

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ.

Что понимается под наркотическими средствами, психотропными веществами и их прекурсорами?

Под наркотическими средствами, психотропными веществами и их прекурсорами понимаются средства и вещества, а также препараты, их содержащие, включенные в Республиканский перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь.

Какое действие оказывают курительные смеси на человеческий организм?

Действие курительных миксов на человеческий организм в 5-10 раз сильнее, чем растительных препаратов, содержащих в своем составе наркотические вещества. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации.

Реакции на “спайс” могут быть различными – психоз, эйфория, смех или страх, полная потеря контроля над действиями.

Кроме того, даже периодическое курение смесей становится причиной необратимых процессов в центральной нервной системе человека, от замедления мыслительной деятельности до депрессивных состояний.

Какие признаки употребления «спайса»?

расширенные или суженные зрачки;
покраснение глаз;
повышенная двигательная активность;
нечленораздельная речь;
резкая смена настроения;
сухость во рту;
повышение артериального давления; тахикардия.

Какие последствия употребления наркотиков?

Медицинские:

- > психические расстройства (галлюцинации, бред преследования);
- > высокий суицидальный риск;
- > токсическое повреждение органов и систем организма;
- > инфекционные заболевания (ВИЧ, СПИД, гепатиты В и С);
- > инфекции, передающиеся половым путем;
- > передозировка;
- > туберкулез;
- > преждевременная смертность.

Социальные:

- > изменение личности (опустошение психики, снижение интересов, обеднение эмоций);
- > искажение семейных связей;
- > угроза здоровью будущих поколений;
- > совершение преступлений;
- > экономический ущерб.

Дети и подростки узнают о наркотиках даже раньше, чем вы этого ожидаете: из средств массовой информации, от друзей и т.д. Вам надо быть во всеоружии, чтобы предотвратить возможную беду.

Какие основные признаки употребления наркотиков?

- заметное уменьшение или возрастание аппетита, жажды;

- бледность, землистый цвет или покраснение лица, одутловатость, сальный цвет;
- чрезмерно широкие или узкие зрачки;
- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха;
- круги под глазами;
- сухость, шелушение, дряблость кожи, тусклость и ломкость волос;
- сухость губ или повышенное слюноотделение;
- потеря веса, тошнота, тремор, частый насморк, кашель;
- появление нехарактерных запахов изо рта, от волос и одежды (запах лекарств и других химических веществ, сладковатый запах, похожий на благовония, тмин, мяту, запах клея, растворителя);
- следы от уколов и порезов (на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки);
- появление предметов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул, таблеток (особенно снотворных или успокоительных), желтых или коричневых пятен на теле или одежде, шприцев, игл, марлевых или ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул, сухих частиц растений, закопченных ложек, похожих на пластилин комочков с сильным запахом;
- частые немотивированные исчезновения из дома;
- очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство;
- появилось много таинственных звонков и странных разговоров по телефону, использование «шифра», жаргонных слов; 1
- в доме стали пропадать деньги или вещи;
- сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями;
- частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные ранее;
- неустойчивость эмоционального состояния, подъемы настроения резко сменяются вспышками раздражительности, агрессии;
- вялость, заторможенность, быстрая утомляемость, малая подвижность, сменяемые необъяснимым возбуждением, энергичность, бесцельные движения; изменение нормального режима жизни — появление сонливости днем и бессонницы ночью.

Помните, что отношение детей к проблеме наркотиков в немалой степени зависит от ваших с ними взаимоотношений. Доброжелательность и поддержка семьи помогают воспитать в детях чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способность отстаивать свое мнение. Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптимистическая, активная, целеустремленная и конструктивная жизненная позиция.

Больше говорите с детьми! Слушайте их! Будьте тверды и последовательны!

Поставьте себя на их место. Расскажите им о себе. Формируйте у детей ясные представления о добре и зле. Рассказывайте им о вреде наркотиков. Помогайте им ставить перед собой конкретные цели. Будьте примером. Делайте что-нибудь вместе. Будьте с ними.

О чем бы вы ни говорили с детьми, постарайтесь ненавязчиво дать им хотя бы один совет из области соблюдения правил личной безопасности. Будьте настоящим другом своему ребенку. Если у него уже возникли проблемы с наркотиками, помогите ему принять решение, убедите обратиться за помощью! Не каждый, кто пробует наркотики, обязательно станет наркоманом, но каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды попробовал наркотик...

Интернет-сайты:

www.narkotiki.by— о наркомании и помощи наркозависимым в Беларуси;

www.nodrug.by— сайт общественного объединения «Республика против наркотиков».

Как защитить ребенка от наркотиков?

Каждый родитель должен знать, что:

Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость — 15-18 лет.

Предложить наркотики ребенку могут сегодня на дискотеке, в колледже, просто на улице.

Не каждый, кто пробует наркотик, обязательно становится наркоманом, но бесспорно одно: каждый, кто уже привык к нему, начал с того, что однажды попробовал его.

Наркотики курят, колют, нюхают, глотают.

Влияние наркотиков чаще всего непредсказуемо, но один из самых опасных воздействий наркотика на организм является то, что он в самые короткие сроки способен сформировать жесткую зависимость — психическую и физическую.

