**Консультация для родителей учащихся**

**«Основные причины употребления ПАВ в подростковом возрасте»**

**Что такое ПАВ, виды ПАВ, их влияние на организм подростка**

Психоактивное вещество (ПАВ) – это любое вещество, после употребления которого изменяется восприятие, настроение, познавательная способность, поведение или двигательные функции человека и в результате употребления которого развивается зависимость.

**К группе ПАВ относятся:**

* алкоголь – пиво, вино, крепкие напитки, в том числе домашнего приготовления;
* никотин – табак, сигареты, сигары, папиросы;
* опиоиды – производные мака: маковая соломка, ханка и т.д.; героин, кодеин, метадон;
* каннабиоиды (препараты конопли) – марихуана, гашиш (анаша, план);
* психостимуляторы – эфедрин, эфедрон, первитин, кокаин, экстази, амфетамин;
* галлюциногены – ЛСД, РСР (фенциклидин), грибы рода Psilotsibum, содержащие псилоцин и псилоцибин;
* седативные средства – барбитураты (барбамил, фенобарбитал, люминал, веронал и т.д.), бензодиазепины (феназепам, нитразепам, диазепам, элениум);
* летучие ингалянты – растворители, бензин, клей, ацетон и др.

**Курительные смеси (Спайсы)**

Курительные смеси (или курительные миксы) состоят из трав и экстрактов. Травы, входящие в состав любой курительной смеси, являются энтеогенами, имеющими психотропное действие. В состав курительных смесей могут входить подготовленные особым образом различные части растений: корни, семена, листья, кора, цветы, и пр.

Среди популярных растений, использующихся для производства ароматических миксов, можно назвать шалфей предсказателей, дурман, красный мухомор, малую гавайскую древовидную розу, мимозу, гуарану. И это далеко не полный перечень существующих растений-энтеогенов. В настоящее время всего в списке 298 растений, содержащих сильнодействующие наркотические или ядовитые вещества.

Курительные смеси делятся на две группы.

К первой группе относятся смеси, состоящие из натуральных растений. Травы перемешиваются между собой в определенных пропорциях и дают так называемый «эффект употребления». Назовем наиболее распространенные.

Шалфей предсказателей,(Salviadivinorum) — вид растений из рода Шалфей, из листьев которого получают психоактивный галлюциноген. Попадает в организм человека при курении или жевании сальвии. Эффект длится от 2 до 10 минут при курении и от 15 минут до 2 часов при жевании. Длительность галлюцинаций нарастает в зависимости от дозы действующего вещества. Человек в состоянии интоксикации не может адекватно оценивать свои действия, возможны панические атаки. Потеря контроля над своим телом во время курения может привести к пожару. Неспособность критически оценивать достоверность собственных переживаний может привести к самоповреждению или агрессии, направленной на окружающих.

Малая гавайская древовидная роза(Argyreianervosa), галлюциногенные свойства которой были открыты лишь в 60-е гг. прошлого века, несмотря на то, что она обладает наивысшей концентрацией психоактивных веществ из всего семейства. Эффекты перорального употребления семян сравнимы с действием ЛСД. Действие этого вещества обычно описывают как «характерно психоделическое». Эффект визуален, с некоторыми изменениями пространства при открытых глазах и узорами при закрытых глазах. Временное и пространственное восприятие серьѐзно нарушается, вызывая типичное ощущение галлюцинации; «пять минут кажутся часом, а час кажется пятью минутами». Длительность опьянения варьирует от 4 до 12 часов с пост-эффектами, продолжающимися примерно в течение дня. Действие иногда сопровождается желудочным дискомфортом, тошнотой и рвотой, очень часто наблюдается мышечная слабость и головокружение, наступающие из-за сужения сосудов. Может вызвать утробные сокращения, приводящие к выкидышам при употреблении во время беременности.

Вторая группа курительных миксов- это смеси трав, обработанных лабораторно изготовленными химическими веществами (синтетическими каннабиноидами). В их состав входят экстракты из растительных, травяных сборов, растительные масла, различные ароматизаторы (мед, ваниль, ментол). Каждая курительная смесь уникальна по своему составу. Сейчас в них, помимо синтетических аналогов марихуаны, вызывающих эйфорию, добавляют галлюциногены, что приводит не только к серьезному токсическому воздействию на организм, но и к быстрому развитию наркотической зависимости.

