**Рекомендации психолога родителям**

**детей подросткового возраста**

**1. Родителям необходимо внимательно** относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые признаки наступления подросткового возраста.

Родители должны отнестись серьезно к индивидуальным темпам развития ребенка. Не считать его маленьким, когда ребенок уже начинает ощущать себя подростком. Но и «не толкать ребенка в подростковость насильно». Возможно, Вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.

**2. Родители должны с уважением** отнестись ко всем заявлениям и позициям подростка, какими бы глупыми и незрелыми они Вам не казались.

Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы Вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Разница, согласитесь, существенна.

**3. Как можно раньше** дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может принять. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку. («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже, или получше, но подороже?»).

Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи. («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются… А что я могу сделать? Как бы ты на моем месте поступил (а)?»).

Пусть подросток поймет, что Вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного Вам члена семьи.

**4. Обязательно сами делайте то**, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем Вы ходите, но и о содержании Вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит Вам побольше узнать о друзьях вашего сына (или дочки).

Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», Вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребенок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет не так.

Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет Вам и Ваш ребенок.

Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у подростка совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой ребенок пойдет именно к Вам.

**5. Постарайтесь обнаружить и скорректировать** те ошибки в воспитании, которые Вы допускали на предыдущих возрастных этапах.

**Основные факторы риска и защиты употребления психоактивных веществ подростками:**

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы риска | Факторы защиты |
| 1. Зависимость от ПАВ родителя и/или других родственников;  2. Употребление ПАВ членами семьи;  3. Недостаток любви к ребенку со стороны родителей;  4. Негативные коммуникации в парах родитель-ребенок и мать-отец;  5. Отсутствие руководства со стороны родителей, вседозволенность;  6. Развод родителей, адаптация к повторному браку родителя;  7. Нереалистические ожидания в отношении развития ребенка;  8. Предпочтение мнения сверстников мнению семьи;  9. Проблемы в общеобразовательной организации;  10. Проблемы с правоохранительными органами;  11. Низкий уровень ожидания от будущего. | 1. Воспитание в семье с высокими моральными ценностями;  2. Позитивные коммуникации в семье;  3. Сплоченность и твердость семьи;  4. Интеллектуально-культурная ориентация;  5. Эмоциональная близость к родителям;  6. Хорошие навыки общения, умение разрешать конфликты. |

**Советы психолога**

**по выявлению поведенческих признаков употребления наркотических веществ**

         При употреблении наркотических веществ наблюдаются характерные признаки поведения и эмоционального состояния:

         нарастающая скрытность ребенка;

         сонливость или, наоборот, бессонница;

        снижение интереса к учебе, увлечениям, прогулы уроков и дополнительных занятий;

         ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;

         увеличение финансовых запросов, пропажа из дома денег или ценных вещей;

        появление новых подозрительных друзей, прекращение общения со старыми друзьями;

 появление неопрятности во внешнем виде, склонность к прослушиванию специфической музыки;

         изменение настроения ребенка по непонятным причинам, появление болезненной реакции на критику;

         появление необоснованной агрессивности;

         изворотливость, лживость, уход от ответов на прямые вопросы;

         ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки с целью скрыть появление следов инъекций (т.е. уколов);

         наличие у ребенка шприца, сушеной травы, непонятного порошка, таблеток, бумажек или денежных купюр, свернутых в трубочки, закопченных ложек, капсул, жестяных банок, лекарств (или пустых упаковок от лекарств) снотворного или успокоительного действия.

         Кроме того, стоит обратить внимание на появление следующих**физиологических признаков употребления наркотиков:**

         бледность или покраснение кожи;

         расширенные или суженные зрачки; покрасневшие или мутные глаза;

         несвязная, замедленная или ускоренная речь;

         потеря аппетита, похудение, а иногда - чрезмерное употребление пищи;

         хронический кашель;

         плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

         резкие скачки артериального давления;

         расстройство желудочно-кишечного тракта.