Каковы причины, по которым подростки начинают употреблять наркотики?

- неблагоприятная семейная атмосфера;
 - неумелое воспитание;
 - отсутствие взаимного контакта и заботы со стороны родителей;
 - любопытство;
 - влияние компании; давление со стороны;
 - желание «насолить» кому-либо или за что-либо;
 - желание самоутвердиться;
 - неумение организовать свой досуг, скука;
 - уход от проблем
- Портрет наркомана
- головокружение, покачивание при ходьбе;
 - глупый вид, непрерывное хихиканье;
 - красные, воспаленные глаза;
 - плохое запоминание событий, которые только что произошли

Каким образом родители могут отвести беду?

- Как можно лучше изучите проблемы, связанные с табаком, алкоголем и наркотиками (социальные, медицинские, психологические, юридические).
- обстоятельно и доходчиво объясните ребенку, что представляют собой наркотики в реальной жизни, чтобы помочь ему подготовиться к правильному выбору.
- Помогите ребенку научиться говорить наркотикам «нет».
- Слушайте, смотрите, отвечайте. Беседуйте с ребенком на самые разные темы, представляющие для него наибольший интерес.
- Всегда будьте в курсе, где бывает ваш ребенок и кто его друзья.
- Проявляйте любовь и понимание к нему независимо от каких бы то ни было условий и обстоятельств.
- Станьте для своего ребенка настоящим другом, примером для подражания.

Что важно знать родителям?

Родителям следует учитывать, что постепенное взросление детей проходит через два основных этапа.

На первом этапе — в возрасте 12-15 лет молодые люди начинают обретать прочные связи в своей среде, меньше бывают дома и реже обращаются к родителям. Они начинают сталкиваться с реалиями действительности, пытаются найти основные жизненные ориентиры.

На втором этапе — в возрасте 15-18 лет наступают первые признаки взросления. Это период самоутверждения и обретения уверенности, но и в этом возрасте молодые люди нуждаются в родителях, в их поддержке, помощи, понимании.

Помните, что отношение детей к проблеме наркотиков в немалой степени зависит от ваших с ними взаимоотношений. В конечном счете, принимаемое ими решение в отношении наркотиков

напрямую связано с характером ваших повседневных взаимоотношений и во многом определяется степенью уважением к вам. Даже у маленького ребенка бывают свои детские проблемы, а у взрослого человека тем более. Постарайтесь понять эти проблемы и помочь в их решении. Помогите ребенку посмотреть на его проблемы конструктивно. Ведь употребление наркотиков не поможет сбежать от них, а только создаст новые трудности.

Молодые люди нуждаются в том, чтобы им обстоятельно и доходчиво объяснили, что представляют собой наркотики в действительности и как они могут повлиять на состояние человеческого организма.

Нельзя не учитывать, что мы живем в такое время, когда очень многие люди употребляют (зачастую не обоснованно) различные лекарства, в том числе и наркотические. Многочисленные факты свидетельствуют, что голословные заявления, типа: «Не употребляйте наркотики, иначе погибнете!» — неэффективны. Переубедить подростков такими призывами практически невозможно.

Что же в таком случае можно сделать?

В разговоре с детьми и подростками взрослый человек должен быть способен честно высказать свое мнение о наркотиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Эмоциональное отношение к проблеме наркомании оказывает на молодые души более эффективное воздействие.

Быть родителями юного человека, значит быть его справедливыми защитниками, мудрыми советчиками и интересными экскурсоводами по дорогам жизни, которые только-только открываются перед ним. Доброжелательность и поддержка семьи помогают воспитать в детях чувство собственного достоинства, уверенности в себе и способность отстаивать свое мнение. Эти качества необходимы, чтобы противостоять давлению употребляющих наркотики сверстников, их стремлению навязать другим свою волю. Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптимистическая, активная, целеустремленная и конструктивная жизненная позиция. Постарайтесь помочь своим детям выработать такую позицию.

Большое значение в воспитании негативного отношения ваших детей к наркотикам имеет точная, подробная информация о наркотиках и их воздействии на человека. Постарайтесь, чтобы ваши дети смотрели телевизионные передачи, посвященные этой проблеме. Наглядные кадры и живые примеры могут оказать на молодых людей сильное эмоциональное воздействие и привести к положительным результатам. Используйте в беседах с детьми на эту тему наиболее яркие и впечатляющие факты. Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Родителям следует всегда помнить, что юноши и девушки еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому стараются подражать ваши дети.

Как можно заподозрить, что ребенок начал принимать наркотики?

Все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать вслух свои подозрения подростку.

Какие это признаки?

Он (она) начал часто исчезать из дома. Эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.

Он (она) начал очень часто врать. Эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе,

в институте и т. д. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым вас раньше было не разлить водой?», Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей Вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, Ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться слэнговые словечки, которые Вы можете увидеть в прилагаемом нами ниже словаре наркотического аргю.

Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым «чужим».

Он вообще изменился. В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.

У него изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.

У Вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако, хотя бы редкие попытки «незаметно» что-то украсть встречаются, практически, во всех семьях наших пациентов.

Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.