Памятка родителям о наркотиках

**Что такое "НАСВАЙ"?**

Название связано с тем, что раньше для его изготовления применяли растение «нас». Сейчас основным компонентом являются махорка или табак. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло. Некоторые источники сообщают о добавлении в состав сухофруктов и приправ.

По другим данным, «насваем» считается табачная пыль, смешанная с клеем, известью, водой или растительным маслом, скатанная в шарики. В Средней Азии, где «насвай» пользуется огромной популярностью, рецепты его приготовления разные, и часто табачная пыль в смеси вообще отсутствует. Ее могут заменять более активными веществами.

Большинство компонентов смеси вещества «насвай» призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет реакцию среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Этому же способствует и куриный помет.

Известны различные виды «насвая»: ташкентский, ферганский, андижанский и другие. Могут использоваться и различные другие названия: насыбай, пацвай, анасвай, асмай, атмай.

Внешний вид «насвая» описывают по-разному. В одних случаях это зеленые шарики, в других серовато-коричневый порошок. Есть мнение, что свежий «насвай» выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет. Некоторые производители продают «насвай» в порошке.

Фабрично «насвай» не изготавливается. Его производство организуется в домашних условиях. «Насвай» иногда называют жевательным табаком, но его не жуют.

Имеются сообщения о четырех местах применения «насвая»: под нижней или верхней губой, под языком и в носовой полости.

Насвай закладывают под нижнюю или верхнюю губу и держат там в ожидании эффекта. При закладывании его в рот стараются не допустить попадания порошка на губы, которые в таком случае покрываются волдырями и язвами. Потребители подчеркивают недопустимость проглатывания обильно выделяющейся слюны.

Выделяют краткосрочные последствия потребления "насвая": сильное местное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела, апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.

При длительном потреблении перестают замечаться такие проявления, как жжение, неприятный запах и вкус. Но, вероятно, именно тогда запах становится очевидным для всех окружающих. Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать «насвай» с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов.

По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с долгосрочным потреблением «насвая».

Поскольку «насвай» содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно "сгорит". Врачи подтверждают: то же самое происходит в организме человека: страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием «насвая» может привести к язве желудка.

Поскольку основным действующим веществом «насвая» является табак, развивается также никотиновая зависимость. Специалисты из Кыргызстана, где потребление «насвая» распространено давно, высказывают мнение, что эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, т.к. человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости.

Казахстанские наркологи считают, что в некоторые порции «насвая» могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, у потребителей «насвая» может развиться не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ.

«Насвай» можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии - снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.

У детей употребление «насвая» очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя «насвай» с такой же легкостью, как жевательную резинку, то нет никакой гарантии, что в ближайшем будущем: он не попробует сильные наркотики.

Потребители «насвая» сообщают о разрушении зубов.

Анализируя вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

По своему действию «насвай» можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии: снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители «насвая» сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления «насвая» становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.

Регулярное употребление «насвая» вызывает привыкание к нему. В некоторые порции «насвая» могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. У потребителей «насвая» может развиться не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ. У детей употребление «насвая» очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более «сильных ощущений».

Употребление «насвая» может способствовать к переходу на употребление наркотических средств и других психотропных веществ.

Дополнительно сообщаем, что подпунктом 3.2 пункта 3 Декрета Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» на территории Республики Беларусь запрещается производство и оборот некурительных табачных изделий, предназначенных для сосания, изготовленных из табака, извести и другого нетабачного сырья либо частично или полностью изготовленных из очищенной табачной пыли и (или) мелкой фракции резаного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов, к таким некурительным табачным изделиям, в частности, относится насвай.

**Наркотики, причины и признаки их употребления, оказываемое влияние на организм подростков   
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ   
Уважаемые родители!**

