**Осторожно — сниффинг! Памятка для родителей.**

У детей школьного возраста, особенно в пубертатный период, много опасных развлечений. Одним из таких является токсикомания. В последнее время стал популярен вид токсикомании под названием сниффинг.

**Что это такое?**

Сниффинг — метод токсического опьянения. Наступает после вдыхания паров химических газов из бытовых приспособлений, которые свободно можно приобрести в магазине, либо найти дома.

Проще говоря, это вдыхание газов из туристических баллончиков, или баллончиков, которыми заправляют зажигалки. Состоят они из бутана, изобутана, и пропана. Эти газы не являются наркотиком, также не особо токсичны, но при вдыхании изменяют сознание.

Происходит это из-за того, что газы вытесняют кислород из мозга. Вследствие кислородного голодания появляются необычные ощущения и галлюцинации, что, собственно, и забавляет подростков. Дети, к сожалению, не представляют, к каким последствиям это может привести.

**Чем опасно**

Постоянное кислородное голодание приводит к постепенному снижению интеллекта, ухудшению памяти. К тому же такой вид токсикомании тоже вызывает привыкание. Вдыхание этой смеси может повлечь за собой более тяжелые и необратимые последствия:

* паралич дыхательного центра в головном мозге;
* удушье;
* токсический отек мозга;
* отек легких;
* закупорку дыхательных путей рвотой;
* аритмию, остановку сердечной деятельности.

Данные последствия часто приводят к летальному исходу.

**Действие на организм**

В отличие от употребления алкоголя, вдыхание газов вызывает значительно быстрое опьянение. Пары летучих веществ сразу попадают в кровеносную систему через легкие. Газ не задерживается в ЖКТ и печени, где могла бы произойти частичная нейтрализация. Вместе с кровью пары проникают напрямую в мозг.

Газ проникает через кору головного мозга, попадает в мозжечок. Затем он может проникнуть в продолговатый мозг. Если это происходит, останавливается дыхание, наступает смерть.

Страшная статистика показывает, что от такого вида токсикомании погибает большое количество детей в возрасте от 14 до 17 лет, немного меньше дети от 10 до 14.

**Как распознать**

Пристрастие к токсикомании у подростков появляется постепенно. Сначала они пробуют это ради интереса, нюхают клей, бензин. Затем начинается злоупотребление, появляется желание разнообразия. В ход идут баллончики с газом.

Как заметить токсикоманию по поведению:

* подросток не сосредоточен на уроках, не способен освоить новый материал;
* стал резко отставать по программе;
* перевозбужден и агрессивен, либо наоборот становится вялым, появляется апатия ко всему;
* подозрительный круг общения и интересов ребенка;
* подозрительное поведение, проявление грубости, неоднократные обманы и ложь.

Физические признаки:

* странный запах от одежды и волос (клей, бензин). При сниффинге запах газа быстро исчезает, определить его сложно;
* стал появляться необычно красный цвет лица, отечность, голова и шея горячие на ощупь;
* раздражение и краснота слизистой носа;
* раздражение кожи вокруг губ;
* расширенные зрачки;
* поведение пьяного человека, но нет запаха алкоголя;
* тошнота, рвота, головокружение, слабость. Может терять сознание;
* голос становится охрипшим.

**Первая помощь**

При обнаружении ребенка без сознания, если рядом с ним баллончик или зажигалка, то ему срочно нужен приток свежего воздуха. К тому же нужно уложить его на спину, расстегнуть давящую одежду, приподнять ноги. Прийти в сознание поможет нашатырный спирт.

После того, как подросток пришел в сознание, не нужно какое-то время давать ему спать. Улучшить самочувствие поможет крепкий чай с сахаром.

При подозрении на токсикоманию нужно обязательно обратиться к наркологу. Он проконсультирует, назначит обследование и анализы. Если ребенок не признается, какое вещество употребляет, а из крови оно уже вывелось и найти его не удалось, то нужно поставить подростка на учет и проходить ежемесячный осмотр с анализами. Также можно анонимно обратиться в частную наркологическую клинику, при записи на консультацию заранее сообщить возраст пациента.

**Как разговаривать с ребенком**

В первую очередь стоит помнить, что это ваш ребенок и вы его любите. Помочь подростку может только адекватный родитель, не теряющий самообладания. Вместо строгого запрета, для начала следует спросить у ребенка об этом пристрастии, что им движет и почему он его употребляет.

Затем нужно подробно рассказать о вреде этих веществ, их влияние на организм и на жизнь человека в целом понятным для подростка языком. У родителей должно быть общее мнение о вреде алкоголя, курения, наркотиков и токсичных веществ.

Стоит спокойно разобраться в ситуации, возможно подросток делал это под давлением или угрозами сверстников. Доверяйте своему ребенку. Он должен видеть от родителей поддержку.

Крики, угрозы и запугивание только ухудшат ситуацию. Подросток замкнется в себе и будет видеть в родителях врагов, в силу подросткового максимализма. Разговоры должны быть недолгими и не занудными.

