

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, АЛКОГОЛЯ И ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Справочно: в 2022 году в Гомельской области медицинское наблюдение организовано за 1037 несовершеннолетними потребителями психоактивных веществ (+11 к 2021 году), из них 1009 – за употребление алкоголя (+23 к 2021 году), 21 – за употребление наркотических средств (-12 к 2021 году), 7 – за употребление токсикоманических веществ (на уровне 2021 года).

В отношении 87 несовершеннолетних комиссиями по делам несовершеннолетних вынесено решение о проведении комплексной реабилитации (+26 к уровню 2021 года), из них 21 (+6 к уровню 2021 года) – учащиеся школ, 63 (+19 к уровню 2021 года) – лицеев, колледжей, 3 – работающие (+2 к уровню 2021 года). Из них 78 (+34 к уровню 2021 года) несовершеннолетних в возрасте старше 16 лет, что составляет 90% от всех, включенных в комплексную реабилитацию подростков.

Профилактика потребления алкогольных веществ

Сегодня у подростков «особой популярностью» пользуются слабоалкогольные коктейли и напитки. Приятный фруктовый вкус, небольшое содержание алкоголя и доступная цена – молодёжь, не раздумывая, отдаёт предпочтение такому хмельному зелью, а разнообразный выбор напитков не только дурманит, но и заставляет думать, что это не так вредно, как кажется.

Мнение медиков однозначно: употреблять слабоалкогольную продукцию небезопасно – такие напитки медленно, но верно приводят к алкогольной зависимости. Статистика показывает: те, кто сейчас зависим от спиртного, нередко начинали именно с «лёгких» напитков: пива, вина, джин-тоника, шампанского.

Как же спивается молодёжь? **Первая стадия** алкоголизма сигнализирует о себе постепенным и незаметным для пьющего увеличением дозы горячительных напитков. Человек начинает всё чаще прикладываться к бутылке, изобретая в своё оправдание всё новые предлоги. На данном этапе у подростка возникает неудержимое желание выпить – эту тягу личность не контролирует, но в то же время и не признаёт у себя наличие проблемы. Поведение выпившего становится развязным и неадекватным, а на следующие сутки после принятия спиртного отмечается плохое настроение и самочувствие. Впрочем, желание опохмелиться у человека пока ещё не возникает. Будучи в трезвом состоянии, пьющий отдаёт себе отчёт в пагубности алкоголя и может даже осуждать выпивающих. На этой стадии личность ещё можно самостоятельно убедить отказаться от выпивки и вернуться к нормальному образу жизни. Если никаких мер не

предпринимается, начальная ступень патологического пристрастия переходит в другую.

Второй этап отличается устойчивостью больного к спиртному: ему приходится выпивать всё чаще и больше. Этого требует организм, который без действия этилового спирта уже не способен нормально функционировать. На данной стадии у пьющего учащаются провалы в памяти, случаются депрессии. Человек испытывает постоянное утреннее желание принять новую дозу спиртного и опохмелиться. Не получая выпивку, зависимый от алкоголя проявляет агрессию и становится вспыльчивым, происходит потеря других увлечений и хобби, которые радовали человека до болезни, – теперь единственным пристрастием становится алкоголь.

Третья стадия проявляется наиболее разрушительным воздействием на здоровье и считается завершающей в развитии заболевания. В этой фазе у человека отмечается деградация психического и физического плана, а устойчивость к алкоголю уже ярко выражена: больной вынужден пить постоянно и ежедневно. Здесь врачи говорят о полной деградации личности, которая наблюдается на фоне ослабления интеллекта и нарушения речи, мыслительного процесса. Зависимость в этой стадии приводит к развитию стойких депрессий, очень часты мысли о суициде. Разрушенные мозговые клетки уже невозможно реанимировать и восстановить. Человек превращается в антисоциальную, замкнутую личность, проявляющую агрессивность и представляющую серьёзную опасность для окружающих.

