

## ***Памятка по маркерам употребления психоактивных веществ обучающимися в образовательной организации***

*Зависимость от употребления ПАВ формируется постепенно, часто это не замечают родители и педагоги, поэтому перед нами стоит задача знать, по каким признакам можно определить формирующуюся зависимость и что может спровоцировать развитие пагубной привычки у ребенка.*

*Причины, которые могут подтолкнуть ребенка к употреблению ПАВ:*

- любопытство (хотят все попробовать, узнать новое);*
- попытка уйти от того, что беспокоит ребенка, с чем ребенок не может справиться, желание «успокоить» себя, «забыться»;*
- желание быть авторитетнее, быть похожим на значимого товарища, может быть, даже личный пример родителей и т. д.;*
- бессознательный способ привлечения внимания родителей, ответ на постоянное давление со стороны родителей, неумение справиться с давлением (проще быть «плохим», чем стать «хорошим»);*
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.*

*Стоит обратить внимание и на факторы риска, способные спровоцировать употребление психоактивных веществ:*

- особенности характера ребенка (эмоциональная неустойчивость, импульсивность, нестабильность отношений, преобладающие чувства одиночества, пустоты, неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей, недостаточный самоконтроль и самодисциплина и т. д.);*
- сложная семейная ситуация (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.д.);*
- склонность к различному ненормативному поведению (агрессивность, воровство, прогулы, аутоагрессивное поведение и т.д.);*
- наличие задержки психического и физического развития;*
- негативное окружение подростков, групп сверстников с осложненным поведением;*
- злоупотребление спиртными напитками и наркотическими веществами в семье ребенка.*

***!!! Обращаем внимание на то, что если при изучении этого аспекта***

*обнаружены похожие обстоятельства, то их следует рассматривать в комплексе с причинами, так как наличие только указанных факторов риска не означает наличия у ребенка статуса употреблявшего ПАВ, а говорит о том, что он находится в «группе риска» и что при определенных условиях может быть склонен к их употреблению.*

## *ПРИЗНАКИ*

*Для определения того, употребляет ли ребенок психоактивные вещества, нужно обратить внимания на физическое состояние и внешний вид ребенка, а именно:*

- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминают состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;*
- незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды;*
- нарушение сна: много спит или перестает спать; спит очень глубоко, огромные сложности с пробуждением;*
- изменение двигательной активности: усиленная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);*
- периодически много ест или совсем теряет аппетит;*
- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;*
- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;*
- изменения глаз: блеск глаз; сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет; периодическая смена цвета глаз (красные, помутневший белок);*
- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;*
- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.*

*Настораживающие признаки употребления ПАВ в психологическом состоянии ребенка и его окружении:*

- резкие изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;
- замкнутость в отношениях с родителями, незаинтересованность происходящими в семье событиями;
- проведение свободного времени в незнакомых компаниях;
- частые «зашифрованные» телефонные разговоры с незнакомыми людьми;
- резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий;
- потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
- потеря старых друзей, нежелание находить новых;
- постоянно просит денег, не говорит на что;
- долгое отсутствие дома, при этом из дома пропадают вещи;
- изменение речи, появление незнакомых слов, использование сленга;
- избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде с длинными рукавами, даже в летнее время;
- стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкатулки и пр.;
- появление среди вещей папирос; кусочков фольги; приспособлений, похожих на курительные трубки, только меньших размеров; капель для глаз; шприцы и других принадлежностей медицинского характера.

## ***Правила, позволяющие защитить ребенка от приобщения к наркотикам и психоактивным веществам***

- Общайтесь с ребенком. Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставит ребенка искать его с другими людьми. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?*
- Слушайте своего ребенка, уважайте его точку зрения. Демонстрируйте заинтересованность, выстраивайте диалог.*
- Принимайте своего ребенка. Он должен быть уверен в родительской любви независимо от его сегодняшних успехов и достижений.*
- Проводите вместе свободное время, занимайтесь спортом, музыкой и т. д. Это очень важно для ребенка. Даже учитывая все это, Вы не в силах исключить возможность пробы наркотиков и всегда должны быть готовы помочь ребенку. Все, что здесь перечислено, может быть признаком употребления наркотиков.*

