Что делать родителям при выявлении необычного поведения подростка:

1. Обратиться за помощью к специалистам: социальному педагогу, психологу школы, наркологу.

2. Не поддаваться панике, даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили другие признаки употребления наркотических веществ или токсических средств.

3. Сохранять доверие, не прибегать к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Поговорите с ним на равных, обратитесь к его личности. Возможно, что употребление этих веществ, для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

4. Оказывать поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом.

5. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой его поведения, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

6. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства, принимаемые без назначения врача) и постарайтесь быть ему примером по отказу от употребления этих веществ.

7. Найдите возможность совместного проведения свободного времени, которое будет интересно и полезно вам и вашему ребенку.

Главное, помните, что вы не одни в решении этой проблемы!

Обратиться за помощью можно по следующим телефонам:

* **8-800-200-01-22** - телефон доверия службы психологической поддержки для детей, подростков и их родителей (для жителей России бесплатный);
* **32-22-85** – телефон доверия УМВД России по Тульской области;
***8(4872)36-63-49** – «горячая линия» работает круглосуточно и телефон доверия **8(915)780-90-32** (пн.- пт. с 8.00 до 18.00) в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1».

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С. Стечкина»

«Осторожно, сниффинг!»

(смертельно опасная разновидность токсикомании среди подростков)

(памятка для родителей)

г. Тула

Токсикомания – слово переводится, как «токсико» - ядовитые, «мания» - привыкание. Токсикомания это разновидность наркомании, вызванной употреблением химического вещества и возникшей психической и физической зависимостью от этого вещества.

Проявлением ингалянтной токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов. Это обширная группа органических летучих жидкостей и газов (бензин, ацетон, растворители лака, различные виды клея, очистительные жидкости, аэрозоли и т.д.). Эти средства относятся к технической и бытовой химии.

За последнее время участились случаи отравлений подростков токсическими веществами, которые они вдыхали из баллончиков с газом для заправки зажигалок. Вдыхание горючего или веселящего газа носит модное название «сниффинг».

Летучие углеводороды пользуются популярностью среди школьников, потому что газ для заправки зажигалок стоит совсем недорого, а его продажа никем не регулируется. Но самое главное, что подростки уверены, что летучие химические вещества гораздо безопаснее наркотических средств. Подростки подвергают свое тело различным экспериментам и пытаются «поймать» измененное состояние разума. На самом деле ими движет обычное любопытство и безделье.

По данным главного психиатра-нарколога Минздрава России Е. Брюна непривычные ощущения, вызванные веселящим газом, связаны с гипоксией или недостаточным поступлением кислорода в различные органы и ткани, в т.ч. в головной мозг, что приводит к невосполнимой гибели нейронов головного мозга.

Опьянение наступает в течение 5-10 минут ингаляции (вдыхание). Краснеет лицо и глаза, начинает першить в горле, появляется насморк, лицо расплывается в блаженной улыбке. Если ингаляция прекращается, то опьянение проходит за 15-20 минут и сменяется вялостью и головной болью.

Если вдыхание паров вещества продолжается более 5 минут, то вследствие интоксикации головного мозга химическими веществами возникают зрительные галлюцинации. Они носят обычно устрашающий характер. Токсикоманы часто испытывают страх в сочетании с любопытством. При устрашающих видениях (галлюцинациях) «нюхальщик», спасаясь от них, может, например, выброситься в окно.

При передозировке могут возникнуть судороги с потерей сознания и отек дыхательных путей. В некоторых случаях может наступить кома. Описаны случаи смерти от удушья при вдыхании паров клея, а также веселящего газа из целлофанового мешка, натянутого на голову, т.к. потеряв сознание, дышавшие не в силах были его снять.

Последствия отравления организма наступают через несколько недель после частых и продолжительных ингаляций или через несколько месяцев, если ингаляции не так часты.

Среди последствий возможны тошнота, уменьшение аппетита, раздражение слизистой оболочки носоглотки, насморк, постоянные головные боли, плохой сон, головокружение, укачивание во время езды на транспорте.

Наиболее тяжелые последствия интоксикации ингалянтами проявляются ухудшением памяти, трудностью сосредоточения, плохой сообразительностью, затруднением усвоения нового материла. Пассивность и склонность к безделью могут чередоваться со злобностью и агрессивностью. Основной опасностью применения летучих веществ является внезапная смерть, которая наступает от остановки сердца и дыхания. Среди токсикоманов значительно выше, чем среди остального населения, уровень суицидов и смерти от несчастных случаев (падения с высоты, ожоги и т.д.).

Кроме того, употребление летучих веществ является иногда временным и нередко завершается переходом к другим формам наркомании или алкоголизма, которые обычно развиваются более злокачественно.

Молодежь в компаниях получает сведения о «привлекательной стороне» действия токсичных средств и весьма скудный - об их опасности, но самое главное они себе говорят: **«Я только попробую и брошу»,** что является самой распространенной ловушкой.

На что обращать внимание родителям:

Соблюдать главное требование: **«Знать когда, где и с кем ваш ребенок**». Насторожить вас должны следующие изменения в его поведении: подросток становится скрытным, избегает родителей, ведет какие-то тайные переговоры по телефону, теряет интерес к учебе и друзьям, неизвестно где обитает, становится неуправляемым и агрессивным. Появляются резкие смены настроения, вялость, расстройство деятельности различных систем организма.