Нередко приобщение к спиртному — **способ показать родителям, что они уже не дети**, или же привлечь их внимание к себе. У некоторых родителей вырывается вздох облегчения, когда они узнают, что их подросток «только» выпивает: «По крайней мере, он не употребляет наркотики». Алкоголь рассматривают как меньшее из зол. Другие родители, наоборот, начинают паниковать из-за бокала шампанского, выпитого на вечеринке, устанавливают строгий запрет на любые алкогольные напитки.

Если подросток пришел домой пьяным, надо с ним **поговорить**. Лучше это сделать обоим родителям на следующий день. Ругать и читать мораль бессмысленно, лучше рассказать, что вы пережили, когда увидели его в дверях, как вас это огорчило. Узнайте, где, вместе с кем и при каких обстоятельствах это произошло. Не устраивайте допрос, говорите спокойно, подведите итог: теперь, когда ребенок получил новый опыт, ему решать, как вести себя дальше.

В 13-15 лет подросткам не верится, что алкоголь может стать причиной инфаркта или язвы желудка. Поэтому лучше рассказать, что из-за частого потребления алкоголя может увеличиться вес, нарушиться менструальный цикл или снизиться потенция. Надо предупредить, что алкоголь снижает самоконтроль и способность оценивать ситуацию, может стать причиной неадекватных поступков, насилия, незащищенного сексуального контакта, травмы, а также интоксикации организма и обострения хронических заболеваний.

Профилактика потребления психоактивных веществ

Несмотря на снижение количества выявленных несовершеннолетних наркопотребителей в 2022 году проблема наркомании остается актуальной.

Общая деградация личности в результате приема наркотиков наступает в 10-15 раз быстрее, чем от алкоголя.

Наркобизнес сегодня безлик, жесток, беспринципен и беспощаден. Единственная цель тех, кто находится по ту сторону монитора компьютера или любого другого гаджета – это обогащение за счет судеб, жизней и здоровья молодых и наивных людей.

Электронные системы расчетов сделали процесс купли-продажи наркотиков стремительным и обезличенным. Доступность информационного пространства обусловила приобщение к наркопотреблению в более раннем возрасте.

***Справочно:** в 2022 году на территории Республики Беларусь совершено 138 (в Гомельской области – 25) преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков. К уголовной ответственности привлечено 105 (в Гомельской области – 16) лиц, не достигших 18-летнего возраста, обучающихся в средних, средних специальных и высших учебных заведениях.*

У большинства из них особо тяжкий состав, а это от 6 до 15 лет лишения свободы (третья и четвертая часть статьи 328).

Среди психотропных веществ, которые распространяют молодые люди, в основном, особо опасные – пара-метилэфедрон, альфа-PVP, потребление которых может привести к летальному исходу даже при первичном употреблении.

Вербовка основного персонала для работы курьерами или закладчиками происходит в интернет-пространстве. Как правило, рассылка сообщений о трудоустройстве происходит через социальные сети либо путем веерной рассылки предложений о высокооплачиваемой работе в мессенджерах. В случае заинтересованности в предложении о работе общение переходит в Telegram или VІPоl. У потенциального работника выясняют, в каком регионе он готов работать. Обсуждается заработная плата, условия и варианты ее выплаты. Проводится инструктаж о соблюдении мер конспирации.

Вновь принимаемого работника убеждают, что при соблюдении всех мер безопасности риск быть задержанным практически отсутствует. Это абсолютная ложь! В среднем, «трудовой стаж закладчика» до момента привлечения к уголовной ответственности составляет от 2 недель до 1,5 месяца.

При этом никто из молодых людей, вступая на эту опасную тропу, не задумается, ни о последствиях для себя и своей семьи, ни о том человеке, который потребит наркотик. Между тем, уголовная ответственность в случае гибели потребителя – до 25 лет лишения свободы.

