

## **Внимание, СПАЙСЫ!** **(Памятка психолога родителям и учащимся)**

Курительные смеси (спайсы) – это вещества, обладающие наркотическим действием, содержащие ядовитые компоненты и представляющие опасность для здоровья человека, особенно детей.

Статистика показывает, что спайсы имеют довольно широкое распространение среди подростков и молодёжи в возрасте 11-25 лет. Это обусловлено их доступностью.

Врачи-наркологи отмечают два типа негативного воздействия курительных смесей на организм:

- местное – раздражение слизистой оболочки гортани, бронхов, что вызывает кашель, хронический бронхит и вероятность развития раковых опухолей;
- центральное – угнетение центральной нервной системы, что вызывает развитие различных психических заболеваний и поражение головного мозга (употребление спайсов может привести к суициду);

У потребителей курительных смесей часто наблюдается состояние передозировки, которое сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением, бледностью, потерей сознания и даже возможным смертельным исходом.

Как узнать, употребляет ли ребёнок спайсы? Необходимо обратить внимание на следующие признаки:

- покрасневшие или мутные глаза, перепады настроения, нарушение координации движений, изменение темпа речи, галлюцинации, нарушения сна (сонливость или бессонница);
- отсутствие интереса к учёбе и привычным увлечениям, прогулы школьных занятий, ухудшение памяти, внимания, снижение успеваемости, скрытность, лживость, появление новых сомнительных друзей, увеличение финансовых запросов, склонность к воровству.

Поскольку спайсы относятся к наркотическим веществам, необходимо помнить, что их употребление является нарушением закона. Так, в статье 6,9, Кодекса об административных правонарушениях конкретно говорится о том, что потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача влечёт наложение административного штрафа в размере от 4 до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 15 суток. Административный штраф от 4 до 5 тысяч или административный арест до 15 суток по части второй статьи 20,20 КоАП налагается за употребление наркотиков либо иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования и других общественных местах. Согласно части 1 статьи 228 Уголовного кодекса, незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта, то есть, для собственного употребления наркотиков в значительном размере наказываются штрафом до 40 тысяч рублей или в размере заработной платы, или иного дохода осуждённого на период до 3 месяцев, либо исправительными работами на срок до 2 лет, либо лишением свободы до 3 лет, или ограничением свободы на тот же срок. Часть 2 статьи 228 УК РФ предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок от 3 до 10 лет со штрафом в размере до 500 тысяч рублей.

**Желаем всем здоровья!**

Но если вам нужна более детальная консультация или помощь, то вы можете получить её по телефонам:

**Телефон доверия 8-800-2000-122**

**ВАШ ЗВОНОК ОСТАНЕТСЯ АНОНИМНЫМ**

- Потеря аппетита.
- Головокружение и тошнота.
- Ухудшение мыслительных процессов, памяти.
- Снижение внимания.

### ***Симптомы передозировки***

Передозировка от снюса подразделяется на острую легкую, острую тяжелую и хроническую формы. При легкой форме отравления основные симптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота. Как правило, такое состояние проходит спустя 1-2 дня и не требует врачебного вмешательства. **Тяжелая передозировка** более опасна и сопряжена с риском смерти.

### **Ее проявления:**

- Тошнота, обильная рвота.
- Усиленное слюноотделение или сухость во рту.
- Боли в животе.
- Посинение кожи.
- Одышка, учащенное сердцебиение.
- Расширение или сужение зрачков.
- Тремор конечностей.
- Тонико-клонические судороги.
- Угнетение сознания.
- Слуховые и зрительные галлюцинации, бред.

### ***Первая помощь употребившему снюс:***

- Если этот факт произошел в учебном заведении, необходимо удалить учащегося из класса, увести его от одноклассников.
- При острой передозировке никотином необходимо обеспечить ребенку доступ к воздуху – расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно, вывести человека на улицу.
- Незамедлительно обратиться в пункт медицинской помощи учебного заведения.
- Поставить в известность руководство школы.
- Известить о случившемся родителей ребенка.
- Вызвать скорую медицинскую помощь.

### ***Если у педагога возникли подозрения, что подросток употребляет снюс***

- Сообщите о своих подозрениях родителям (законным представителям) ребенка.
- Предоставьте подростку достаточную информацию о негативных последствиях потребления данного препарата.
- Сообщите ребенку и его родителям об установленном порядке, согласно которому будет действовать администрация учебного заведения, в стенах которого ребенок появился в одурманенном состоянии.
- Предоставьте родителям информацию об организациях города, оказывающих наркологическую, психологическую и медицинскую помощь несовершеннолетним, работающих с данной проблемой.
- При подозрении на групповое потребление снюса необходимо провести повторенные беседы с родителями с приглашением врача – нарколога, работников правоохранительных органов, психолога.

