

Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»



**Сборник**  
**информационно-методических материалов по профилактике**  
**употребления курительных смесей подростками**  
**в образовательных организациях**

(для педагогов и родителей)



Екатеринбург  
2015

Данный сборник рекомендован для взрослой аудитории, как источник информации об организации работы по профилактике употребления курительных смесей несовершеннолетними в образовательных организациях.

Авторы-составители:

И.В. Пестова, директор ГБОУ СО ЦППР и К «Ладо».

Т.Р. Дильмиева, методист ГБОУ СО ЦППР и К «Ладо».

## Содержание

1. Введение .....	2
2. О курительных смесях ( <i>информация не предназначена для работы обучающимися в рамках первичной профилактики</i> ) .....	4
3. Профилактика употребления курительных смесей в образовательной организации .....	17
Список литературы .....	25
Приложение 1. Тактика поведения педагога при возникновении подозрений в употреблении обучающимися курительных смесей.....	26
Приложение 2. Тактика поведения педагога при реальном столкновении с употреблением обучающимися курительных смесей или других ПАВ.....	27
Приложение 3. Признаки употребления курительных смесей ( <i>зависит от дозы, стадии опьянения, стажа употребления</i> ) .....	28
Приложение 4. Как правильно вести беседу? .....	29
Приложение 5. Руководство для родителей. ....	30
Приложение 6. Примерные темы родительских собраний по вопросам профилактики употребления подростками ПАВ, формирования здорового жизненного стиля. ....	31
Приложение 7. Отражение вопросов формирования здоровьесориентированной личностной позиции обучающихся в стратегических государственных документах (нормативные основания).....	32
Приложение 8. Службы экстренной помощи и телефоны доверия .....	33

## ВВЕДЕНИЕ

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага,  
что здоровый нищий счастливее больного короля.*

*А.Шопенгауэр*

Каждый день преподносит нам и нашим детям все новые ловушки-соблазны. И вот в жизнь молодежи пришло увлечение под названием «спайс». Весь интернет забит информацией о «спайсе», на уличных столбах, заборах, на стенах зданий, гаражей – везде загадочное слово «спайс». Оно новое и, конечно, манит подростка.

В наше время часто говорят: «Мир сошел с ума». И действительно, жизнь человеческая ничего не стоит по сравнению с деньгами, бизнесом. Незаконное распространение наркотиков с каждым днем находит новые лазейки: то соль для ванн, которая является аналогом кокаина, и использование ее чревато летальным исходом, то курительная благовонная травка, обработанная химическим наркотическим веществом и обладающая психотропным и отравляющим эффектом. Во многих странах мира и в нашей стране в том числе, все эти смеси включены в перечень наркотиков. Их изготовление, распространение и хранение – теперь уголовно наказуемы. Однако наркоторговцы, интернет продавцы, распространители этих опасных веществ развивают интенсивную предпринимательскую деятельность. Яркие, не очень дорогие, таинственные пакетики приобретаются особенно подростками, потому что все новое для них интересно, неизведанное хочется изведать.

«Спайс» вначале был заявлен в качестве курительных смесей и ароматических трав и это развлечение молодежи настолько стремительно завоевало свое место, что сейчас почти все знают, что такое «спайс», но не все осознают, чем он опасен. Во всем мире до 70% лиц от 14 до 25 лет хотя бы один раз попробовали спайс. Многих к этому подталкивает иллюзия его безопасности, поскольку он якобы состоит из безобидных высушенных трав, некоторых привлекает любопытство. Немало молодых людей, поступающих в клиники с передозировкой или отравлением, говорят о том, что начали курить спайс «за компанию».

**Спайс и подростки** — тема, которая должна вызвать большое внимание, как у работников учебных заведений, так и среди родителей и общественности, так как именно спайс в последнее время является наибольшей угрозой для подрастающего поколения.

Когда выясняется, что подросток курит спайс, бывает уже слишком поздно что-либо исправить.

Спайс — наиболее опасный наркотик, который нередко оказывает ужасное воздействие на разум подростка. Он зачастую становится причиной серьезных психических расстройств и припадков, справиться с этими состояниями крайне тяжело и даже если это возможно, то время играет главную роль в этом. **Спасти подростка можно, если быстро выявить, что он принимает курительную смесь, и оказать квалифицированную помощь!**

Подростки под спайсом не контролируют свои действия, они ведут себя подобно сумасшедшему. Реабилитировать такого человека будет крайне непросто, так как сами несовершеннолетние просто не осознают того, в каком состоянии они находятся и чем это грозит.

Ответственность взрослых состоит в том, чтобы вовремя выявлять случаи приема курительных смесей и предпринимать неотложные действия для спасения ребенка. Очень важно знать признаки употребления курительных смесей, именно этот фактор может помочь спасти жизнь ребенку.

*Уважаемые взрослые, если ваши дети обделены заботливой любовью, если его представления о духовно-нравственных ценностях примитивны, если у них много времени для ничегонеделания, если в семье не все благополучно - есть время пересмотреть свою жизнь. Не тешите себя иллюзиями, что ваши дети в свою жизнь возьмут то положительное, о чем они не имеют представления, они скопируют вас. А сегодня у них уйма времени, чтобы попробовать травку под названием «спайс», которая превратит их жизнь в жизнь без будущего!*

Профилактика употребления курительных смесей среди подростков, разъяснение опасности его употребления имеет огромное значение для здоровья нации. Мероприятия по предотвращению распространения спайсовой наркомании среди подростков могут быть первичными (для молодежи, которая не пробовала курить спайс), и вторичными. Некоторые специалисты выделяют также третичную профилактику среди людей, которые прошли лечение и реабилитацию в наркологических центрах.

*Давайте все вместе: семья, школа, средства массовой информации, вся общественность – поможем понять подросткам, что «спайс» - это не безобидная травка, и, что удар наркоторговцев нацелен в юное сердца, где кипят эмоции и страсти.*

Данный сборник составлен с использованием материалов методических рекомендаций «Профилактика употребления курительных смесей детьми и подростками в образовательных учреждениях» - Л.Н. Разуваева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАОУ ДПО ПИРО; П.Д. Бочаров, кандидат педагогических наук, глава г. Каменка Пензенской области.

Что такое спайс? Каково его влияние на организм человека? Как определить, что подросток употребляет курительные смеси? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в представленных вашему вниманию материалах.

Цель данного сборника представить педагогам, родителям, специалистам, работающим в системе образования, достоверную информацию о курительных смесях и способах организации работы с несовершеннолетними по профилактике употребления курительных смесей.

## О КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЯХ

Растения, влияющие на сознание людей, появились в глубокой древности. Их использовали знахари, колдуны и шаманы в своих обрядах исцеления, предсказания будущего и общения с миром мертвых. В Азиатских странах дым курительных смесей использовался для медитации и вхождения в состояние транса. Для современного человека открытие курительных смесей (спайсов) произошло совсем недавно.

Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) – разновидность травяной курительной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, энтеогены (растения, в состав которых входят вещества психотропного действия) и обыкновенные травы. Появились спайсы в начале 21 века в Европе и продавались под видом благовоний. Курительная смесь Спайс содержит травы, которые сами по себе безвредны, но для того чтобы они давали наркотический эффект их обрабатывают веществами JWH-018 и CP-47,497, действие которых на организм человека подобно эффекту, вызываемому употреблением конопли (марихуаны). Психотропный эффект курительных смесей Спайс основывается на природных веществах, носящих название каннабиноиды. Искусственные заменители этих соединений оказывают сильное психотропное действие. Состав продаваемых курительных смесей постоянно обновляется – в своем стремлении использовать дешевые препараты для усиления наркотического эффекта производители не останавливаются ни перед чем, добавляя в состав миксов вещества с откровенно ядовитым действием.

Распространение курительных смесей, особенно в молодежной среде, вызывает серьезную озабоченность органов власти, правоохранительных органов и общественности. Впервые о появлении курительных смесей в России заговорили в 2007 году. Начало их массового употребления относят к концу 2008 года. Мода на курительные смеси (Спайс) молниеносно распространилась среди подростков и молодёжи не только России. В большинстве европейских стран (Великобритания, Франция, Германия, Австрия, Польша, Швейцария) быстро разглядели скрытую угрозу и незамедлительно отреагировали запретом на распространение и использование курительных смесей.

В России с 22 января 2010 года вступило в силу постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2009 года № 1186 «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства Российской Федерации по вопросам, связанным с оборотом наркотических средств», согласно которому к перечню наркотических средств и психотропных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен, добавились 23 синтетических каннабиноида, входящих в состав курительных смесей (ряд курительных смесей, в состав которых входят шалфей предсказательный, гавайская роза, голубой лотос, синтетические каннабиноиды такие как JWH-018, Сальвинорин А, а также ряд химических веществ, входящих в состав курительных смесей, включены в список 1 Перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю на территории РФ, и их оборот в Российской Федерации запрещен. С момента вступления постановления в законную силу хранение, сбыт и культивирование данных видов наркотических средств влечет за собой привлечение как к уголовной ответственности по ст. ст.228.228.1 УК РФ, так и к административной ответственности).