**Ответственность за участие в незаконном обороте наркотиков**

**Административная ответственность**

Регламентируется Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

Согласно ст. 2.3 КоАП РФ административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения административного правонарушения возраста шестнадцати лет.

**Статья 6.8 КоАП РФ. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов**

Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропные вещества, их аналоги или растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества

– наказание штраф или административный арест до 15 суток.

**Статья 6.9 КоАП РФ. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ.**

– наказание - штраф или административный арест до 15 суток.

**Статья 6.13 КоАП РФ. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, новых потенциально опасных психоактивных веществ.**

**–** влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления; на должностных лиц - от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, - от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления; на юридических лиц - от восьмисот тысяч до одного миллиона рублей с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления.

Пропаганда наркотиков – это пропаганда наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, культивирования наркосодержащих растений, осуществляемая юридическими или физическими лицами и направленная на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления и использования наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, местах их приобретения, способах и местах культивирования наркосодержащих растений, а также производство и распространение книжной продукции, продукции средств массовой информации, распространение указанных сведений посредством использования информационно-телекоммуникационных сетей или совершение иных действий в этих целях.

**Статья. 20.20 КоАП РФ. Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ в общественных местах**

– наказание – штраф или административный арест до 15 суток.

**Уголовная ответственность**

**Уголовный кодекс Российской Федерации**

**Согласно ч. 1 ст. 20 УК РФ уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста.**

**На основании ч. 2 ст. 20 УК РФ лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности за убийство (**[**статья 105**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/5b3e04338020a09b25fe98ea83bc9362c8bc5a76/#dst100534)**), умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (**[**статья 111**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/e7204e825c8e87b5c7be210b06a0cde61cd60a3c/#dst100573)**), умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (**[**статья 112**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/de03992e5fb9ce601f30ccc9ac4cea6a01e8fbf4/#dst100592)**), похищение человека (**[**статья 126**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/fbdb5e8eb268dd7d0bd2dc4e63ac9ac2d33c7cde/#dst100678)**), изнасилование (**[**статья 131**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/6b12cdea9308b35504628c3292186f5140f65a68/#dst103398)**), насильственные действия сексуального характера (**[**статья 132**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/2d540378b753dcbdac4cc5719cc3907279bd5aec/#dst103414)**), кражу (**[**статья 158**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/57b5c7b83fcd2cf40cabe2042f2d8f04ed6875ad/#dst102580)**), грабеж (**[**статья 161**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/8727611b42df79f2b3ef8d2f3b68fea711ed0c7a/#dst100939)**), разбой (**[**статья 162**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/0b1063e4835ba9d69ebc8556c87031cd3795405e/#dst102627)**), вымогательство (**[**статья 163**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/3cf93ca64f2a009e75430fc6394b66a3642ba176/#dst100969)**), неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (**[**статья 166**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/1917a12954153390d74667e91d0af4f261e560dc/#dst101001)**), умышленные уничтожение или повреждение имущества при отягчающих обстоятельствах (**[**часть вторая статьи 167**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/d260e55e06d1e6bc720d2e591a8383a43b1a5eed/#dst102663)**), террористический акт (**[**статья 205**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/43942021d9206af7a0c78b6f65ba3665db940264/#dst103226)**), прохождение обучения в целях осуществления террористической деятельности (**[**статья 205.3**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/282fd59495bd6058210e5e1742ad117d48d015a7/#dst1429)**), участие в террористическом сообществе (**[**часть вторая статьи 205.4**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/67367c123b0bc5c1d141517befa1701a1f95ff6d/#dst1436)**), участие в деятельности террористической организации (**[**часть вторая статьи 205.5**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/b3c75b6ea12bfa94d8edc4d027b3fa1ab7b6a27e/#dst1443)**), несообщение о преступлении (**[**статья 205.6**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c4bb1f325f985bb285ba1036d8e40c80b464f8f7/#dst2137)**), захват заложника (**[**статья 206**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/3023e13509901f168fb24cd67654422cb4e93b13/#dst101321)**), заведомо ложное сообщение об акте терроризма (**[**статья 207**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/2c54dfed2e09c1236bf059a9211bb37b2fcbb8e1/#dst2382)**), участие в незаконном вооруженном формировании (**[**часть вторая статьи 208**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/e15b4807e0a41503c8101b28cb338b6938e5021b/#dst1447)**), угон судна воздушного или водного транспорта либо железнодорожного подвижного состава (**[**статья 211**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/bd90c32b4e74f2c4a2402802d4a18d6007672825/#dst101360)**), участие в массовых беспорядках (**[**часть вторая статьи 212**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/cdfbaa9aeaf8b47695af18e41433e4e3f5f4be5f/#dst101374)**), хулиганство при отягчающих обстоятельствах (**[**части вторая**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/9d692997b8cddf26782684f489987701b0daacf3/#dst102843) **и** [**третья статьи 213**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/9d692997b8cddf26782684f489987701b0daacf3/#dst1686)**), вандализм (**[**статья 214**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/16c58fcfeaddf59b31e94654ddfca3bdcdf26657/#dst101388)**), незаконные приобретение, передачу, сбыт, хранение, перевозку или ношение взрывчатых веществ или взрывных устройств (**[**статья 222.1**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/befb4b24e4b49fde267266d45d4f05264094e7ac/#dst1693)**), незаконное изготовление взрывчатых веществ или взрывных устройств (**[**статья 223.1**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/e879003a0a5e1605432315ed190492b9b39e1981/#dst1705)**), хищение либо вымогательство оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств (**[**статья 226**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/dd96bcf5cccde60a43c7cb58f8d9489299ebd76b/#dst101479)**), хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ (**[**статья 229**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/8a8770950cc85acf85c3068c02e0d31aea7900d0/#dst157)**), приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения (**[**статья 267**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/3cb11d58568e51677f82047467340814cdf64a9e/#dst101759)**), посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля (**[**статья 277**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/dbc98a6a3e1cfa2dbecddde0dc0c057c4ab3173c/#dst101811)**), нападение на лиц или учреждения, которые пользуются международной защитой (**[**статья 360**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/416c8b6b804022353351377a08228c7179c37312/#dst103155)**), акт международного терроризма (**[**статья 361**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/0994b72ccab34fae773ced2c837691518a3e3dca/#dst2163)**).**

