**О ПРОФИЛАКТИКЕ ТОКСИКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

Детская токсикомания захлестнула Россию в 1990-х. Эпидемию удалось побороть, но пару лет назад среди российских подростков стал набирать популярность сниффинг — вдыхание газа для зажигалок. Знакомство с летучими углеводородами у большинства происходит в школе. Некоторые впервые пробуют «попыхать» уже в 10-11 лет.

Подобные эксперименты со своим организмом подростки воспринимают скорее как шалость, возможность убить время и получить новые ощущения. С одной стороны, газ доступен — его можно купить почти в любом магазине. С другой — у него нет такого негативного образа, как у наркотиков. Наркологи уверены, что сниффинг — одно из проявлений свойственного людям стремления менять свое психическое состояние.

Опыт каждого сниффера индивидуален. Всех «держит» по-разному — от 30 секунд до 10 минут и даже больше. Кто-то может практически ничего не чувствовать, а кто-то — перенестись в другое измерение. Часто от газа кружится голова, ощущаются слабость, покалывания в руках и ногах, тошнота, дезориентация, спутанность сознания, иногда даже галлюцинации. Все это — признаки гипоксии и отравления. И именно от этого многие ловят кайф.

Почему подростки выбирают имен­но газ для зажигалок? Во-первых, он доступен, его всегда можно свободно купить в любом торговом павильоне, хозяйственном магазине. Свою роль играет и невысокая цена. Во-вторых, после упо­требления паров газа быстро наступает эффект опьянения. Сначала подростки «токсикоманят» ради интереса, пытаются удовлетворить собствен­ное любопытство. Родители в силу занятости, на­пряженного ритма работы не всегда замечают из­менения в поведении своих детей.

Основные признаки употребления токсических веществ - тошнота и головокружение. Других медицинских признаков нет. Поэтому факт того, что ребенок «дышит», сложно определить визуально.

Свое начало детская наркомания берет именно с токсикомании и обычных сигарет.

Токсикомания – это такое же заболевание, как алкоголизм и наркомания. У детей оно начинается со злоупотребления каким-нибудь психоактивным веществом: будь то клей, бензин, бытовой газ или что-то другое. Злоупотребление – это многократное употребление, наносящее вред здоровью.

**Как токсикомания влияет на подростков?**

Бытовой газ – это психоактивное вещество, то есть он сразу влияет на головной мозг человека. Дети начинают употреблять его в целях получения удовольствия. Чаще всего это делают детки из неблагополучных семей, которым не хватает положительных эмоций. Как и с наркотиками – все начинается с малой дозы, например, одного вдоха. При начальных этапах употребления подростков одолевает безудержный смех. При более длительном употреблении наступают галлюцинации. Чем чаще употребляешь, тем больше хочется. И, как следствие, это переходит в зависимость. Когда человек начинает часто употреблять такие вещества, то мозг начинает выделять в больших количествах гормон дофамин (гормон нервных клеток). Так как для организма неприемлемо большое количество дофамина, то мозг начинает защищаться: рецепторы пытаются нейтрализовать лишний дофамин, но какая-то его часть все равно остается в организме. Если мы обнаруживаем в организме большое количество дофамина, значит, у человека присутствует зависимость. Когда человек резко перестает употреблять психоактивное вещество и выработка дофамина падает, то у подростка начинают появляться болезненные ощущения. Возникает желание снова «надышаться».

**Может ли первая «проба» газа стать последней?** Да, может. Реакция организма может быть весьма непредсказуема. Иногда в результате вдыхания токсичных веществ сдавливаются сосудодвигательные и дыхательные центры, наступает оттек мозга и человек погибает.

Как родителю распознать, что ребенок начал дышать?
Внимательному родителю это трудно не заметить.

Во-первых, сразу ощущается сильный запах вещества от одежды и волос ребенка (запах клея и т.д.).

Во-вторых, надо обратить внимание на цвет лица: если оно красное, то вполне возможно, что ребенок мог надышаться.

В-третьих, после употребления того или иного наркотического вещества у всех людей расширяются зрачки.

После газа ребенок, как правило, ведет себя как пьяный, но запаха алкоголя вы не почувствуете. Также надо обращать внимание на психическое состояние: если ваше чадо перевозбуждено или ведет себя агрессивно, или же наоборот появилась вялость и апатия – это тоже может быть признаком употребления чего-нибудь наркотического. Помимо этого, после интоксикации у ребенка может возникнуть тошнота, рвота, головокружение, вплоть до потери сознания.

**Токсикомания газом**

Газ из зажигалок, баллончиков вдыхают преимущественно подростки, они же и являются чаще всего жертвами летучих токсинов и своего любопытства. Подростки собираются группами, а вдыхание ядовитых паров – способ показать себя причастным к этой группе, «своим».

Это ложное чувство коллективизма вербует в ряды токсикоманов все новые жертвы, и далеко не все они принадлежат к неблагополучным семьям. Дети вполне обеспеченных родителей, обделенные вниманием, приобретают вредный опыт токсикомании, а зачастую и зависимость от ядовитых газов.

**Фазы**

И токсикомания газом из баллончиков для зажигалок и иных ингаляторов, и наркомания вызывают физическую и психическую зависимость и требуют лечения. Физическая зависимость проявляется тошнотой, судорогами, головной болью. Токсикоманы страдают нарушением сна, бессонницей.

Токсический эффект при употреблении летучих паров развивается в три стадии, на протяжении которых наркоман постепенно утрачивает ощущение собственного «Я»:

Сохраняется восприятие окружающего пространства, сознание затуманено. Человек расслаблен.

Теряется координация, равновесие, способность управлять своим телом. Реальность искажается, появляется чувство легкости, что может побудить человека выйти из окна, прыгнуть с высоты.

Связь с действительностью утрачивается. Теряется ощущение себя как личности, время застывает, реальность заменяется галлюцинациями, чаще устрашающего характера.

**Последствия**

Пропан, бутан, изобутан при вдыхании способны вызвать мерцательную аритмию, за которой может последовать смерть.

За 2 года токсины, если не убивают, то делают человека инвалидом, страдающим слабоумием. Более всего от ядов страдает головной мозг, печень, легкие.

Хроническое отравление мозга газом приводит к токсической энцефалопатии. Внешне это проявляется задержкой развития, катастрофическим снижением интеллекта. Круг интересов подростка ограничивается единственным стремлением – дохнуть еще раз пары ядов.

Подростки не в состоянии сосредоточиться на уроке, резко отстают по программе, не способны осваивать новый материал.

**Лечение**

Важнейшим способом вылечить подростка от токсикомании при отсутствии зависимости является смена жительства, переезд, длительная поездка – любой способ изолировать ребенка от привычного круга приятелей.

Разрушение мозга вызывает депрессию, вылечить которую может только специалист. Лечение проводится амбулаторно или, что предпочтительнее, в специализированном наркологическом стационаре.

Больного лечат от хронического отравления, проводят восстанавливающее лечение для сердца, легких, вводят глюкозу, витамины.

Важнейшая роль в лечение подростков от токсикомании принадлежит психотерапевтам. В круг их задач входят:

- выработка установки на отказ от употребления токсичных ингалянтов и психоактивных веществ;

- формирование новой поведенческой модели, снижающей вероятность возобновления токсикомании;

- расширение круга интересов, развитие эмоциональной, волевой сферы ребенка.

Попытки просто оградить ребенка от «дурной компании» не увенчаются успехом. Важно выяснить, зачем ребенок нюхает газ, после чего и  родители,  и общество в целом должны предложить таким подросткам нечто действительно важное – свое внимание, любовь, защиту.