Тем не менее, курительные смеси, содержащие компоненты запрещенных к обороту веществ можно легко купить через Интернет - магазины как благовония.

К сожалению в больницы российских городов поступает все больше несовершеннолетних пациентов с отравлением курительными смесями, в психиатрические стационары - в состоянии психозов. Наибольшую известность в России имеют курительные смеси Спайс (англ. Spice - специя): SpiceSilver, SpiceGold, SpiceDiamond, SpiceTropicalSynergy, SpiceArcticSynergy и др.

Употребление наркотических веществ несовершеннолетними, включая спайсы, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих проблем перед обществом.

### **Что такое курительные смеси?**

Курительные смеси (или курительные миксы) состоят из трав и экстрактов. Травы, входящие в состав любой курительной смеси, являются энтеогенами, имеющими психотропное действие. В состав курительных смесей могут входить подготовленные особым образом различные части растений: корни, семена, листья, кора, цветы, и пр. Среди популярных растений, используемых для производства ароматических миксов, можно назвать шалфей предсказателей, дурман, красный мухомор, малую гавайскую древовидную розу, мимозу, гуарану. И это далеко не полный перечень существующих растений - энтеогенов. В настоящее время всего в списке 298 растений, содержащих сильнодействующие наркотические или ядовитые вещества.

*Курительные смеси делятся на две группы.*

*К первой группе* относятся смеси, состоящие из натуральных растений. Травы перемешиваются между собой в определенных пропорциях и дают так называемый «эффект употребления».

Назовем наиболее распространенные.

*Шалфей предсказателей, (Salviadivinatorum)* — вид растений из рода Шалфей, из листьев которого получают психоактивный галлюциноген. Попадает в организм человека при курении или жевании сальвии. Эффект длится от 2 до 10 минут при курении и от 15 минут до 2 часов при жевании. Длительность галлюцинаций нарастает в зависимости от дозы действующего вещества. Человек в состоянии интоксикации не может адекватно оценивать свои действия, возможны панические атаки. Потеря контроля над своим телом во время курения может привести к пожару. Неспособность критически оценивать достоверность собственных переживаний может привести к самоповреждению или агрессии, направленной на окружающих.

*Малая гавайская древовидная роза (Argyreianervosa)*, галлюциногенные свойства которой были открыты лишь в 60-е гг. прошлого века, несмотря на то, что она обладает наивысшей концентрацией психоактивных веществ из всего семейства. Эффекты перорального употребления семян сравнимы с действием ЛСД. Действие этого вещества обычно описывают как «характерно психоделическое». Эффект визуален, с некоторыми изменениями пространства при открытых глазах и узорами при закрытых глазах. Временное и пространственное восприятие серьезно нарушается, вызывая типичное ощущение галлюцинации; «пять минут кажутся часом, а час кажется пятью минутами». Длительность опьянения варьирует от 4 до 12 часов с пост-эффектами, продолжающимися примерно в течение дня. Действие иногда сопровождается желудочным дискомфортом, тошнотой и рвотой, очень часто наблюдается мышечная слабость и головокружение, наступающие из-за сужения

сосудов. Может вызвать утробные сокращения, приводящие к выкидышам при употреблении во время беременности.

*Вторая группа курительных миксов* - это смеси трав, обработанных лабораторно изготовленными химическими веществами (синтетическими каннабиноидами). В их состав входят экстракты из растительных, травяных сборов, растительные масла, различные ароматизаторы (мед, ваниль, ментол). Каждая курительная смесь уникальна по своему составу. Сейчас в них, помимо синтетических аналогов марихуаны, вызывающих эйфорию, добавляют галлюциногены, что приводит не только к серьезному токсическому воздействию на организм, но и к быстрому развитию наркотической зависимости.

На данный момент наиболее востребованы среди молодежи курительные смеси JWH (на слэнге - план, дживик, спайс, микс, трава, зелень, книга, журнал, бошки, головы, палыч, твердый, мягкий, сухой, химия, пластик, сено, липкий, вишня, шоколад, россыпь, рега, дым, зеленый флаг, ляпка, плюха и т.д.). Продавцы и потребители по глубине и длительности эффекта делят смеси на сильные, средние и слабые.

Синтетический каннабиноид *JWH-018*, входящий чаще всего в состав курительных смесей - один из многих среди сотен других синтетических каннабиноидов, разработанных химиком John W. Huffman (откуда и пошло название - JWH) в научной лаборатории университета в Клемсоне, США. Первичной задачей ученого были синтезы аналогов ТГК (THC), активного компонента марихуаны. Другие ученые, изучавшие действие нового наркотического препарата на каннабиноидные рецепторы мозга, установили, что действие JWH-018 превосходит в пять раз действие ТГК, содержащегося в марихуане. Эффективная доза при курении составляет от 0.5 до 3 мг, при пероральном приеме - от 3 до 10 мг. Зависимость от них развивается в 2 раза быстрее, чем от марихуаны. Психотропные эффекты синтетического каннабинола JWH-018 очень похожи на ТГК как по общему характеру, так и по времени действия: примерно 3-5 часов. Психоделические эффекты при курении JWH-018 наступают незамедлительно, в то время, как у ТГК они проявляются в полной мере только через 10-15 минут.

*!!! Каннабиноид JWH-018 в настоящее время не регистрируется ни одним стандартным тестом на марихуану.*

JWH поступает в Россию в виде реагента (концентрат). Этот реагент – порошок, похож на обычную соду. Его разводят разными способами и наносят (опрыскивают) на «основу». Чаще всего, «основа» – обычная аптечная ромашка. Может быть «мать и мачеха» или любая аптечная трава. Иногда для вязкости готовую основу перемешивают в миксере с черносливом или табаком для кальянов. Уже готовые курительные смеси фасуются в разноцветные пакетики размером 5 на 7,5 см. и массой около 3 грамм. Потребителю же внушаются мнимые лекарственные свойства: релаксация, повышение жизненного тонуса, антидепрессивное воздействие. При этом никакого документального подтверждения безопасности и качества большинства Спайсов нет и быть не может.

Как правило, молодые потребители берут готовый наркотик. Употребляют путем курения через различные трубки, самокрутки. Иногда сжигают их в аромалампе, и тогда все присутствующие в помещении имеют возможность испытать психоделическое (галлюциногенное) воздействие ароматного дыма. Нередко опытные потребители миксов курят через пипетку, жестяную банку или бутылку: все эти



способы – наследие курильщиков марихуаны и гашиша. Один из самых распространенных способов употребления - маленькая пластиковая бутылочка с дыркой (если такие бутылочки с прожженной дыркой находят в школьных туалетах, это самый верный признак того, что в школе употребляют наркотики). Трубочки, через которые курят, как правило, держат при себе и от них очень плохо пахнет. Иногда, прежде чем зайти домой, подросток оставляет такую трубочку в подъезде (в щитке).

*!!! В 99% случаев употреблять курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.*

### **Как приобретаются курительные смеси?**

Производителями и распространителями курительных смесей развернута агрессивная информационная кампания, направленная на вовлечение молодежи в процесс наркотизации. Имеют место случаи массовой рассылки сообщений абонентам сети сотовой связи с рекламой курительных смесей.

В последние годы из Китая в Россию идет непрекращающийся поток курительных смесей, он расходуется по стране почтовыми отправлениями, но непосредственная торговля ведется через сеть интернет. Борьба с ними сложна, потому что их с запозданием включают в список запрещенных веществ, и, что распространение происходит именно через интернет или приобретением у сверстников. Как правило, подросток заходит на известные сайты, торгующие наркотиками, набирая в поисковике несколько ключевых слов, получает контакт, списывается через скайп или «аську», делает заказ. Ему тут же сообщают номер счета, он оплачивает через терминалы, и ему говорят, где забрать спрятанные наркотики. На слэнге – «поднять закладку», «найти клад». Те же самые действия можно осуществлять «В Контакте», в «Одноклассниках» и т.д. Зачастую информацию считывают со стен домов, когда видят надписи: Легал, Микс, Куреха, План и т.д. и номер «аськи», реже - телефон.

Для подростков это все представляется интересной игрой. Для того чтобы понять, что ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку в телефоне или компьютере, они ее как правило не стирают.

Сверстники, одноклассники, которые начинают торговать наркотиками в учреждении, сразу же становятся заметны, у них появляются другие телефоны, айпады, ноутбуки, они лучше одеваются. К ним обращаются старшие. Они становятся негативными лидерами и, как правило, у позитивно настроенных детей не хватает аргументации эту ситуацию переломить.

Считается, что доступными для большинства молодых людей курительные смеси делает их низкая цена.