**Статья 228 УК РФ. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества**

– наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

**Статья 228.1 УК РФ. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.**

– наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

**2. Сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, совершенный:**

а) в следственном изоляторе, исправительном учреждении, административном здании, сооружении административного назначения, образовательной организации, на объектах спорта, железнодорожного, воздушного, морского, внутреннего водного транспорта или метрополитена, на территории воинской части, в общественном транспорте либо помещениях, используемых для развлечений или досуга;

б) с использованием средств массовой информации либо электронных или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»),

– наказывается лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

**3. Деяния, предусмотренные** [**частями первой**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1134) **или** [**второй**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1136) **настоящей статьи, совершенные:**

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) в [значительном размере](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/a109722731a0509e104278d1b2d2f589beee330f/#dst1131),

– наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

**4. Деяния, предусмотренные** [**частями первой**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1134)**,** [**второй**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1136) **или** [**третьей**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1140) **ст. 228.1 УК РФ, совершенные:**

а) организованной группой;

б) лицом с использованием своего служебного положения;

в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении несовершеннолетнего;

г) в [крупном размере](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/a109722731a0509e104278d1b2d2f589beee330f/#dst1131),

– наказываются лишением свободы на срок от десяти до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового.

**5. Деяния, предусмотренные** [**частями первой**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1134)**,** [**второй**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1136)**,** [**третьей**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1140) **или** [**четвертой**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/c6e15d3f1ba69acd08e0639594df466ecdf1958d/#dst1144) **ст. 228.1 УК РФ, совершенные в особо** [**крупном размере**](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_330816/a109722731a0509e104278d1b2d2f589beee330f/#dst1131)**,**

– наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового или пожизненным лишением свободы.