Нужно обеспечить ребенка полезным досугом, поощрять его за полезные увлечения, любые успехи и достижения. Тактично контролировать круг общения сына или дочери, чаще приглашать друзей домой.

Помните, что только вы можете обезопасить своих детей от пагубных привычек, в первую очередь показывая здоровый образ жизни на своем примере.

**О вреде токсикомании и никотиносодержащей продукции**

**Памятка для родителей**

**«Токсикомания и её последствия»**

Токсикомания среди подростков представляет собой серьёзную проблему для современного общества, хотя бытует мнение, что это явление гораздо менее опасное, чем наркомания. Но из-за своего разрушительного воздействия на организм детей и подростков, доступности применяемых токсических веществ, скорости развития психической зависимости — это заболевание представляет серьёзную угрозу.

Среди врачей-наркологов не принято разделять пациентов на токсикоманов и наркоманов: обе болезни развиваются по сходным принципам и подлежат серьёзному профессиональному лечению. Отличие только в употребляемых препаратах — токсикоманы принимают ненаркотические химические вещества.

**Виды токсикомании**

При токсикомании человек употребляет химические соединения с галлюциногенным и опьяняющим действием. Способ введения их в организм — через лёгкие, путём вдыхания паров. Таким образом, токсическое соединение напрямую воздействует на головной мозг, отравляя его и вызывая гибель нервных клеток — нейронов, в результате чего и наступает опьянение. При других способах введения это химическое соединение обычно слишком токсично или не даёт галлюциногенного эффекта.

Различают следующие виды токсикомании в зависимости от употребляемых веществ.

1. **Средства бытовой и промышленной химии:** растворители, краски, лаки, бензин, эфир, клей содержащий толуол.

Токсикомания газом: пропан, бутан, изобутан. При вдыхании паров этих веществ углеводороды, входящие в их состав, отравляют центральную нервную систему. Они быстро разрушают мозговые барьеры, вызывают необратимые изменения в коре головного мозга и утрату интеллекта. Некоторые из них также присутствуют в стиральных или моющих средствах.

1. **Лекарственная токсикомания:** снотворные и транквилизаторы, стимуляторы центральной нервной системы, антигистаминные препараты, холинолитики. Вред в этом случае зависит от вида принимаемого лекарства.

В целом, когда говорят об этой проблеме, подразумевают токсикоманию бензином и другими легкодоступными средствами из группы углеводородов: лаки, краски, газы.

**Вред токсикомании**

Токсические вещества вызывают хроническое отравление организма, развивается психическая и физическая зависимость. С точки зрения биологических процессов — токсикомания ничем не отличается от наркомании. Токсикомания бензином, например, — её последствия так же опасны, как и героиновая зависимость.

Согласно статистике, значительная часть токсикоманов — подростки в возрасте от 10 до 16 лет. Они начинают употреблять отравляющие вещества, стремясь к новым ощущениям. Как правило, в это занятие детей втягивает более старший токсикоман со стажем. В нацеленности заболевания на подрастающее поколение и состоит главный вред токсикомании для общества.

Физическая опасность заключается в необратимом разрушении органических структур мозга, нарушении работы лёгких, сердца, печени и почек, гибели подростков от передозировки. Токсикомания и её последствия имеют большую социальную значимость: у подростка нарушается психика, он отстаёт от сверстников в развитии, не усваивает школьную программу и перестаёт посещать школу. В итоге он замыкается на своей пагубной привычке и полностью выпадает из социума.

Вернуться в нормальную жизнь токсикоман не может даже в случае излечения — необратимые нарушения в коре головного мозга делают его инвалидом.

**Как проявляется токсикомания**

Внешне состояние после употребления токсических веществ похоже на опьянение от алкоголя. Признаки токсикомании также схожи с нарушениями поведения у наркоманов. Есть и симптомы, развивающиеся в результате воздействия яда на организм в целом. Через несколько дней после первых сеансов у токсикоманов возникает насморк, воспаление слизистой оболочки глаз, затем может развиться бронхит. Также характерны:

* заторможенность;
* резкие перепады настроения;
* отставание в развитии;
* зависимость от употребляемых веществ.

Видны социальные последствия токсикомании: изменяется круг общения, в него входят такие же токсикоманы или дети с замедленным психическим развитием. Развивается немотивированная агрессия, нередки приводы в полицию.

**Как развивается зависимость**

При вдыхании токсического вещества первые признаки появляются через 5 минут — головокружение, шум в ушах, туман в голове. Через 7–10 минут развивается расстройство координации. Ещё через 3 минуты наступает эйфория, нервное возбуждение, безудержное веселье. Затем случаются галлюцинации в течение 10–15 минут. Субъективное время при этом растягивается. Затем наступает спад, и токсикоман вдыхает вещество ещё раз, делая до 7–8 таких циклов.

Психическая зависимость при токсикомании может развиться после 2–3 употреблений. Подростком овладевает стремление испытать эйфорию и галлюцинации ещё раз, без таких ощущений возникает дискомфорт. Фазу между вдыханием и появлением галлюцинаций токсикоман забывает — неприятные ощущения не помнит, а эйфорию помнит. Он начинает регулярно вдыхать токсические вещества, ищет средства для осуществления своей мании, она становится смыслом его жизни.