«Затянуть» в беду могут абсолютно любого подростка: «Маркетинговых ходов у наркоторговцев очень много, могут писать на пакетике все что угодно. Иногда продавцы делают вбросы в техникумы и колледжи. Просто бросают пакетики «где попало». Причем цены на эту гадость ориентированы специально на подростков, средняя стоимость пакетика 250 - 300 рублей. Одного пакетика хватит на группу подростков или на несколько дней.

## **Как определить, что подросток употребляет спайс?**

Родительской любви и материального достатка порою бывает недостаточно, чтобы обеспечить своим детям безоблачное детство. Взрослые должны понимать, что им противостоит очень жестокая, изощренная система наркобизнеса. Люди, которые зарабатывают на этом деньги, проявляют небывалую изобретательность, чтобы вовлечь к употреблению наркотиков, как можно больше людей.

Что необходимо знать об этом в первую очередь?

Во-первых, вы должны обратить особое внимание на поведение ребенка. Вы должны в первую очередь понять, что наркомания не возникает сразу, для этого необходим некоторый срок. На ее развитие уходит порядка одного, двух месяцев иногда даже больше. За это время вы должны пристально наблюдать за изменением в его поведении, и при появлении тревожных симптомов принимайте необходимые меры, пока еще не поздно. Болезнь еще не прогрессирует, ее еще можно избежать.

Для начала необходимо провести с ним беседу, иногда этого бывает достаточно. Расскажите ему, что представляет собой тот или иной наркотик, как он влияет на организм человека и чем грозит дальнейшее употребление наркотика. Такой беседы иногда бывает достаточно, чтобы ребенок понял всю пагубность употребления наркотиков. Если пропустить этот период, то, продолжая употреблять наркотические средства, период который называют экспериментальным очень быстро пройдет и превратится в болезнь, на лечение ее и ее последствий потребуются многие месяцы и даже годы.

Людей, страдающие зависимостью от спайса вычислить можно по следующим признакам: во-первых, у таких людей часто возникают зрительные и слуховые галлюцинации, у них нарушается сознание и мышление, поэтому их взгляд при общении часто имеет отсутствующий вид. Во-вторых, человек может совершать неосознанные действия, например, ходить по кругу, повторять какие-либо движения и т.д.

Кроме этого, у человека, недавно употребившего такую курительную смесь, всегда сильно краснеют глаза, что считается одним из главных признаков. Многие люди испытывают чувство амнезии после употребления этого наркотика, и они не помнят, что они делали, о чем говорили и т.д. Если вы узнали, что подросток страдает такой зависимостью, то необходимо принимать экстренные меры.

## **На что необходимо обратить внимание в первую очередь?**

Три главных признака, или симптома, должны привлечь ваше внимание в первую очередь и, которые могут быть вами определены без всяких ошибок:

1. Резкие перепады в настроении, которые ничем не связаны с реальными обстоятельствами, с обстановкой окружающей вашего ребенка. Этот процесс представляет собой какие-то волны, амплитуда, которых может в различное время достигать крайних точек: безудержной энергичности, беспечной радости и веселости, которые обычно быстро сменяются безразличием, нежеланием ничего делать, глубокой апатией. Все эти циклы никак не связываются с успехами и не успехами в учебе, с какой-то новой информацией, в общении с друзьями, они существуют как бы сами по себе.

2. Особое внимание следует обратить на изменение ритма сна: на протяжении дня ребенок может быть вял, сонлив, медлительным, а к вечеру, придя с прогулки, начинает проявлять энергичные действия, большое желание что-нибудь сделать, долго не хочет ложиться спать, вы можете увидеть, как он всю ночь напролет прослушивает музыку, долго засиживается за компьютером, играет на гитаре или на другом музыкальном инструменте, а на следующий день он вновь сонлив и заторможен.

3. Наблюдается изменение ритма еды, изменяется аппетит и манера приема пищи: целыми днями он может ничего не есть, не ощущая чувства голода, а то вдруг, на что следует обратить особое внимание, придя с прогулки, съедает батон хлеба, а то и пол кастрюли супа, и после этого попросить еще добавки. Манера приема пищи сама обращает на себя внимание: она становится жадной, врачи называют такую манеру проявлением волчьего голода. Обычно такое состояние наступает после того, когда он накурился, в состоянии выхода из опьянения. В начале своей карьеры наркомана ребенок редко приходит домой в состоянии с признаками наркотического опьянения. В этом состоянии он старается находиться в кругу своих друзей. Возвращается домой он несколько заторможенным и вялым, и в то же время, с волчьим аппетитом набрасывается на еду, и поглощает ее в больших количествах. Проявление этих физиологических изменений в организме вашего ребенка вы легко можете обнаружить.

Зная основные признаки при употреблении наркотических средств, вы сможете существенно облегчить себе предстоящий разговор с ребенком. Следует также отметить, что все эти отдельно взятые признаки, которые мы приводим, и еще в дальнейшем будем называть, сами по себе могут ничего не значить и могут встретиться у любого ребенка, в силу различных обстоятельств. Нам приходится подчеркнуть, что если вы не сможете найти в этих обстоятельствах ничего такого, что сможет изменить самочувствие и поведение вашего ребенка, и если обнаружилось таких признаков 2, 3, 4, 5..., (Приложение 3), то тут вероятно всего наступает момент, когда вам уже пора бить тревогу.

### **Основная группа риска**

Согласно данным медиков и милиции, основной контингент покупателей и продавцов спайса сегодня – это подростки и молодые люди в возрасте от 13 до 20 лет. Эта возрастная группа наиболее уязвима: едва выйдя из детского возраста, ребята попадают в зависимость, выйти из которой живыми и здоровыми удастся далеко не всем.

*Когда возникает интерес к наркотикам?* Приводимые ниже данные представляют лишь попытку построить некую усредненную картину отношения детей, подростков и молодежи к наркотикам в зависимости от принадлежности к той или иной возрастной группе. К сожалению, нижняя возрастная граница имеет тенденцию к постоянному снижению.

8–11 лет. Детей до подросткового возраста интересует все, что связано с наркотиками, - их действие, способы употребления. Наркотик – это неизвестный и запретный мир и, как все незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство. По данным проводимых опросов, дети этого возраста о последствиях употребления наркотиков либо ничего не слышали, либо слышали, но ничего не поняли, либо не

восприняли всерьез. Знания о наркотиках у них отрывочны, чаще всего получены со слов друзей и случайных приятелей. Наркотики пробовали употреблять единицы, возрастных группировок, принимающих наркотики как норму, пока еще нет. Активное употребление чаще всего связано с токсическими веществами (токсикомания). Часто детей этого возраста вовлекают более взрослые сообщества на правах распространителей (передаточное звено).

11–13 лет. Основной возраст начала употребления наркотиков. Интерес к возможности употребления «легких» наркотиков из-за распространенного заблуждения об их существовании. О наркотиках подростки этого возраста знают многое, информация черпается из рассказов знакомых. Знания часто носят недостоверный характер. Отношение к наркотику если не позитивное, то с присутствием определенного «ореола привлекательности». Опасность употребления наркотиков недооценивается. Первые эпизоды наркотизации и алкоголизации у подростков 11-13 лет связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих. Так как в этом возрасте наиболее доступны лекарственные и бытовые средства (бензин, клей, зубная паста, таблетки и др.), а сейчас так называемые «легкие наркотики – спайсы» и в то же время имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно эти средства и оказываются тем, с чего начинается употребление психоактивных веществ и аддиктивное поведение.

14–17 лет. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любимыми психоактивными веществами. Его часто называют возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками происходит на дискотеке, молодежной вечеринке, в компании друзей, в подворотне - в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства старших подростков возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо опосредованный - через близких знакомых и друзей. Вместе с расширением и объективизацией информации о наркотиках и риске злоупотребления ими формируется и все более и более определенное отношение к наркотику.

Курительные смеси! Широкое распространение среди молодежи получают «спайсы», «миксы», которые рекламируются как легальные курительные смеси. Благодаря своей доступности они становятся незаслуженно популярны в молодежной среде. Большинство их обладает серьезным психотропным эффектом и длительным токсическим действием. Привыкание к ним развивается гораздо быстрее, чем к тому же героину или марихуане, а «синдром отмены» протекает намного тяжелее.

### **Шесть ЭТАПОВ к формированию зависимости от спайса:**

1. начало приема Спайса;
2. эксперименты со Спайсом в поисках наиболее «подходящей» курительной смеси;
3. поиск единомышленников по употреблению среди друзей и знакомых;
4. систематическое употребление, когда возникает привыкание и человек уже не может прожить ни дня без Спайса;
5. употребление спайса в больших дозах, в этот период начинаются проблемы в школе, в семье, наркотик порабощает человека;

6. патологическое пристрастие к Спайсу, когда человек полностью теряет контроль над ситуацией.