**Статья 228.2 УК РФ. Нарушение правил оборота наркотических средств или психотропных веществ**

– наказывается штрафом, обязательными работами с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

**Статья 228.3 УК РФ. Незаконные приобретение, хранение или перевозка прекурсоров наркотических средств или психотропных веществ, а также незаконные приобретение, хранение или перевозка растений, содержащих прекурсоры наркотических средств или психотропных веществ, либо их частей, содержащих прекурсоры наркотических средств или психотропных веществ**

– наказываются штрафом в размере от двухсот тысяч до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до девяти месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до одного года.

**Статья 229 УК РФ. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества**

– наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

**Статья 230 УК РФ. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их налогов**

– наказывается арестом, либо лишением свободы на срок от трех до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового.

**Под склонением следует понимать** такое воздействие на лицо, в результате которого оно сделало попытку или фактически потребило наркотическое средство или психотропное вещество.

**Статья 231 УК РФ. Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры**

**–** наказывается штрафом, обязательными работами или лишением свободы на срок от двух до восьми лет.

**Статья 232 УК РФ. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов**

– наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

**Статья 233 УК РФ. Незаконная выдача либо подделка рецептов или иных документов, дающих право на получение наркотических средств или психотропных веществ**

– наказываются штрафом, обязательными, исправительными, принудительными работами, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

**Статья 234 УК РФ. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта**

**–** наказываются штрафом, обязательными, исправительными, принудительными работами либо лишением свободы от двух до восьми лет.

**Информационная статья**

**«Ворота для зависимости»**

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

Но, ни в коем случае не токсинов - в том числе и из табачного дыма. Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти.

Важно помнить, что сигаретный дым содержит более 4 000 различных химических соединений, большинство из которых в разной степени ядовиты. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологический процесс. Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. Табачный яд, попадая в организм человека, за 7 секунд поступает в мозг. Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда.

Путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Никотин, являющийся нейротропным ядом, становится привычным и без него, в силу установившихся рефлексов станет трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.)

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи - угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ легко присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации он способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни - сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы - это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности. Очень вредно, когда курит девушка - будущая мать. Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития.

Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

Установлено, что слишком раннее начало курения задерживает рост организма. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимо.

Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, вынужденных находиться в табачном дыму. Их называют пассивными курильщиками. При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая, и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма.

**Лекционный материал для учащихся 10-11 классов**

**на тему «Токсикомания»**

По мнению наркологов, токсикомания может считаться одной из самой тяжелых разновидностей наркотических зависимостей. Основной причиной ее развития можно назвать широкую доступность препаратов, которые обладают токсическим эффектом, но не включены в список наркотиков. Особо опасной является подростковая токсикомания, ее жертвы – молодежь и дети, которых токсикомания лишает здоровья в раннем возрасте. Процесс развития стойкой зависимости имеет несколько стадий. При первых попытках применения токсина наблюдается защитная реакция организма на токсины. Это головная боль, чувство слабости, тошнота, учащенный пульс, головокружение.

После нескольких приемов защитные проявления подавляются, а затем совсем исчезают. Возникает состояние эйфории, помутнение сознания, потеря четкости восприятия действительности. Но даже на этой стадии еще возможен сознательный отказ от приема токсинов. Токсикомания в стадии, когда сформирована психическая и физическая зависимость от наркотического вещества – это уже болезнь. Отсутствие токсина в организме приводит к беспокойству, раздражительности, невозможности сконцентрироваться на каком ни будь занятии, падению жизненной активности и даже нарушению работы организма в целом. Наступает состояние острой потребности в повторном употреблении (абстинентный синдром).

В состоянии острой потребности употребления очередной дозы, человек бывает опасен: он агрессивен, способен на преступление или самоубийство. Вред токсикомании не только в том, что токсикоманы – практически потерянные для общества люди – они плохие работники, неадекватны в общении, их физические и умственные возможности снижены, а круг интересов ограничивается вопросами добычи наркотика.

