**ПАМЯТКА**

**О токсикомании, действии токсических средств, признаках и последствиях употребления токсинов, советы - как помочь подростку.**

**Что такое токсикомания?**

Токсикомания (от греч. toxikon – «яд» и mania – «сумасшествие, безумие»)  -заболевание, возникающее в результате регулярного употребления психоактивных веществ (химических и растительных веществ, лекарственных препаратов и т. д.).

Токсикомания характеризуется психологической и физической зависимостью, изменением психики человека и различными психическими расстройствами, которые могут привести к полной деградации личности.

Сразу следует сделать важную оговорку, касающуюся терминологии: в бытовой речи мы называем токсикоманами тех, кто путем вдыхания некоторых веществ пытается вызвать у себя состояние измененного сознания. В медицине же токсикоманией называют еще и пристрастие к психотропным лекарственным препаратам (чаще всего снотворным и успокоительным).

В нашем разговоре речь пойдет о злоупотреблении токсическими веществами. Для их обозначения применяется множество терминов: ингалянты, летучие органические соединения, летучие ароматические вещества, средства бытовой химии. Наиболее часто встречающееся название - летучие растворители.

Они представляют собой обширную группу летучих органических жидкостей, а также газов, которые могут вдыхаться с целью получения состояния эйфории. С магазинных полок пропадают туалетные освежители воздуха и газ для заправки зажигалок. Подростки выбирают для самоуничтожения новые модные тренды.

Дети, желающие «только попробовать», вовсе не собираются умирать. Но умирают.

При вдыхании газа, чтобы усилить эффект, токсикоманы надевают на голову полиэтиленовый пакет и заполняют его газом. Такой способ смертельно опасен. Ядовитые газы: **изобутан, бутан, пропан** могут вызвать сердечную аритмию, расстройство функций мозга и легких, кровотечение, отмирание тканей пищевода и желудочно-кишечного тракта.

Интоксикация летучими веществами наркотического действия внешне очень напоминает алкогольное опьянение. Обычно подростки ведут себя крайне вызывающе: шумят, громко кричат, смеются, в этом случае принятая доза была небольшой. Запах алкоголя при этом отсутствует, зато от волос или одежды можно почувствовать запах растворителя, освежителя воздуха. После опьянения можно заметить "провалы" в памяти, становится заметным отставание в умственном развитии, замедление мышления, ухудшение успеваемости и поведения. Родным тяжело заметить нарушения, так как они в постоянном контакте с токсикоманом, а изменения происходят постепенно, а не в виде скачка. Самое страшное, что может случиться при употреблении аэрозолей и растворителей - так называемая "смерть в мешке". Высокая концентрация летучих веществ может вызвать мгновенную (рефлекторную, так как она происходит из-за перевозбуждения нервных центров) остановку сердца и дыхания. Бывает и по-другому: малолетние экспериментаторы, начав вдыхать пары токсина, быстро пьянеют, теряют сознание и уже не могут снять с головы мешок или сбросить с лица тряпку . Тяжесть опьянения быстро нарастает, и скоро дыхание и сердечная деятельность останавливаются. Поражение клеток внутренних органов и возникающее из-за этого воспаление приводят к разнообразным осложнениям.

Опознать по внешним признакам, что человек нюхает газ – не в момент опьянения – очень сложно. Дело в том, что после употребления смеси газов, не остается запаха, и их действие проходит быстро. Однако у таких людей могут наблюдаться проблемы с концентрацией внимания, плохой сон, перепады настроения. Подростки чаще всего токсикоманят после школы, прячась в укромные места, или делают это дома, пока родители на работе. К сожалению, даже врачи не в силах установить, что ребенок – токсикоман.

Признаки отравления газами: головная боль, головокружения, состояние опьянения, слабость, тошнота, рвота, остановка дыхания.

**Первая помощь**

Обеспечить доступ свежего воздуха; при потере сознания необходимо пострадавшего эвакуировать на свежий воздух, уложить пострадавшего на спину, расстегнуть стягивающую одежду, приподнять ноги, дать понюхать нашатырный спирт; если пострадавший пришел в себя, не давать ему уснуть, напоить сладким крепким чаем. Вызвать скорую помощь.

**Потребители ингалянтов**

Чаще всего злоупотребление ингалянтами бывает массовым. Группа обычно формируется по месту жительства или учебы и может включать от 2-3 человек до почти целого класса.

Существуют возрастные и половые особенности применения: начинается оно, как правило, в младшем или среднем подростковом возрасте (12-14 лет), а порой даже раньше. Средства промышленной и бытовой химии часто являются первыми веществами, которые ребята используют для изменения сознания.

У подростков старше 16 лет злоупотребление летучими растворителями практически не встречается, однако многие из них переходят к алкоголю или другим психоактивным веществам.

**В чем же привлекательность летучих веществ?**

Подростки начинают вдыхать летучие вещества потому что:

1. Это быстро вызывает состояние опьянения, приятные ощущения.

2. Это доступнее и обходится дешевле, чем алкоголь.

3. Короткая продолжительность действия и быстрое исчезновение признаков употребления ингалянтов позволяют ребятам достаточно долгое время скрывать факт их применения.

**Признаки опьянения**

Многие ингалянты обладают характерным «химическим» запахом. Поэтому наличие соответствующего «аромата» в выдыхаемом воздухе является достаточно надежным диагностическим показателем. Однако следует иметь в виду, что этот признак может быть обнаружен лишь в течение ближайших часов с момента применения.

