**Рекомендации родителям по профилактике ПАВ**

Проблема предотвращения употребления психоактивных веществ детьми сегодня сверхактуальна для нашего общества.

Психоактивные вещества – это любые вещества, употребление которых приводит к изменению состояния сознания, психики. К наиболее распространенным психоактивным веществам относятся табак, алкоголь, наркотические и токсические вещества.

В районах Архангельской области в среднем начинают курить в 10 лет. К 12 годам 80% мальчиков становятся уже заядлыми курильщиками. Привыкание к курению в столь раннем возрасте опасно не только пагубным воздействием табака на здоровье. 12-летний курильщик воспринимает свою привычку как норму жизни, впоследствии ему крайне сложно будет отказаться от курения.

Для формирования первой устойчивой стадии пивного алкоголизма подросткам достаточно употреблять пиво дважды в неделю в течение 1,5–2 месяцев. По данным, приведенным Президентом РФ Д.А. Медведевым, ежедневно или через день слабоалкогольные напитки пьют практически треть российских юношей и 20% девушек.

50% подростков Архангельской области лишаются девственности в состоянии алкогольного опьянения.

Возраст вовлечения в наркозависимость на сегодняшний день составляет 12–19 лет.

**Факторы, негативно влияющие на здоровье.**

1. **Курение.**

Для детей курение в два раза более опасно, чем для взрослых. Оно замедляет физическое и интеллектуальное развитие. Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают. У них слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости в школе. Они становятся нервными, неуравновешенными, подвержеными депрессии и асоциальным поступкам.

При курении никотин вызывает сужение сосудов, ухудшение кровообращения. Угарный газ снижает содержание кислорода, ведет к кислородному голоданию. В результате растущий организм ребенка не может полноценно развиваться, страдают все органы.

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более 40 из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Таким образом, курение негативно отражается на работе всех органов ребенка.

**Альтернативные формы табака: нюхательный, жевательный, кальян, электронная сигарета – так же опасны.**

В настоящее время в молодежной среде весьма распространены альтернативные курению формы употребления табака. Доступные по цене, бездымные формы пользуются большим спросом среди подростков и молодежи, так как помогают скрыть сам факт употребления.

Создается ошибочное мнение о меньшем вреде данной продукции. Она действительно не содержит продуктов горения. Однако для того, чтобы экстрагировать из табачного листа никотин и при этом не сжигать растение, в нюхательный и жевательный табак добавляются агрессивные компоненты – канцерогены. Дальнейшее употребление такого табака приводит к развитию серьезных заболеваний носа и глотки, в том числе онкопатологии.

**Вред кальяна**

Заблуждение: «Кальян менее вреден для здоровья». Может быть, вода при курении кальяна и снижает концентрацию вредных веществ в табачном дыме, но официально это не доказано. Курение простой сигареты длится 5 минут, кальяна – 30–60 минут. В результате вред от столь продолжительной процедуры оказывается значительно выше: человек вдыхает гораздо больше угарного газа, который выделяется от сгорания угля.

**Вред «легких» сигарет**

Существует еще одно заблуждение о том, что «легкие» сигареты менее опасны. На самом деле не существует «легких» и «крепких» сигарет. Все они содержат одинаковое количество канцерогенов (веществ, вызывающих рак). Причем переход на продукцию с более низким содержанием никотина может быть более опасен. Привыкнув потреблять одну дозу этого наркотика, человек автоматически начинает выкуривать большее количество «легких» сигарет. А в случае возврата к классическим сигаретам, что часто происходит, привычка потребления их б*о*льшего количества сохраняется. В результате возрастает количество сигарет, выкуриваемых в день.

**Пассивное курение**

Особенно плачевно пассивное курение – поглощение вторичного табачного дыма – сказывается на детях. В организме взрослого человека уже сформировались механизмы, позволяющие за счет работы печени, почек, легких освобождаться от токсических веществ. В организме ребенка эти механизмы только формируются. Отсюда и печальная статистика: заболеваемость простудными инфекциями в 3 раза выше, бронхиальной астмой в 4 раза выше, аллергиями в 2 раза, по сравнению с детьми из некурящих семей. Пассивное курение может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита.