#### *Стадии развития и степень зависимости от курительных смесей.*

В результате потребления курительных смесей всегда наблюдаются вялость и отупение. Хроническое употребление поначалу ведет к невротоподобным состояниям, которые сопровождаются утомляемостью, расстройствами сна, снижением социальной активности. Следующий этап – нарушение координации движений, заторможенность реакции, снижение зрительных функций. Возможно также снижение репродуктивной функции у обоих полов.

Зависимость от спайса имеет две стадии.

Первая стадия характеризуется исчезновением защитных реакций на передозировку, вследствие чего больной начинает употреблять курительные смеси чаще и в больших количествах. Начинает развиваться психологическая зависимость, на фоне которой отсутствие наркотика вызывает беспокойство.

Вторая стадия заболевания – это полностью развившийся синдром психологической зависимости от спайса, когда больной постепенно утрачивает социальные связи и смыслом его существования становится только новая доза курительной смеси. Эйфория от курения длится всего 2-3 часа. Стремясь поддерживать ее постоянно, больной планомерно развивает у себя психоорганический синдром: нарушается деятельность клеток головного мозга, что приводит к раздражительности, гневливости, снижению памяти и мотивации, снижению социальной активности, утрате привычных интересов, нарушению сна, нарастанию тревоги и депрессии. Дело заканчивается психозами с бредом и галлюцинациями, которые могут быть ошибочно приняты за шизофрению, поскольку наркоман обычно скрывает свою зависимость от спайса.

Через 6-9 месяцев постоянного употребления спайса у курильщиков развивается физическая зависимость от него. Поэтому говорят о наркотическом действии смеси. Если поступление наркотика прекращается, у больного человека развивается выраженное беспокойство и тревожное ожидание беды, его настигают угрюмая подавленность и чувство безысходности.

Тахикардия и головные боли, тремор пальцев рук и повышенная потливость, позывы на рвоту сигнализируют о синдроме отмены. Эти жалобы помогают в диагнозе заболевания, так как наркотик невозможно обнаружить в крови и вовремя назначить комплексную терапию.

Курение спайса открывает широкие двери в мир «тяжелых» наркотиков: морфия, героина и кокаина. Знакомство с ними – это дорога в никуда, стремительное разрушение психики и организма в целом. Это ранняя, быстрая и бесславная смерть.

Тяжелая степень зависимости лечится в стационаре. Процедура дезинтоксикации предполагает использование препаратов, необходимых при отравлении. Если стоит вопрос об экстренном выведении спайса, то предполагается переливание крови. Параллельно с очищением назначается симптоматическое лечение - устранение гипертонии, приступов аритмии, снятие ломки. **Вмешательство специалиста-нарколога обязательно!**

После дезинтоксикации и прекращения употребления приходят в себя очень долго. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем подросток начинает

адекватно оценивать происходящее. Зафиксированы случаи с необратимыми последствиями употребления.

Самым грозным осложнением употребления наркотиков и токсических средств является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «Скорую помощь». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

***Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:***

Вызвать «Скорую помощь».

Повернуть на бок.

Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.

Следить за характером дыхания до прибытия врачей.

При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту делать искусственное дыхание.

***Симптомы употребления курительных смесей (зависят от дозы, стадии опьянения, стажа употребления):***

- Расширенный или (реже) суженный зрачок
- Мутный, либо покрасневший белок глаз (поэтому употребляющие носят с собой «Визин» и другие глазные капли)
- Повышенная двигательно-эмоциональная активность
- Повышенный аппетит
- Сухость во рту
- Бледность
- Галлюцинации, кошмарные видения
- Агрессия
- Учащенное сердцебиение
- Неспособность сосредоточиться
- Нарушение восприятия
- Бесконтрольный смех
- Полная потеря контакта с окружающим миром
- Отсутствие способности ориентироваться в пространстве
- Потеря самоконтроля
- Нарушение координации
- Дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки)
- Заторможенность мышления
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30)

После употребления смесей в течение нескольких дней и дольше человек испытывает упадок общего физического состояния, расконцентрацию внимания, апатию, нарушение сна, перепады настроения (из крайности в крайность).

**Косвенные признаки** употребления смесей и других наркотиков: подросток начинает пропускать уроки, у него падает успеваемость, он вообще перестает ходить в школу. Появляется нетерпимость, раздражительность, иногда плаксивость, во многих случаях необоснованная агрессия

Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату или говорит, что перезвонит позднее. Появляется раздражительность, доходящая до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, уходит от контакта с родителями, отключает телефоны. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает тащить из дома. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Теряет чувство реальности, развивается паранойя.

Следует помнить о том, что у подростков ярко выражена реакция группирования, поэтому они употребляют курительные смеси чаще в группе. Следует использовать метод фронтального обследования ближайшего окружения нововыявленного потребителя Спайса.

**Другие отличительные признаки.** Друзья, с которыми раньше общался подросток, вдруг пропали с поля зрения. Появляются новые друзья, о которых не рассказывает. Начинает демонстративно показывать отсутствие интереса к своим бывшим друзьям и товарищам. Раньше длительное время мог говорить по телефону, обсуждая что то, сейчас вы сможете услышать его разговор в стиле телеграфа - да, сейчас, буду, там-то, во столько-то, либо, при разговоре по телефону уходит в другую комнату или говорит, что перезвонит позднее. При попытке узнать о разговорах, задержать для беседы, напряжение нарастает, появляется раздражительность, доходящая до ярости, уход от любых серьезных разговоров, уход от контакта с родителями, отключает телефоны. Этот признак говорит о том, что подросток попал под чье-то влияние и им кто-то умело руководит.

Вы должны обратить также на то, что внешний вид и его одежда стали неряшливыми. Подросток начинает менять свой имидж. Всем своим видом он как бы бросает вызов и противостояние нормальной культуре, которая присуща сверстникам. В разговорной речи начинают появляться жаргонные, или сленговые выражения. Вам необходимо будет изучить этот жаргон. Думает долго, не опрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает тащить из дома. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Теряет чувство реальности, развивается паранойя.

Следует помнить о том, что у подростков ярко выражена реакция группирования, поэтому они употребляют курительные смеси чаще в группе. Поэтому следует использовать метод фронтального обследования ближайшего окружения нововыявленного потребителя Спайса.

Виды Спайса и как они работают? Существует три основных типа спайса. Силвер (Silver), Голд (Gold) и Даймонд (Dimond). Если переводить, то это Серебро (наиболее слабая и наиболее безопасная смесь), Золото (смесь, которая оказывает значительно действие на мозг человека) и Бриллиант (смесь, которая оказывает максимальное воздействие на мозг человека). При курении Сильвера, возникает общая расслабленность, приподнятость настроения и ярко выраженный оптимизм,

который может выражаться через безразличие ко всему происходящему. Действие длится около полутора-двух часов. При курении Голда возникает общая расслабленность, хорошее или даже отличное настроение (за счет активации центра удовольствия в мозгу), идут галлюцинации, сознание плавающее. Возникают неясные образы и картины, накрывает волнами. В этот момент контроль сознания ослабевает, и можно влиять на свое подсознание напрямую. Впрочем, этим оно и опасно. Действие начинается через 10-30 минут после приема, а заканчивается через три-три с половиной часа. Даймонд действует в 2 раза сильнее, чем Голд, а по времени действия занимает 3-4 часа. Возникают сильные галлюцинации, полная свобода сознания, «полный кайф», как выражаются курящие траву, и полное падение в никуда.

***Подсказать о приеме курительных миксов смогут следующие находки:***

- фольгированные пакеты или пакеты из плотного целлофана со следами порошка и травяной пыли;
- явные признаки опьянения без запаха алкоголя;
- общение на тематических форумах по употреблению спайсов;
- наличие дома «ложек» из фольги или нагревательных ламп.

**Последствия употребления курительных смесей**

Если не тянуть кота за хвост и сказать коротко, то употребление спайса приводит к слабоумию.

Экспертиза курительных смесей установила, что вещества, входящие в состав таких смесей, оказывают галлюциногенное и психотропное действие, содержат ядовитые компоненты и представляют потенциальную опасность для жизни и здоровья человека. Продолжительное употребление курительных смесей по своей опасности превосходит даже тяжелые виды наркотиков. И медики, и эксперты в один голос утверждают, что даже разовое применение этих смесей может привести к летальному исходу или тяжелой инвалидности.

В первую очередь отметим, что последствия курения спайса очень тяжелы. Спайс сильно нарушает психику человека и основные клетки нервной системы. Те, кто употребляют спайс, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) и др.

*Воздействие на Центральную Нервную Систему:*

- психическая зависимость;
- повышенная двигательная активность
- развитие депрессивных мыслей и состояний, появление суицидальных мыслей и наклонностей;
- нарушения координации;
- тревога и беспокойство.

