***Муниципальное учреждение***

***«Городской центр***

***психолого-педагогической,***

***медицинской и социальной помощи»***

***город Ярославль***

***http://gc-pmss.ru/***

***ПАМЯТКА для педагогов***

***Информация, причиняющая вред здоровью детей и их развитию***

*Исключено!!!*

*• Проводить профилактику с установкой на страх наркозависимости*

*с использованием/демонстрацией наркоманской атрибутики.*

*• Предоставлять детям информацию о действии психоактивных веществ, о способах приготовления или приобретения ПАВ.*

*• Упоминать названия наркотических веществ (при проведении массовых мониторинговых исследований или в предметном содержании тем уроков).*

*• Обсуждать состояния, которые переживает наркоман, употребляющий*

*наркотики.*

*• Использовать наркоманский слэнг.*

*• Приглашать «бывших» наркозависимых молодых людей в целях профилактических бесед в рамках первичной профилактической работы.*

*• Проводить театрализованные «антирекламные» акции с использованием атрибутики ПАВ (банок/бутылок из-под пива, алкогольных тоников, па-*

*чек для сигарет, макетов заменителей ПАВ).*

*• Проводить в образовательных учреждениях конкурсы плакатов с использованием наркоманской атрибутики; конкурсы плакатов с использованием тем о наркомании, например, «Класс против наркотиков», «Школа против наркотиков».*

*• Популяризировать мифы о разумном употреблении ПАВ: например,*

*«Пить с умом»; осуществлять «суды» над ПАВ с использованием макетов гипертрофированных сигарет, бутылок или обменивать сигареты на конфеты.*

***Муниципальное учреждение***

***«Городской центр***

***психолого-педагогической,***

***медицинской и социальной помощи»***

***город Ярославль***

***http://gc-pmss.ru/***

***Памятка по маркерам употребления психоактивных веществ обучающимися в образовательной организации***

*Зависимость от употребления ПАВ формируется постепенно, часто это не замечают родители и педагоги, поэтому перед нами стоит задача знать, по каким признакам можно определить формирующуюся зависимость и что может спровоцировать развитие пагубной привычки у ребенка.*

*Причины, которые могут подтолкнуть ребенка к употреблению ПАВ:*

* любопытство (хотят все попробовать, узнать новое);*

* попытка уйти от того, что беспокоит ребенка, с чем ребенок не может*

*справиться, желание «успокоить» себя, «забыться»;*

* желание быть авторитетнее, быть похожим на значимого товарища, может*

*быть, даже личный пример родителей и т. д.;*

* бессознательный способ привлечения внимания родителей, ответ на*

*постоянное давление со стороны родителей, неумение справиться с давлением*

*(проще быть «плохим», чем стать «хорошим»);*

* безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.*

*Стоит обратить внимание и на факторы риска, способные спровоцировать употребление психоактивных веществ:*

* особенности характера ребенка (эмоциональная неустойчивость, импульсивность нестабильность отношений, преобладающие чувства одиночества, пустоты, неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей, недостаточный самоконтроль и самодисциплина и т. д.);*

* сложная семейная ситуация (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.д.);*

* склонность к различному ненормативному поведению (агрессивность, воровство, прогулы, аутоагрессивное поведение и т.д.);*

* наличие задержки психического и физического развития;*

* негативное окружение подростков, групп сверстников с осложненным поведением;*

* злоупотребление спиртными напитками и наркотическими веществами в семье ребенка.*

*!!! Обращаем внимание на то, что если при изучении этого аспекта обнаружены похожие обстоятельства, то их следует рассматривать в комплексе с причинами, так как наличие только указанных факторов риска не означает наличия у ребенка статуса употреблявшего ПАВ, а говорит о том, что он находится в «группе риска» и что при определенных условиях может быть склонен к их употреблению.*

*ПРИЗНАКИ*

*Для определения того, употребляет ли ребенок психоактивные вещества,*

*нужно обратить внимания на физическое состояние и внешний вид ребенка, а именно:*

*- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминают состояние*

*алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;*

*- незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды;*

*- нарушение сна: много спит или перестает спать; спит очень глубоко, огромные сложности с пробуждением;*

*- изменение двигательной активности: усиленная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);*

*- периодически много ест или совсем теряет аппетит;*

*- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;*

*- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;*

*- изменения глаз: блеск глаз; сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет; периодическая смена цвета глаз (красные, помутневший белок);*

*- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;*

*- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.*

*Настораживающие признаки употребления ПАВ в психологическом состоянии ребенка и его окружении:*

*- резкие изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;*

*- замкнутость в отношениях с родителями, незаинтересованность происходящими в семье событиями;*

*- проведение свободного времени в незнакомых компаниях;*

*- частые «зашифрованные» телефонные разговоры с незнакомыми людьми;*

*- резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий;*

*- потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;*

*- потеря старых друзей, нежелание находить новых;*

*- постоянно просит денег, не говорит на что;*

*- долгое отсутствие дома, при этом из дома пропадают вещи;*

*- изменение речи, появление незнакомых слов, использование сленга;*

*- избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде с длинными рукавами, даже в летнее время;*

*- стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкатулки и пр.;*

*- появление среди вещей папирос; кусочков фольги; приспособлений, похожих на курительные трубки, только меньших размеров; капель для глаз;*

*шприцы в и других принадлежностей медицинского характера.*

 ***Муниципальное учреждение***

***«Городской центр***

***психолого-педагогической,***

***медицинской и социальной помощи»***

***город Ярославль***

***http://gc-pmss.ru/***

***Памятки по маркерам употребления психоактивных веществ родителями обучающихся в образовательной организации***

*ПРИЗНАКИ*

*Для определения того, употребляют ли родители психоактивные вещества, нужно обратить внимания на их физическое состояние и внешний вид, когда они приводят / забирают ребенка из ДОУ / МОУ, а именно:*

*- внешний вид и поведение в той или иной мере напоминают состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию;*

*- незнакомый странный запах от волос, кожи, выдыхаемого воздуха, одежды;*

*- изменение двигательной активности: усиленная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);*

*- изменение координации движений: их плавность, скорость, соразмерность (размашистость, резкость, неточность), неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;*

*- изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;*

*- изменения глаз: блеск глаз; сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет; периодическая смена цвета глаз (красные, помутневший белок);*

*- изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;*

*- изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.*

*Настораживающие признаки употребления ПАВ в психологическом состоянии родителя и его поведении:*

*- резкие изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность, агрессивность, явно несоответствующие данной ситуации;*

*- замкнутость в отношениях с воспитателями / педагогами, незаинтересованность событиями, происходящими с ребенком в образовательной организации;*

*- потеря интереса к здоровью ребенка, его проблемам и успехам;*

*- частые пропуски ребенком посещения образовательной организации из-за невозможности привести ребенка в детский сад, так как родители употребляют ПАВ;*

*- изменение речи, появление незнакомых слов, использование сленга.*

***Муниципальное учреждение***

***«Городской центр***

***психолого-педагогической,***

***медицинской и социальной помощи»***

***город Ярославль***

***http://gc-pmss.ru/***

***Правила, позволяющие защитить ребенка от приобщения к наркотикам и психоактивным веществам***

* Общайтесь с ребенком. Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставит ребенка искать его с другими людьми. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?*

* Слушайте своего ребенка, уважайте его точку зрения. Демонстрируйте заинтересованность, выстраивайте диалог.*

* Принимайте своего ребенка. Он должен быть уверен в родительской любви независимо от его сегодняшних успехов и достижений.*

* Проводите вместе свободное время, занимайтесь спортом, музыкой и т. д. Это очень важно для ребенка. Даже учитывая все это, Вы не в силах исключить возможность пробы наркотиков и всегда должны быть готовы помочь ребенку. Все, что здесь перечислено, может быть признаком употребления наркотиков.*

