

توقف تعاطي الحشيشة في المنزل يحمي الصحة النفسية للمراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). توقف تعاطي الحشيشة في المنزل يحمي الصحة النفسية للمراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120140>

تخيل أنك مراهق، تعيش في منزل حيث تعاطي القنب (الماريجوانا) أمر شائع. قد يبدو الأمر طبيعياً، جزءاً من الحياة اليومية. لكن ماذا لو كان هذا التعاطي، حتى لو لم يكن موجهاً إليك مباشرة، يؤثر على صحتك النفسية؟ هذا هو السؤال الذي سعى باحثون للإجابة عليه في دراسة حديثة، وكشفت النتائج عن ارتباط مثير للاهتمام بين الإقلاع عن تعاطي القنب في المنزل وتحسن الصحة النفسية للمراهقين.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة وانغ إم، بإجراء دراسة مستقبلية (prospective cohort study) تتبعت مجموعة من الأسر على مدى فترة زمنية. الدراسة المستقبلية تعني أن الباحثين بدأوا بتحديد مجموعة من المشاركين وجمع بيانات عنهم في بداية الدراسة، ثم تابعوهم على فترات منتظمة لسنوات، ليروا كيف تتغير حالتهم بمرور الوقت. ركزت الدراسة على تقييم ما إذا كان الإقلاع عن تعاطي القنب داخل المنزل يرتبط بأي تغييرات في الصحة النفسية للمراهقين الذين يعيشون في تلك المنازل. تم جمع البيانات من خلال استبيانات وتقارير ذاتية، حيث سُئل المشاركون عن عادات تعاطي القنب في المنزل، بالإضافة إلى تقييمات لصحة المراهقين النفسية، بما في ذلك أعراض القلق والاكتئاب ومشاكل السلوك.

من المهم ملاحظة أن الباحثين لم يتدخلوا بشكل مباشر لتغيير سلوكيات تعاطي القنب في الأسر المشاركة. بدلاً من ذلك، قاموا ببساطة بمراقبة التغيرات التي تحدث بشكل طبيعي. هذا النهج يسمح للباحثين بتحديد الارتباطات بين الإقلاع عن تعاطي القنب والتغيرات في الصحة النفسية، دون أن يكونوا متأكدين تماماً من أن الإقلاع عن التعاطي هو السبب المباشر للتحسن.

نتائج البحث

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً واضحاً بين الإقلاع عن تعاطي القنب في المنزل وتحسن الصحة النفسية للمراهقين. بمعنى آخر، عندما توقف أحد أفراد الأسرة عن تعاطي القنب، كان المراهقون الذين يعيشون في ذلك المنزل أقل عرضة للإبلاغ عن مشاكل نفسية في المتابعة. لم يقتصر هذا التحسن على نوع معين من المشاكل النفسية، بل شمل مجموعة واسعة من الأعراض، بما في ذلك القلق والاكتئاب وتقلب المزاج وصعوبات التركيز.

وجد الباحثون أن هذا الارتباط كان قوياً بشكل خاص في الحالات التي توقف فيها أحد الوالدين عن تعاطي القنب. وهذا يشير إلى أن دور الوالدين في تشكيل الصحة النفسية لأبنائهم قد يكون أكثر أهمية مما كان يعتقد سابقاً. كما لاحظوا أن التأثير الإيجابي للإقلاع عن التعاطي كان أكبر بالنسبة للمراهقين الذين كانوا يعانون بالفعل من مشاكل نفسية في بداية الدراسة. وهذا يعني أن الإقلاع عن التعاطي قد يكون مفيداً بشكل خاص للمراهقين الأكثر عرضة للخطر.

دلالات البحث

تحمل هذه الدراسة دلالات مهمة للعديد من الأطراف المعنية. بالنسبة للعائلات، تسلط الضوء على التأثير المحتمل لتعاطي القنب في المنزل على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين. قد تشجع هذه النتائج الآباء والأمهات الذين يعانون من تعاطي القنب على طلب المساعدة، ليس فقط من أجل صحتهم الخاصة، ولكن أيضاً من أجل صحة أطفالهم. بالنسبة لمتخصصي الصحة النفسية، تشير الدراسة إلى أن معالجة تعاطي القنب في الأسرة قد تكون جزءاً مهماً من خطة علاج شاملة للمراهقين الذين يعانون من مشاكل نفسية.

من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة أظهرت ارتباطاً، وليس علاقة سببية. وهذا يعني أن الباحثين لا يستطيعون القول

بشكل قاطع أن الإقلاع عن تعاطي القنب هو السبب المباشر للتحسن في الصحة النفسية للمراهقين. قد تكون هناك عوامل أخرى، مثل التغيرات في ديناميكيات الأسرة أو زيادة الدعم الاجتماعي، التي ساهمت في هذا التحسن. ومع ذلك، فإن قوة الارتباط التي وجدوها تشير إلى أن الإقلاع عن تعاطي القنب قد يكون له تأثير إيجابي كبير على صحة المراهقين النفسية.

في الختام، تقدم هذه الدراسة رؤية قيمة حول العلاقة المعقدة بين تعاطي القنب في المنزل والصحة النفسية للمراهقين. تشير النتائج إلى أن التدخلات التي تهدف إلى تقليل أو القضاء على التعرض للقنب في المنزل قد تكون مفيدة لرفاهية الشباب، وتدعو إلى مزيد من البحث في هذا المجال المهم.

Reference

Wang M. (2026). *Household cannabis cessation and adolescent mental health outcomes in a prospective cohort study*. BMC Medicine, 24(1).

DOI: 10.1186/s12916-026-04668-4