Существуют и типичные внешние показатели: покрасневшее лицо, на котором выделяется грязно-серый носогубный треугольник с жирным налетом вдыхаемого средства. Зрачки расширены, возможно мелкое дрожание рук, языка и век. Походка становится шаткой, наблюдается дискоординация движений. Артериальное давление падает, частота сердечных сокращений увеличивается, дыхание учащенное, с сухими хрипами. Кожа в местах контакта с летучими органическими соединениями обезжиривается и обезвоживается; вероятно образование химических ожогов.

**Передозировка**

Летучие растворители раздражают ротовую полость и носоглотку, а также гортань, трахею и легочную ткань, поэтому при отравлении наблюдаются затрудненное шумное дыхание, хрипы, покашливания. Возможно даже возникновение острой пневмонии из-за химического повреждения легочной ткани.

Со стороны желудочно-кишечного тракта появляются тошнота, рвота, боли в животе, обильное слюноотделение. Возможно развитие токсической нефропатии (поражение почек) и токсического гепатита (поражение печени).

При острой интоксикации (передозировке) могут наблюдаться острые нарушения деятельности практически всех систем организма. Патологии функций центральной нервной системы проявляются в нарастающем угнетении сознания - вплоть до комы, на фоне которой могут развиться судороги.

При превышении порога индивидуальной переносимости при применении  летучих органических соединений  становится возможна внезапная смерть, наступающая  в результате остановки сердца и дыхания.

**Развитие зависимости**

В первую очередь при злоупотреблении ингалянтами надо отметить существование феномена групповой психической зависимости. Это означает, что вдыхание токсических веществ происходит преимущественно в одной и той же компании и совместное опьянение становится основным способом проведения досуга. Каждая встреча с членами группы неизбежно напоминает подростку об ингалянте и вызывает желание применять его вновь и вновь. В компании сверстников (особенно в первое время) ребята редко стремятся достигнуть глубоких степеней опьянения (обычно достигается только 2-я фаза), после чего одурманивание прерывается. На начальных этапах еще существует страх перед последствиями употребления, опасение за свою жизнь. В то же время под влиянием или под давлением группы подросток может продолжать вдыхания, даже не имея на то большого желания («быть как все», «не отставать от других », « не быть слабаком»). Индивидуальная психическая зависимость при регулярном применении летучих веществ также формируется достаточно быстро - в течение 1-2 месяцев. Мотивом выступает желание повторить опьянение, увидеть «мультики» (галлюцинации). Возрастает частота употребления, тяга (влечение) усиливается при разговорах о применении, запахе и виде вещества. Наблюдается рост переносимости, увеличивается потребление вдыхаемого средства за один прием. Находясь вне интоксикации, такие подростки жалуются на скуку и душевный дискомфорт.

**Последствия злоупотребления**

Итог хронической интоксикации - стойкий психоорганический синдром и симптомы токсической энцефалопатии (результат повреждений ЦНС и головного мозга). Подростки становятся менее сообразительными; хуже ориентируются в окружающей обстановке, особенно в случаях, когда требуется быстрота реакции. Резко падает способность усваивать новый материал - это служит причиной того, что ребята нередко бросают учёбу, отказываются от занятий. Особенно выражены нарушения внимания - выявляются трудность сосредоточения и легкая отвлекаемость. Токсическая энцефалопатия проявляется рядом неврологических и вегетативных симптомов: легкая мышечная дрожь, головные боли, плохой сон, головокружения, повышенная потливость. Наблюдаются нарушения функции почек и печени, часты заболевания легких, портится зрение.

Меняется и характер подростков. Одни становятся пассивными, вялыми, медлительными, стараются держаться в стороне от сверстников, искать уединения, проводя время в безделье; у других на первый план выступают склонность к аффективным реакциям, злобность, драчливость, агрессия по любому поводу.

**Как помочь подростку**

Самое страшное, что большинство малолетних любителей «газового кайфа» даже не знают, что газ, если не с первого раза, то после, обязательно приведет на кладбище. Некоторые подростки – токсикоманы, даже понимая опасность, уже не могут остановиться.

Если вы заметили выше перечисленные симптомы у своего ребёнка, тогда вам следует поговорить с ним: зачем он это делает, не слишком ли дорогой ценой он за это расплатится, не нужна ли ему помощь, не кажется ли ему, что было бы лучше не начинать, не пытается ли он с помощью этого занятия уйти от других проблем, знает ли он, чем рискует?

Кем станут наши дети, какими они вырастут, будут ли они нам достойной сменой или все наши мечты о их будущем превратятся в прах, зависит от нас с вами. Будьте внимательней к ребёнку, больше проводите с ним времени, чтобы меньше оставалось минут на опыты над собой во вред своему здоровью.

На начальном периоде употребления бывает достаточно изолировать молодого человека от компании, которая подталкивает его к одурманиванию. Но если зависимость - токсикомания - уже сформировалась, необходимо стационарное лечение. Психиатр-нарколог проведет курс дезинтоксикации, назначит подростку препараты для подавления патологического влечения к веществу и нормализации его психического и физического состояния. Полезными будут и занятия с психологом: молодой человек нуждается в обучении новым способам поведения, ему необходима поддержка в поиске и выборе своего жизненного пути. Также желательно дать подростку информацию о вредных последствиях злоупотребления летучими растворителями. Можно «проиллюстрировать» рассказ показом результатов исследований интеллектуальных функций подобных больных по сравнению со здоровыми сверстниками.

Но самым действенным будет нахождение новых интересов и видов деятельности, которые помогут юноше или девушке обрести статус в среде ровесников, получить положительные эмоции и удовлетворить потребность в самореализации.