!! В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.

**2. Общие признаки употребления наркотических веществ подростками**

Уже с самого начала употребления наркотических веществ подростками отмечаются признаки, которые помогут родителям заподозрить что-то неладное. Это бледность кожи, расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза, частые простуды, плохая координация движений.

В последующем при продолжении потребления развиваются так называемые поведенческие признаки:

* неожиданные, неадекватные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому;
* прогулы, пропуски занятий в школе, частое немотивированное исчезновение из дома;
* исчезновение денег или ценностей из дома;
* лживость по поводу отсутствия дома, дел в школе, общения с друзьями, в вопросах расходования денег;
* появление скрытности в поведении;
* изменение круга друзей, появление жаргонных слов;
* потеря интереса к учебе, семейным делам, к прежним интересам и увлечениям;
* заметное изменение характера – немотивированная раздражительность, крик, вспышки гнева, перемены настроения;
* изменение режима дня – может спать целыми днями, а иногда почти всю ночь не спит;
* возвращение домой в состоянии легкого опьянения без запаха алкоголя, координация движений нарушена, старается не попадаться на глаза и быстро лечь спать.

Наличие 5 и более описанных выше признаков должно насторожить родителей в отношении употребления подростком ПАВ. Однако не стоит делать поспешных выводов, названные признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового возраста.

И наконец, выделяют очевидные признаки потребления наркотиков, которые достоверно свидетельствуют о потреблении наркотиков:

* следы от уколов, порезы, синяки;
* свернутые в трубочку бумажки, фольга;
* маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, иглы и шприцы, таблетки, особенно с нанесенными логотипами или картинками, порошки.

**3. Основные причины употребления ПАВ в подростковом возрасте**

Прежде всего, это стремление все в жизни испробовать, или банальное любопытство. «Если другие могут это делать и им нравится, то почему я должен лишать себя удовольствия?» — спрашивает себя такой человек. Иногда эта мысль оказывается подсознательной, но определяет поведение. Это и своего рода любопытство и ревность в отношении занятий (скорее, развлечений других людей), стремление в данном случае не столько к тому, чтобы не выделяться из какой-то группы людей, сколько к тому, чтобы не отстать в пользовании некими «благами», не упустить «свое». Этому способствует установка на вседозволенность, когда жизнь понимается как цепь удовольствий.

Еще одна причина – подражание. Можно выделить несколько его видов. Во-первых, это умышленное подражание членам какой-либо компании, в которую подросток хочет быть принят; усвоение свойственных данной компании манер; характер поведения облегчает этот процесс, тем более, как мы подчеркивали ранее, подростковые и юношеские компании склонны к жесткому конформизму. Во-вторых, это подражание значимому человеку. Здесь может проявляться свойственный незрелому уму максимализм — если подражать, то уж во всем, даже и в том, что следовало бы признать недостатком избранного объекта подражания, а также и неспособность разбираться в качествах другого человека — отличать хорошее от плохого, главное от второстепенного. В-третьих, подражание может быть неосознанным. Так, если взрослые курят в семье, то курение является для ребенка естественной формой поведения.

Следующая группа мотивов связана со стремлением к взрослости. Подросток, юноша или девушка, стремится продемонстрировать перед окружающими свою взрослость, независимость. Это особенно актуально для него в случае, если родители и учителя постоянно подчеркивают перед ним свои особые права и его несамостоятельное положение. Например, постоянные заявления типа: «Мне можно — тебе нельзя», «Тебе еще рано». Ясно, что в таких случаях приобщение к некоторым привычкам, манерам взрослых, в том числе и к употреблению табака, алкоголя, становится для подрастающего человека символом его увеличивающейся самостоятельности, независимости, взрослости.