Опрос потребителей показывает, что эффект проявляется в первые секунды в виде отрешенности от окружающего, сужения ясности сознания, галлюцинаций, переходящих в депрессию и бессонницу. После употребления спайса может возникнуть состояние паники, может парализовать мышцы, нарушается дыхание, появляются психические расстройства.



Сначала подростку хватает одной – двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления, потом доза. Длительность перехода от одного этапа к другому очень мала, поэтому вскоре он начинает курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если при себе нет наркотика. Поскольку дозу просчитать очень трудно (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью – вплоть до потери сознания и смерти.

Алкоголь, даже пиво, потенцирует действие наркотика. Человек «дуреет», у него отключается вестибулярный аппарат, он теряет пространственную и временную ориентацию, у него напрочь отшибает память. У подростков такое встречается часто.

Практически все курильщики миксов жалуются на кашель, слёзотечение, осиплость горла во время и после курения. Регулярное попадание ароматного дыма на слизистую вызывает хронические воспалительные процессы в дыхательных путях (фарингиты, ларингиты, бронхиты). Велика вероятность возникновения злокачественных опухолей ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

Естественно, что вред наносится и печени, в которой накапливается яд.

Капилляры мозга сужаются, поэтому кровь не может снабжать мозг кислородом, в итоге клетки мозга умирают. При систематическом употреблении Спайсов происходит токсическое поражение головного мозга, снижается умственная деятельность, работоспособность, ухудшается память.

Спайс действует и на половые органы (кто много лет курит эти смеси, становятся импотентами - выработка тестостерона затрудняется и влечение к противоположному полу исчезает). У девушек меняется менструальный цикл, что может приводить к бесплодию.

Спайс, кроме остальных поражающих факторов, разрушает витамины и биологически активные соединения, играющие огромную роль в организме, вымывает микроэлементы. Его курение неуклонно приводит к ухудшению иммунитета, истощению защитных функций.

Приверженца Спайса преследуют ночные кошмары и ужасы наяву, без причин возникает депрессия, преследует усталость, обостряются прочие болезни, наблюдаются ухудшения состояния волос, кожи, зубов и костей.

Происходят различные расстройства восприятия – бывали случаи, когда подростки выходили с восьмого этажа в окно «погулять», либо прыгали со стула в так называемую «воду», срывали с себя одежду и бегали голышом по морозу. Возможны беспричинные смех и плач.

У наркоманов самокритика отсутствует, у них затруднено мышление, кроме того - они общаются только с себе подобными, и поэтому убеждены, что курят все.

## ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ КУРИТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ ПОДРОСТКАМИ

*Статистика утверждает, что если подросток воздерживается от использования наркотиков, спиртного и курения с 10 до 21 года, то возможная вероятность его стать в дальнейшем наркоманом, становится равной нулю.*

Профилактика употребления Спайсов и других курительных смесей подростками является частью общей профилактики употребления психоактивных веществ (далее - ПАВ) обучающимися.

В образовательной среде приоритет отдается первичной профилактической работе. Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих болезненную зависимость. Позитивная первичная профилактика возможна при обеспечении опережающего характера воздействия: создание стойких желательных установок возможно лишь до момента, когда у человека сформируются пронаркотические установки и формы поведения.

Сформировать личностные ресурсы и навыки **важно до того**, как человек столкнётся с ситуацией, требующей их использования. Поэтому современную стратегию профилактики часто называют психосоциальной иммунизацией.

В «Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» от 5 сентября 2011 года сформулированы **задачи** профилактики зависимости от ПАВ в образовательной среде:

а) формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики;

б) мониторинг состояния организации профилактической деятельности в образовательной среде и оценка ее эффективности, а также характеристика ситуаций, связанных с распространением употребления ПАВ обучающимися, воспитанниками образовательных организаций;

в) исключение влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в употребление ПАВ обучающихся, воспитанников образовательных организаций;

г) развитие ресурсов, обеспечивающих снижение риска употребления ПАВ среди обучающихся, воспитанников:

- личностных - формирование социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения у целевых групп профилактики;

- социально-средовых - создание инфраструктуры службы социальной, психологической поддержки и развития позитивно ориентированных интересов, досуга и здоровья;

- этико-правовых - утверждение в обществе всех форм контроля (юридического, социального, медицинского), препятствующих употреблению ПАВ среди обучающихся, воспитанников образовательных организаций.

Эти задачи в полной мере относятся к профилактике употребления обучающимися курительных смесей.

## Методы профилактики употребления спайсовых смесей

Основное внимание в профилактике употребления спайсовых смесей следует уделять формированию ценностей здорового образа жизни, развитию личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ, а также развитию у несовершеннолетних жизненных навыков противостояния агрессивной среде, которая провоцирует потребление ПАВ.

В программах профилактики ПАВ должны быть усилены следующие компоненты:

**образовательный** - углубление знаний о ценностях здорового образа жизни и поведенческих навыках, облегчающих следование здоровому образу жизни, формирование умения делать собственный выбор в отношении здорового образа жизни; минимальные знания о социальных и медицинских последствиях, к которым приводит употребление психоактивных веществ;

**психологический** - углубление знаний о себе, своих чувствах, формах реагирования, особенностях принятия решений; формирование позитивной «Я-концепции» у ребенка, способности нести ответственность за себя и свой выбор; формирование умения сказать «нет», умения при необходимости обратиться за психологической, социальной или наркологической помощью;

**социальный** - формирование навыков коммуникабельности, социальных навыков, необходимых для социальной адаптации, здорового образа жизни.

1. Первичная профилактика – направлена на работу со здоровыми людьми и ставит целью предотвращение начала наркотизации.

2. Вторичная – предусматривает работу с «группой риска», не систематически употребляющими, и направлена она на предотвращение развития начальных этапов заболевания.

3. Третичная профилактика – это работа с использованием психотерапевтических методик и реабилитационных технологий, направленная на предотвращение рецидивов заболевания и социальная реабилитация.

Преобладающей моделью профилактики в большинстве случаев остается модель «запугивания», основанная на формировании представлений о негативных последствиях деструктивного поведения, и показавшая свою несостоятельность в случае с подростковой аудиторией. Если дети дошкольного и младшего школьного возраста еще могут впечатляться пугающей информацией о последствиях алкоголизма, наркомании и табакокурения, то подростки:

1) обладают возрастным негативизмом и протестными реакциями, когда любое «нет» перерастает в «да» под влиянием желания противостоять ограничениям;

2) приобрели «иммунитет от пугалок» со стороны взрослых, поскольку получали от них в раннем детстве угрозы от «бабаек» до «никогда больше не пойдешь на улицу», которые не сбывались;

3) не верят информации, получаемой от взрослых, которая часто подается в категоричной форме («все наркоманы быстро умирают» - а у него есть знакомый, который является наркоманом уже 14 лет, и рок-звезды не стесняются говорить в интервью, что «это было, но я соскочил»; «курение смертельно» - а он видит вокруг сотни курильщиков, которых трудно принять за самоубийц; «алкоголь исключительно вреден» - а в интернете он находит информацию о пользе красного вина и пр.). Таким образом, у подростков появляется мнение, что взрослые преувеличивают, что взгляды взрослых устарели, не соответствуют действительности и т.д.;

4) личностная ценность здоровья у детей и подростков ещё недостаточно сформирована, они еще не осознают здоровье как обязательное условие для достижения жизненного успеха, самореализации, не могут прогнозировать возможные последствия своего поведения для здоровья. Если взрослые воспринимают знания о болезнях, страданиях и т.п. вполне предметно, как знакомые с несчастьями своей или чужой жизни, то для детей все это пока - нечто отвлеченное и далекое;

5) у детей и подростков «страшное» может вызывать повышенный интерес, быть привлекательным.

Следовательно, в работе с подростками (к которым мы относим лиц от 12 лет до 21 года) должна использоваться не «модель запугивания», а другие известные в мировой практике модели:

«валеологическая» (формирование ценностного отношения к здоровью);

«поведенческая» (формирование навыков безопасного поведения в ситуациях риска);

«лично-ориентированная», позволяющая снизить риск зависимости за счет развития личностных свойств и качеств.

Упор необходимо делать на позитивную первичную профилактику. Целью «позитивной профилактики» является «воспитание нравственной, успешно социализированной личности, способной удовлетворять свои основные потребности, не прибегая к употреблению психоактивных веществ и другим формам асоциального и опасного для здоровья поведения».

Одним из путей достижения данной цели является формирование и развитие жизненных навыков. **Это навыки:** общения, принятия решения, ответственного поведения, противостояния стрессам, противостояние агрессивной среде, которая провоцирует потребление ПАВ.

За рубежом имеют хорошую репутацию программы формирования жизненных навыков (ФЖН) — обучение здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к ПАВ. Они опубликованы и в России. Задачами таких программ являются:

1) способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;

2) обучить детей методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;

3) формировать у детей психосоциальные и психогигиенические навыки эффективного общения, сопротивления негативному влиянию сверстников, управления эмоциями, в том числе в состояниях стресса;

4) сформировать установку на ведение здорового образа жизни;

5) повысить самооценку.