Физическая зависимость развивается медленнее, в течение 1–2 месяцев. Сначала токсикоманам достаточно употреблять один раз в 3–4 дня, затем они быстро скатываются к ежедневному употреблению. В итоге токсическое вещество принимается дважды в день — утром и вечером. Для токсикомании характерно быстрое повышение дозы — в течение месяца она увеличивается в 4–5 раз, а состояние опьянения укорачивается до 1–2 часов. В это же время ослабевают реакции организма на токсин — менее выражены воспалительные явления со стороны слизистых оболочек, сердцебиение и одышка.

В результате прекращения употребления возникают нарушения со стороны центральной и вегетативной нервной системы — абстинентный синдром, или синдром отмены. Он является одним из последствий от токсикомании. Наркоманы называют его ломкой. Развивается после прекращения вдыхания вещества и длится до очередной дозы, в случае недоступности отравляющего препарата — на протяжении около 5 дней.

**Последствия токсикомании**

Заболевание имеет серьёзные последствия как для отдельной личности, так и для общества в целом. В результате употребления токсических веществ быстро развивается потребность испытывать эйфорию, а из-за привыкания организма к отравляющему действию даже значительные дозы уже неэффективны. Поэтому те из токсикоманов, кто не умер от воздействия яда, становятся наркоманами, то есть переходят к употреблению наркотических препаратов.

Для физического здоровья последствия токсикомании могут быть следующими:

* ожоги дыхательных путей;
* цирроз печени;
* рак лёгких;
* абсцесс лёгкого и его осложнения — лёгочные кровотечения, дегенерация лёгочной ткани, перерождение структуры внутренних органов;
* патология сердечной деятельности — инфаркт, гипертония, пороки сердца;
* доброкачественные и злокачественные опухоли почек;
* воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника.

Даже одноразовое употребление вредных веществ может вызвать психическое привыкание и втягивание подростка в порочный круг. Токсикоман не контролирует свои поступки, отрывается от реальности. **Физические последствия токсикомании необратимы!** Даже в случае полного излечения от зависимости у пациента появляются стойкие нарушения деятельности головного мозга, и он становится психически неполноценным человеком.

***ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ* *ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ:***

***8 — 800 — 2000 — 122***

**Памятка для родителей**

**о вреде никотиносодержащей  продукции**

Снюс – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой. Почему этот продукт стал популярен и для чего продвигается табачными компаниями? Для того чтобы человек мог получить очередную дозу никотина там, где курить нельзя (на дискотеках, мероприятиях, в ресторанах и самолётах).

Никотин и другие вещества высвобождаются при рассасывании из снюса в слюну, при этом, сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта. Распространено заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением, поскольку он содержит менее опасные химические вещества.

Это не так. В составе снюса содержится ряд химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них- нитрозамины, они образуются при производстве снюса, в процессе ферментации табака.

Доказано, что люди, которые употребляют снюс, фактически подвергаются воздействию более высоких уровней нитрозаминов и других токсичных веществ, нежели курильщики традиционных сигарет. Причина в том, что снюс остаётся во рту дольше, по сравнению с сигаретным дымом, соответственно, вредные химические вещества дольше воздействуют на организм. Хотя бездымный табак и содержит меньше количество канцерогенов по сравнению с сигаретами, это не аргумент в его пользу. Даже один единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку.

**ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА**

«Безвредность снюса» - опасное заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака лёгких.

Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии.

Потребители бездымного табака получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина. Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает большее количество никотина.

Высокая концентрация никотина становится причиной быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и специального курса реабилитации.

К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодёжной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.

Последствия употребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

• отставание в физическом развитии

• повышенная агрессивность и возбудимость;

• ухудшение когнитивных процессов;

• нарушение памяти и концентрации внимания;

• высокий риск развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта;

• ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

В России законодательно запрещена торговля насваем и снюсом, но появилась новая опасность - бестабачная никотиновая продукция, имитирующая пищевую.

У школьников набирает популярность употребление никотиновых леденцов, жевательного мармелада и жевательной резинки.

Почему это опасно?

В составе бестабачных аналогов снюса - целлюлоза, пропиленгликоль, который есть и в электронных сигаретах, ароматизатор, соль, сода и никотин.

Главная опасность - критически высокое содержание никотина, и комфортная форма употребления, что приводит к быстрому развитию у подростков никотиновой зависимости. В одной дозе опасной сладости содержание никотина может доходить до 40 мг на грамм. При этом, одномоментное употребление 60 мг никотина может стать для ребёнка летальным.

Меньшие дозы приводят к тяжёлым отравлениям, сопровождающимся симптомами никотиновой интоксикации: тахикардией, аритмией, судорогами, рвотой, диареей.

Для сравнения - в традиционной сигарете никотина не больше 1–1,5 мг.

Предупредите детей об опасности даже однократного употребления никотиновых конфет.

***ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ*** ***ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ :***

***8 — 800 — 2000 — 122***