

**Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Смоленский областной институт развития образования»
(ГАУ ДПО СОИРО)**

**Памятки для родителей (законных представителей) обучающихся
по вопросам профилактики злоупотребления
психоактивных веществ ребенком**

Составители:
*Акимова Е.М., Сечковская Н.В.,
методисты отдела воспитания и ДОД*

**Смоленск
2018**

Развитие новых информационных технологий, реформы в обществе привели не только к интенсивному росту общественного сознания, но и к появлению множества социально-психологических проблем.

На одно из первых мест выходит проблема употребления школьниками наркотиков, алкоголя и табака. Масштабы распространения наркомании, алкоголизма, табакокурения в России таковы, что ставят под вопрос физическое и духовное здоровье молодежи и будущее значительной ее части, а также социальную стабильность российского общества в ближайшей перспективе.

В связи со сложившейся в мире ситуацией активного злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) представителями всех возрастов, специалисты образовательных, социальных, психологических и медицинских ведомств на самых разных уровнях заявляют о необходимости проведения антинаркотической работы, в рамках которой первичная личностно-ориентированная профилактика направлена на формирование здорового образа жизни у детей и подростков.

Организация профилактической работы со школьниками по недопущению приобщения их к наркотикам, алкоголю, табакокурению является одной из важных задач педагогов образовательного учреждения и родителей. Необходимо создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на болезнь и ее последствия, а на человека, его ресурсы, его выбор и обеспечивает поддержку и помощь в реализации собственного жизненного предназначения.

Антинаркотическая профилактика – это не обсуждение вредности отдаленных печальных последствий курения, алкоголизма и наркомании, не запугивание их страшными сюжетами, а прежде всего помощь:

- в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения со сверстниками и взрослыми,
- в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им,
- в формировании у детей и молодежи культуры здоровья – понимания ценности здоровья и здорового образа жизни.

Детей нельзя оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от них можно и нужно.

В процессе проведения этой работы родителями могут быть использованы памятки, представленные ниже.

**Памятка для родителей
(законных представителей обучающегося)
«Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребёнок
употребляет наркотики»**

1. Разберитесь в ситуации. Если вы уловили подозрительный запах, это ещё не означает, что теперь ваш ребёнок стал наркоманом. Не паникуйте, найдите в себе силы спокойно во всём разобраться, постарайтесь с первых минут стать для своего ребёнка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам необходима помощь.

2. Сохраняйте доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам и крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребёнком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

3. Оказывайте моральную поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку. Соответственно основная мысль, которую вы должны донести до подростка «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я всё же люблю тебя и хочу помочь».

4. Обращайтесь к специалистам. Если вы убедились, что у подростка ещё не выработалась зависимость, можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить с ним, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать наркоции подростка. Если вы почувствуете, что у вашего ребёнка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. Но для того, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребёнка может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

**Памятка для родителей
(законных представителей обучающегося)
«Что важно знать о наркотиках»**

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания, способные вызвать зависимость.

В «Уголовном кодексе Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 29.07.2018) изложено, что уголовная ответственность несовершеннолетних за наркотики наступает по достижению ими возраста 16 лет. Но в некоторых случаях могут быть привлечены к уголовной ответственности подростки с 14 лет (ст.20 УК РФ, ч.2). Например, за незаконное изготовление, хранение, приобретение, перевозку и сбыт психотропных или наркотических средств уголовное дело на правонарушителя может быть заведено, только если ему уже исполнилось 16 лет (ст.228 УК РФ), но за вымогательство или хищение наркотиков ответственность наступает с 14-летнего возраста (ст. 229 УК РФ).

Высокая опасность злоупотребления психоактивными веществами обусловлена следующим:

- у детей, в силу возрастных особенностей развития, не сформированы физиологические механизмы «обезвреживания» наркогенных, алкогольных, никотиновых веществ, поэтому даже незначительные, с точки зрения взрослых, дозы способны вызвать сильнейшее наркотическое, алкогольное, никотиновое отравление;

- наибольшей уязвимостью к действию ПАВ обладают клетки нервной системы, а также клетки печени и почек, что ведет к возникновению нарушений в нервно-психической сфере ребенка, снижение темпов его умственного развития и интеллектуальных функций;

- ранняя наркотизация в значительной степени замедляет темпы физического созревания организма, например, установлено, что курящие школьники отстают в росте от своих сверстников в два раза;

- у детей гораздо быстрее, чем у взрослых развивается привыкание к одурманиванию, так как недостаточно сформированы функции самоконтроля.

Современные пути приобретения ПАВ

Современные наркотические вещества чрезвычайно опасны, так как доступны и просты в употреблении. В последние годы поток ПАВ расходуется по стране почтовыми оправлениями, а непосредственная торговля ведется через сеть интернет (наркотики из категории спайсов и соли). Как правило, подростки заходят на известные сайты, набирая в поисковике несколько ключевых слов, заказывают, оплачивают через

терминалы. Те же самые действия можно осуществлять ВКонтакте, одноклассниках и т.д. Зачастую подростки считают информацию о точках распространения ПАВ со стен домов, когда видят надписи: Легал, Микс, Куреха, План и т.д. и номер аськи.

