



## Подозреваю, что ребенок употребляет «травку», как помочь?

- Во-первых , нужно точно убедиться, что это именно так и вы не ошиблись и не перепутали это с курением кальяна, сигарет, самокруток с табаком и т.д.
- Стоит понять, была ли это случайная единичная проба и это больше не повторяется или же это уже далеко не первый раз, и все повторяется систематически.
- Убедитесь, что это делает именно ваш ребенок, прежде чем волноваться и паниковать. Возможно, это пагубное увлечение его друзей, рядом с которыми он часто находится и не является инициатором курения травки.

### Как это выглядит?



Мариhuана, как правило, распространяется в виде зеленой или коричнево-зеленой массы растительного происхождения (очень похожа на душицу) с характерным сильным запахом. Зачастую мариhuану хранят в небольших полиэтиленовых пакетиках, маленьких пластиковых контейнерах или баночках.

Ищите подручные средства, необходимые для употребления наркотиков. Трубки, кальяны, папиросная бумага, зажигалки и другие аксессуары могут свидетельствовать о том, что ваш ребенок увлекся мариhuаной; эти предметы довольно просто найти в вещах (в комнате) подростка.

Если вы чувствуете запах мариhuаны, то будьте уверены, что ваш ребенок недавно курил ее или хранит ее дома. Дело в том, что у мариhuаны очень специфический и сильный запах. Некоторые сравнивают его с запахом скунса (только мариhuана не такая вонючая), другие – с приторным запахом.

Дым от сигареты с мариhuаной напоминает запах свежих помидоров или тлеющих листьев чая. Некоторые считают, что дым от сигареты с мариhuаной пахнет «слаще», чем дым от обычной сигареты с табаком. Запах мариhuаны пропитывает одежду, волосы и обивку мебели.

**Если Вы заметили все данные признаки, то, скорее всего, ребенок курит травку. Но не забывайте, что многие из нижеперечисленных маркеров часто бывают у подростков и по другим причинам. Всегда имеет смысл проконсультироваться со специалистом и честно поговорить с ребенком.**

**Какие есть маркеры:**

**Оцените настроение ребенка.** Ваш ребенок неважно себя чувствует? У него беспричинно меняется настроение? Вам кажется, что ему страшно? Возможно, такое поведение является следствием употребления марихуаны. Марихуана – это психоактивное вещество, влияющее на функционирование центральной нервной системы и временно меняющее способы мышления и ощущения человека.

- Многие полагают, что употребление марихуаны приводит к расширению зрачков, но это оспариваемый факт, поэтому лучше обращать внимание на покраснение глаз.
- Признаком курения марихуаны может служить тот факт, что подросток начал пользоваться каплями для глаз, уменьшающими их раздражение (такие капли также уменьшают покраснение глаз)



**Следите за поведением ребенка.** Употребление марихуаны приводит к когнитивным нарушениям, которые имеют место тем чаще, чем больше подросток курит марихуану. Если вы подозреваете ребенка в употреблении этого наркотика, обратите внимание на следующие симптомы:

- Замедленная реакция
- Трудности с принятием решений
- Ухудшение памяти
- Помутнение сознания и невозможность поддерживать разговор.
- Параноидальные мысли, то есть беспричинная боязнь кого-либо или чего-либо. Этот симптом наиболее ярко выражен у подростков со слабой психикой.
- Глупое и нелогичное поведение (странные реакции, смех над несмешными событиями и явлениями).



- Также помните, что курение марихуаны может привести к сухости во рту, поэтому подросток вынужден пить много воды или других напитков.
- Чрезмерный аппетит («жор напал») уже давно ассоциируется с употреблением марихуаны, а последние научные исследования доказали, что курение марихуаны приводит не только к резкому повышению аппетита, но и к обострению вкусовых рецепторов. Поэтому, если вы столкнулись с тем, что иногда ваш ребенок становится ненасытным, то, возможно, он пристрастился к марихуане.
- Но не забывайте, что повышенный аппетит в подростковом возрасте – это весьма распространенное явление. Организм подростка быстро развивается, поэтому в этом возрасте ребенок потребляет больше калорий (то есть много ест).

#### **Что делать:**

- Создайте альтернативу и переключите ребенка на какую-нибудь интересную для него деятельность, дайте шанс ему почувствовать себя взрослым по-другому и, возможно, даже заработать и накопить денег на дорогую вещь.
- Постарайтесь заполнить его повседневную жизнь занятиями достойными и безопасными: единственный способ победить пагубное пристрастие состоит в том, чтобы буквально вытеснить его чем-то другим. Воздержитесь от прямого подкупа («Если ты бросишь, мы купим тебе то-то и то-то»), однако, поищите возможность реализовать мечту сына или дочери. Например, профинансируйте какое-нибудь его экзотичное хобби или поспособствуйте появлению нового увлечения. Годится все – от скалолазания до маунтинбайка, от брейкдэнса до курсов китайского языка.
- Спокойно и с визуальными аргументами поговорите о нарушении закона и вреде жизни, покажите социальную рекламу. Вы можете обратиться за помощью к психологу. Попробуйте объяснить ваше решение, и донеси до него негативное воздействие наркотиков на его организм и социальное положение.

Например, опишите следующие негативные последствия, связанные с употреблением марихуаны в подростковом возрасте:

- Низкая успеваемость в школе, которая скажется при поступлении в высшее учебное заведение
- Высокая вероятность тревожных расстройств
- Ухудшение памяти и навыков мышления

- Повышенный риск развития психоза
- Заболевания дыхательных путей и легких (аналогичные тем, которые связаны с курением табака)
- Риск перехода на другие и более опасные наркотики.



**И самое главное — не жалеете времени на общение: чем чаще вы будете видеться и разговаривать о жизни и его переживаниях, чем больше у вас будет общих дел и совместных увлечений, тем меньше шансов у марихуаны закрепиться в жизни вашего ребенка и попасть в дурную компанию!**

**Консультации для студентов и их родителей:**

***Процкая Наталья Игоревна (педагог – психолог ИПТД),***

***записаться на консультацию можно по электронной почте [Protskayan@mail.ru](mailto:Protskayan@mail.ru)***