А кто из курящих взрослых задумывался над тем, что плохой сон, раздражительность, плаксивость ребенка, трудности в школе являются следствием воздействия табачного дыма?

**В той или иной мере снизить вредное действие табачного дыма помогут следующие рекомендации.**

1. В семье должно быть наложено табу на курение. Для курения необходимо приспособить балкон или коридор подъезда.

2. Квартиру нужно регулярно проветривать: каждые два часа по 10 минут. Свежий воздух человеку необходим.

3. Минимизировать воздействие табачного дыма. Даже небольшие концентрации табачного дыма могут стать причиной нарушения сна, головной боли, быстрой утомляемости. Если ребенок предрасположен к аллергии, запах табака способен ее спровоцировать. Запах может и не ощущаться, но действие его будет вполне определенным. Поэтому не следует пренебрегать частыми уборками с использованием пылесоса. Особое внимание нужно уделить постели ребенка, подушке.

4. Научить ребенка правильному поведению в присутствии курящих людей. Это касается не только детей курильщиков, но и мальчиков и девочек из некурящих семей. Ребенок должен знать, что ему нельзя находиться в одном помещении с курящим, лучше выйти из комнаты, лифта и т.д. Он имеет право попросить взрослых людей прекратить курение в его присутствии. Родителям необходимо заранее обсудить с ребенком, что именно дети могут сказать, обращаясь к взрослым с просьбой не курить.

5. Следует объяснить ребенку, почему кто-то из его домашних курит и почему ему этого делать нельзя. Как это объяснить? Можно сказать, что у каждого из людей, взрослых и детей, есть свои привычки, хорошие и не очень. Формируются они очень быстро, а вот избавиться от них не просто (хорошо бы сослаться на собственный опыт ребенка – наверняка ему уже приходилось бороться с какой-то из своих привычек).

Самый важный аспект – личный пример родителей. Если родители курят, курение для ребенка будет не просто символом взрослости, но и способом стать похожим на любимого взрослого. Это еще более повысит шансы на закуривание.

**Самый лучший вариант – бросить курить!**

Независимо от стажа курения, отказ от него незамедлительно снижает пагубное влияние табака на организм.

Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: «Всерьез ли я хочу бросить курить?» Подождите, пока такое желание не окрепнет. Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам хочется курить. Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотите бросить курить, в том числе и все то хорошее, что последует за отказом. Например, вы станете лучше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность респираторным заболеваниям. Назначьте день, обведите число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех курящих членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

По возможности привлеките к процессу отвыкания от табака как можно больше специалистов: обратитесь к врачу, психотерапевту.

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, – жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты.

Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения. Радуйтесь тому, что вы не курите!

Не забывайте: вы существенно экономите деньги. Используйте их как наградной фонд.

В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить, и можете набрать несколько лишних килограммов.

Помните, что самые трудные – первые четыре недели. Для облегчения бросания разработаны никотинозамещающие препараты. Они продаются в аптеках без рецепта. Никотиновый пластырь наклеивается на тело, как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм небольшие дозированные порции никотина.

Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее неприятной.

Никотиновый носовой ингалятор – один из новейших никотинозаменителей. Пользоваться им следует в том случае, если не помогли ни пластырь, ни жвачка.

Если полностью отказаться от курения вы не смогли, помните, что значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет тоже положительно сказывается на здоровье.

**II Алкоголь.**

Детям и подросткам алкоголь абсолютно противопоказан!

В организме нет таких органов и тканей, на которых бы не сказывалось токсическое воздействие алкоголя. На молекулярном уровне алкоголь вмешивается в синтез белков, углеводов, жиров, нарушает ферментный метаболизм. Приводит к патологии желудочно-кишечного тракта, печени и др. Вызывает расстройство ферментативной деятельности. Употребление алкоголя может привести к патологии нервной системы, включающей метаболические и морфологические изменения.