Учеными выявлены личностные характеристики, позволяющие противостоять зависимости:

- адекватная самооценка;
- мотивация достижения успеха;
- высокий уровень стрессоустойчивости;
- оптимизм;
- чувство юмора, уверенность в себе;
- ответственность;
- критичность;
- способность отстаивать свою точку зрения;
- умение различать ситуации опасности;
- умение сказать «нет»;
- умение справляться с плохим настроением;
- умение находить решения проблем;
- наличие навыков конструктивного межличностного взаимодействия;
- умение принятия решений;
- саморегуляция, поиск и оказания поддержки.

Дифференциация целей, задач, средств и планируемых результатов профилактики производится с учётом:

возраста – с выделением возрастных групп старшего дошкольного возраста (5-6 лет), младшего школьного возраста (7-10), среднего школьного возраста (11-14 лет), старшего подросткового возраста (15-16 лет), юношеского возраста (17-18 лет) и молодёжи (от 18 лет);

степени вовлечённости в ситуацию употребления – с выделением детско-подростковых и молодёжных групп, не вовлечённых в данную ситуацию, но относящихся к «группе риска».

В упомянутой «Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» «группа риска злоупотребления ПАВ» определяется как группа детей, подростков и молодёжи, выделенная на основании набора социально-демографических, личностных, психологических и соматофизических признаков, характеризующаяся установками на систематическое употребление алкоголя, наркотических средств и иных ПАВ с высокой вероятностью развития болезненных форм зависимости. К ней относятся дети и молодые люди:

лишенные родительского попечения, ведущие безнадзорный образ жизни, не имеющие постоянного места жительства;

экспериментирующие с пробами алкоголь содержащих средств, наркотических веществ и различных ПАВ;

имеющие проблемы в возрастном психическом развитии и поведении, обусловленные отклонениями в социализации, сопровождающиеся нервно-психической неустойчивостью или сопутствующими психическими расстройствами.

Все профилактические мероприятия, проводимые в рамках первичной профилактики употребления ПАВ детьми и подростками, можно разделить на специфические и неспецифические.

Под специфическими мероприятиями понимают работу, в контексте которой имеется явное упоминание ПАВ (например, информация о курительных смесях и

последствиях их употребления). Под неспецифическими подразумевают мероприятия, которые явно не упоминают курительные смеси или другие ПАВ, а направлены на гармоничное развитие личности, устойчивой к наркотическим соблазнам.

**Безусловный приоритет должен быть за неспецифическими профилактическими мероприятиями!!!!!!**

В этой связи необходимо указать на эффективность метода косвенной и скрытой профилактики зависимости в образовательной среде. Сущность метода заключается в том, что при взаимодействии педагога с обучающимися должны затрагиваться темы, казалось бы, не имеющие отношения к проблеме зависимости. При косвенном внушении в личности постепенно воспитывается антинаркотическое убеждение, которое препятствует развитию зависимого поведения. Наиболее эффективен такой подход к детям с интактным характером представлений о ПАВ (не вовлеченных в эту проблематику и процесс), к детям, не имеющим опыта контакта с подростками, включенными в среду употребления ПАВ.

**В случае необходимости проведения специфических мероприятий (при работе с группой риска, или с обучающимися, замеченными в употреблении), нужно руководствоваться следующими положениями:**

1. Ни в коем случае не следует приводить описание путей получения, изготовления и применения курительных смесей (и других ПАВ), с тем, чтобы беседа не стала справочным материалом.

2. При проведении бесед нецелесообразно рассказывать о курительных смесях и других ПАВ, которые практически не встречаются в регионе проживания, т.е. тех, о которых подросток может никогда и не узнать.

3. Исключать при необходимости описания клинической картины состояний, переживаемых под влиянием курительных смесей, использование позитивно воспринимаемых эпитетов, таких как «эйфория», «непередаваемые ощущения», «состояние неизъяснимого блаженства», «состояние особенного покоя», «ощущение всемогущества», «кайф» и т.п.

4. Исключить ссылки на примеры исторических личностей, политических деятелей, известных артистов, певцов и пр., употреблявших наркотики, даже если приводятся негативные последствия от их приема.

Многие темы об употреблении ПАВ, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми для детей, например, угроза возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождение неполноценных детей и пр. Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что, употребляя токсические вещества, дети и подростки доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь. Такая аргументация упирается в естественный барьер – недоформированность временной составляющей (восприятия перспективы своей жизни) самосознания подростка. Лучше делать акцент на обсуждении того, как отразится возможное приобщение к ПАВ на значимых для подростков факторах: внешности, спортивных достижениях, взаимоотношениях с окружающими и т.д., какие ограничения при выборе профессии это может наложить.

Существует еще один навык, который играет в жизни каждого человека не менее важную роль – **организации свободного времени и досуга.**

### **Направления работы в образовательных организациях:**

- Проведение разъяснительной работы среди родителей и педагогов о последствиях употребления курительных смесей;
- Организация родительских собраний по вопросам ответственности родителей за воспитание детей, в том числе в вопросах превенции употребления курительных смесей;
- Включение в систему повышения квалификации педагогических работников на уровне образовательного учреждения вопросов организации профилактики употребления курительных смесей (проведение тематических семинаров, круглых столов, встреч с медицинскими работниками и др.);
- Разработка и реализация образовательных программ, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- Создание в образовательной организации атмосферы нетерпимости по отношению к ПАВ, культивирование здорового образа жизни.

Следует отметить, что эффективность профилактики злоупотребления ПАВ детьми и подростками в образовательных организациях напрямую зависит от **согласованной работы различных специалистов** – педагогов, психологов, медиков, представителей правоохранительных органов. Достижение согласованности в работе перечисленных специалистов возможно через создание службы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения на базе образовательной организации.

### **О мониторинге употребления ПАВ среди обучающихся**

Наиболее частым методом сбора информации об употреблении ПАВ среди обучающихся является заполнение ими разнообразных опросных листов или анкет («мониторинги» употребления). Но надо иметь в виду, что самосообщаемые характеристики такого поведения подвержены как ненамеренному, так и намеренному искажению. Намеренное искажение возникает из-за ощущения субъектом социальной приемлемости или неприемлемости поведения, которого касается проводимый опрос, а также в силу возрастных реакций (так, подросткам свойственна реакция аггравации – преувеличения каких-то особенностей своего поведения).

Почему-то считается, что прежде чем проводить профилактику, нужно знать, сколько курящих (пьющих и т. п). Возникает вопрос - ЗАЧЕМ это знать? Употребление детьми и подростками ПАВ мы наблюдаем и так, «невооруженным глазом». Поэтому, прежде чем планировать диагностику в рамках профилактической программы, важно обдумать такие вопросы:

- какие данные Вы хотите получить?
- кому и для чего эти данные нужны?
- как Вы можете их использовать в профилактической программе?
- каким образом Вы обеспечите честность ответов на Ваши вопросы?
- не навредит ли исследование собственно профилактическим задачам?

Мониторинговые процедуры по выявлению употребления детьми и подростками ПАВ необходимо ограничить. Данные процедуры, особенно некорректно организованные, являются вредоносными, активизируя интерес подростков к ПАВ.

Косвенное выявление риска употребления ПАВ, при острой в том нужде, можно получать при диагностике представлений обучающихся о здоровом образе жизни или об их отношении к факторам, наносящим вред здоровью. Кроме того, профилактический смысл имеет диагностика таких личностных свойств обучающихся, как сознательная способность руководить своими эмоциями и действиями; ответственность; стремление к самореализации, личностному росту; способность к установлению конструктивных отношений; ценностное отношение к своему здоровью и жизни.

Организованное и проводимое в 2014 и в 2015 году социально-психологического тестирования обучающихся в государственных образовательных организациях Свердловской области, направленного на ранее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ позволяет выявить факторы риска, «факторы защиты», «группы риска» по возрастным категориям, т. е. те данные, которые можно использовать при построении комплексных профилактических программ в образовательной организации, направленных на разные целевые группы: дети, родители и педагоги и сферы жизни.

### **Требования к педагогам в организации профилактической деятельности**

Классные руководители, учителя - предметники должны знать:  
виды ПАВ, в том числе курительных смесей;  
причины употребления ПАВ детьми и подростками;  
последствия употребления ПАВ (биологические, социальные, психологические);  
этапы формирования зависимости от ПАВ;  
факторы риска и факторы защиты;  
современные педагогические технологии профилактики зависимости несовершеннолетних;  
содержание и особенности работы с родителями зависимых подростков;  
признаки наркотического опьянения, тактику поведения педагога при подозрении на употребление ПАВ и при явном злоупотреблении ПАВ;  
адреса и телефоны организаций, куда могут обратиться за помощью родители и дети при возникновении проблем с ПАВ.

Учителя - предметники должны выявить потенциальные возможности в рамках своего предмета для обращения внимания учащихся на печальные последствия, вызванные присутствием в нашей жизни разного рода зависимостей. Данные факты должны косвенно (вплетаясь как сопутствующие основной теме урока) сообщаться детям. Не следует акцентироваться на них содержательно или в эмоциональной тональности сообщаемых учителем фактов. Особым потенциалом в деле профилактики обладают такие предметы как история, обществознание, биология, химия, литература и ОБЖ.

Необходимо специально фиксировать внимание на проблеме здоровья, потому что мотивация здоровья и здорового образа жизни несомненно является одним из ведущих превентивных факторов защиты от вовлечения в употребление ПАВ.



Формирование ценностей и стиля здорового образа жизни должно идти не через нравоучения, а через организацию насыщенной положительными эмоциями двигательной активности, спортивных занятий, через привитие устойчивых гигиенических навыков, через тренинг коммуникативных навыков, чтобы создавать поддержку в среде сверстников.

### **Работа с родителями по вопросам профилактики употребления ПАВ подростками**

Работа с родителями обучающихся в контексте профилактики включает неспецифическую, общую работу, ориентированную на всех родителей, и специальную, ориентированную на родителей подростков группы риска.

Взаимодействуя с семьей в рамках неспецифических мероприятий, необходимо формулировать и решать широкие просветительские задачи:

развитие у детей культуры здоровья;

понимание особенностей развития ребенка в конкретном возрасте;

развития эффективных способов общения «родитель-ребенок», смысл которых заключается в том, чтобы нарастить родительскую компетентность.

Примерные задачи неспецифической работы с родителями:

укрепление семейных ценностей и традиций;

оптимизация детско-родительских отношений, предупреждение случаев эмоционального отвержения детей, жестокого обращения;

просвещение родителей в вопросах возрастного развития детей, об особых задачах детско-взрослых отношений в подростковом возрасте (включая и темы профилактики злоупотребления ПАВ);

формирование практических навыков конструктивного общения;

формирование установки на здоровый образ жизни.

Попутно родителям необходимо транслировать тезис о бдительности: «Не будьте беспечны, не думайте, что это может коснуться любого, но не вас. Запомните - наркотики не выбирают, сын учительницы или дочь генерала».

При проведении специальных профилактических лекций-бесед по предупреждению употребления ПАВ несовершеннолетними требуется сообщать родителям, какая информация о ПАВ может быть передана детям и подросткам, а какая – ни в коем случае. В беседах следует касаться признаков употребления ПАВ, способов диагностики и лечения при употреблении ПАВ, последствиях, в том числе правовых, употребления, службах помощи при подтверждении употребления ребенком ПАВ. Необходимо доносить до сознания родителей тезис о том, что тактика запугивания детей тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от их приема, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Рекомендуется отступление от рутинных форм лекций-бесед, чтобы углубить воздействие на родителей. К более эффективным формам относятся «круглые столы», вечера вопросов и ответов, педагогический практикум, деловая игра, тренинг для родителей и др. На родительские собрания могут быть приглашены специалисты УФСКН России по Свердловской области, медицинские работники, другие специалисты в области профилактики употребления ПАВ и формирования здорового образа жизни.

Необходимо сообщить о значимых для родителей признаках употребления детьми ПАВ:

1. Ребенок отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

2. У него меняется круг общения, прежние друзья исчезают, новые предпочитают как можно меньше контактировать с Вами, почти ничего не сообщают о себе.

3. Ваш ребенок в Вашем присутствии не разговаривает по телефону открыто, а использует намеки, жаргон, условные «коды», или уходит в другую комнату.

4. Меняется характер ребенка. Его не интересует то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.

5. Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.

6. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи. Сначала это может быть незаметно, пропажи в семье объясняются случайностью (потеряли, забыли куда положили). Потом уже исчезновение (видеотехники, например) трудно скрыть.

7. Иногда, напротив, у ребенка появляются суммы денег, происхождение которых необъяснимо (в случае, если он вовлечен в распространение ПАВ).

8. Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Конкретные признаки опьянения зависят от вида вещества.

### Список литературы:

- Л.Н. Разуваева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАОУ ДПО ПИРО; П.Д. Бочаров, кандидат педагогических наук, глава г. Каменка Пензенской области «Профилактика употребления курительных смесей детьми и подростками в образовательных учреждениях», Пенза, 2013;
- Дерягина Ю.Ю., Тетеркина Ю.П. Методическое пособие «Технологии формирования ЗОЖ в детской и подростковой среде», Екатеринбург, МУ «ЦСППД и М «Форпост», 2010
- Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от Психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. — М.: УНП ООН, 2008.
- Жирова Т.М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого – педагогические рекомендации) - М.: «Панорама» - 2006.
- Маюров А.Н. Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья: Табачный дым обмана. – М.: Педагогическое общество России, 2006 г.
- Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения личности: Учеб пособие. – М.: Академия, 2003. – 288 с.
- Психология зависимости: Хрестоматия/сост. К.В.Сельченко. – Мн.: Харвест, 2004. – 592 с.
- Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб.- метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 144 с.
- Симатова О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2009. – 172 с.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебн. пособ. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
- Солтовец А.В., Терентьева Т.Н. Методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ по организации профилактической работы с учащимися / Под общ.ред. П.Н.Серова. – Ростов н/Д, 2001. – 96 с.
- Первичная профилактика наркомании в среде старшеклассников. Сборник методических материалов для психологов, социальных педагогов Центров «Семья» / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара, 2006.
- Баева И.А., Волкова И.А., Лактионова Е. Б. Психологическая безопасность образовательной среды: Учеб. пособие/под ред. И.А. Баевой. М., 2009.
- Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от Психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. — М.: УНП ООН, 2008.

**Тактика поведения педагога  
при возникновении подозрений в употреблении обучающимися  
курительных смесей**

1. Беседа с обучающимся (воспитанником) с целью прояснения причин изменения в его состоянии (забывчивость, сонливость, появившиеся трудности в обучении и т. П.). Требования к построению первой беседы: конфиденциальность, избегание репрессивной и осуждающей тактики, высказывание подозрений в употреблении наркотических веществ только при существовании уверенности в этом.

2. При неподтвержденности подозрений в употреблении в результате беседы родителей можно не информировать, но обязательно извиниться перед подростком.

3. При подтверждении подозрений или выявлении и в дальнейшем изменений в состоянии обучающегося (продолжая соблюдать принцип конфиденциальности):

убедить в целесообразности обращения за помощью к специалистам (психологу, наркологу);

проинформировать обучающегося (воспитанника) об учреждениях, оказывающих помощь, их адресах, телефонах;

провести беседу с родителями (цель: корректно сообщить о своих подозрениях, убедить в необходимости обращения за помощью к специалистам);

предоставить обучающимся и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме;

помочь организовать индивидуальную встречу обучающегося, его родителей со специалистом;

указать на недопустимость появления в образовательной организации в состоянии одурманивания, вовлечения сверстников в употребление ПАВ;

предупредить, что в противном случае поставите в известность администрацию образовательной организации, которая, в свою очередь, будет действовать в установленном для такой ситуации порядке (информирование правоохранительных органов).

4. При подозрении на групповое потребление ПАВ провести беседы с родителями всех членов группы. В ряде случаев это целесообразно осуществить в виде собрания с приглашением врача психиатра-нарколога, работника правоохранительных органов.

Необходимо помнить, что необоснованные или нетактичные утверждения педагога о возможном употреблении подростком ПАВ могут стать поводом конфликта между образовательной организацией и семьей подростка, вплоть до судебного разбирательства. Кроме того, утверждения, не имеющие достаточных оснований, могут оказаться серьезным психотравмирующим фактором и привести к психотравме у обучающегося (воспитанника).

**Тактика поведения педагога  
при реальном столкновении с употреблением  
обучающимися курительных смесей или других ПАВ**

В случае, когда состояние подростка может быть расценено как алкогольное или наркотическое опьянение, необходимо:

1. Немедленно поставить в известность руководителей образовательной организации.
2. Срочно вызвать медицинского работника образовательной организации.
3. Известить о случившемся родителей или опекунов.
4. Нецелесообразно немедленно проводить разбирательство о причинах и обстоятельствах употребления алкоголя или наркотиков. Собеседование с подростком по этому случаю следует провести после встречи с родителями и медицинским работником, т.е. после получения объективной информации о возможностях и путях коррекционного вмешательства.
5. При совершении подростком в наркотической интоксикации или алкогольном опьянении хулиганских действий, целесообразно прибегнуть к помощи правоохранительных органов.

Самым грозным осложнением употребления наркотиков и токсических средств является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «Скорую помощь». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота. Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

1. Вызвать «Скорую помощь».
2. Повернуть на бок.
3. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
5. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту делать искусственное дыхание.

