

## ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

Если Вы обнаружили у вашего ребенка наркотические средства, предположите самое худшее — что он пристрастился к наркотикам. Приглядитесь к его поведению. Некоторые поступки могут являться своего рода предупреждением об опасности, хотя могут отражать и нормальные возрастные изменения подростка.

Постоянно наблюдайте за поведением своего ребенка. Резкие изменения в его поведении должны насторожить вас. Незаметно проверьте, нет ли других объективных признаков употребления наркотиков. Лучше перестраховаться. Это поможет вам своевременно заметить беду, когда еще можно поправить положение.

Особенно будьте бдительны в отношении друзей вашего ребенка. Узнайте о них как можно больше. Постарайтесь увидеть или познакомиться с их родителями (например, на родительском собрании в школе). В любом случае не стесняйтесь говорить с детьми о проблемах, с которыми может столкнуться человек, потребляющий наркотики (медицинскими, нравственно-этическими, юридическими и т.п.).

Если вы уверены, что ваш ребенок употребляет наркотики, скажите ему прямо о вашем беспокойстве и его причинах. Твердо заявите ему, что вы против употребления наркотиков и намерены вмешаться в ситуацию.

Если вы не встречаете понимания или сталкиваетесь с негативной реакцией, необходимо прибегнуть к помощи специалиста-нарколога.

Не откладывайте решительных действий. Если имеются явные признаки потребления наркотиков ребенком, обращайтесь за профессиональной помощью.

### **Безопасность ребенка в сети Интернет**

Существуют риски приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ через сеть Интернет, поэтому родителям важно сформировать основные навыки безопасного пользования Интернетом.

Советы по безопасности в возрасте 13-17 лет

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернет, руководство по общению в Интернет (в том числе в чатах).
  - Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате.
  - Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.
  - Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из сети Интернет.
  - Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет.
  - Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
  - Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.
  - Научите подростков не выдавать в Интернет своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

### **Информирование родителей по проблеме**

#### **Курительные смеси(Spice)**

Курительные смеси типа спайс (Spice) – это продукция растительного происхождения (иногда лекарственные растения), на которую нанесено психоактивное химическое вещество, обладающее

галлюциногенным и психотропным действием, и представляющее потенциальную опасность для жизни и здоровья человека.

Курительные смеси появились в России, Беларуси не так давно, но быстро приобрели популярность среди молодежи (средний возраст употребления спайсов - 14-25 лет). В интернете они часто рекламируются, как безвредные травы, помогающие человеку быстро снять напряжение и расслабиться. Купить легальную «химку» несложно: десятки сайтов дают информацию, где можно приобрести курительные смеси. Кроме того, они могут продаваться в виде пудры, солей для ванны, а также специй.

### **Последствия употребления курительных смесей**

В последнее время врачами изучалась так называемая «безобидность» курительных смесей. Они пришли к выводу, что употребление смесей вызывает:

- развитие психической и физической зависимости также как и при употреблении других видов наркотических веществ: героина, амфетаминов, марихуаны и др.;
- поражение центральной нервной системы, снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей, нарушения речи, мыслительной деятельности (понимания), координации движений, режима сна, потеря эмоционального контроля (резкие перепады настроения);
- психозы;
- психические нарушения различной степени тяжести вплоть до полного распада личности (подобные при шизофрении);
- депрессии;
- изменение генетического кода (как следствие, негативное воздействие на репродуктивную систему: врожденные аномалии у потомства);
- снижение иммунитета;
- нарушение гормонального фона;
- риск развития сахарного диабета, рака легких и т.д.;
- поражение сердечно-сосудистой системы;
- отравление от передозировки, смерть и др.

### **Признаки употребления курительных смесей**

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов.

- Сопровождается кашлем (обжигает слизистую);
- Сухостью во рту (требуется постоянное употребление жидкости);
- Мутный либо покрасневший белок глаз (важный признак! Наркоманы знают о нем, поэтому носят с собой глазные капли);
- Нарушение координации;
- Дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки);
- Заторможенность мышления;
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30);
- Бледность кожных покровов;
- Учащенный пульс;
- Приступы смеха, потеря контроля над эмоциями, перепады настроения;
- Нарушения восприятия: слуховые и зрительные галлюцинации, искажение чувства времени (чаще ощущение, что временные интервалы повторяются, возникает ощущение остановки, замедления времени);
- Ощущение утраты контроля над телодвижениями.
- Страх смерти, паника
- Соматические проявления (колебания артериального давления и пульса в очень больших пределах от 70/40 мм.рт.ст. до 200/150 мм.рт.ст.).

### **Признаки отравления курительными смесями:**

рвота, судороги, подъем артериального давления, учащенное сердцебиение, галлюцинации, психоз, отсутствие реакции на внешние раздражители, коматозное состояние.

При появлении первых признаков отравления необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи.