

**«Признаки и
симптомы
возможного
употребления
ПАВ»**

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПАМЯТКА-
СПРАВОЧНИК**

Содержание:



1. Введение

*2. Признаки и симптомы
возможного употребления*

ПАВ

*3. Как помочь ребенку
противостоять ПАВ?*

*4. Советы по преодолению
стресса и напряжения.*

Введение

Уважаемые родители данная памятка является ознакомительной, но если после ее прочтения у Вас возникли подозрения, не паникуйте! Поговорите с ребёнком, расскажите откровенно о своих подозрениях. Не кричите, разговаривайте спокойно и доверительно. Если ребёнок не настроен, обсуждать с вами этот вопрос, не торопите его, выберите другой момент для разговора в ближайшее время. Если ваши предположения подтвердились, обратитесь к специалисту (наркологу, психологу) и получите консультацию, будьте готовы к совместному сотрудничеству.

Признаки и симптомы возможного употребления ПАВ

Психоактивное вещество (ПАВ) — химические соединения растительного или синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека. Употребление таких веществ является опасным для здоровья.

Виды:

1. Опий и его производные.

Вещества, обладающие седативным, «затормаживающим» действием.

Вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения.

Включаясь в обменные процессы, приводят к возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм.

Признаки опьянения веществами:

- бледность кожных покровов;
- медленная, «растянутая» речь, часто «отстает» от темы и направления разговора;
- человек будто находится в задумчивости;
- стремится к уединению в тишине, в темноте, несмотря на время суток;
- очень узкий зрачок, не реагирующий на изменения освещения;
- снижение остроты зрения при плохом освещении;
- снижение болевой чувствительности.

Если употребление уже вошло в систему (стало периодичным, с определенными интервалами между приемами), то после прекращения действия начинает развиваться абстинентный синдром (ломка).

Его проявления:

- беспокойство, напряженность, раздражительность;
- в легкой форме при наличии слабой физической зависимости напоминает ОРЗ, внезапно начинается и также внезапно проходит;
- резкое и сильное расширение зрачков, покраснение глаз, слезотечение, насморк и чихание;
- желудочные расстройства;
- бессонница;
- ломота и сильные боли во всем теле.

Последствия употребления: сильное снижение иммунитета, заболевание вен, разрушение зубов, велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до летального исхода.

2. Некоторые психостимулирующие вещества.

Приводят к возникновению приятных ощущений, расслабленности, удовлетворенности. Это состояние может сопровождаться обостренным восприятием цвета, звуков, повышенной чувствительностью к свету из-за сильно расширенных зрачков.

Признаки употребления:

- состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз;
- заторможенность, вялость, сбивчивая речь;
- немотивированная агрессивность;
- нарушение координации движений, восприятия размеров предметов и их пространственных отношений (боком проходит через достаточно широкую дверь и нагибается, находясь в комнате с высоким потолком);
- могут возникать галлюцинации, что приводит к возникновению страхов, паники.

Последствия употребления:

состояние напоминает похмелье, сопровождается вспыльчивостью, нарушениями режима сна.

3. Галлюциногены или психоделические средства.

Признаки опьянения.

- повышенная частота пульса, повышенное давление, расширение зрачков, дрожание рук, сухость кожи;
- изменение восприятия внешнего мира, нарушение ощущения своего тела и координации движений;
- утрата самоконтроля.

Употребление влечет необратимые изменения в структурах головного мозга. Возникают психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности.

4. Психостимуляторы с галлюциногенным компонентом.

Вещества, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. Вызывают состояние эйфории, повышенной возбудимости.

Признаки употребления:

- излишняя двигательная активность, болтливость;
- деятельность носит непродуктивный и однообразный характер;
- отсутствует чувство голода;
- нарушается режим сна и бодрствования.

Появляется повышенная сонливость. Обостряются вспыльчивость, злобность, агрессивность. Со временем появляется необоснованная тревожность и подозрительность.

Последствия употребления: нервное истощение, поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов, сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям, очень велика опасность летального исхода.

Симптомы опьянения синтетическими веществами:

Принявший может выдерживать экстремальные эмоциональные и физические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный «разгон» организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости.

Токсические средства:

- разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды (бензол, толуол);

Сами по себе к психоактивным веществам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико.

Состояние характеризуется возникновением галлюцинаций, неадекватным поведением, нарушением координации движений. При употреблении легко получить очень тяжелое отравление с летальным исходом.

- снотворные медицинские препараты;

- галлюциногенные медицинские препараты.

Как помочь ребенку противостоять ПАВ?

Чтобы помочь ребенку противостоять ПАВ, необходимо:

- способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей (положительный пример родителей);
- формирование навыков сопротивления негативному влиянию окружающих;
- формирование личного иммунитета к соблазну употребления ПАВ;
- сформировать установку на «ведение здорового образа жизни»;
- обучить ребенка методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций, навыкам эффективного общения, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ.

Таким образом, основные задачи для противостояния - разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного здорового образа жизни и несовместимости с этим употребления ПАВ. Но помимо этого не стоит забывать о чувствах ребенка и ваших с ним взаимоотношениях, ведь именно доверительные отношения будут «фундаментом» для всего выше перечисленного.

Относитесь внимательно к потребностям детей, попробуйте строить взаимоотношения на взаимопонимании и доверии, не забывайте давать возможность детям отвечать за свои поступки. Во всех ситуациях родители должны стремиться поддерживать позитивные ростки во взаимоотношениях с ребенком.

Чтобы укрепить «фундамент», необходимо помнить о следующих правилах:

1. Любите своего ребёнка.
2. Общайтесь с ним, обнимайте, показывайте, что вы слышите его, понимаете, и поддерживаете, всегда готовы прийти на помощь.
3. Попробуйте научиться видеть чувства ребёнка по выражению его лица, жестам, даже если он их скрывает.
4. Объединяйтесь, когда есть трудности, преодолевайте их вместе.
5. Одобряйте и хвалите даже за небольшие успехи. Важнее то упорство, с которым ребёнок выполнял задание, а не результат.
6. Если вы рассержены, оценивайте поступок, а не личность. Говорите о своих чувствах ребёнку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о его поведении.

Советы по преодолению стресса и напряжения.

1. Слушайте музыку.

Существует огромное количество спокойных, умиротворяющих музыкальных произведений. Подберите то, которое отвечает вашим требованиям. Удобно устройтесь в теплой кровати или в мягком кресле в затемненной комнате. Можете укрыться пледом. Под звуки музыки прикажите своим мышцам расслабиться. Насладитесь покоем и умиротворением, даруемыми музыкой. Освободитесь от влияния стресса.

2. Сделайте себе самомассаж.

Поглаживание и растирания кистей рук, ступней и лица. Хороший результат приносит самомассаж лба. Он снимает напряжение, вызывает чувство облегчения.

3. Посчитайте в уме.

Упражнение заключается в мысленном счете от одного до десяти. В момент счета следует максимально сосредоточиться на самом процессе. Считать нужно медленно, не торопясь. В том случае, если в определенный момент мысли начнут путаться, и будет потеряна способность сконцентрироваться на счете, упражнение следует начать с самого начала. Повторять его необходимо в течение нескольких минут.

4. Займитесь спортом или своим хобби.

Поход в спортзал, тренировка с тяжелым весом или просто йога помогут выпустить лишний пар и разгрузить мысли. Однако, если данные увлечения вам не близки, то их можно заменить любимым хобби: рисование, вязание, игра на музыкальных инструментах и тд.

5. Разгрузите свой день.

Не стоит забывать, что организму иногда необходим отдых, ведь именно излишне напряженный день может являться основной причиной стресса. Уберите часть дел или перенесите их решение на другое время.