**Памятка о вреде спайса**

Давайте разберёмся, что такое спайс? Это травяная смесь, в состав которой входят синтетические вещества, т.е. простым языком спайс – химия с высоким содержанием психоактивных веществ, а, как известно, химия вредна для человека в любом её проявлении.

**Из чего состоит спайс?**

По сути, основной компонент, который вмещает в себя спайс – вещество JWH-018 (синтетическое вещество), которое в несколько раз мощнее и вреднее натурального ТГК (психоактивное вещество), содержащегося в конопле. По факту, спайс не является натуральным аналогом ТГК, так как он попусту – смесь химии, в состав которой входит энтеоген, в отличие от натурального ТГК.

Вред спайсов по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека в целом, но в особенности его психике, в результате чего очень часто любители покурить спайс попадают в психиатрический стационар. Изменение психического состояния: осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям. Употребление спайса приводит к тому, что человек превращается «в овощ», становится слабоумным. Все синтетические вещества настолько сильны, что после первого употребления спайса, наступают мощнейшие галлюцинации. Бывали случаи, что люди, которые находились под воздействием спайса, бросались под машину или прыгали с балконов. Некоторые начинают совершать непроизвольные действия: ходить кругами, натыкаясь на предметы. Курильщик может падать, лежать спокойно, метаться, биться в судорогах, как при эпилептическом приступе, не ощущается боль, отказывает инстинкт самосохранения.

Возникают стойкие нарушения: снижение интеллекта, изменение привычного поведения, развитие психических расстройств. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

Некоторые люди, употреблявшие спайсы, на вопрос «чем вреден спайс?» отвечают, что в измененном состоянии у них нередко возникают мысли о самоубийстве. Такие мысли приходят не из-за нежелания жить, а под воздействием страшных галлюцинаций, которые заставляют идти на подобные меры.

**Рекомендации родителям как реагировать на употребление ребенком наркотиков**

Ваша реакция на начало употребления наркотика ребенком – реакция любящих ребенка родителей!

В качестве первой реакции не годятся злость, отчаяние, унижение, сравнение ребенка с другими более успешными детьми. Помните: в любом случае начало употребления наркотика – это завершение какого-то нераспознанного вами серьезного кризиса развития личности у вашего ребенка. Этот кризис вам надо изучать и вместе преодолеть. Не стремитесь в первой беседе достичь, во что бы то ни стало, признания ребенка в том, что он употребил наркотик. Рекомендуем Вам, независимо от того, сознался ребенок или нет, заявить о своей безусловной любви к нему, но и собственную строго отрицательную позицию по отношению к наркотикам, в том числе и к их употреблению вашим ребенком.

В первую очередь между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребёнку?

Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.

По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком.

Очень важно, когда родители умеют устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.

Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

Если же вы хотите что-то критиковать в ребенке, то критикуйте только отдельные поступки или черты, но никогда не ребенка в целом как личность.

Главное, чтобы каждый раз после критики вы твердо перечислили ребенку все позитивные проявления его личности (дела, поступки, принятые решения и др.), которые, по вашему мнению, говорят о его способности преодолевать проблемы.

Ваш ребенок должен точно знать ваши представления о сильных сторонах (ресурсах развития) своей личности – именно они-то являются психологической защитой ребенка от наркотиков.

Вместе с ребенком анализируйте его психологические проблемы.

Кроме приведенных выше факторов риска, началу употребления наркотиков в подростковом возрасте способствуют кризисы самого подросткового возраста: кризисы отношений влюбленности; подростковые попытки выйти из-под опеки родителей; реакция на хронические конфликты или развод родителей.

Каждое обсуждение проблемы начинайте с детального рассказа ребенка о ней, а заканчивайте совместным поиском способов ее решения и составлением плана реализации этих способов; в последующем совместно анализируйте эффективность действия ребенка, поддерживайте его стремление выйти из кризиса.

**Возможные признаки употребления наркотических веществ**

Определить, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;

 - расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

- несвязная, замедленная или ускоренная речь;

- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

- резкие скачки артериального давления;

Поведенческие признаки:

-беспричинное возбуждение, вялость;

- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;

- уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;

- болезненная реакция на критику, частая смена настроения;

- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

- снижение успеваемости в учёбе;

- постоянные просьбы дать денег;

- пропажа из дома ценностей;

- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;

- неопрятность внешнего вида;

Очевидные признаки:

- следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;

- бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;

- закопчённые ложки, фольга;

- капсулы, пузырьки, жестяные банки;

- пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;

- пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;

- папиросы в пачках из-под сигарет.

Во всех случаях вы можете определить, что опьянение не похоже на алкогольное, не сопровождается запахом алкоголя изо рта.

Возможно, что выявленный вами «первый» случай употребления наркотика был в действительности у ребенка не первым, и у него, может быть, уже есть зависимость от него. Если Ваш ребёнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам, психотерапевтам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь. Никакие отдельные «курсы лечения» или отдельные «чудодейственные» или «одномоментные» лекарства и методы не действуют.

Консультирование в наркологической службе бесплатное, с сохранением врачебной тайны, вплоть до анонимности обращения и лечения.