### ***Рекомендации родителям по профилактике употребления снюс***

- Общайтесь с ребенком. Помните, отсутствие общения с вами заставит ребенка обратиться к другим людям. Но кто они и что ему посоветуют – вопрос остается открытым! Старайтесь выступать инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

· Умейте слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Я мало говорю, я слушаю». Постарайтесь максимально узнать о проблемах и трудностях своего ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайте о возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации.

· Уделяйте внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка. Не спорьте с ним! Примите его реакцию такой, какой она является: «Да, так тоже можно было поступить. А как еще можно было выразить свое настроение, свои переживания?»

· Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не осуждайте. Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогите ему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в нем возможность размышлять, оценивать.

· Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается ваш ребенок, интересы его компании, увлечения, манеру общения. Приглашайте его друзей в гости, тем самым наблюдая, как проходят их беседы.

***Если Вы стали свидетелем распространения снюса:***

Телефон полиции 102  
Детский «телефон доверия» 8 800 200 01 22

**Сообщите о распространении «убийственной моды»!  
Сохраните жизни наших детей!  
Помните, своевременное обращение за помощью к специалистам  
может спасти жизнь  
Вашему ребенку!**

**ПАМЯТКА**  
**для родителей и педагогов**  
**«СНЮС – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА»**

*Что такое снюс?*

**Снюс** (или, как его называют в подростковой среде, «загубный табак») — бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах (пакетиках, леденцах и др.) и применяется как сосательный табак. Снюс в виде порционных пакетиков или рассыпчатого табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5-30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено на поступление в организм никотина. Привыкание при приеме снюса возникает намного быстрее, практически молниеносно, и зависимость от никотина выражена в большей степени. В самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 20-30 раз больше никотина, чем в сигарете. Именно поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

**Соотношение снюса и сигареты**

- 1 пакетик снюса весом 0,3 г содержит 0,5 мг никотина, что соответствует по крепости легким сигаретам.
- 1 пакетик снюса весом 0,5 г содержит 2 мг никотина, что соответствует сигаретам средней крепости.
- 1 пакетик снюса весом 1,0 г содержит 3 мг никотина, что соответствует крепким сигаретам

**Последствия от употребления снюса**

· Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний — 210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (американское добровольное общество по борьбе с раком), потребители снюса в 50 раз чаще болеют **раком щек, десен и внутренней поверхностью губ**. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми.

· Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на **инсульты и инфаркты**.

· Поражение органов ЖКТ и рак. Если сигареты главным образом разрушают легкие, то основные последствия снюса ощущают на себе органы пищеварения. Глотание табачной слюны или случайное проглатывание пакетика с табаком вызывает серьезные пищевые отравления и расстройства кишечника, провоцируя **язву желудка**.

· Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.

· Прием снюса вызывает перепады уровня сахара в крови, нарушает углеводный обмен и провоцирует **сахарный диабет**.

· Разрушительное влияние снюса на ткани ротовой полости – препарат обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывая **язвенные поражения десен**.

**Внешние признаки употребления снюса:**

- Ухудшение дыхательных функций.
- Раздражение слизистой оболочки глаз.
- Головные боли.
- Учащенное сердцебиение.
- Заложенность носа.
- Першение в горле, кашель.
- Раздражительность.



## **КАК УЗНАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК КУРИТ СПАЙСЫ**

### **Памятка для родителей по профилактике употребления подростками курительных смесей**

**СПАЙС** – Курительные смеси – это вещества, обладающие наркотическим действием, содержащие ядовитые компоненты и представляющие опасность для здоровья человека.

**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!**

**Последствия употребления курительных смесей:**

Курение спайса не оставляет в теле человека практически ни одного органа, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ.

- развитие психической и физической зависимости, также как и при употреблении других видов наркотических веществ: героина, амфетаминов, марихуаны и др.;
- поражение центральной нервной системы, как следствие, 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.

**Обнаружение предметов среди вещей ребенка, которые вас должны насторожить:**

- папирос;
- кусочков фольги;
- закопченных ложек;
- шприцов;
- игл от шприцов;
- резинок для внутривенных инъекций;
- пузырьков с таблетками;
- ампул с лекарствами;
- пустых упаковок из-под лекарств;
- простых ампул;
- кусочков ваты с высохшим лекарством;
- бритвенных лезвий со следами белого порошка или бурой грязи;
- пузырьков с марганцовкой;
- бутылок с уксусом, ацетоном, пятновыводителем, другими химикатами.