**Беседа: «Как разговаривать с подростками о наркотиках?»**

Все больше и больше подростков употребляют марихуану и другие легкие наркотики. Более других подвержены опасному воздействию молодые люди, привыкшие скрывать свои эмоции и замалчивать свои проблемы.

Все больше и больше подростков употребляют марихуану и другие легкие наркотики.

В 2005 г. 50,3 % подростков до 17 лет пробовали марихуану, по крайней мере, один раз (против 45,5 % в 2000 г.)

Большинство молодых людей считает, что травка совершенно безвредна, тогда как на самом деле она может привести к необратимым последствиям. Более других подвержены опасному воздействию молодые люди, привыкшие скрывать свои эмоции и замалчивать свои проблемы.

Почему подростки употребляют марихуану?

**Это помогает мне снять стресс**

Это призыв о помощи. Травка позволяет забыть настоящие психологические проблемы.

В конце концов, подросток выдаст себя: специфический запах или случайно оставленный в комнате окурок укажут родителям на то, что их ребенок нуждается в особой заботе и внимании с их стороны. Употребление наркотиков обычно связано с жизненными трудностями. Показное поведение ребенка, вечные ссоры с родителями, обиды и скандалы должны заставить взрослых серьезно задуматься.

**Это делает меня раскованнее**

Травка снимает запреты и помогает «вылезти из своей раковины».

Радостные ощущения, расслабленность, эйфория от курения наркотиков нравятся молодым людям. В этом случае родителям сложно догадаться о пагубной привычке ребенка.

Это утверждение можно опровергнуть тем, что расслабленность и радость длятся недолго. В больших дозах наркотик провоцирует еще большую замкнутость и общение только с себе подобными.

**Я брошу, когда захочу**

В общем, марихуана не вызывает такого сильного привыкания, как, например, алкоголь или героин. Однако надо обращать внимание на то, как ребенок принимает травку. Есть огромная разница, выкуривает ли он косячок во время вечеринки или каждый день после пробуждения его рука тянется за заветной папироской…

Проблемы концентрации внимания, снижение зрения, замедленная деятельность мозга, постоянная возбужденность – вот чем может грозить регулярное употребление марихуаны. Наркотик несовместим с интеллектуальной деятельностью или спортом. Подросток отворачивается от класса и водит дружбу исключительно с людьми, сделавшими такой же выбор. Если ваш ребенок попал в такую ситуацию, поговорите с ним, постарайтесь уговорить его назначить точную дату, когда он бросит, предложите ему самому оценить собственное поведение и состояние. Пускай он выделит положительные и отрицательные стороны курения травки.

**Алкоголь или табак, которые потребляешь ты, еще хуже!**

Он бросил вам такое обвинение? Никакой смены ролей: это вы должны напоминать ему о запретах, а не наоборот. Если он прогуливает занятия в школе, забросил спорт, перестал учиться, значит, марихуана становится для его будущего настоящей угрозой. Говорить с подростком нужно именно об этом, не отвлекаясь на то, чтобы оправдываться в его глазах.

Расскажите Вашим детям, почему лучше не пробовать марихуану.

**Несколько причин, чтобы не пробовать марихуану**

Многие подростки, а зачастую и взрослые, считают, что марихуана гораздо безопаснее табака и алкоголя. Как же обстоит дело в действительности? Можно ли время от времени покуривать «травку»?

* Марихуана нелегальна. Употребление, хранение, покупка и продажа марихуаны караются законом.

* Марихуана может вызвать саморазрушение молодого человека. Курение «травки» в компании может дать подростку временное ощущение особенной близости с приятелями. Однако это чувство проходит, а вред уже нанесен.

* Употребление марихуаны снижает способность к концентрации и координации движений. Ее курение может негативным образом сказаться на умении танцевать, заниматься спортом и запоминать новую информацию.

* Марихуана считается одной из причин возникновения рака. Хотелось бы, чтобы подростки дважды думали перед тем, как надеть футболку с нарисованными на ней конопляными листиками: действительно ли они желают быть ходячей рекламой того, что вызывает сильные боли, слабоумие и рассеянное внимание?

* Марихуана, как и любой другой наркотик, заставляет человека принимать неверные решения.

* Каждый подросток должен понимать, что курение «травки» не делает его «крутым». «Круто» не употреблять никакие наркотики, не курить сигареты, не пить пиво и другое спиртное. Неважно, что поют рэперы и что делают персонажи низкопробных телевизионных сериалов: убивать себя – не круто.

