

## Уважаемые родители!

Проблема употребления психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьёзную опасность для здоровья подрастающего поколения.

Одной из важных особенностей психоактивных веществ является способность вызывать зависимость. К психоактивным веществам относятся наркотики- алкоголь, табак (никотин), кофеин и др. Среди этих веществ выделяют легальные и нелегальные. **Легальными** являются алкоголь, никотин, кофеин, а также успокоительные и снотворные вещества. К **нелегальным психоактивным веществам** относят наркотики.

По последним данным оперативных служб в молодёжной среде получили широкое распространение синтетические наркотики - «спайсы», «миксы», «скорость», которые вызывают сильнейшее привыкание после первых проб. Данные вещества разрушительно воздействуют на детскую психику, вызывают чувство тревоги и панического страха, психозы, галлюцинации, агрессию, неврологические расстройства. Всё это ведёт к необратимым психическим отклонениям и деградации личности. Часть веществ, которая ещё не вошла в перечень средств, запрещённых к обороту на территории России, достаточно легко приобретается в сети Интернет.

**Уважаемые родители, просим Вас обратить особое внимание на переписку Вашего ребёнка в социальных сетях, смс- сообщениях, а также на телефонные и Интернет- переговоры.**

**Уважаемые взрослые, если Ваш ребёнок:**

- стал скрытен;
- много времени проводит вне дома, при этом не говорит, куда и с кем уходит;
- общается с новыми подозрительными друзьями;
- не ночует дома, несмотря на запрет;
- избегает общения с Вами, грубит;
- без видимых причин агрессивен, раздражителен;
- может сутками не спать, при этом быть в приподнятом настроении;
- потерял аппетит, резко похудел;
- стал неряшливым( например в одежде);
- говорит на сленге или жаргоне подозрительные слова ( «марафон», «закинуться», «спайс», «микс», «химия», «соли», «скорость», «порошок», «закладка», «барыга», «фантик», «зип-лок»);
- потерял интерес к учёбе и прежним увлечениям;
- теряет чувство реальности, испытывает галлюцинации ( неадекватен);
- лжёт, хитрит, уходит от ответов;
- приобретает что-то через Интернет и рассчитывается электронными деньгами;
- просит больше денег на «карманные расходы» или берёт их без спроса;
- прячет от Вас необычные вещи (порошки, металлические трубки, сухую траву, пластиковые бутылки с самодельным отверстием и т.п.) -

**возможно, смыслом жизни подростка становится поиск и употребление наркотика!**

Как можно и нужно помочь ребёнку?

Не ругайте и не тратьте время на бессмысленные обвинения. Обратитесь за помощью к квалифицированным специалистам.

Раннее обращение за помощью — залог успешного выздоровления.

### 1. Вред курения для подростков

**Курение подростков** вызывает тревогу по нескольким причинам. Во-первых, те *кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.*

Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

В–третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.**

### **Причины курения подростков**

Каковы же **причины курения подростков?** Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:

▲ Подражание другим школьникам, студентам;

▲ Чувство новизны, интереса;

▲ Желание казаться взрослыми, самостоятельными;

▲ У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Никотин – являющийся нейротропным ядом становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.)

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

### **Вред курения для подростков**

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, *начавших курить в подростковом возрасте* (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных **курящих подростков** исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету. В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты – табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у детей и подростков. Никотин повышает внутриглазное давление. **Прекращение курения в подростковом** возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это

отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды.

*Курение подростков* активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у *курящих подростков* учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у *курящих подростков* теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

Известно, что с увеличением числа *курящих подростков* помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

*Курение* нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у *курящих подростков*, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. *Курение* снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. *Курящие подростки* не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии.

Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у *курящих подростков* гораздо меньше, чем у некурящих сверстников.

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

Такова *цена курения для молодёжи*. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

### **Профилактика курения подростков**

**Профилактика курения подростков** – тема достаточно актуальная, не только в школах среди *подростков*, но и во всем мире. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста, а именно в стенах школы. Никотин в форме сигарет – наиболее распространённое (наряду с алкоголем) психоактивное вещество. За последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в развитых странах, а в развивающихся – возросло. Ситуация в нашей стране неблагоприятная, такая же как и в развивающихся странах, число *курильщиков* не только растёт, но активно и молодеет. В Европе и США активно проводится профилактика курения: проводится антиреклама курения, реклама здорового образа жизни словом делается всё чтобы оздоровить нацию. И табачные компании вынуждены искать рынок сбыта! Россия как раз та страна, где **профилактика курения** не только забыта, но наоборот идут активные рекламные компании курения. Самое страшное, что даже молодые девушки активно участвуют в подобной рекламе курения. Какая тут *профилактика курения*? Когда по всей стране толпы людей все больше и больше

заняты не *профилактикой курения*, а наоборот навязыванием курения! Именно по этому количество курильщиков среди молодежи неуклонно растет.

