***Единый родительский урок***

***«Профилактика употребления снюса, беcтабачных никотиновых смесей и других психоактивных веществ».***

 ***Информационные блоки:***

1. *Что такоеснюс и бестабачные никотиновые смеси?*
2. *Механизм действия ПАВ на организм, ЦНС и возможные негативные*

*последствия.*

1. *Признаки употребления ПАВ.*
2. *Формирование зависимого поведения под влиянием алкогольной программы.*

 *Роль родителей в формировании ЗОЖ в семье*

1. *Алгоритм действий для родителей при подозрении на употребление ПАВ.*
2. *Памятка для родителей с контактной информацией и телефонами служб консультирования и помощи.*

***Слайд № 2,3 Что такое снюс и беcтабачные никотиновые смеси?***

 На сегодняшний день тема сносов очень актуальна и вызывает у большинства родителей повышенный, если не сказать почти нездоровый интерес. Поэтому давайте сразу разберем само понятие «Снюс».

 **Снюс** – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой. Слизистая оболочка рта обильно снабжена кровеносными сосудами, и никотин, растворяясь в слюне, поступает в кровь, быстро достигая головного мозга. Причем в одной порции снюса может содержаться столько никотина, сколько его содержится в трех пачках сигарет. Пакетик снюса можно держать во рту до тридцати минут, что также приводит к получению никотина в большем количестве, чем при курении..

 Основным аргументом производителя в пользу снюса является то, что при его употреблении нет дыма, поэтому он и называется бездымным табаком. Стремясь обойти ограничения по распространению табачной продукции, производители придумали жевательную смесь, вообще не содержащую табак, но в основе своей содержащую никотин. Средняя стоимость такой смеси около 300 рублей, она находится в свободной продаже, активно распространяется через интернет, красиво упакована и имеет привлекательные броские названия.

 ***Слайд № 4. Механизм действия ПАВ на организм, ЦНС и возможные негативные последствия***

 И снюс, и жевательный табак опасны развитием воспалительных заболеваний полости рта, снижением иммунитета, развитием рака поджелудочной железы, а при низкой массе тела и пониженной сопротивляемости организма (у детей и подростков)-токсическим действием на центральную нервную систему вплоть до летального исхода.

***Слайд № 5. Последствия употребления бездымного табака:***

«Безвредность снюса» - опаснейшее заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака лёгких

Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии

Высокая концентрация никотина становится причиной более быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости

Многие потребители бездымного табака затем переходят на курение обычных сигарет

К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодёжной среде, где он считается не только безопасным, но и модным

***Слайд №6. Последствия употребления снюса в подростковом возрасте:***

* остановка роста
* повышенная агрессивность и возбудимость
* ухудшение когнитивных процессов
* нарушение памяти и концентрации внимания
* высокий риск развития онкологических новообразований, прежде всего желудка, печени, полости рта
* ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям

***Слайд №7. Признаки употребления ПАВ.***

 Наркотическое опьянение очень схоже по проявлениям на алкогольное, но имеет основное отличие-отсутствие запаха алкоголя. Чаще всего при употреблении психоактивных веществ человек становится неадекватным, возбужденным, речь смазана, нарушается походка и координация движения, способность реально оценивать происходящее. У подростков при первичном употреблении ПАВ иногда развивается острое психотическое расстройство с выраженным психомоторным возбуждением, полной дезориентацией во времени и пространстве.

 При длительном (хроническом) употреблении ПАВ происходят изменения деструктивного характера, возможно снижения массы тела, потеря аппетита, апатия, сменяющаяся вспышками возбуждения и агрессии, сужение круга интересов, смена друзей, замкнутость и неряшливость. Нередко возникают проблемы с деньгами, что тоже может служить настораживающим фактом.