Таким образом, не надо обладать большим воображением, чтобы представить себе весь урон, который способно вызвать у подростка употребление спиртных напитков. Попав в организм, алкоголь медленно расщепляется в печени со скоростью 0,1 г/кг массы тела в час. И только 10% его выводится из организма в неизмененном виде. Остальной алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока полностью не расщепится.

У подростка, учитывая высокую проницаемость тканей в молодом возрасте и их насыщенность водой, алкоголь быстро распространяется по всему организму. Токсическое воздействие алкоголя, прежде всего, сказывается на деятельности *нервной системы*. Нарушается работа сосудов головного мозга: наблюдается их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияния в ткань мозга. Все это способствует усилению притока алкоголя к нервным клеткам и приводит к еще большему нарушению их деятельности.

В подростковом возрасте, когда мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой и находится на стадии структурного и функционального совершенствования, алкоголь оказывается крайне опасным: даже однократное употребление его нарушает нормальный процесс развития психики и нередко может иметь самые серьезные последствия.

В начале XX века М. Ленде проводил наблюдения за влиянием алкоголя на поведение и способности детей. Для своего эксперимента он отобрал 25 учеников в возрасте от 6 до 15 лет. Все они были вполне здоровы и хорошо учились. Детям в зависимости от возраста давали 1,5-2 рюмки вина и наблюдали за ними на уроках. Тотчас после приема алкоголя дети обнаруживали необычайную живость, предприимчивость, свободнее держались и в поступках, и на словах! Они быстрее читали, но в письме отмечалась неровность почерка, в арифметических действиях они допускали грубые ошибки. Заучивание наизусть давалось им труднее. Характерно, что 13-15-летние мальчики были не в состоянии передать своими словами содержание прочитанного. В то же время у всех детей менялся характер: они становились непослушными, дерзкими, повышалось самомнение.

Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом не только задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется, «тупеет» и интелектуально, и эмоционально, и нравственно.

Второй мишенью алкоголя в организме является *печень*. Именно в ней под действием ферментов происходит расщепление алкоголя. При скорости поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада (0,1 г/кг в час) происходит накопление алкоголя, ведущее к токсическому поражению клеток печени. В этом случае алкоголь выступает как растворитель биологических мембран клеток печени, вызывая структурные изменения в них, дистрофические процессы с накоплением жира. При систематическом употреблении спиртных напитков жировые изменения в клетках печени осложняются их некрозом с последующей заменой клеток печени соединительной тканью. Развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм. Действие алкоголя на печень в подростковом возрасте еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Токсическое поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена, синтеза витаминов и ферментов.

Алкоголь обладает выраженным токсическим действием на эпителий, выстилающий пищевод, желудок, нарушает секрецию и состав желудочного сока, что в свою очередь ведет к нарушению переваривающей способности желудка и различным диспепсическим явлениям. Нарушение усвояемости пищи неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка. У «пьющих» школьников чаще отмечаются слабое телосложение, отставание в умственном развитии и дурное поведение.

**Особую настороженность специалистов вызывает рост употребления слабоалкогольных напитков среди несовершеннолетних.** Низкое содержание алкоголя не вызывает у молодежи чувства опасности.

**Вред пива**

Большая часть населения считает пиво «почти безалкогольным» напитком. Пивной алкоголизм развивается очень быстро и незаметно. Ведь потребность «попить пивка» не вызывает у человека такой тревоги, как, например, потребность в водке. А лечится пивная зависимость намного тяжелее, чем винная или водочная.

Подросткам достаточно употреблять пиво дважды в неделю, чтобы уже через 1,5-2 месяца сформировалась первая устойчивая стадия пивного алкоголизма. Сегодня в России рост потребления пива происходит за счет подростков и женщин детородного возраста.