*Внешние признаки*

* бледность кожи;*

* расширенные или суженные зрачки;*

* покрасневшие или мутные глаза;*

* замедленная или очень быстрая речь;*

* сухие потрескавшиеся губы;*

* беспричинное слезотечение, насморк;*

* хронический кашель;*

* потеря аппетита, похудение;*

* нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание).*

*Очевидные признаки*

* следы от уколов на руках в области локтевых сгибов, на кистях;*

* шприцы, иглы;*

* таблетки, порошки, капсулы;*

* бумажки, свернутые в трубочку, фольга, пузырьки из-под лекарств;*

* маленькие ложечки;*

* различные высыпания на коже, расчесы;*

* непонятные запахи от одежды и от ребенка.*

*Изменения в поведении*

* уходы из дома, прогулы занятий в школе;*

* снижение успеваемости в школе;*

* нарастающее безразличие ко всему;*

* отказ от общения с домашними;*

* повышенный и необычный интерес к фармакологии и домашней аптечке;*

* интерес к особым состояниям человеческой психики, способам их вызывания;*

* утверждение подростком своего права на употребление алкоголя и др.;*

* подозрительные разговоры по телефону, односложные ответы, использование жаргонных слов;*

* большая часть времени проводится с людьми, не вызывающими у Вас доверия;*

* большой расход денег непонятно на что;*

* частая ложь;*

* потеря личных вещей, пропажа вещей из дома;*

* частая и резкая смена настроения;*

* невозможность сосредоточиться;*

* сонливость или, наоборот, чрезмерная активность;*

* ухудшение памяти.*

*Если Вы заметили подобные симптомы у ребенка, то*

*1) не впадайте в панику;*

*2) понаблюдайте внимательно за ним и не демонстрируйте чрезмерного*

*волнения;*

*3) постарайтесь тактично поговорить с ребенком;*

*4) не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте*

*его;*

*5) постарайтесь установить факты и обсудить их с подростком;*

*6) главное — уделяйте больше времени и внимания ребенку, старайтесь*

*больше слушать его, проявив поддержку и заботу, предложите ему помощь.*

*При подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные*

*меры.*

*Для установления фактов употребления наркотика Вы можете воспользоваться экспресс-тестами. Они позволяют в домашних условиях выявить содержание наркотических веществ в организме человека.*

*В случае, если есть подозрения, но вид наркотика неизвестен, существуют тесты для одновременного выявления трех и более групп наркотиков. Такие тест-полоски можно приобрести в обычных аптеках.*

*При подозрениях и выявленных фактах не медлите, обращайтесь за помощью к специалистам.*

***Сниффинг. Как распознать, что ребенок начал дышать газом***

*ТОКСИКОМАНИЯ*

*в переводе с латинского — «мания к яду»*

*Сниффинг — новый популярный среди подростков вид токсикомании, при котором состояние опьянения достигается путем вдыхания газов, используемых в зажигалках, туристических баллонах и др. Токсические вещества быстро попадают через легкие в кровь, вытесняют кислород, наступает гипоксия клеток головного мозга: наблюдается эффект «удавки». Это может привести к параличу дыхательного центра, удушью, токсическому отеку мозга, легких, внезапной остановке сердца. Серьезная опасность заключается и в том, что определенной летальной дозы не существует. Постоянное кислородное голодание приводит к необратимым поражениям головного мозга, снижению интеллекта и психическим расстройствам.*

*Выявить детей, увлекающихся сниффингом, сложно, так как после вдыхания смеси газов не остается запаха. Однако при достаточной вашей внимательности всё-таки можно.*

*Внешние признаки:*

* верхняя часть тела, голова горячие на ощупь,*

* отёчное лицо,*

* раздражение слизистых верхних дыхательных путей, покраснение носа,*

* кайма раздражения кожи вокруг губ, в уголках рта,*

* охриплость голоса,*

* слабость, тошнота и рвота.*

*Если вы заметили, что у вашего ребёнка появились перечисленные признаки, не затягивайте, обращайтесь за консультацией к подростковому врачу-наркологу.*

*Если вы обнаружили дома своего ребёнка потерявшим сознание, а при нём находятся газовый баллончик или зажигалка, то пострадавшего необходимо эвакуировать на свежий воздух, уложить на спину, расстегнуть стягивающую одежду, приподнять ноги и вызвать бригаду скорой медицинской помощи.*

*ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы подозреваете ребенка или подростка в употреблении токсических веществ?*

*1. Вы — взрослый человек, и при возникновении беды не имеете права*

*на панику или истерику. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок или подросток начинает принимать токсины или наркотики под давлением отрицательной компании или по другим причинам.*

*2. Сохраните доверие и окажите поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь», — вот основная мысль, которую вы должны донести до ребенка или подростка. Если он признался вам, значит, ищет поддержки.*

*3. Не занудствуйте. Бесконечные разговоры о вреде токсикомании, наркотиках, обвинения абсолютно бесполезны и могут дать только обратный эффект — вызвать интерес.*

*4. Вы должны быть в курсе, где он, что делает после школы и каковы его друзья. Пусть ваш ребёнок будет всегда в поле зрения. Поощряйте полезные интересы и увлечения ребенка, приглашайте его друзей к себе домой.*

*5. Если у вас появились сомнения относительно поведения и здоровья своего ребенка, то необходимо уговорить его пойти к врачу-наркологу для проведения полного обследования, сдачи анализов. При необходимости проводить ежемесячный осмотр, консультироваться с психотерапевтом, психологом.*

*6. Как только ребенок начал лечиться, все разговоры о вредных веществах в вашей семье должны быть прекращены, исключая случаи, когда ребенок или подросток сам желает поговорить об этом.*

***Как понять, что ребенок употребляет смеси с никотином***

*Наши дети живут и взрослеют в современном мире, где существует много сомнительных соблазнов и реальных опасностей. Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики, одурманивающие и потенциально опасные вещества в школе, во дворе, на вечеринке и даже в спортивной секции.*

*Никотинсодержащая продукция — новая форма обмана!*

*Никотинсодержащая продукция — активно навязываемый новый вид потребления бездымного табака и никотина. Это может быть сосательный табак (снюс) или никотиновые «пэки» без табака, жевательные никотиновые конфеты и леденцы.*

*Никотинсодержащие смеси чаще всего выпускаются в целлюлозных пакетиках размером примерно 10х20 мм и содержат измельченные табачные листья или синтетический никотин, ароматизаторы и вещества, представляющие угрозу для здоровья человека (кадмий, ртуть, свинец). Пакетик помещают за губу или щеку на 5–30 минут и рассасывают. Продажа снюсов ориентирована в первую очередь на молодежь: стильная упаковка в форме шайбы, ароматизаторы, маскирующие неприятный вкус, надпись «не содержит табак», направленная на манипуляцию сознанием под-ростка и убеждающая в «безвредности» данной продукции.*

*БЕЗДЫМНЫЙ ≠ БЕЗОПАСНЫЙ*

*Внимание! Лабораторные исследования указывают на многократное превышение в снюсе предельно допустимой дозы никотина, по сравнению с дозой, содержащейся в одной сигарете.*

*Последствия употребления снюса*

* развитие патологической зависимости от никотина в короткие сроки,*

* ухудшение мыслительных процессов, памяти, снижение внимания,*

* заболевания слизистой ротовой полости, разрушение зубной эмали,*

* расстройство пищеварительной системы,*

* головокружение, тошнота, рвота, головная боль, спутанность сознания при остром отравлении никотином,*

* аллергические реакции, вызванные ароматизаторами, входящими в состав снюса,*

* высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка.*

*Подростки часто не могут оценить возможность возникновения последствий опасных экспериментов над собственным здоровьем и даже жизнью.*

*Как понять, что ребенок употребляет смеси с никотином?*

*Обратите внимание на возможные признаки:*

* перепады настроения,*

* раздражительность,*

* рассеянность,*

* снижение успеваемости,*

* бледность кожных покровов,*

* воспаление десен, губ,*

* обильное слюноотделение,*

* частые боли в животе.*

*Первая помощь при отравлении никотином*

* обеспечить доступ свежего воздуха, открыть окно, расстегнуть или*

*снять тесную одежду;*

* предложить обильное питье, вызвать рвоту;*

* уложить больного набок;*

* вызвать бригаду скорой медицинской помощи.*