### ***Внешние признаки***

- бледность кожи;*
- расширенные или суженные зрачки;*
- покрасневшие или мутные глаза;*
- замедленная или очень быстрая речь;*
- сухие потрескавшиеся губы;*
- беспричинное слезотечение, насморк;*
- хронический кашель;*
- потеря аппетита, похудение;*
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание).*

### ***Очевидные признаки***

- следы от уколов на руках в области локтевых сгибов, на кистях;*
- шприцы, иглы;*
- таблетки, порошки, капсулы;*
- бумажки, свернутые в трубочку, фольга, пузырьки из-под лекарств;*
- маленькие ложечки;*

- различные высыпания на коже, расчесы;
- непонятные запахи от одежды и от ребенка.

#### *Изменения в поведении*

- уходы из дома, прогулы занятий в школе;
- снижение успеваемости в школе;
- нарастающее безразличие ко всему;
- отказ от общения с домашними;
- повышенный и необычный интерес к фармакологии и домашней аптечке;
- интерес к особым состояниям человеческой психики, способам их вызывания;
- утверждение подростком своего права на употребление алкоголя и др.;
- подозрительные разговоры по телефону, односложные ответы, использование жаргонных слов;
- большая часть времени проводится с людьми, не вызывающими у Вас доверия;
- большой расход денег непонятно на что;
- частая ложь;
- потеря личных вещей, пропажа вещей из дома;
- частая и резкая смена настроения;
- невозможность сосредоточиться;
- сонливость или, наоборот, чрезмерная активность;
- ухудшение памяти.

*Если Вы заметили подобные симптомы у ребенка, то*

- 1) не впадайте в панику;*
- 2) наблюдайте внимательно за ним и не демонстрируйте чрезмерного волнения;*
- 3) постарайтесь тактично поговорить с ребенком;*
- 4) не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его;*

- 5) *попытайтесь установить факты и обсудить их с подростком;*
- 6) *главное — уделяйте больше времени и внимания ребенку, старайтесь больше слушать его, проявив поддержку и заботу, предложите ему помощь.*

*При подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные меры.*

*Для установления фактов употребления наркотика Вы можете воспользоваться экспресс-тестами. Они позволяют в домашних условиях выявить содержание наркотических веществ в организме человека.*

*В случае, если есть подозрения, но вид наркотика неизвестен, существуют тесты для одновременного выявления трех и более групп наркотиков. Такие тест-полоски можно приобрести в обычных аптеках.*

*При подозрениях и выявленных фактах не медлите, обращайтесь за помощью к специалистам.*

## **Сниффинг. Как распознать, что ребенок начал дышать газом**

### **ТОКСИКОМАНИЯ**

*в переводе с латинского — «мания к яду»*

*Сниффинг — новый популярный среди подростков вид токсикомании, при котором состояние опьянения достигается путем вдыхания газов, используемых в зажигалках, туристических баллонах и др. Токсические вещества быстро попадают через легкие в кровь, вытесняют кислород, наступает гипоксия клеток головного мозга: наблюдается эффект «удавки». Это может привести к параличу дыхательного центра, удушью, токсическому отеку мозга, легких, внезапной остановке сердца. Серьезная опасность заключается и в том, что определенной летальной дозы не существует. Постоянное кислородное голодание приводит к необратимым поражениям головного мозга, снижению интеллекта и психическим расстройствам.*

*Выявить детей, увлекающихся сниффингом, сложно, так как после вдыхания смеси газов не остается запаха. Однако при достаточной вашей внимательности всё-таки можно.*

*Внешние признаки:*

- верхняя часть тела, голова горячие на ощупь,*
- отёчное лицо,*
- раздражение слизистых верхних дыхательных путей, покраснение носа,*
- кайма раздражения кожи вокруг губ, в уголках рта,*
- охриплость голоса,*
- слабость, тошнота и рвота.*

*Если вы заметили, что у вашего ребёнка появились перечисленные признаки, не затягивайте, обращайтесь за консультацией к подростковому врачу-наркологу.*