Фармакологическое действие пива таково, что оно действительно очень способствует отдыху и успокоению. В 20-е годы XX века его рекомендовали как седативное (успокоительное) средство. Таким образом, употребляя пиво, человек приучает себя к постоянному пребыванию в состоянии успокоенности и опьянения. Проходит какое-то время, и пиво становится уже необходимым элементом отдыха, успокоения. Нарастают дозы пива, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти.

Первая за день выпивка переносится на более ранний срок – на ранний вечер, на поздний день, на полдень и, наконец, на утро. Формируется алкоголизм, пиво входит в привычку и включается в биохимию.

В больших количествах пиво оказывается клеточным ядом, поэтому при злоупотреблении им тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, поражаются клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с вдребезги больной печенью или недостаточностью кровообращения, «пивным сердцем» и грамотный терапевт сообщает пациенту, что у него проблемы с алкоголем.

Пиво способствует выработке женских гормонов. Происходит изменение внешнего вида мужчины. В результате у мужчин формируется ожирение «по женскому типу», снижается половая потенция. У женщин, наоборот, повышенный уровень женских гормонов значительно усиливает сексуальное влечение. Также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые «пивные усики».

Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Это влечение бывает очень назойливым и с трудом отпускает. Очень долго хочется больному еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус.

Итак, пивной алкоголизм – это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

**Вред энергетических напитков**

Энергетические напитки противопоказаны несовершеннолетним. Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко выступает за полный запрет их продажи на территории страны.

Возраст начала потребления легких алкогольных напитков – 12-14 лет. Они «истощают» нервную систему. После чего могут возникать депрессивные состояния и суицидальные мысли.

Энергетические напитки скорее можно назвать «энергоотнимающими напитками». Сам напиток энергии не содержит. Он использует собственную энергию человека, которую люди, проще говоря, берут у себя в долг. Однако рано или поздно этот долг приходится возвращать с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии. Позаимствованные резервы организм расходует за несколько часов, после чего наступает переутомление, потому что стимуляторы, входящие в состав энергетиков, заставляют работать в напряжении все жизненно важные органы.

После того, как человек выпивает энергетический напиток, в его кровь выделяется адреналин, учащается сердцебиение, может возникнуть даже тахикардия. Печень интенсивно сжигает жиры, истощая энергетический резерв организма. Более активно работают почки – нарушается водно-солевой обмен. Перевозбуждается центральная нервная система – организм работает на износ.

Иногда заменой энергетических напитков выступает **джин-тоник,** в его состав входит хинин, который может вызвать остановку сердца во время физических нагрузок.

**III Токсические вещества.**

Вдыхание растворителей не является противозаконным. После алкоголя и табака растворители являются веществами, с которыми наиболее часто экспериментируют молодые люди.

**Описание веществ.**

Продукция этого типа обширна, широко доступна, включает различные средства бытовой химии.

**Эффекты.**

Могут производить угнетающий или обезболивающий эффект, способны вызвать нарушение восприятия. Вызывают чувство эйфории; галлюцинации («мультики»). Приводят к формированию психической зависимости.

**Опасности.**

Существует высокая угроза наступления смерти вследствие остановки сердца, угнетения дыхания, недостатка кислорода (асфиксии) или несчастного случая. Тяжесть опьянения быстро нарастает, человек оказывается неспособным контролировать ситуацию. При продолжительном злоупотреблении ингалянтами нарушаются функции печени (что ведет к хронической недостаточности печени, снижению иммунитета, нарушению свертываемости крови), почек (сопровождается отеками), легких (частые пневмонии) и головного мозга (энцефалопатии, приводящие к отставанию в психическом развитии, а также изменению характера в сторону раздражительности).

**IV Наркотические вещества.**

Вот одно характерное свидетельство наркомана Полякова о наркотике кокаине.