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - психоактивные вещества). Данные мониторинга и социологические опросы свидетельствует о высокой степени пораженности общеобразовательных школ наркоманией, о низком качестве организации профилактической работы. По статистике основной возраст первого знакомства с наркотическими средствами приходится на 11—14 лет (41%) и 15—17 лет (51%): в основном это курение марихуаны,**СПАЙСА**(курительные смеси) и гашиша, употребление ингалянтов, потребление алкоголя вместе с медикаментами.  
***Spice («спайс», K2) — один из брендов синтетических курительных смесей, поставляемых в продажу в виде травы с нанесенным химическим веществом. Обладает психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны. Продажа смесей Spice осуществлялась в странах Европы с 2006 года (по некоторым данным — с 2004) под видом благовоний преимущественно через интернет-магазины. В 2008 году было установлено, что действующим компонентом смесей являются не вещества растительного происхождения, а синтетические аналоги тетрагидроканнабинола — основного действующего вещества марихуаны, такие как CP 47,497 и JWH-018.   
ВИДЫ Под брендом Spice продаётся несколько вариантов курительных смесей, различающихся по силе действия, например: Spice Silver Spice Gold Spice Diamond (наиболее сильнодействующая) Смеси расфасованы в пакеты размером приблизительно 5 на 7,5 см, содержащие по 3 грамма смеси. Розничная цена одного пакета в 2008 году составляла от 15 до 30 евро. Кроме того, обнаружены аналогичные смеси, продаваемые под брендами Yucatan Fire, Smoke, Skunk, Sence, Genie и K2.   
ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА Влияние синтетических каннабиноидов на организм человека на данный момент изучено недостаточно. Хотя их действие на психику схоже с действием тетрагидроканнабинола (ТГК), нет оснований быть уверенным в том, что риски, связанные с их употреблением, сравнимы с рисками при употреблении ТГК. Так, передозировка полного агониста каннабиноидных рецепторов может быть более опасной, чем передозировка частичного агониста (каким является ТГК). Описан случай возникновения физической зависимости при продолжительном употреблении Spice Gold. Передозировка синтетических каннабиномиметиков может вызывать типичные для каннабиноидов тахикардию и тревожные состояния. Кроме того, сообщалось о случаях возникновения паранойи, галлюцинаций и психотомиметических эффектов. Исследования, проведённые новозеландскими учёными, позволяют предположить, что употребление курительных смесей, содержащих JWH-018, который является диссоциативом, способно вызывать психозы у подверженных индивидуумов.***   
**Причины:**- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»); - желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.; - желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания; - безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки. Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.   
**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ ВАШИМ РЕБЕНКОМ:**  
**1. Общайтесь друг с другом**Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.   
**2. Выслушивайте друг друга**Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.  
**Умение слушать означает:**• быть внимательным к ребенку; • выслушивать его точку зрения; • уделять внимание взглядам и чувствам ребенка; не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»   
**3. Ставьте себя на его место**Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!   
**4. Проводите время вместе**Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.   
**5. Дружите с его друзьями**Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.   
**6. Помните, что ваш ребенок уникален**Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещевательном, 50 - в обвинительном?... Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.   
**7. Подавайте пример**Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!   
**Симптомы употребления подростками наркотических веществ**Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине. И все же стоит насторожиться, если проявляются:   
**Физиологические признаки:**• бледность или покраснение кожи; • расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза; • несвязная, замедленная или ускоренная речь; • потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи; • хронический кашель; • плохая координация движений (пошатывание или спотыкание); • резкие скачки артериального давления; • расстройство желудочно-кишечного тракта.   
**Поведенческие признаки:**1. беспричинное возбуждение, вялость; 2. нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания; 3. уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам; 4. трудности в сосредоточении на чем-то конкретном; 5. бессонница или сонливость; 6. болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения; 7. избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки; 8. снижение успеваемости в школе; 9. постоянные просьбы дать денег; 10. пропажа из дома ценностей; 11. частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры; 12. самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны; 13. частое вранье, изворотливость, лживость; 14. уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы; 15. неопрятность внешнего вида.   
**Очевидные признаки:**• следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки; • бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки; • закопченные ложки, фольга; • капсулы, пузырьки, жестяные банки; • пачки лекарств снотворного или успокоительного действия; • папиросы в пачках из-под сигарет. Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики? Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее: - всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности; - всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики; - всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям. Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения. Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболей ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий. Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам. Спасем наших детей !!!

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

***Как бросить курить?***

***Что делать, если курение уже стало притягательным и трудно расстаться с этой вредной привычкой?***

   В отказе от курения можно выделить *три стадии*:

* подготовительная;
* отказ от курения;
* оставаться некурящим.

   И если подросток (или взрослый) задал вам вопрос «Как бросить курить?», вы можете помочь ему сделать последовательно эти три шага и достичь результата.

1-й шаг: подготовка к отказу от курения.

   Важно, чтобы вы бросили курить потому, что вы хотите этого. Подумайте о том, почему вы хотите бросить курить, и составьте список самых важных причин. Расположите этот список так, чтобы он как можно чаще попадал вам на глаза. Дополняйте его новыми идеями.

   Подумайте в каких ситуациях вы обычно курите и как можете обойтись в них без табака. Сообщите своим друзьям, родителям, близким о своём решении бросить курить. Попросите у них поддержки. Вполне вероятно, что вы не единственный, кто решил бросить курить, и тогда вы можете поддержать друг друга.

2-й шаг: отказ от курения.

   Если вы готовы бросить курить, то выберите определённый день, соберитесь с духом и бросьте. Уничтожьте всё, что связано с курением: сигареты, зажигалку, спички и т.д.

   Первые дни (особенно первые 48 часов) старайтесь не бывать там, где курят. Придумайте для себя какое-нибудь увлекательное занятие с друзьями, которые не курят.

3-й шаг: оставаться некурящим.

   Ключ к преодолению срыва – это мотивация. Напомните себе о тех причинах, которые привели вас к отказу от курения. Отмечайте положительные последствия сделанного шага. Когда вы бросите курить, сначала изменится ваше поведение. Восприятие себя – некурящего придёт значительно позже.

   Если вы сорвались и начали курить, не отчаивайтесь. Начните снова. Вас ждёт успех.

**МОИ ПРАВА**

**АНТИТАБАЧНАЯ ХАРТИЯ**

-Каждый гражданин имеет право дышать воздухом, не загрязнённым табачным дымом, в общественных местах и в общественном транспорте.

 -Каждый работающий имеет право дышать чистым воздухом на рабочем месте.

 -Каждый ребёнок и подросток имеет право на защиту от всех форм рекламы табака, а также на всевозможные виды поддержки, включая просветительские или иные, которые позволят ему устоять перед искушением пристраститься к употреблению табака.

- Каждый гражданин имеет право на информацию о возможных последствиях употребления табака для здоровья.

 -Каждый курильщик имеет право на поддержку и помощь при отвыкании от никотиновой зависимости.