

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ПАВ)

ПАВ – совокупность наркотических и токсикоманических средств, применяемых для изменения психического состояния и способных привести к развитию зависимости.

ПАВ при попадании в организм человека, могут изменять его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

ПАВ: алкоголь, табак, наркотики, некоторые лекарства, влияющие на психическое состояние человека.



Составитель:

Кулагина О.Ю., заместитель директора по
воспитательной работе МОУ СОШ №3



КУРЯЩИЕ ДЕТИ. КАК ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Даже если родители сами курят, они не хотят, чтобы курили их дети.

Исследования показывают, что **если в семье курит хотя бы один из родителей, то вероятность того, что ребенок начнет курить уже в 10-12 лет 40%**, а если курят в семье три человека – то **80%**.

Психологи, дают советы родителям о том, **что делать, чтобы дети не начали курить:**

🌿 **Начните с себя!** Если вы сами курите, то обязательно скажите, что начав когда-то курить вы поступили очень глупо и необдуманно, и сейчас осознаете какой вред принесла вам эта вредная привычка. Так бросьте курить! Ребенок оценит ваш шаг, вырастет его уважение к вам и ваш авторитет.

🌿 **Уважайте взгляды ребенка,** разрешайте ему самостоятельно решать некоторые вопросы, делать выбор там, где это возможно. Тем самым вы дадите ему ощущение значимости и взрослости и него не возникнет желания доказывать свою «взрослость» при помощи сигареты.

🌿 Используйте любую ситуацию из жизни, чтобы **показать ваше отрицательное отношение к курению.** Ненавязчиво комментируйте истории из фильмов и телепередач.

🌿 **Помогите ребенку стать успешным.** Подростку очень важно иметь авторитет у сверстников. Если он лучше других играет на гитаре, делает классные пируэты на скейте, разбирается в компьютерах, то авторитет среди окружающих его ребят, ему обеспечен, и без сигарет.

🌿 **Расскажите,** что в европейских странах многие предприятия предпочитают брать на работу не курящих. Курильщики в этих странах имеют большие проблемы с карьерным ростом. В цивилизованном обществе некурящие - это элита, люди более высокой культуры и повышенного интеллекта. Сейчас и в России многие люди бросают курить, понимая, что это мешает им достигать успеха в жизни.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПИВЕ

«Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения».
главный санитарный врач РФ
Геннадий Онищенко



Пиво многие считают безвредным, не принимая во внимание то, что в пиве содержится от 7 до 12% алкоголя, небольшой процент спирта есть даже в безалкогольном пиве.

Некоторые родители не видят ничего опасного в том, чтобы дать ребенку несколько глотков пива. Это заблуждение. При распаде спирта образуется яд – ацетальдегид. **Дать ребенку пива, значит, угостить ядом!** В результате страдают жизненно важные органы, нарушается развитие. Алкоголь усиливает проявления аллергии, сам её провоцирует. В детском организме быстро вырабатывается алкогольная зависимость.

Подростки могут сами пристращаться к пиву по разным причинам: чувствуют себя лишним в семье, привлекают к себе внимание близких, стремятся быстрее забыть обиды, уйти от житейских проблем, протестуют против чрезмерной родительской опеки, попадают под влияние рекламы и друзей. Пиво стало частью молодежной культуры, неотъемлемым атрибутом отдыха.

В России законом пиво разрешается употреблять с 18 лет. Но факты говорят о том, что **в любом возрасте употребление пива негативно отражается на здоровье:** страдают сердечно-сосудистая система, почки, нервная система.

Согласно современным исследованиям, **пиво — это самый опасный легальный наркотик**, прокладывающий путь другим, более сильным, в том числе нелегальным наркотическим средствам.



КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

КуриТЕЛЬНЫЕ смеси (спайсы) появились в России недавно, но быстро приобрели популярность **среди молодежи 14-25 лет**. Их предлагают как безвредные или даже лекарственные травы, помогающие человеку быстро снять напряжение и расслабиться. Но вы должны знать – **это наркотики!**

Врачами доказано, что **куриТЕЛЬНЫЕ смеси вызывают:**

- развитие психической и физической зависимости
- снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей
- нарушения сна
- резкие перепады настроения, депрессии
- психические нарушения различной степени тяжести
- поражение жизненно важных органов и систем
- смерть от передозировки.

Что должно насторожить родителей:

- подросток отстраняется от родителей, запирается в своей комнате или уходит из дома
- изменился круг общения, новых друзей он не знакомит с вами
- разговаривая по телефону уходит в уединенное место, использует странные слова
- изменилось поведение, характер (появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость).
- резкие перепады настроения: то он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив
- он просит деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, «теряет» свои личные дорогие вещи
- иногда состояние ребенка похоже на опьянение, но без запаха алкоголя (нарушена координация движений, речь, поведение).

Будьте бдительны!

ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ



Курить электронные сигареты в наше время пытаются многие подростки. Первоначально производители представляли их как средство, направленное на борьбу с курением настоящих сигарет. Но реальность такова, что те, кто считал неприемлемым для себя курить обычные сигареты, пробуют электронные, считая их безопасными, и уже не хотят от этого отказаться.

Никотин, которых входит в состав жидкости для электронной сигареты, наркотик сильного психотропного действия, быстро вызывает никотиновую зависимость у подростков и делает его **потенциальным курильщиком**.

Употребление электронных сигарет, **негативно сказывается на здоровье** лёгких, печени, сердечнососудистой и нервной системе. Может вызвать ухудшение самочувствия, ослабляет иммунитет, приводит к нарушениям зрения и т.д. Пар испускаемый устройствами содержит химические соединения, провоцирующие рак.