***«Кокаин – черт в склянке».***

*Действие его таково: при впрыскивании ...почти мгновенно наступает состояние спокойствия, тотчас переходящее в восторг и блаженство. И это продолжается только одну, две минуты. И потом все исчезает бесследно, как не было. Наступает боль, ужас, тьма. Весна гремит, черные птицы перелетают с обнаженных ветвей на ветви, а вдали лес щетиной, ломаной и черной, тянется к небу, и за ним горит, охватив четверть неба, первый весенний закат.*

*...На марле лежит шприц рядом со склянкой. Я беру его и, небрежно смазав йодом исколотое бедро, всаживаю иголку в кожу... И так несколько раз подряд, в течение вечера, пока я не пойму, что я отравлен. Сердце начинает стучать так, что я чувствую его в руках, в висках... а потом оно проваливается в бездну, и бывают секунды, когда я мыслю о том, что более доктор Поляков не вернется к жизни...*

*Кокаин — сквернейший и коварнейший яд. Вчера Анна еле отходила меня камфарой, а сегодня я — полутруп...”*

Хроническое отравление организма наркотическими препаратами приводит к потере нравственной сдержанности. Угасают жизненные устремления и интересы. Человек утрачивает родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Наркотическое одурманивание и серьезные недомогания делают обременительными учебу и работу, ведут наркоманов к тунеядству.

Организм становится ослабленным, нарушается обмен веществ. При попытке удержаться от употребления наркотика у наркомана появляются резкие перепады настроения, возникает чувство страха, бессонница и другие нарушения нормальной деятельности, характерные для наступившей абстиненции. Абстиненция сопровождается физическими и психическими расстройствами. Нередко возникает психоз – расстройство сознания с появлением галлюцинаций и бреда преследования. Наркотическая зависимость приводит к риску заражения инфекциями, передающимися через кровь – ВИЧ, гепатитам В и С.

Смерть от наркомании, если речь идет об употреблении наркотиков внутривенно, происходит примерно 7-10 лет непрерывной наркотизации. Конечно, есть наркоманы, которые живут с наркотиками и 15, и 20, и более лет. Но есть и такие, которые погибают из-за них спустя 6-8 месяцев с момента начала регулярного приема.

**Признаки употребления наркотических веществ.**

**Поведенческие признаки:**

* резкие перемены в настроении, неоправданная агрессия, эйфория
* дневные отсыпания после ситуаций употребления (пропуск учебы, работы)
* бессонница, повышенная утомляемость
* связь с лицами предосудительного поведения
* постоянные просьбы дать денег
* пропажа из дома денег, книг, одежды
* утрата интересов и пренебрежение любимыми делами
* вранье, изворотливость, лживость, болтливость, суетливость
* появление неопрятности, несоблюдение элементарных правил личной гигиены
* употребление новых слов, которых раньше не было в лексиконе (наркоманического сленга).

**Физиологические признаки:**

* + - бледный цвет лица, круги под глазами
    - расширенные или суженные зрачки
    - похудение, потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи
    - хронический кашель
    - нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание)
    - следы от уколов, порезы, синяки
    - потеря веса.

**Очевидные признаки:**

1. денежные купюры или бумажки, завернутые в трубочку, пакетики из фольги,
2. закопченные ложки, пузырьки, банки,
3. лекарственные препараты,
4. пустые или набитые папиросы в пачках от сигарет.

**Симптомы употребления опиатов (героин, дезоморфин)**. При отсутствии запаха алкоголя вялое состояние, несвязанная речь (заторможенность, «погружение в себя»). Резкое сужение зрачков.

**Симптомы употребления психостимуляторов (амфетамин, экстази, кокаин).** Возбужденное состояние (суперактивность), частое повторение одного и того же движения, чрезмерная разговорчивость, потливость, крайне расширенные зрачки.

**Симптомы употребления канабиоидов (марихуана, гашиш).** Резкая смена настроения, разговорчивость, отсутствие логического мышления, красноватый цвет белка, розовые пятна на лице.

**Родственникам ребенка необходимо знать об этих факторах и при их возникновении незамедлительно обращаться к медицинскому работнику.**