Токсические яды, накапливаясь в клетках мозга, разрушающе действуют на них, что может вызвать деградацию личности и привести к полной инвалидности. Кроме того, токсины быстро разрушают организм. За последние двадцать лет токсикомания – вдыхание «летучих наркотически действующих веществ» (ЛНДВ) – приобрела характер эпидемии. В основном для этого используются средства бытовой и промышленной химии. Ежегодно сотни детей и подростков с кульками на голове отправляются в мир иной. Средний возраст потребителей продукции химической промышленности – 8-15 лет.

Учитывая масштабы распространения токсикомании и те необратимые разрушения, которые она производит в детском организме и психике, можно серьезно говорить об угрозе будущему нации. Токсическое опьянение средствами бытовой и промышленной химии возникает от воздействия на ЦНС химических соединений и токсических паров. Опьянение наступает после нескольких вдыханий. Дозу определить практически невозможно в зависимости от препарата глубина вдоха, задержка дыхания, концентрация паров различны.

**Признаки токсического опьянения**

В зависимости от того, какие химические соединения используются для достижения токсического опьянения, признаки его проявления могут отличаться. При использовании углеводородов близких к бензину можно наблюдать следующие реакции: по мере поступления паров бензина в легкие, происходит раздражение верхних дыхательных путей (кашель, першение), затем происходит покраснение лица. Зрачки становятся широкими, пульс частым, речь становится невнятной, движения не координированы, походка становится шаткой, затем наступает эйфория.

Если в этот момент прекратить вдыхать пары бензина, то через 15-30 минут признаки опьянения проходят, и появляется вялость, головная боль, раздражительность.

Если же вдыхание паров бензина продолжается, то постепенно на фоне легкого оглушения развивается психическое расстройство со зрительными галлюцинациями и бредом. Человек как бы отключается от происходящего вокруг и погружается в свои галлюцинации. Галлюцинации носят чаще устрашающий характер, видятся монстры, чудовища, звери, бандиты и т.п. Могут присоединиться и слуховые галлюцинации, которые всегда тематически связаны со зрительными (слышится рычание зверей, угрозы и т.п.).

Содержание галлюцинаций в основном зависит от прежних переживаний – услышанных рассказов, виденных фильмов и т.д. Бензиновая токсикомания (после прекращения вдыхания) характеризуется продолжительными головными болями, сильной тошнотой, вялостью, апатией. Были случаи, когда подростки вдыхая бензин, пытались закурить, происходило воспламенение паров, были смертельные случаи от тяжелых ожогов верхних дыхательных путей.

При применение различных видов клея (особенно популярен клей «Момент») наркотическое опьянение начинается с эйфории, за которой начинаются галлюцинации и угнетение сознания до оглушения.

Галлюцинации похожи на мультипликационные фильмы (говорят: смотрю «мультики»), развлекающего и смешного характера. Характерны видения, в которых присутствуют маленькие человечки в яркой одежде, очень подвижные и говорящие писклявыми голосами. Эйфория сохраняется на всем протяжении наркотического опьянения. Отмечается плохая координация движений, речь всегда нечеткая. После опьянения наступает слабость, сильная головная боль, тошнота и рвота, отвращение к окружающему.

**Последствия токсикомании**

Токсикомания опасна своими последствиями. Так, в случае передозировки ингалянтов развивается очень тяжелые состояния в плоть до комы. Если передозировка ингалянтов приобретает вид хронической, то развивается хроническое отравление, это неминуемо ведет к нарастающим изменениям личности, появляются такие черты характера, как повышенная агрессивность, равнодушие, раздражительность.

Снижается интеллект, человек перестает осознавать и анализировать ситуацию. Токсикоманы буквально на глазах тупеют, становятся заторможенными, плохо ориентируются в окружающей обстановке, не способны быстро принимать нужные решения.

Через месяц постоянной токсикомании развиваются эпилептические припадки (судороги), которые будут сохраняться даже если токсикоман перестанет вдыхать ядовитые пары. Это связано с тем, что токсические вещества приводят к органическим поражениям головного мозга.