Если ваш ребенок просто находится в компании, где курят электронные сигареты, то он получает **никотиновые ингаляции**, которые способствуют формированию зависимости, а вдыхаемые никотиновые пары попадают в кровь и оседают на стенках сосудов.

Вы должны понимать, что так как электронные сигареты на сегодняшний день не нуждаются в обязательной сертификации, то строгих норм состава жидкостей нет. Некачественные компоненты могут содержать ядовитые вещества. Подростки, использующие электронные сигареты, становятся «подопытными кроликами» в эксперименте над **собственным здоровьем**.

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ?

- **Начните с себя!** Личный пример – самое эффективное средство убеждения.
- **Укрепляйте семейные узы.** Помните, если в вашей семье нет взаимного уважения и доверия, если ваш ребенок постоянно испытывает чувство одиночества, а в трудные минуты не находит у вас поддержки, то ПАВ может стать тем, что ему так не хватает в жизни.
- **Уделяйте внимание** своим детям, проводите больше времени в совместной деятельности и отдыхе
- **Познакомьтесь с друзьями,** с которыми общается ребенок, приглашайте их в гости, держите в поле зрения.
- **Интересуйтесь** как и где ребенок проводит свободное время
- **Будьте чуткими и внимательными** к делам и проблемам вашего ребенка, учитесь смотреть на мир его глазами. Не настаивайте на своей точке зрения. Ищите компромисс.
- **Воспитывайте** в ребенке самостоятельность, ответственность за свои действия и поступки, чувство собственного достоинства и самоуважения
- **Формируйте ценности** здорового образа жизни, сами следуйте им в семье
- **Следуйте рекомендациям** о том, **что полезно, а что вредно читать и смотреть** вашим детям в соответствии с их возрастом.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИШЛА БЕДА?

Если Вы обнаружили у вашего ребенка сигареты, алкоголь и ли наркотики, вы можете заподозрить самое худшее — что он пристрастился к ним.

Не спешите устраивать «разбор полетов»!

— **Приглядитесь** к его поведению. Резкие изменения в его поведении должны насторожить вас.

— Незаметно **проверьте**, нет ли других признаков употребления ПАВ. Лучше перестраховаться, своевременно заметить беду

— Особенно будьте бдительны в отношении друзей вашего ребенка. **Узнайте** о них как можно больше. Постарайтесь увидеть или познакомиться с их родителями.

— **Поговорите** с ребенком честно и доверительно, в спокойном тоне. Скажите ему прямо о вашем беспокойстве и его причинах. Расскажите о проблемах, с которыми может столкнуться человек, потребляющий наркотики (медицинскими, нравственно-этическими, юридическими и т.п.).

Если вы уверены, что ваш ребенок употребляет ПАВ:

— Начиная разговор только тогда, когда справитесь со своими эмоциями, спланируете что и как будете говорить.

— **Поговорите с ребенком честно и доверительно, в спокойном тоне.** Скажите ему прямо о вашем беспокойстве и его причинах. Твердо заявите ему, что вы против и намерены вмешаться в ситуацию.

— Говорите о ваших чувствах, опасениях и переживаниях за него, при этом не обвиняйте, не бейте и не ругайте его.

— Оградите ребенка от друзей, которые поддерживают вредную привычку

— Обратитесь за помощью к специалистам. Не откладывайте решительных действий.



ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ ПАВ, КОГДА НАДО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

- Пассивное (обездвиженное) положение тела.
- Сознание отсутствует или отвечает только на болевые раздражители
- Дыхание очень слабое, замедленное, возможно хриплое дыхание, остановка дыхания.
- Суженные зрачки или резко расширенные зрачки. Реакция на свет отсутствует.
- Резкая бледность или синюшность кожных покровов, синюшность губ, носогубного треугольника.
- Судороги даже однократные
- Температура более 38 градусов или снижение температуры тела, влажная и липкая кожа.
- Учащенное сердцебиение (более 140 ударов) или слабый пульс
- Резкое повышение, затем падение артериального давления
- Рвота
- Галлюцинации
- Психозы



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ПАВ (ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ ПОМОЩИ)

- Уложить ребенка на ровную твердую поверхность. При необходимости повернуть ребенка, придерживаем голову, чтобы не было удара о поверхность.
- Освободить область шеи. Обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, помахать чем-то, включить вентилятор).
- Нельзя!
 - Применять нашатырь
 - Бить по щекам
 - Поднимать голову, прижимать к себе
- Если дыхание отсутствует нельзя допускать, чтобы это состояние длилось дольше 6 минут! После этого времени наступают необратимые последствия в головном мозге. Поэтому СРОЧНО очистить ротовую полость и начать комплекс сердечно-легочной реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (30 нажатий на грудную клетку – 2 вдоха).
- После восстановления дыхания повернуть на бок.





КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ГАУ «ЦСПСид г. Качканара» Отделение психолого-педагогической помощи **6-89-86**

On-line консультация, детская приемная

<http://cspsid-kch.ru>

Детская поликлиника ГБУЗ СО «ЦГБ» 6-97-70

Горячая телефонная линия 8-9021502522

Телефон доверия Управления ФСКН России по Свердловской области 8-343-2518222

МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост» 8-343-3858220

МБУ «Екатеринбургский центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог» 8-343-2512904

Филиал Свердловской областной клинической психиатрической больницы «Детство» 8-343-3203693

Телефон доверия для родителей и детей (бесплатно!)

8 800 2000 122