*Если вы обнаружили дома своего ребёнка потерявшим сознание, а при нём находятся газовый баллончик или зажигалка, то пострадавшего необходимо эвакуировать на свежий воздух, уложить на спину, расстегнуть стягивающую одежду, приподнять ноги и вызвать бригаду скорой медицинской помощи.*

**ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы подозреваете ребенка или подростка в употреблении токсических веществ?**

- 1. Вы — взрослый человек, и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок или подросток начинает принимать токсины или наркотики под давлением отрицательной компании или по другим причинам.*
- 2. Сохраните доверие и окажите поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», — вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка или подростка. Если он признался вам, значит, ищет поддержки.*
- 3. Не занудствуйте. Бесконечные разговоры о вреде токсикомании, наркотиках, обвинения абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект — вызвать интерес.*
- 4. Вы должны быть в курсе, где он, что делает после школы и каковы его друзья. Пусть ваш ребёнок будет всегда в поле зрения. Поощряйте полезные интересы и увлечения ребенка, приглашайте его друзей к себе домой.*
- 5. Если у вас появились сомнения относительно поведения и здоровья своего ребенка, то необходимо уговорить его пойти к врачу-наркологу для проведения полного обследования, сдачи анализов. При необходимости проводить ежемесячный осмотр, консультироваться с психотерапевтом, психологом.*
- 6. Как только ребенок начал лечиться, все разговоры о вредных веществах в вашей семье должны быть прекращены, исключая случаи, когда ребенок или подросток сам желает поговорить об этом.*

## **Как понять, что ребенок употребляет смеси с никотином**

*Наши дети живут и взрослеют в современном мире, где существует много сомнительных соблазнов и реальных опасностей. Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики, одурманивающие и потенциально опасные вещества в школе, во дворе, на вечеринке и даже в спортивной секции.*

*Никотинсодержащая продукция — новая форма обмана!*

*Никотинсодержащая продукция — активно навязываемый новый вид потребления бездымного табака и никотина. Это может быть сосательный табак (снюс) или никотиновые «пэки» без табака, жевательные никотиновые конфеты и леденцы.*

*Никотинсодержащие смеси чаще всего выпускаются в целлюлозных пакетиках размером примерно 10x20 мм и содержат измельченные табачные листья или синтетический никотин, ароматизаторы и вещества, представляющие угрозу для здоровья человека (кадмий, ртуть, свинец). Пакетик помещают за губу или щеку на 5–30 минут и рассасывают. Продажа снюсов ориентирована в первую очередь на молодежь: стильная упаковка в форме шайбы, ароматизаторы, маскирующие неприятный вкус, надпись «не содержит табак», направленная на манипуляцию сознанием под-ростка и убеждающая в «безвредности» данной продукции.*

### **БЕЗДЫМНЫЙ ≠ БЕЗОПАСНЫЙ**

*Внимание! Лабораторные исследования указывают на многократное превышение в снюсе предельно допустимой дозы никотина, по сравнению с дозой, содержащейся в одной сигарете.*

#### *Последствия употребления снюса*

- развитие патологической зависимости от никотина в короткие сроки,*
- ухудшение мыслительных процессов, памяти, снижение внимания,*
- заболевания слизистой ротовой полости, разрушение зубной эмали,*
- расстройство пищеварительной системы,*
- головокружение, тошнота, рвота, головная боль, спутанность сознания при остром отравлении никотином,*
- аллергические реакции, вызванные ароматизаторами, входящими в состав снюса,*
- высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка.*

*Подростки часто не могут оценить возможность возникновения последствий опасных экспериментов над собственным здоровьем и даже жизнью.*

*Как понять, что ребенок употребляет смеси с никотином?*

*Обратите внимание на возможные признаки:*

- перепады настроения,*
- раздражительность,*
- рассеянность,*
- снижение успеваемости,*
- бледность кожных покровов,*
- воспаление десен, губ,*
- обильное слюноотделение,*
- частые боли в животе.*

*Первая помощь при отравлении никотином*

- обеспечить доступ свежего воздуха, открыть окно, расстегнуть или снять тесную одежду;*
- предложить обильное питье, вызвать рвоту;*
- уложить больного набок;*
- вызвать бригаду скорой медицинской помощи.*