По данным опроса среди школьников, курение – серьезная проблема подростков: подавляющее большинство школьников курили хотя бы один раз в жизни, к старшим классам курит 50-70% мальчиков и 30-40% девочек.

Всё это обуславливает определённые требования к профилактике курения. Сегодня учителя школ замечают такую тенденцию, если они раньше читали лекции, как не начать курить, то сегодня возникла необходимость читать школьникам лекции, как легко бросить курить!!!

### **Токсикомания**

**Токсикомания (от греч. *toxikon* – «яд» и *mania* – «сумасшествие, безумие») – заболевание, возникающее в результате регулярного употребления психоактивных веществ (химических и растительных веществ, лекарственных препаратов и т. д.). Токсикомания характеризуется психологической и физической зависимостью, изменением психики человека и различными психическими расстройствами, которые могут привести к полной деградации личности.**

Токсикоманами часто становятся дети и подростки из неблагополучных семей. В более старшем возрасте токсикоманией, как правило, не увлекаются. Уличное название токсикоманов – «нюхачи», как видно из названия, различные вещества попадают в организм человека при вдыхании.

Чаще всего токсикоманами становятся подростки в возрасте 10–16 лет. Причиной формирования этой вредной привычки являются любопытство и желание испытать необычные ощущения. Часто подросток поддается на уговоры сверстников, уже попробовавших это. Большинство токсикоманов рано или поздно начинает употреблять наркотики.

Токсичные вещества не только постепенно разрушают организм подростка, но и неблагоприятным образом воздействуют на его психику. Подросток становится заторможенным, теряет способность логически мыслить и усваивать новые знания. Именно из-за этого многие токсикоманы бросают учебу, они просто не в состоянии усвоить обязательную школьную программу.

Малолетний токсикоман перестает общаться со своими сверстниками, так как начинает отставать от них в психическом развитии. Обычно круг общения такого подростка замыкается на таких же, как он, токсикоманах или ребятах с низким уровнем интеллекта. Подросток, страдающий токсикоманией, становится злобным и агрессивным. Он начинает провоцировать конфликтные ситуации с окружающими и часто попадает в милицию за различные правонарушения.

Токсичные вещества, как уже было сказано, оказывают на психику неблагоприятное воздействие, которое, помимо всего прочего, носит еще и необратимый характер. Под воздействием вредных веществ разрушаются клетки головного мозга и центральной нервной системы, которые уже не смогут восстановиться и нормально функционировать. Токсикоман уже никогда не станет полноценным человеком, в его силах лишь незначительно улучшить свое психическое и физическое здоровье и поддерживать его впоследствии на должном уровне.

Вдыхание токсичных веществ оказывает неблагоприятное воздействие практически на все внутренние органы и системы человека. Даже одноразовое употребление вредных паров способно нанести организму непоправимый вред.

Большинство токсикоманов идут более легким путем. Не сумев стать достойными людьми, они вступают на преступный путь и доказывают свою «значимость» уже таким сомнительным способом. Наверное, не существует на свете токсикомана, который не совершил бы в своей жизни какого-либо преступления. Одурманенный токсичными

веществами подросток перестает контролировать свои поступки и не понимает, что он делает.

В современном обществе профилактика токсикомании становится наиболее актуальной. В последнее время в большинстве учебных заведений проводится разъяснительная работа с подростками. Каждый подросток должен знать, к чему может привести эта вредная привычка. Профилактика, помимо этого, должна включать еще антиалкогольную и антинаркотическую пропаганду, так как вдыхание токсичных веществ часто сопровождается употреблением спиртных напитков и наркотиков.

Токсикомания в большинстве случаев носит групповой характер, поэтому так важно суметь выявить среди подростков так называемых активистов, которые привлекают в свои ряды все новых и новых людей. Нужно объяснить подростку, что от таких людей нужно держаться подальше, не слушать их разговоры о том, какое наслаждение может принести вдыхание обычного клея.

Родители также должны знать о вреде токсикомании и о симптомах интоксикации организма. Это необходимо для того, чтобы вовремя помочь своему ребенку избавиться от этого пагубного пристрастия. Многие родители стесняются признаться в том, что их ребенок – токсикоман, и не обращаются за помощью к врачу, пытаясь лечить его самостоятельно. Этим они наносят подростку еще больший вред. Вылечить токсикоманию может только квалифицированный специалист. Лечение займет не один месяц, поэтому так важно начать его как можно раньше. Каждый день промедления грозит все большими негативными последствиями для организма.

Токсикомания опасна еще и тем, что рано или поздно подросток перейдет к употреблению наркотиков. Это происходит из-за того, что со временем организм настолько привыкает к токсичным веществам, что они просто перестают производить необходимый эффект. Чтобы испытать эйфорию, подростку необходимо либо каждый раз увеличивать дозу, либо переходить на более тяжелые вещества, которыми и являются наркотики.

**Принцип действия токсичных веществ на организм человека.**