Классификация наркотических средств

1. Летучие наркотически действующие вещества (ингалянты) – клей «Момент», бензин, растворители... – наиболее «популярные» в подростковой группе, так как самые доступные и не дорогостоящие. Обычно подростки под действием ингалянтов ведут себя крайне вызывающе и шумно: громко кричат, смеются, дерутся между собой и т. п. запах алкоголя при этом отсутствует, но иногда можно почувствовать слабый запах растворителя, бензина, исходящий обычно от волос или одежды ребенка. Воздействие ингалянтов сопровождается зрительными, слуховыми, тактильными галлюцинациями, часто фантастического или угрожающего характера. Во многих случаях вдыхание летучих веществ – лишь эпизод в жизни, но иногда это переход к злоупотреблению другими психоактивными препаратами, в том числе наркотиками и алкоголем.

2. Барбитураты: снотворные средства барбитал, нембутал и другие. При отравлении небольшими дозами возникают симптомы, сходные с симптомами алкогольного опьянения, но в больших дозах они вызывают кому. Около 10% жертв попыток самоубийства после употребления барбитуратов больше не просыпаются.

3. Транквилизаторы: успокаивающие средства седуксен, элениум, нитрозепам, реланиум, валиум, либриум и другие. Вызывают привыкание, что может привести к возникновению физической и психической зависимости.

4. Опиаты: опиум, морфин, героин (получают из мака); промедол, метадон, кодеин и другие (синтетические опиаты). Опиаты приводят человека в состояние как бы вне времени и вне пространства, в состояние необыкновенной эйфории. Вызывают психологическую и физическую зависимость, к возрастающему привыканию, из-за которого приходится увеличивать дозу.

5. Галлюциногены: ЛСД, мексалин (получают из бутонов кактуса *Lophophora*), псилобицин (получают из грибов), буфотенин (получают из яда жаб) воздействуют на восприятие окружающего мира, искажая восприятие формы и цвета. Галлюцинации сопровождаются идеями величия или преследования, превращения в других существ окружающего мира.

6. Психоделитики: марихуана, гашиш, анаша (получают из конопли), эфедрин, амфетамин, катинон, табак, алкоголь. Обладают одновременно галлюциногенным, возбуждающим и эйфоризирующим действием. Снимают ощущение усталости, сонливости, подавляют чувство голода, повышается двигательная активность, болтливость, учащается сердцебиение.

*В последние годы рынок наркотических веществ во всем мире развивается в сторону синтетических наркотиков или т.н. дизайнерских наркотиков:

- **Дживиаш (JWH)** – синтетический наркотик из категории спайсов – курительных смесей (имеет множество сленговых названий, таких как дживик, зелень, палыч, сухой, пластик, шоколад, дым, плюха и др.): негативно сказывается на психическом и физическом состоянии человека, длительное потребление приводит к потере концентрации и человек становится зависимым;

- **MDPV (Methylenedioxypropylvalerone)** – метилендиоксипировалерон – синтетический наркотик соль (имеет множество сленговых имен, таких как мэдрик, ванильное небо (ванил скай), облако 9, супер-кокс; в России известен как соли для ванн, клубный наркотик, свист, mix (микс), легалка): вызывает стимулирующие и галлюцинозные эффекты, приводит к зависимости.

Стадии формирования наркотической зависимости

1. Стадия социальной зависимости

Подросток ещё не начал употребление наркотиков, но общается с наркозависимым, выражает положительное отношение к наркотикам, принимает стиль поведения наркозависимых и внешние атрибуты референтной группы. В этот период подросток готов начать употребление наркотиков.

2. Стадия психической зависимости

Подросток стремится вновь вернуть состояние, которое он испытывает, находясь в наркотическом опьянении. Эта зависимость формируется в короткие сроки после начала употребления наркотиков. Подросток желает получить приятные ощущения от приёма наркотических средств или, находясь под их воздействием, отвлечься от неприятных переживаний и отрицательных эмоций.

3. Стадия физической зависимости

Формируется при более длительном употреблении наркотиков. Наркотик включается в процесс обмена веществ. При прекращении приёма наркотика наблюдается состояние физического дискомфорта – от легкого недомогания до тяжёлых проявлений абстинентного синдрома («ломки»).

**Памятка для родителей
(законных представителей обучающегося)
« Признаки и факты
употребления наркотиков подростками»**

Присмотритесь к поведению и внешности вызывающего подозрение ребенка, **обратите внимание:**

- **на изменения в поведении ребенка:** нарастающее безразличие, плохо сосредотачивается, болезненно реагирует на критику, частая и резкая смена настроения, смена круга знакомых, безобразное отношение к учёбе, проявление грубости и лени, постоянная просьба денег, нарушение сна;

- **на внешние признаки:** бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или помутневшие глаза, замедленная речь, плохая координация движений, похудение или прибавка в весе, нарушение пищеварения;

- **на очевидные признаки:** следы уколов, порезы, синяки, свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, пузырьки, запахи табачного дыма с примесями трав или синтетики и т.п..

Самыми очевидными признаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или другие наркотические вещества являются **следующие факты:**

- если марихуана недавно использовалась, то на одежде остается сладковатый запах и у ребенка наблюдается покраснение «белковой» части глаз;

- при недавнем употреблении героина у ребенка наблюдается сонный, расслабленный вид и очень маленькие зрачки глаз;

- при недавнем использовании ингалянтов дыхание у ребенка с запахом химикатов, могут быть пятна на одежде или лице, красные глаза;

- при приеме анаболических стероидов наблюдается необычный запах дыхания, перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.