* Марихуана вызывает привыкание. Многие, кто употреблял марихуану, признаются, что со временем для достижения привычного состояния сознания требуется все большее количество «травки».

* Марихуана – не способ решить проблемы. Как любой наркотик, затуманивающий сознание, она дает иллюзию убегания от сложностей, однако на деле оказывается, что «травка» добавляет проблем. Подросток должен твердо знать, что нельзя верить тем, кто говорит, что марихуана сделает жизнь проще, что это не наркотик.

* Существует миф, что «все» курят марихуану. Это ложь. 86% подростков никогда не пробовали «травку» и относятся к ее употреблению резко отрицательно. Марихуана еще никого не сделала счастливее или популярнее. Она никому не помогла выработать хоть какие бы то ни было умения, чтобы стать лучше.

**Ответы на вопросы подростков о марихуане**

* **Может ли курение марихуаны навредить мне или убить меня?** Марихуана сама по себе не настолько токсична, чтобы вас убить, но если вы смешиваете ее с другими психоактивными веществами (в том числе с алкоголем) или в наркотическом опьянении пытаетесь совершать действия, требующие внимания (например, садитесь за руль), то марихуана может вас убить. Марихуана действует на нервные клетки того отдела мозга, который отвечает за формирование памяти, поэтому те, кто ее курит, хуже учатся, с большим трудом вспоминают недавние события и хуже справляются со сложными заданиями. Даже непростая ситуация на перекрестке может обернуться летальным исходом для пешехода, если он переходит дорогу, будучи «накуренным».

* **Есть ли отдаленные последствия курения «травки»?** Исследования показали, что пять выкуренных «косяков» по уровню вреда приравниваются к пачке сигарет и более чем никотин способствуют возникновению рака. Употребление марихуаны в раннем подростковом возрасте может отсрочить половое созревание у мальчиков и нарушить менструальный цикл у девочек.

* **Может ли курение марихуаны во время беременности повредить будущему ребенку?** Дети, рожденный у матерей, которые во время беременности курили «травку», имеют меньший вес и рост, размер головы, чем малыши матерей, не употреблявших во время вынашивания никаких наркотиков. У детей с недостатком веса и роста чаще, чем у других, возникают различные проблемы со здоровьем.

* **Приводит ли курение марихуаны к употреблению других наркотиков?**Статистика говорит о том, что мало кто из наркоманов начинал сразу с тяжелых наркотиков. Подавляющее большинство не планировало становиться зависимыми, они просто «покуривали травку». Однако все, кто имеет дело с марихуаной, сталкиваются с людьми, которые употребляют и продают и другие виды наркотических веществ. Раз попробовав марихуану, человек не видит отдаленных плачевных последствий ее употребления и считает, что она безопасна. Именно поэтому ему кажется, что от однократного употребления более сильных веществ ничего плохого не будет. Мало кто заранее предполагает, что разовым знакомством дело не закончится.

* **Может ли кто-либо заставить меня сдавать анализы на наркотики?** Пока вам не исполнилось восемнадцати, защищать вас – работа родителей, поэтому только они могут настоять на том, чтобы вы прошли тест на наркотики. Однако позже вы можете столкнуться с требованием потенциального работодателя о прохождении этого теста. Вы всегда можете отказаться, но имейте в виду, что при таком условии вам могут отказать в приеме на работу.

* **Повышает ли курение марихуаны риск сильного опьянения, если одновременно употреблять алкоголь?** Марихуана подавляет выведение из организма токсичных веществ, в том числе алкоголя. Если вы курите «травку» и одновременно пьете алкогольные напитки, ваше тело не сможет вовремя среагировать на слишком высокий уровень алкоголя в крови. Именно поэтому каждый год регистрируется большое количество смертей, произошедших во время молодежных вечеринок.

* **Чем чревато употребление марихуаны?** Курение марихуаны ухудшает кратковременную память и снижает сообразительность, искажает чувство времени и ослабляет способность к концентрации и координации движений. Исследования говорят, что люди, употребляющие марихуану, теряют знания, которыми ранее могли по праву гордиться. Восприятие новой информации становится затруднительным. Во многих зарегистрированных случаях марихуана вызывает психоз и паранойю. Из-за того, что курильщики марихуаны вдыхают нефильтрованный дым и задерживают его как можно дольше, повреждаются ткани легких и легочный круг кровообращения. В конопляном дыме гораздо больше веществ, являющихся причиной рака, чем в табачном дыме. Долгое употребление марихуаны может привести к появлению зависимости.

По материалам статьи Екатерины Афониной «Брось эту дурь!» Как разговаривать с подростками о наркотиках?».