У токсикоманов могут развиваться серьезные заболевания рук и ног: чувство онемения, в кистях, стопах, которая нередко сочетается с атрофией мышц, уменьшением чувствительности.

Кроме этого, кожа кистей и стоп приобретает синюшный цвет, понижается температура кожи в этих областях. Токсическое действие ингалянтов отмечается не только на мозг, но и на другие жизненно важные органы и системы: почки, печень, мышечную ткань, желудочно-кишечный тракт.

**Лечение токсикомании у подростков**

Лечение токсикомании у подростков очень сложное, так как в основном это связано с нарушениями психических процессов, поэтому наиболее эффективным способом помощи токсикоманам является программа реабилитации, которая не просто устранит негативные последствия отравления организма, но и сможет дать человеку понимание, почему важно прекратить нюхать химию и к чему это может привести.

**Употребление наркотиков.**

**Наркомания.**

Нам угрожает беда. Эта беда – наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

**Наркомания** – болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред.

Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть – вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10-12-летние дети.

Употребление наркотиков носит характер моды. Какая-то неведомая сила тянет человека следовать моде – и в одежде, и в поведении, и в идеологических симпатиях.

Молодым свойственно преобладание физиологических потребностей над эмоционально-волевым контролем собственного поведения – и это одна из причин наркомании. Увлечение наркотиками связано также с социальными условиями.

Часто наркоманом становится человек, не обретший себя в личной жизни, обделенный вниманием, сочувствием, дружбой, лаской, пониманием, любовью.

Человек, плохо управляющий своими эмоциями, готовый под влиянием неожиданности или разочарования впасть в отчаяние, панику, тоску.

Человек, умственно, а главное, духовно, культурно, эмоционально недостаточно развитый, не нашедший своего призвания, своего дела.

Человек, с детства живущий лишь для удовлетворения своих сугубо эгоцентрических желаний, не умеющий делать верный выбор даже в мелочах, постоянно зависящий от окружающих, а отсюда – постоянно кому-то подражающий.

Человек со слабой волей, неспособный отказаться от сигареты, выпивки и от укола.

Основным мотивом, толкающим молодежь к наркотическому дурману, является любопытство и подражание, а иногда к употреблению наркотиков приучают и принуждают более опытные товарищи, которые затягивают новичков в свои сети, «угощая» дорогостоящим зельем.

Среди молодежи нередко существует расхожее представление: если принять для пробы наркотик всего только один раз, в этом еще нет ничего ужасного. Однако это опасное заблуждение. Желание повторить испытанные ощущения одурманивания приводят к рабской зависимости от наркотика. Постепенно все имевшиеся ранее у подростка интересы и увлечения пропадают. Появляются слабость, бессонница, потеря аппетита, исхудание.

Облик человека, постоянно принимающего наркотическое зелье, далек от привлекательности: гнилые зубы, преждевременное облысение, желтушно-серая кожа, лицо с ранними морщинами – типичный портрет наркомана.

Прием наркотика обязательно приводит к изменению психики человека, что проявляется в грубости, равнодушии к окружающим, жестокости, трудности в общении. Поведение наркомана настолько зависит от этого ощущения сиюминутного удовольствия, что заставить его осмыслить грозящую опасность невозможно.

Через определенное время наступает такой момент, когда наркотики нужны ему вовсе не для веселого настроения, а для поддержания относительно нормального самочувствия. Жизнь без них становится невозможной. Очень часто молодые люди сами готовят одурманивающие и наркотические вещества (кустарным способом) и вводят их всем членам «семьи» – так они называют свои группы.

Нравы такой семьи бесчеловечны и жестоки! Тот из скатившихся вниз, кто воровать не может, становится подопытным «кроликом», на нем испытывают неизвестный препарат, не зная, каким будет его действие. Он принимает первым – либо погибает, либо выживает.

Это страшно, но все же даром. Ведь несчастные больные люди, привыкшие к наркотикам, готовы отдать любые деньги за одну дозу. Мучительная зависимость от наркотика толкает человека на все – обман, воровство и даже убийство, лишь бы добыть наркотик.