Очевидно, что задержанные молодые люди абсолютно четко представляют, чем предстоит заниматься, осознают существующие риски. Но юношеский максимализм, самоуверенность, жажда легких и быстрых денег, позволяет наивно полагаться на удачу, думать, что они избегут ответственности.

Парадоксально, но также наивно рассуждают и взрослые, более того, большинство убеждены, что наркотики могут коснуться кого угодно, но только не их семьи. К сожалению, многие родители до сих пор не знают, что интернет-пространство и гаджеты зачастую не только не способствуют развитию ребенка, но и несут серьезную угрозу безопасности.

Стремясь не нарушать личное пространство ребенка, не обращая внимания на изменения в его поведении, не зная круг общения и не вникая в образ жизни, папы и мамы узнают о последствиях слишком поздно. Сюрпризом становится информация о том, что «хорошие» дочь или сын, стали наркосбытчиками или наркоманами.

***Справочно:** в 2022 году в Республике Беларусь в организации здравоохранения попало 600 человек (в Гомельской области – 16), 16 из которых несовершеннолетние (в Гомельской области – 2), 71 человек скончался (в Гомельской области – 4).*

Напоминаем, что **уголовная ответственность** за сбыт наркотиков наступает с **14 лет**.

Отдельно следует остановиться на **признаках**, свидетельствующих об употреблении наркотиков или причастности к их незаконному обороту:

- состояние опьянения без запаха спиртного;
- запах лекарств и других химических веществ изо рта, от волос и одежды (сладковатый запах, похожий на запах благовоний, тмина или мяты, а также запах клея, растворителя и т.д.);
- состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации);
 - нарушение сна: много спит или перестает спать;
 - периодически много ест или совсем теряет аппетит;
 - частые смены настроения, чрезмерная эмоциональность, которая может сменяться «уходом в себя», депрессией;
 - у ребенка постоянный насморк, он шмыгает носом и трет нос;
 - замкнутость в отношениях с родителями, незаинтересованность происходящими событиями в семье;
 - «зашифрованные» малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона ("травка", "клад", "колеса", "план", "приход", "мулька", "джеф", "кумар" и т.п.) и обрывков фраз ("мне надо", "как там дела?", "достал?" и т.п.);

- резкое снижение успеваемости, увеличение количества прогулов занятий;
- потеря интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;
- потеря старых друзей, не желание находить новых;
- постоянно просит денег, не говорит для чего;
- долгое отсутствие дома, при этом из дома пропадают вещи;
- изменилась речь, появились незнакомые слова;
- избегает раздеваться даже на пляже, постоянно ходит в одежде с длинными рукавами, даже в летнее время;
- стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкапулки и пр.
- обнаружение среди вещей пакетов zip lock, кусочков фольги, шприцев, изоленты, магнитов, банковских карточек, наличных денег и т.п.

Если у Вашего ребенка вдруг в телефоне появились приложения, позволяющие определять GPS-координаты и накладывать их на фотографии (например NoteCam или его аналоги), стоит уделить этому пристальное внимание, т.к. данное программное обеспечение на 90% используется сбытчиками наркотиков.

Также необходимо обращать внимание на попытки регистрации на криптообменных площадках, использования электронных денег, неизвестных Вам сим-карт, банковских платежных карт и т.д.

Кроме того, следует насторожиться, если Ваш ребенок использует приложения, основная цель которых – скрыть истинное местонахождение пользователя в сети.

По незнанию подростки уверены в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь наркобизнес построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. В любой зависимости есть два компонента, физиология ведь у всех людей одинаковая. Уловить, когда начинается привыкание к наркотику, физически невозможно. Как только в мозге начали вырабатываться эндорфины (гормоны счастья), иными словами человек поймал тот самый кайф, это признак того, что человек попался. Обязательно захочется повторить – психологический компонент зависимости. Второй компонент – физический. Это, как говорят в народе, ломка. Когда организм требует наркотик на физическом уровне: тело и мозг человека заставляют искать новую дозу. Совершенно бесспорно то, что каждый зависимый начал с того, что однажды попробовал наркотик.

В последнее время в молодежной среде получило распространение употребление так называемых солей. Соль – общее неформальное название группы дизайнерских наркотиков, действующими веществами которых являются синтетические катионы (4-ММС (мефедрон), MDPV, α -PVP, метилон и др.), смешанные в различных пропорциях со

вспомогательными веществами, особенностью которых является сильнейшее психостимулирующее действие.

Внешне кристаллики этого наркотика напоминают поваренную соль или соль для ванн, отсюда и столь безобидное название. Опасность же в том, что производится он кустарным способом, поэтому неизвестно, какое количество реагента добавлено, и какая доза может стать смертельно опасной. Кроме того, химическая формула «солей» постоянно меняется, воздействие на человека непредсказуемо.

Зависимость появляется практически сразу. За короткое время происходят необратимые разрушения психики. Данный наркотик воздействует на центральную нервную систему, пагубно влияет на интеллект и мозговую деятельность, приводит к депрессиям и психозам. После чрезмерной активности наступает бездействие, чувство страха, начинаются психические атаки. Постепенно ослабляется память, люди забывают, что говорили минуту назад, впадают в детство, пропадает интерес к жизни, учебе, работе, интеллект понижается до уровня несмышленного ребенка

Наркомания – тяжелая болезнь психики и всего организма, без лечения ведущая к деградации личности, инвалидности и преждевременной смерти. Однако, к этому заболеванию, в отличие от других, человек приводит себя сам, становясь заложником своего незнания, безволия, любопытства, глупости, неосторожности. Подверженность молодежи этому безумию вызывает особую тревогу.

Профилактика потребления табачных веществ

Для многих родителей курение ребенка становится первым явным признаком его «взросления». Основными причинами начала курения многие подростки называют желание казаться взрослым, снять стресс и решить жизненные проблемы. Некоторые подростки в 16 лет уже сожалеют о том, что начали курить, но чувствуют, что не способны остановиться. Хорошо известно, что чем позднее подросток приобщается к курению и чем меньше стаж курения, тем выше шанс, что он сможет отказаться от вредной привычки. Поэтому одна из задач взрослых — отодвинуть момент начала курения. Но еще лучше — не допустить его вовсе. Большинству подростков трудно вообразить себя в возрасте 25 лет, а тем более — в 55. Поэтому предупреждение о вреде, которое курение причинит здоровью в отдаленном будущем, вряд ли повлияет на их желание курить. Не стоит говорить ребенку, что из-за курения он не вырастет, не станет сильным, красивым и успешным. В кино и вокруг себя он видит много умных, обаятельных, сильных, состоявшихся людей с сигаретой. Но мальчику нужно рассказать о риске снижения потенции из-за курения, а девочке — о высоком риске осложнений во время беременности и возможных проблемах со здоровьем у будущего ребенка. А еще можно объяснить, что с курящими бывает неприятно целоваться, что от табака тускнеют волосы, портится цвет лица, темнеют зубы. Полезно также развеять заблуждение, что курение помогает сохранить стройную фигуру. Кроме того, ребенку можно сообщить, что

курение уже не в моде, что в общественных местах и на работе его сильно ограничивают или вовсе запрещают. Посчитав вместе с сыном или дочерью, сколько курительщик тратит на сигареты, родители могут показать, что на эти деньги вполне можно купить что-то, о чем ребенок мечтает.

Если ребенок закурил, лучший выход — **спокойно разобраться**, почему он это сделал. Не стоит кричать на него или тем более грозить, что теперь он лишится любви родителей. Если дело в высокой нагрузке в школе, переживаниях и стрессе, следует объяснить ему, что привычка курить — источник нового стресса: если под рукой нет сигарет, курительщик не может расслабиться. Чтобы успокоиться, снять напряжение, повысить настроение, есть другие способы: заняться приятным делом, съесть дольку шоколада, прокатиться на велосипеде, просто выспаться.

Если подросток начинает курить за компанию, нужно подсказать ему, что отказ от курения — проявление индивидуальности, желания быть самим собой.

Если сигарета — способ показать свою взрослость, то предложите выразить это по-другому, например, взять на себя больше ответственности, больше участвовать в принятии решений или учиться отстаивать свою точку зрения. Постарайтесь объяснить подростку, что вы заботитесь о его здоровье и готовы помочь ему справиться с этой привычкой. Полезным может оказаться разговор с психологом, школьным или семейным врачом. Если вы сами курите и не можете бросить, честно признайтесь в этом.

Ежедневно на улицах можно увидеть людей, выдыхающих облака пара с помощью специальных устройств, которые получили название **вейпов или электронных сигарет**. Процесс их курения, или «парения», получил название вейпинг (от английского *vaping* — парение). Они бывают разного дизайна и размера — в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Изобретение понравилось и подросткам. Некоторые родители, не осознавая вреда, сами покупают их детям.

Принцип действия этих устройств один — все они нагревают жидкость для электронных сигарет с различными ароматическими свойствами. Состоят такие наполнители из глицерина, пропиленгликоля и ароматических добавок. Некоторые содержат никотин, некоторые, как утверждают производители, нет. Принцип действия вейпа напоминает ингалятор: внутри устройства нагревается и закипает жидкость для электронных сигарет, в результате чего образуется пар для вдыхания.

Чем вредны вейпы? В составе любых жидкостей для электронных сигарет присутствуют **потенциально опасные для здоровья вещества**, которые вместе с паром попадают в легкие: формальдегид, ацетальдегид, акролеин и глиоксаль. Первый из них — канцероген, второй — потенциальный канцероген. Акролеин раздражает дыхательные пути, а глиоксаль обладает мутагенными свойствами.

Еще одну опасность представляют содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет **загустители**. Их добавляют для удобства заполнения

устройств для вейпинга. Летом 2019 года в США произошла вспышка болезни, напоминающей тяжелую пневмонию. Пострадавших было свыше 2,5 тысячи человек, 68 из которых скончались. Все эти люди пользовались электронными сигаретами.

Содержащийся в жидкостях для электронных сигарет ароматизатор диацетил вызывает тяжелое заболевание, которое получило название «попкорновая болезнь». Оно проявляется в виде воспаления, образования рубцов, сужения бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких). Диацетил безопасен, если употреблять его вместе с едой, но может вызывать болезни легких, если регулярно его вдыхать.

Не редкость – взрывы вейпов во время их использования по назначению.

Существует множество факторов, которые положительно влияют на жизнь и здоровье подростка, защищая его от рискованного поведения. Самые важные:

- взаимопонимание и поддержка в семье, доверительные отношения с родителями;
- хорошие отношения с преподавателями и сверстниками в школе;
- самоуважение, высокая самооценка, знание себя, способность к самоанализу;
- твердые представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, развитое нравственное чувство;
- оптимизм, чувство уверенности в будущем, стремление получить образование, найти хорошую работу;
- отсутствие примеров злоупотребления алкоголем, курения, употребления наркотиков в окружении подростка;
- рациональное отношение к рискам, умение преодолевать трудности;
- наличие здоровых хобби, увлечений, активный досуг.

Эти факторы определяются во многом родителями, их собственным поведением и отношением к детям. Активное включение в профилактическую систему законных представителей обучающихся, непосредственно осуществляющих воспитательную работу в семье, позволит сделать профилактику зависимого поведения в целом и химической зависимости в частности системной и эффективной.

*Управление внутренних дел облисполкома
Комиссия по делам несовершеннолетних облисполкома
Главное управление образования облисполкома
Главное управление по здравоохранению облисполкома
Главное управление идеологической работы,
культуры и по делам молодежи облисполкома*