 ***Слайд №8. Формирование зависимого поведения под влиянием алкогольной программы.Роль родителей в формировании ЗОЖ в семье.***

 А сколько из Вас могут сказать, что никогда не демонстрировали своим детям «зависимого поведения»? Курящая тайком на балконе мама не сможет быть убедительной для своего ребенка в вопросах профилактики курения и употребления алкоголя. Да-да, не удивляйтесь. Демонстрация любого зависимого поведения, в том числе и употребления алкоголя, есть «ворота» для Вашего ребенка в мир зависимого поведения, поскольку своим «примером» Вы даете ему понять, что такое поведение ПРИЕМЛЕМО.

 Поэтому накануне любых очередных праздников призываю Вас провести его в своей семье БЕЗ АЛКОГОЛЯ НА СТОЛЕ. Трезвость есть лучшая профилактика не только злоупотребления алкоголем, но и всех других зависимостей. К примеру Новый Год формирует у детей Алкогольную программу, ложное убеждение, что в праздник непременно нужно отравлять себя алкогольным ядом.

 **Не демонстрируйте детям зависимое поведение**, работайте над своими вредными привычками, проводите праздники трезво, будьте детям настоящим примером, что и будет самой надежной защитой Ваших детей от употребления ПАВ.

 **Проводите больше времени с детьми**, разговаривайте с ними, будьте в курсе из проблем. **Подписывайтесь на них в соцсетях, вступайте с ними в дружбу в таких популярных группах, как «ВКОНТАКТЕ», «ФЕЙСБУК», «ИНСТАГРАММ».** Так Вы будете в курсе того, что читает Ваш ребенок, что слушает, с кем общается, какую информацию получает и ищет в интернете.

***К кому нужно обратиться за помощью при подозрении на употребление ПАВ у Вашего ребенка.***

 Если у Вас есть подозрения, что ребенок, возможно, употребляет ПАВ, либо уже есть неоспоримый факт употребления, ни в коем случае не обвиняйте, не ругайте и не наказывайте ребенка. Употребление ПАВ - очень серьезная проблема, требующая помощи специалиста, психолога, психиатра-нарколога, психотерапевта. Не пытайтесь решить проблему в одиночку, обязательно обратитесь за помощью, ни в коем случае не замалчивайте проблему. Можно посоветоваться и с опытным педагогом, завучем, классным руководителем, школьным психологом. Получить анонимную консультацию и помощь можно у подросткового врача-нарколога в Республиканском наркологическом диспансере. Можно обратиться к нему на прием лично, не обязательно сразу приводить ребенка. Помните, что постановка на учет возможна только с письменного согласия родителей или законных представителей, а консультацию и медицинскую помощь Вы можете получать анонимно. Не забывайте про возможность получения помощи у платных психологов и психотерапевтов, если Вы не готовы обратиться в официальные учреждения.

 ***Слайд №9. Памятка для родителей с контактной информацией и телефонами служб консультирования и помощи.***

 **Куда Вы можете обратиться за помощью и консультацией, если Вы заподозрили, что Ваш ребенок употребляет снюс, или никотиновые смеси.**

Центр диагностики и консультирования при комитете образования администрации г. Улан-Удэ:

**8 (301) 255-38-17**

Республиканский наркологический диспансер:
Горячая линия - **8(3012)37 94 11**
Телефон доверия – **89244565911**

Всероссийский телефон доверия для детей и подростков и их родителей:

**8 800 2000 122**

Кризисная линия доверия:

**8 800 100 4994**

Уполномоченный по правам ребенка в Республике Бурятия:

**8 (3012) 212879**

«Дети онлайн» (любые виды помощи и консультации тем, кто столкнулся с виртуальным преследованием, домогательствами, шантажом, мошенничеством, несанкционированным доступом к личному компьютеру через интернет или мобильную связь):

**8 800 25 000 15**

Сообщить о незаконной продаже снюса несовершеннолетним Вы можете по телефонам МВД:

**102**

**112**

Роспотребнадзор по Республике Бурятия:

**8 (3012) 41-25-74**

**8(3012) 41-24-44**

Полезная информация:



