

## **Памятки по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, табакокурения, алкоголизма.**

### **Уважаемые родители!**

Вы, безусловно, не будете спорить, что участвовать в предупреждении детского и подросткового курения – задача семьи. И вы, конечно, считаете, что многое делаете в этом направлении. Но часто так бывает, что те усилия, которые нам кажутся максимальными для решения какой-либо проблемы, на деле представляют собой лишь малую толику возможных действий.

И стоит задуматься: все ли возможные средства я использую, чтобы проблема табачной зависимости не коснулась моей семьи?

Предлагаем вам отметить те варианты антитабачного воспитания, которые вы используете в общении с вашим сыном или дочерью.

Итак, что вы делаете, чтобы уберечь вашего ребенка от курения?

- Привожу примеры негативного жизненного опыта курящих людей.
- Привожу положительные примеры из жизни некурящих людей.
- Объясняю вред курения для организма человека.
- Говорю о последствиях курения для здоровья кого-либо из родных и знакомых.
- Рассказываю о влиянии курения на внешний вид человека.
- Вместе с ребенком подсчитываю денежные расходы на курево.
- Затрагиваю тему курения и отношения полов.
- Беседую о вреде «пассивного» курения.
- Обращаю внимание на рекламу табака и учу ее критически воспринимать.
- Обращаю внимание на социальную антитабачную рекламу.
- Говорю о безнравственной политике табачных компаний.
- Очень часто беседую на тему здорового образа жизни, сохранения здоровья, молодости и привлекательности.
- Поднимаю вопросы будущего рождения детей.
- Провожу профилактические разговоры с друзьями моего ребенка.
- Стараюсь занять полезным делом.
- Прилагаю усилия к тому, чтобы мой ребенок занимался каким-либо видом спорта, в котором нет места курению.
- Ругаюсь, злюсь, возмущаюсь, если в помещении накурено.
- Веду здоровый образ жизни и привлекаю всех членов семьи.
- Осуждаю курение как явление.
- Хвалю ребенка за его некурение.

Подумайте, сколько вы отметили пунктов из приведенного перечня, и сколько вы могли бы использовать еще в своей семье.

---



## **Курительные смеси – серьезная опасность** **памятка для родителей**

Как известно, работа по профилактике курения и наркомании в нашем городе ведётся постоянно. Но сейчас специалисты встревожены тем, что в России отчётливо наблюдается тенденция к увеличению потребления молодежью, так называемых, курительных смесей.

**Доступность наркотиков – это основная причина наркомании. Курительные смеси, или «спайсы» доступны даже 13-летнему подростку – дешево стоят, продаются через интернет. Но употребление их чревато необратимыми последствиями. В чем вред курительных смесей, и как родителям узнать, употребляет их ребенок или нет.**

Курительная смесь или курительный микс – это высушенные и измельчённые растения, средство для ароматизации воздуха в помещениях.

О вреде курительных смесей заговорили давно: большинство их обладает серьёзным психотропным эффектом и длительным токсическим действием. Привыкание к ним развивается гораздо быстрее, чем к тому же героину или марихуане, а «синдром отмены» протекает намного тяжелее.

Энтеоген – вещество, содержащееся в курительных миксах, вызывает галлюцинации и потерю контроля над собой.

В Интернете можно найти множество магазинов, предлагающих курительные смеси на заказ. Все они уверяют, что это абсолютно безвредно и легально.

Действительно, до недавнего времени курительные смеси были в свободной продаже, но сейчас правительство страны запретило их распространение, и для «продавцов эмоций», как называют распространителей этих смесей, теперь предусмотрена уголовная ответственность.

Последствия употребления курительных (ароматических) смесей заключаются в том, что формируется зависимость от психоактивных веществ, содержащихся в этих смесях.

Но чтобы профилактика употребления не только курительных смесей, но и любых психоактивных веществ оказалась ещё более эффективной, хочется напомнить родителям: следите внимательнее за тем, чем занимаются ваши дети, интересуйтесь их жизнью, проводите профилактические беседы в семье.

## **Что необходимо знать родителям**

Самые распространенные среди молодежи наркотики – курительные смеси JWH (молодежный сленг: план, дживик, спайс, микс, трава, зелень, книга, журнал, бошки, головы, палыч, твердый, мягкий, сухой, химия, пластик, сено, липкий, вишня, шоколад, россыпь, рега, дым, зеленый флаг, ляпка, плюха и т.д.) являются синтетическими аналогами каннабиноидов (вещества, содержащиеся в различных частях конопли или их синтетические аналоги), но в разы сильнее. Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

### **Эффекты и последствия употребления курительных смесей:**

- Сопровождается кашлем (обжигает слизистую);
- Сухость во рту (требуется постоянное употребление жидкости);
- Мутный либо покрасневший белок глаз (очень важный признак, наркоманы это знают, поэтому носят с собой «Визин» и другие глазные капли);
- Нарушение координации;
- Изменения речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки);
- Заторможенность мышления («тупит»);
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30);
- Бледность;
- Учащенный пульс;
- Приступы смеха.

Поскольку дозу просчитать очень трудно (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью – вплоть до потери сознания и смерти.

После употребления смесей в течение нескольких дней и дольше человек испытывает упадок общего физического состояния, расконцентрацию внимания, апатию (особенно к работе и учебе), нарушение сна, перепады настроения (из крайности в крайность).

Обкуренные подростки зимой зачастую «тусуются» в подъездах и компьютерных клубах.

Употребление курительных смесей – частая причина подростковых уходов из жизни подростков. Как правило, «выходят из окон». Это не значит, что подросток хотел свести счеты с жизнью, возможно, он просто «хотел полетать».

**Внимание. В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.**

## **Распространение «курительных смесей»**

Покупают эти наркотики через интернет или у сверстников. Как правило, подросток заходит на известные сайты, торгующие наркотиками, набирая в поисковике несколько ключевых слов, получает контакт, списывается через скайп или «аську», делает заказ. Ему тут же сообщают номер счета, он оплачивает через терминалы, и ему говорят, где забрать спрятанные наркотики.

На слэнге – поднять закладку, найти клад. Те же самые действия можно осуществлять ВКонтакте, в «Одноклассниках» и т.д. Для того чтобы понять, что ваш ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку, они ее, как правило, не стирают

## **Как выглядят «курительные смеси»**

JWH поступает в Россию в виде реагента (концентрат). Этот реагент – порошок, похож на обычную соду. Его разводят разными способами и наносят (опрыскивают) на «основу». Чаще всего, «основа» – обычная аптечная ромашка. Может быть, «мать и мачеха» или любая аптечная трава. Иногда для вязкости готовую основу перемешивают в миксере с черносливом или табаком для кальянов. Как правило, молодые потребители берут готовый наркотик.

Самый распространенный способ употребления курительных смесей – маленькая пластиковая бутылочка с дыркой. Также смеси иногда курят через разные трубочки. Их, как правило, держат при себе и от них ужасно воняет. Иногда, прежде чем зайти домой, подросток оставляет такую трубочку в подъезде.

Важно. Алкоголь, даже пиво, усиливает действие наркотика. Вследствие этого, у потребителя нарушается вестибулярный аппарат, он теряет пространственную и временную ориентацию, снижаются функции памяти.

По данным статистики: ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом, самокритика у них отсутствует. Они общаются только с себе подобными и поэтому убеждены, что курят все.

Сначала подростку хватает одной – двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления, потом доза. Длительность перехода от одного этапа к другому очень мала, поэтому вскоре он начинает курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если при себе нет наркотика.

Если вы заметили странности в поведении вашего ребенка, немедленно примите меры. А если вам известно о местах сбыта курительных смесей – не тяните, обращайтесь с заявлением в полицию по месту жительства, в ГУВД, либо по телефону доверия.

Только тогда вы сможете помочь ему избежать роковой ошибки.

## **Чем опасно курение аромосмесей? памятка для подростков**

Последствия употребления курительных (ароматических) смесей заключаются в том, что формируется зависимость от психоактивных веществ, содержащихся в этих смесях. Для подростков, начинающих употреблять смеси, это может вызвать тяжелое отравление, галлюцинации и потерю сознания. А для некоторых наступает летальный исход, то есть смерть.

Чем грозит систематическое употребление курительных смесей:

- Развитие психической и физической зависимости также, как и при употреблении других видов наркотических веществ.
- Снижение памяти, внимания, нарушение речи, мыслительной деятельности, координации движений, режима сна, резкие перепады настроения.
- Психические нарушения различной степени тяжести вплоть до полного распада личности.
- Депрессии.
- Изменение генетического кода: опасность уродства (патологии) будущих детей.
- Снижение иммунитета.
- Риск развития сахарного диабета, рака легких и т.д.
- Поражение сердечнососудистой системы.
- Отравление от передозировки, смерть.

Будь внимателен к своим друзьям. Возможно, кто-то из них уже попал в беду, если есть такие признаки:

- расширенный зрачок;
- потеря контроля над поведением (расторможенность, повышенная двигательная активность) и эмоциями (беспричинный смех, безразличие);
- перепады настроения;
- нарушение координации движений;
- нарушение темпа речи;
- возможны проявления галлюцинации.

Берегите себя и своё здоровье, выбирайте жизнь!

Если вам известно о местах сбыта курительных смесей, обращайтесь в милицию по месту жительства, тем самым вы спасёте жизни многих.

***Помните: тот, кто продает курительные смеси – торгует вашим здоровьем и жизнью!***

## **Памятка для родителей**

### **"Если ваш ребенок начал курить"**

Вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, – строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не спешите!

- Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.
- Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.
- Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!
- Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.
- Родители должны первыми освободиться от курения.
- Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).
- Следует не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
- Не бойтесь компании своего ребенка, а помогайте и его друзьям бороться с соблазном курения.