

**Школа для родителей**
**Воспитательная служба**
**ГБОУ средней школы № 318**

# «Разновидности современных психо – активных веществ. Опасности вейпа и электронных сигарет»

**Выпуск № 46**

Подростки подвержены различным зависимостям: от игр до алкоголя и наркотиков. Причин этому может быть множество, в том числе влияние компании, желание не отличаться от других в таких компаниях, либо стремление получить быструю эйфорию. Но стоит помнить, что наркотики нарушают работу организма и приводят к личностной деградации.

***Есть общие признаки, по которым можно понять, что у вашего сына или дочери есть проблемы с употреблением наркотиков:***

- меняется поведение: ребенок становится скрытным, нервным, агрессивным без значимых на то причин;
- речь становится невнятной и слишком медленной;
- характерный признак употребления – слишком суженные или расширенные зрачки вне зависимости от уровня освещения;
- частая смена настроения;
- ухудшение памяти;
- нарушение координации;
- очень бледная кожа;
- проблемы с успеваемостью в учебном заведении.

Родителям стоит быть в курсе, какие наркотические вещества могут быть распространены в молодежной среде, чтобы понимать, от чего стоит оберегать своих детей.

## Снюсы

Этот вид психоактивных веществ представляет собой пакетики с табаком, которые подростки кладут под губу на 5-15 минут. Наркотическое опьянение происходит из-за содержащегося в этом табаке никотина.

Многие производители стали класть в пакетики не табак, а другие травы, но их также пропитывают никотином. В таких пакетиках концентрация превышает содержание никотина в сигаретах.

Вред от таких пакетиков с травами: обширное поражение слизистой рта. Также те, кто употребляет снюсы, страдают от стоматитов, проблем с гортанью, носоглоткой, пищеводом и кишечником.

## “Соли”

“Соли” – это синтетический наркотик, состоящий из производных мефедрона. Мефедрон относится к числу запрещенных психостимуляторов.

Такие “соли” нарушают деятельность нервной системы и психики: нарушается режим сна. У человека развиваются тревожные состояния. Также могут появится галлюцинации. Часто страдают сердце и сосуды – у употребляющих “соли” подростков может развиваться тахикардия.

***Родители, обращайте внимание на состояние здоровья своих детей!***
***Их организм может подавать вам сигналы, что происходит что-то не то.***

## Галлюциногены

Наркотики из группы галлюциногенов (мескалин, ЛСД, псилоцибин) вызывают изменение в сознании у употребляющего. Подростки испытывают тягу к новым ощущениям и часто поддаются соблазну употребить наркотики. Галлюциногены оказывают тяжелое влияние на организм: это может быть сильный приступ тахикардии, онемение ног и рук, застывший взгляд, рвота. При употреблении веществ в дозах более 20 мг могут развиться судороги, а также кома.

Выяснить, употреблял ли ваш ребенок наркотики, и если да, то как выстроить систему лечения и вытащить подростка из ситуации зависимости, можно в любой **наркологической клинике.** Разработаны специальные программы для оказания помощи подросткам. Наркологи и психологи имеют опыт работы с подростками, страдающими от зависимостей. Клиники работают круглосуточно и сохраняют анонимность данных пациента.

# Опасности вейпа и электронных сигарет



Рост популярности вейпов и электронных сигарет — тенденция, несущая реальные риски для здоровья. Большинство людей, увлекающихся вейпами уверены, что это полностью замещает курение и не несет за собой никакого вреда. Но это совершенно не так. Электронные устройства являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение.

Принцип работы электронных сигарет основан на нагревании жидкости и ее превращении в пар для выдыхания. В составе жидкостей для вейпа помимо других токсических веществ присутствует никотин, который продолжает обрекать человека на зависимость. Содержащиеся в вейпах ароматизаторы опасны для легких человека — они могут вызвать воспаления и повреждения бронхов и легочной ткани.

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
- Низкая выносливость, нервное истощение
- Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
- Риск развития онкологических заболеваний
- Ухудшение функционирования щитовидной железы
- Задержка в умственном и физическом развитии
- Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
- Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
- Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию
- Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
- Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

**Профилактика использования электронных сигарет среди подростков**

Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Попробовав электронную сигарету один раз, мало, кто не потянется за ней во второй.

Как попытаться уберечь ребёнка от этого?

- Доверительные отношения с родителями и другими значимыми взрослыми – главное условие для избавления от зависимости

- Следует информировать детей о никотиновой зависимости, масштабах ее вреда и влияния на жизнь в будущем
- Наличие у ребенка любимого занятия, увлечения. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби
- В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа и электронных сигарет, чем на строгие запреты. По мнению многих детей — что запретили, стоит обязательно попробовать.

Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится своему организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.