Среди наркоманов часто встречаются случаи одного из серьезнейших заболеваний нашего времени – СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита), не поддающегося никакому лечению. Наркоманы губят не только себя и своих близких, но и будущее потомство, так как их дети рождаются с глубокими психическими и физическими уродствами.

Те, кто употребляют наркотики, чаще всего умирают молодыми. Врачи редко сталкиваются с наркоманами-стариками, так как даже до среднего возраста эти люди не доживают. Связано это не только с истощением организма, который не в состоянии выдержать изнурительного взбадривания стимуляторами, но и с частыми попытками самоубийства, с передозировкой наркотика, с заражением крови грязным шприцем, с развитием целого ряда сопутствующих заболеваний.

Распространители наркотиков умело используют неосведомленность подростков и активно внедряют в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках.

**Миф первый**.

Попробуй - пробуют все.

Это **неправда**: обследования показывают, что, например, в США меньше чем один из пяти старшеклассников употребляет марихуану. Конечно, и эти цифры вызывают большую тревогу, но ведь более 80% юношей не удалось склонить к употреблению наркотиков. Они уже никогда не будут жертвами наркомании! Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

**Миф второй**.

Попробуй – вредных последствий не будет.

Это **ложь**. Прежде всего, пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции.

В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество. В клинической практике описано множество случаев тяжелых отравлений, вызываемых токсическими примесями в кустарно изготовленных наркотиках.

**Миф третий.**

Попробуй - если не понравится, прекратишь прием.

Про физическую зависимость («ломку») практически все слышали. Однако многие убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через «ломку» и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет – никаких последствий.

Во-первых, при употреблении любого вида наркотика, и «легкого», и «тяжелого», прежде всего страдает воля. Это заметно уже тогда, когда другие изменения личности еще не проявляются. Происходит то, что наркологи называют «энергетическим снижением»: ослабляются именно волевые качества личности, снижается или теряется целеустремленность, т.е. человек становится неспособен к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу.

Во-вторых, ремиссия (временное улучшение) непродолжительна. Через определенный период (до нескольких месяцев) больной вновь оказывается охваченным неудержимым стремлением к приему наркотика, и вновь повторяется цикл заболевания с более тяжелыми последствиями. Ремиссия продолжительностью до года отмечается только у очень небольшого числа больных (около 10%), причем у людей зрелого возраста. Значение здесь имеет наличие семьи и сохранение определенного социального положения. Понятно, что подростки в эту категорию не попадают.

**Миф четвертый**.

О существовании «безвредных» наркотиков.

Безвредных легких наркотиков не существует. Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они, даже при незначительном употреблении пагубно влияют на личность. Уместно напомнить, что психическая зависимость часто развивается даже в случае употребления таких «легких» наркотиков, как марихуана.

В США более 100 000 человек ежегодно обращаются в клиники, пытаясь излечиться от наркотической зависимости – от марихуаны. Употребление марихуаны часто сопровождается ослаблением волевых качеств личности, потерей мотиваций: утрачивается интерес к тому, что происходит в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека не волнует, как он выглядит. Распространенный симптом употребления марихуаны – нарушение краткосрочной памяти, внимания, что связано с гибелью нервных клеток в определенных областях мозга.

Курение марихуаны ослабляет иммунную систему, и человек становится более восприимчив к инфекциям. Наконец, выявлено, что практически все наркоманы, прибегающие к самым «тяжелым» наркотикам, начинали, пробуя именно марихуану.

Каждый из вас может стать объектом внимания «доброжелателя». В этом случае вы обязаны быть готовыми решительно отклонить всякие попытки привлечь их к опаснейшему для человеческой личности «занятию».

Вы должны знать, что тот «добрый» приятель или знакомый, который будет убеждать попробовать «травку» просто из любопытства, дескать, если не понравится, всегда можно бросить, как правило, преследует самые корыстные цели, жестоко используя неопытного человека.

Нужно помнить, что никто из погибающих наркоманов не собирался продолжать прием наркотиков, все хотели лишь попробовать, удовлетворить любопытство. Конец, как правило, трагичен: загублена человеческая судьба, сама жизнь!

Лечить наркомана очень трудно. Нелегко проводить и профилактику наркомании, тем более в наше сложное время. Это дело не одного и не нескольких человек, а всего человечества.

Я считаю, что каждый должен внести в это свою маленькую лепту..

Своим друзьям, чтобы предостеречь их от наркотиков, я сказала бы следующее.

Наркомания – это пустые глаза, оживляющиеся только при виде шприца или таблетки! Это – атрофированные, глухонемые, бесчувственные и безнравственные души, единственным смыслом существования которых является поиск ядовитого зелья!

Это – тела, корчащиеся в судорогах «ломки», – ужасающе мучительного состояния наркотического голода!

Это тяжелые поражения мозга, и печени, и сердца, и всех внутренних органов! Это – инфекционные и венерические болезни!

Это – СПИД – самое опасное из всех заболеваний, так как оно обезоруживает организм перед всеми другими болезнями, перед раком!

Это – тяжкие преступления во имя минутного облегчения, порожденного наркотической зависимостью!

Это – одна из самых частых причин самоубийств!

Это – бандиты, контрабандисты, убийцы; это – мафии, подчинившие себе целые страны в Латинской Америке и Азии!

Это – золото, оплаченное убитыми душами живых и кровью мертвых!

Это – дети, еще не родившиеся, но уже искалеченные в утробе матери и обреченные на неизбывные муки после рождения!

Это – горе миллионов отцов и матерей, жен и мужей; это –разрушенные семьи, невостребованные таланты, преданные чувства, сломанные судьбы!

И все это – страшная плата за краткий миг искусственной, химической радости! Радости ложной, фальшивой, не имеющей ничего общего с подлинными человеческими радостями!

Буду рада, если хоть один человек задумается над моими словами.

**Употребление табака.**

**Никотиновая зависимость.**

Открытие табака связывают с именем Колумба. Во время путешествия Колумба матросы, высадившиеся на Кубу, впервые увидели, как аборигены поджигали скатанные в трубочку листья и глотали дым, выпуская его через ноздри, до тех пор, пока с ними не начинал беседовать «великий дух». Очевидно, большое количество выкуренного табака, вызывало у местных жителей слуховые галлюцинации. Вместе с тем, заметьте, курили индейцы не забавы для, а только в религиозные праздники.

В Европе табачное растение, привезенное из Америки, первоначально использовалось только как декоративное. Нюхать, жевать и курить его стали только после того, как по всей Франции прошел слух, будто бы Жан Нико в 1560 году при помощи «целебной травы» исцелил Екатерину Медичи и ее сына Франциска II от головных болей. С этого момента табак стал быстро распространяться и использоваться при самых разных болезнях.

Однако, вскоре люди разуверились в «целебных» свойствах табака, т.к. стало очевидным вредное воздействие табака на здоровье. И курильщиков начали преследовать. И порой очень жестоко. Так, например, в Турции - за курение сажали на кол, в Персии – за курение отрезали губы и нос, в Италии - табак был объявлен забавой дьявола и в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, заживо замуровали в монастырской стене, в Англии - курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

Первые меры борьбы с курением в Европе были предприняты ещё до появления табака в этой части света. Член экспедиции Колумба Родриго де Перез за курение был посажен в тюрьму. Приговор гласил: «Только дьявол может наделить человека способностью выпускать дым из ноздрей».

А король Яков I - житель ХVII-го века, сказал, что курение – это занятие не для цивилизованного человека. И свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «Курение - это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких».

Но пока Яков I негодовал, врачи-шарлатаны прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы. И нередко такое «лечение» заканчивалось не только отравлениями, но и гибелью людей.

В России, в начале XIX-го века, т.е. всего 300 лет тому назад, уличенным в курении отрезали нос или уши! А после того, как в 1634 году благодаря курильщикам сгорела деревянная Москва, курение было запрещено под страхом смертной казни! В специальном Уложении от 1649 года было «...велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом».