

# كشّف الخرافات الشائعة

## عن المخدرات

**الخرافة:** تدخين السجائر الإلكترونية لا يُسبب ضررًا.

**الحقيقة:** تحتوي بعض السجائر الإلكترونية، مثل JUUL، كمية نيكوتين تعادل تلك الموجودة في علبة السجائر. يمكن أن يُعزّضك تدخين التبغ والسجائر الإلكترونية لاستنشاق مواد كيميائية ومعادن ثقيلة مسببة للسرطان.

**الخرافة:** المأكولات التي تحتوي على المخدرات الضارة آمنة لأنك لا تدخنها.

**الحقيقة:** تناول المأكولات التي تحتوي على المخدرات الضارة يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالمرض، ونوبات من القلق والذعر. هذا لأنه لا يمكنك دائمًا تحديد مقدار الحشيش في الطعام؛ وبما أن الأمر قد يستغرق ساعات لتشعر بآثاره، فمن السهل أن تتناول الكثير.

**الخرافة:** تناول حبوب مثل OxyContin، والمعروف أيضًا باسم Oxys، وXanax لا ضرر منه لأن الأطباء يصفونها.

**الحقيقة:** تناول حبوب غير الموصوفة لك أو تناول حبوب أكثر من الجرعة الموصوفة أمر غير قانوني، ويمكن أن يؤدي إلى الإدمان والجرعة الزائدة. قد تحتوي الحبوب والمخدرات التي تباع في الشارع أو عبر الإنترنت، مثل الهيروين والكوكايين والمولي، على الفنتانيل. الفنتانيل هو عقار أفيوني خطير ليس له لون أو رائحة أو مذاق.

نصائح:

إذا واجهتك أنت أو أي شخص تعرفه مشكلة تتعلق بتعاطي المخدرات أو تدخين السجائر الإلكترونية أو شرب الكحوليات، فتحدّث إلى شخص يمكنه مساعدتك، كموجه إرشادي بالمدرسة أو أحد أفراد الأسرة أو صديق موثوق به. قد يُجد شرب الكحوليات، وتدخين السجائر الإلكترونية والمخدرات من قدرتك على فعل أشياء مهمة بالنسبة لك. لا بأس من الانتظار حتى تكبر لاتخاذ قرارات بشأن تعاطي المخدرات وتناول الكحول.

قم بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "alcohol" (الكحول) و"drugs" (المخدرات) و"smoking" (التدخين) للتعرف على الحقائق.