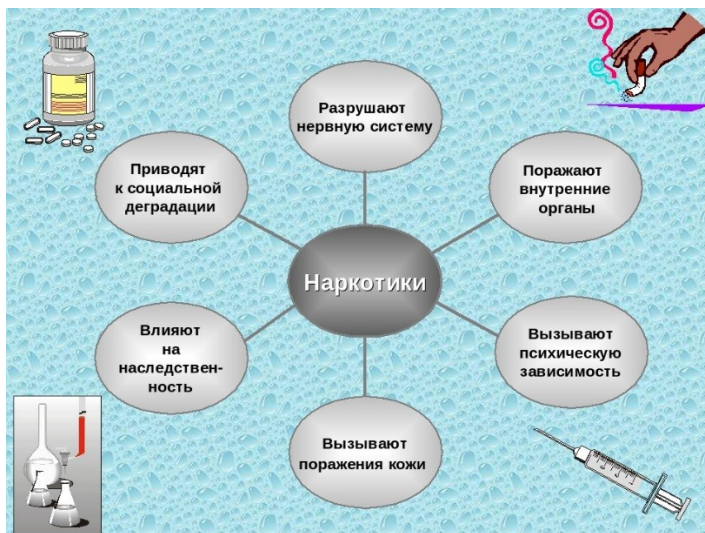


Памятка о вреде психоактивных и наркотических средств



Сегодня проблема потребления психоактивных и наркотических веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьезную опасность для здоровья подрастающего поколения



Различают следующие виды психоактивных и наркотических средств

Название	Состав	Действие
Спайс	Синтетические наркотики (соли, энергетические таблетки и порошки)	Вызывают привыкание с первого раза, нарушают психику человека. Вызывают чувство тревоги и паники, психозы, галлюцинации, агрессию и различные психические расстройства
Нюхательный табак «Снафф»	Темный лист табака, ароматические и синтетические добавки	Тошнота, рвота, диарея, головные боли, слабость, головные боли, ломота в теле и галлюцинации
Насвай	Смесь табака и растения «нас», щелочи, золы растений, куриный помет, верблюжий кизяк, масла, марихуана. Изготавливают в домашних условиях	Поражение слизистых оболочек рта, язвенная болезнь; Кислородное голодание, приводящее к инфаркту и инсульту; Развитие онкологических заболеваний; гельминтозом; потеря памяти и замедленное мышление

Название	Состав	Действие
Жевательный табак «снюс»	Мелкие листья табака, ароматизаторы. Никотин и 28 канцерогенов, полоний 210, нитроамины	Привыкание и зависимость; онкология ротовой полости и верхних дыхательных путей, пищевода; инсульты и инфаркты
Кальяны, вейпы, электронные сигареты	Гликоли, альдегиды и другие органические вещества, нитрозамины, металлы, дикарбонилы, ацетон, ароматические компоненты	Хронические заболевания легких и дыхательной системы; Сердечно-сосудистые заболевания, ИБС. Опасен для пассивных курильщиков, тех, кто не курит, но вдыхает, вызывает отравление



1

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

2

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу.

3

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?

- Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.
- Учитесь видеть мир глазами ребенка.
- Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
- Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
- Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.