Сигарета, рюмка водки или наркотик становятся также и одним из способов самоутверждения для тех, кто не выработал в себе внутренних основ самоутверждения и вынужден прибегать к таким вот внешним знакам. Желание показать себя более взрослым перед сверстниками, то есть выделиться на фоне какой-то группы людей, занять в ней более значимое место, пусть и таким способом, ведет к постоянному употреблению ПАВ. Еще одним способом самоутверждения является стремление усвоить «модные» манеры, чтобы убедить окружающих в своей незаурядности, современности, и тем самым повысить свой престиж. В таких случаях, например, приходится наблюдать особенно «шикарную», демонстративную манеру курить. Главное, что употребление ПАВ входит в «систему ценностей» человека, рассматривается им как полезное в том или ином отношении занятие, пусть оно и вредно во многих других отношениях. «Полезность» эта определяется конкретной ситуацией, вред же еще только предполагается. Например, курящего сверстники быстрее признают взрослым, а негативные последствия курения станут явными спустя несколько лет. Все это способствует и престижности курения, употребления алкоголя или наркотиков. Подтверждением этому является тот факт, что подростки порой устраивают состязания: кто больше выкурит или выпьет.

Часто ПАВ становятся элементом, облегчающим общение, которое в подростковой среде является «сверхценностью» вследствие возрастных коммуникативных особенностей и относительного избытка свободного времени. В общении людей большое значение имеют определенные моменты объединения, подчеркивающие сходство общающихся по какому-то признаку. Таковым является, например, процесс курения. Курение позволяет легче включиться в процесс общения: достаточно подойти к курящим и закурить вместе с ними. Другой повод найти бывает затруднительно, а этот всегда под рукой. К тому же курение само по себе создает обстановку для общения, не требуя специального места или каких-либо других условий. У курящих в сравнении с некурящими, возникает определенное чувство солидарности, взаимопонимания, основанное на осознании наличия общей потребности и восприятии сходства в определенных моментах деятельности. Чем ниже уровень личностного развития общающихся, тем сходство во взглядах и стремлениях для них важнее. Именно поэтому давление среды сверстников на подростка или юношу всегда более сильное, чем на взрослого, и дело здесь не только в том, что сами подростки и юноши менее устойчивы к такому давлению, но и в том, что это давление оказывается окружающими особенно интенсивно, последние нетерпимы к отличиям от них. При проведении фокусированного интервью один из школьников сказал: “Несмотря на то что первый раз не понравилось, курили снова, втягивались. А чтобы бросить, - мешает компания”.

Это же верно и для алкоголя, который становится средством улучшения общения и индуцирования положительных эмоций. При наличии традиционных возрастных проблем во взаимоотношениях алкоголь временно помогает решить их, является как бы универсальным средством раскрепощения, преодоления застенчивости, дает возможность забыть о реальных, а чаще о мнимых, дефектах внешности.

Среди мотивов употребления ПАВ есть и связанные с ложным представлением о том, что психоактивные вещества способствуют хорошему самочувствию. Об этом свидетельствуют ответы молодых людей: «чтобы справиться со стрессом», «с горя», «из-за плохого настроения».

Отдельно следует сказать о непосредственных причинах употребления наркотических веществ. Прежде всего, нужно подчеркнуть различия возможных мотивов употребления наркотиков у тех, кто испытал их воздействие, и тех, кто не имеет такого опыта. У более «компетентных» подростков среди субъективных мотивов потребления наркотических веществ чаще упоминаются оправдывающие – «неудовлетворенность жизнью», «желание отвлечься от проблем». А «некомпетентные» подростки считают, что основными мотивами, побуждающими несовершеннолетних к употреблению наркотических веществ, являются «любопытство» и «давление группы»[1](http://infourok.ru/go.html?href=%23sdfootnote1sym). Таким образом, основным фактором риска начала потребления наркотиков является социальная дезадаптация личности (а не скука и любопытство), проявляющаяся в чувстве неудовлетворенности жизнью, собой. Молодые люди, не понимающие природу изменений, которые с ними происходят, могут найти опыт приема наркотиков привлекательным, полагая, что это поможет обнаружить им свое «Я», преодолеть кризис идентичности.

**«Как уберечь своих детей?»**

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать подростка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком

1.Учитесь видеть мир глазами подростка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

2.Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

3.Говорите о себе, чтобы подростку было легче говорить о себе.

4.Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

5.Научите подростка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

6.Разделяйте проблемы подростка и оказывайте ему поддержку.

7.Учите подростка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.