**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТОКСИКОМАНИИ**



***Токсикомания* - это неудержимое влечение (мания) к употреблению токсических веществ или ядов (токсины).**

***Токсикоман* - человек, увлеченный употреблением токсических веществ или ядов с целью получения одурманивающего эффекта. Токсикоманы вдыхают пары летучих растворителей: бензина, клея, толуола, лака, красок и разных растворителей. По вредному действию на организм человека летучие растворители являются одними из самых сильных ядов.**

***Как же действует на человека токсическое вещество?***

**Путем вдыхания через рот или нос пары токсического вещества попадают в легкие. В легких токсины с легкостью проникают в кровеносные сосуды. А кровь по сосудам несет эти яды во все органы и ткани, в том числе и в мозг. Токсическое вещество, попадая в клетку мозга, расплавляет ее. Таким образом, клетка мозга превращается в жидкость, и на ее месте уже никогда не образуется новая клетка, то есть клетка гибнет безвозвратно.**

**Всем известно, что мозг - это наш центральный процессор, который руководит всем организмом. Разные участки мозга отвечают за разные функции, например: зрительное восприятие, слуховое восприятие, координация движений. В тот момент, когда токсикоман вдыхает пары токсического вещества, тем самым убивая какое-то количество клеток головного мозга, головной мозг перестает правильно перерабатывать сигналы от наших глаз, ушей, рук и ног. В этот момент и возникают галлюцинации, так называемые «мультики», «голоса» и «чувство полета».**

***Даже однократное употребление летучих растворителей способно вызвать отставание в развитии ребенка или подростка.***

**Сможет ли человек развиваться психически, если он постоянно теряет клетки мозга, убивая их токсинами? Конечно, нет! Поэтому употребление токсических веществ и ведет к остановке психического развития. То есть с того момента, когда человек первый раз употребил токсическое вещество, останавливается развитие навыков и способностей. Ас каждым повторным употреблением токсикоман тупеет, то есть у него теряются ранее приобретенные навыки и умения. Те токсикоманы, которые токсикоманят в течение полугода, навсегда теряют возможность обучаться, настолько много у них погибло клеток головного мозга, они уже инвалиды.**

***Основными признаками токсикомании являются:***

* **расширение зрачков;**
* **сердцебиение;**
* **учащение дыхания;**
* **походка становится шаткой, неуверенной.**

**Токсикомания наносит огромный вред детскому организму. Ребенок утрачивает интерес к учебе, убегает из дома на несколько дней, становится неуправляемым и агрессивным, наблюдается снижение интеллектуального развития. Появляются резкие смены настроения, вялость, апатия. В таком состоянии подросток может пребывать несколько дней. В целях приобретения «заветной» бутылочки лака или клея, подростки могут пойти и на отчаянные шаги, вплоть до совершения преступления, не задумываясь о дальнейших последствиях, связанных с уголовным преследованием.**

***Как нужно отказываться, если тебе предлагают понюхать, покурить, выпить или того хуже, уколоться?***

* **Во-первых, нужно помнить, что у наркоманов, алкоголиков и токсикоманов очень плохая смысловая память. Поэтому нужно спокойно коротко ответить ему: «нет». Можно использовать ничего не значащие фразы, типа: «мне нужно в туалет», «меня ждет мама», «я иду в магазин» или другие. А наркоман, алкоголик или токсикоман тут же забудет эту ситуацию.**
* **Во-вторых, не надо у таких людей вызывать своим ответом какие-то эмоции. Например, не надо его учить, обзывать, то есть стремиться вести себя с ним так, чтобы не вызвать у него эмоцию, связанную с вами. Так как эмоции, особенно злость, ненависть, обиду они смогут запомнить, потому что память у них больше эмоциональная.**

***Как же победить токсикоманию? Что делать, если в Вашей семье имеется такая проблема?***

**Решать проблему нужно изнутри, то есть в семье. Именно родителям, самым близким для ребенка людям, необходимо проявить огромную любовь, терпение и внимание к нему, исключить или постараться избегать конфликтов, обостренных эмоциональных реакций, обид и оскорблений. Родителям необходимо создать в семье благоприятную атмосферу, исключающую употребление наркотиков, привлекать ребенка к всестороннему посильному труду, заполняя его досуг спортом, искусством, техническим творчеством, беседовать о пагубном воздействии токсикомании на организм ребенка, общаться с педагогами школы, быть внимательными к поведению и поступкам ребенка, его взаимосвязи с окружающими.**

**Таким образом, необходимо сформировать у подростков ориентацию на здоровый образ жизни, который бы помог ребенку не поддаться на уговоры друзей испробовать токсичные вещества.**

**Родителям необходимо регулярно проводить со своими детьми доверительные беседы, разъясняя подросткам всю степень ответственности за свои поступки.**