**Признаки употребления курительных смесей**  
(зависит от дозы, стадии опьянения, стажа употребления)

- Расширенный или (реже) суженный зрачок
- Мутный либо покрасневший белок глаз (поэтому носят с собой «Визин» и другие глазные капли)
- Повышенная двигательная-эмоциональная активность
- Неконтролируемые перепады настроения
- Повышенный аппетит
- Сухость во рту
- Бледность
- Повышенное АД, тахикардия
- Галлюцинации, кошмарные видения
- Агрессия
- Учащенное сердцебиение
- Неспособность сосредоточиться
- Нарушение восприятия
- Беспочвенные эмоции (страх, эйфория, веселье)
- Полная потеря контакта с окружающим миром
- Отсутствие способности ориентироваться в пространстве
- Потеря самоконтроля
- Нарушение координации
- Дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки)
- Заторможенность мышления (тупит)
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30)

Все эти признаки, которые без труда могут увидеть окружающие, должны стать поводом для беспокойства. Игнорировать их – значит рисковать жизнью и здоровьем детей!

### Как правильно вести беседу?

Ведя беседу с подростком, а это, в сущности, будет проверочным моментом, не беспочвенны ли ваши подозрения, вы как бы случайно употребляете слово наркотик, и если вы увидите, что ребенок насторожился, а это можно заметить по его поведению, он начинает заглядывать вам в глаза, иногда прищуривается, делает попытку отстраниться, и вы сможете приметить не совсем хорошо замаскированный интерес: «Почему вдруг зашла об этом речь? А, не известно ли чего-нибудь?» Это ясно говорит о том, что ваш ребенок что-то скрывает, и при этом необходимо обязательно продолжить беседу с ним.

Следует также обратить внимание еще на один важный признак, это какая манера разговора подростка, а не только эмоциональная реакция.

Вы должны обратить свое внимание на время, которое пройдет между вопросом, который вы ему задаете, и его ответом на ваш вопрос. Это - задержка ответа, так называемая задержка общения.

Вы легко сможете обнаружить, что пауза между вопросом и ответом довольно большая, независимо от того какой был задан вопрос, пауза зачастую заполняется большим количеством слов.

Вы вдруг обнаруживаете, что не осмысливаете ответа, на вопрос который был задан, собственно говоря, ответа практически вы не получили. И это тоже будет считаться задержкой ответа. Например: вы хотите проверить реакцию ребенка, и задаете ему, казалось бы, совершенно смешной вопрос, на который, казалось бы, можно ответить не задумываясь, «Как тебя зовут?» И не будьте очень удивленным, если вам ответят: «Меня?» Это также является задержкой реакции и говорит о том, что ваш ребенок погружен в накопившиеся в нем тяжелые переживания. Он не присутствует в разговоре с вами, а также говорит о том, что он не собирается откровенно вести с вами беседу, сообщить вам о своем моральном и физическом состоянии.

Если вам удалось обнаружить такие моменты в поведении подростка, то вам следует продолжить наблюдение за ним.

## Руководство для родителей

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, что Ваш ребенок, ребенок Ваших близких или их друзья употребляют наркотики или токсические вещества:

- не впадайте в панику;
- понаблюдайте внимательно за ним и не демонстрируйте чрезмерного волнения;
- установите факты, обсудите их с детьми;
- не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте никого;
- поддержите попавшего в беду ребенка, проявив понимание и заботу. ВСЕ, что здесь перечислено, может быть признаком употребления наркотиков

Внешние признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная речь;
- потеря аппетита, похудение;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание). Очевидные признаки:
- бумажки, свернутые в трубочку, пакетики из фольги; трубки, маленькие пузырьки и т.д.

Изменения в поведении:

- нарастающее безразличие ко всему;
- уход из дома и прогулы занятий в школе по непонятным причинам;
- ухудшение памяти;
- невозможность сосредоточиться;
- бессонница;
- болезненная реакция на критику;
- частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;
- избегание общения с домашними;
- снижение успеваемости;
- необычные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды и т.п.;
- частые необъяснимые телефонные звонки;
- самоизоляция, уход от участия в семейных событиях.



**Примерные темы родительских собраний  
по вопросам профилактики употребления подростками ПАВ,  
формирования здорового жизненного стиля**

1. Роль родителей в выборе ребенком здорового образа жизни.
2. Современная наркоситуация от уровня Российской Федерации до уровня муниципальной территории и общеобразовательной организации.
3. Повышение ответственности родителей за воспитание детей как фактор защиты от наркотизации подрастающего поколения.
4. Создание условий в семье для формирования у детей личной ответственности за свое поведение.
5. Объединение усилий семьи и школы в деле по профилактике немедицинского потребления психоактивных веществ детьми и подростками, в том числе - курительных смесей.
6. Семейная профилактика употребления курительных смесей детьми.
7. Участие родителей в профилактической деятельности, поддержка родительской общественностью волонтерского молодежного движения.
8. Роль семьи в формировании психологического иммунитета к потреблению ПАВ у детей и подростков.

**Берегите себя и своё здоровье, выбирайте жизнь!**

**Если Вам известно о местах сбыта курительных смесей,  
обращайтесь в полицию по месту жительства,  
тем самым Вы спасёте жизни многих.**

**Помните:  
тот, кто продает курительные смеси –  
торгует Вашим здоровьем и Вашей жизнью!!!**

**Отражение вопросов формирования  
здоровьеориентированной личностной позиции обучающихся  
в стратегических государственных документах  
(нормативные основания)**

Система образования призвана обеспечить формирование здорового образа жизни (Национальная доктрина развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года от 04 октября 2000 г. № 751).

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года предусмотрены задачи в области охраны здоровья детского населения:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в течение всего периода их нахождения в образовательной организации
- формирование у детей и учащейся молодежи культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование здоровьесориентированной личностной позиции обучающихся.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года от 12 мая 2009 г. № 537 указывает на необходимость создания условий для реализации гражданами Российской Федерации права на жизнь, безопасность, здоровье и здоровый образ жизни.

Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы от 15 мая 2013 г. № 792-р в качестве одного из основных направлений деятельности образовательных организаций обозначено формирование здорового образа жизни обучающихся.

В Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного, общего и профессионального образования отражена позиция государства по развитию духовно-нравственной, психологической и физической составляющих здоровья субъектов образовательного процесса и формированию у них компетенций безопасного и здорового образа жизни.

Приказом Министра образования и науки Российской Федерации «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28 декабря 2010 г. № 2106 предусмотрена система необходимых требований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся:

целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся; соответствие инфраструктуры образовательной организации условиям здоровьесбережения обучающихся; рациональная организация образовательного процесса;

организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательной организации;

организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;

организация профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) обучающимися;

комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся;

мониторинг формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Приложение № 8

### **Службы экстренной помощи и телефоны доверия**

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»)

**8 (343) 30-77-232, 8-800-300-83-83.**

Экстренная психологическая помощь по телефону (круглосуточно, анонимно, бесплатно).

Телефон доверия Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Свердловской области

**8 (343) 251-82-22, круглосуточно.**

Единый общероссийский детский телефон доверия (экстренная психологическая помощь)

**8-800-2000-122, круглосуточно.**

Бесплатная «горячая линия» на базе ГБУЗ СО «Свердловский областной наркологический диспансер» (вопросы лечения и реабилитации наркомании)

**8-902-150-25-22, с 09.00 – 20.00 (в рабочие дни).**

## **Афоризмы про здоровье**

Сохранять свою жизнь - это долг (Э. Кант)

Человек часто сам себе злейший враг (Цицерон)

Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всем своем могуществе (Герберт Спенсер)

Со здоровьем не шутят: у него нет чувства юмора (Сергей Балашов)

Без здоровья невозможно и счастье (Виссарион Григорьевич Белинский)

Здоровое тело – продукт здравого рассудка (Джордж Бернард Шоу)

Здоровье дороже золота (Уильям Шекспир)

Здоровье - это главное жизненное благо (Януш Корчак (Генрик Гольдшмидт))

Первая добродетель – здоровье (Дина Дин)

Здоровье – это отсутствие внутренних помех для жизнедеятельности (Валерий Красовский)

Береги здоровье, оно - твоя частная собственность (Илья Герчиков)

Блаженство тела состоит в здоровье, а блаженство ума - в знании (Фалес)

Здоровье дороже богатства (Джон Рей)

Тщательно заботься о своем здоровье. (Марк Туллий Цицерон)

Здоровье - всему голова (Михаил Александрович Шолохов)

В здоровом теле здоровый дух (неизвестный автор)

Здоровье человека – это богатство, которое можно отнять, но нельзя присвоить (Константин Кушнер)

Хорошее здоровье лучше, чем наибольшее богатство (неизвестный автор)

Здоровье - высшее благо (Неизвестный автор)

Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы (Томас Карлейль)