

Община Габрово

Наръчник за родители

Наркотиците
и нашите деца



Нито едно листо не пожълтява
без мълчаливото съгласие на цялото дърво

ФАКТИТЕ...

През 2006 г. сред учениците 9-12 клас в Габрово беше проведено социологическо проучване относно употребата на наркотични вещества. Резултатите от това проучване показват доста обезпокоителни тенденции:

- Всеки трети ученик е опитвал някакъв нелегален наркотик
- Всеки десети злоупотребява с наркотици
- На 42 % от тийнейджърите е предлагана дрога
- Почти половината от анкетираните са присъствали на купон с употреба на наркотици

Като причина за употреба на наркотици, при голяма част от учениците водещо е било любопитството и желанието за изживяване на моментно удоволствие. Много от тях посочват като причина външният натиск и стремежът за приобщаване към определени приятелски кръгове. Голям е и процентът на отговорилите, че са употребили психоактивни вещества в следствие на самота, скука или като средство за бягство от действителността.

Същевременно над 85% от младите хора заявяват, че по въпросите, свързани с употребата на наркотици, разговарят със своите съученици и с приятелите си извън училище. А заблудите и митовете, които се разпространяват сред младите хора относно дрогата, са много опасни.



Къде сме ние, родителите? Защо ни няма до децата ни?

Защо, в тези трудни за всички времена, в ежедневната ни битка за оцеляване, решихме, че най-важното е децата ни да бъдат задоволени. Работим от сутрин до вечер, заминаваме за чужбина, без да си даваме сметка, че те имат най-голяма нужда от нас **сега** – от доверие, разбиране и подкрепа!

Сега младите хора се опитват да открият света! Нека ние, родителите им го покажем, а не да го търсят на улицата!

Сега те експериментират, търсят нови, непознати усещания! Но при дрогата всичко е илюзия, която много бързо си отива и разбираш, че си в капана!

Сега те се доказват! Нека ние помогнем на децата си да открият, развиват и използват своите способности! Нека с наша помощ опознаят себе си и изградят моралните си ценности!

Сега търсят отговори на толкова много въпроси! Нека тези отговори да ги дадем ние!

Скъпи родители,

Подготвихме този наръчник с идеята, че няма по-сигурна преграда за наркотиците от семейството! Нагласите, отношението на родителите към наркотиците и контролът върху поведението на детето имат огромно значение за това, дали то ще прояви интерес към drogите. Още по-голяма е ролята на семейството за изграждане на личността на младия човек и неговата ценностна система. Много други фактори извън семейството също имат значение, но каква ще бъде силата на влияние на тези “външни фактори” зависи от това, до каква степен детето е подготвено в семейството да приеме или отхвърли това въздействие.

Ние, родителите, имаме две силни оръжия, с които можем да защитим децата си – **информацията** и **общуването**.





Бъдете информирани!

Постоянно актуализирайте познанията си за наркотиците и зависимостите!

Информирайте се за жаргоните в света на дрогата, за да не изпадате в ситуация, в която не разбирате за какво става дума, докато децата си говорят!

Информирайте се къде ходи детето Ви, с кого прекарва свободното си време, кои са приятелите му!

Бъдете нащрек, защото дрогата е проблем, който във всяка секунда може да почука на вратата!

Информирайте приятели и съседи, ако разберете, че децата им употребяват наркотици! **Не ставайте съучастници в самоубийството им!**

Общувайте с детето си!

Общувайте с детето си, извикайте на помощ обичта си и говорете с него на разбираем език!



Поддържайте постоянен контакт с детето! Този контакт може да спаси живота му!

Разговаряйте за наркотиците, как те могат да го поставят в рискови ситуации, как могат да го принудят да вземе решения,

за които по-късно ще съжалява!

Бъдете участници в живота на детето си, изслушвайте го, нека то разбере, че е най-важното нещо за Вас!

Бъдете приятели с него, поддържайте връзка, изпълнена с доверие!

Направете така, че когато детето има проблем, то да се обърне към Вас, вместо към някой друг или към наркотиците! Опитайте се да му помогнете да вземе правилното решение!

Децата не могат да оцелеят в този свят сами!

Да бъдем до тях! Да бъдем до тях любящи, мъдри и разбиращи!

Това, което трябва да знаем за наркотиците

Наркотично вещество – всяко вещество, природно или синтетично, което може да предизвика състояние на зависимост и има стимулиращо или депресивно въздействие върху централната нервна система, предизвиква халюцинации или нарушения на двигателните функции, мисловната дейност, поведението, възприятията, настроението, както и други вредни въздействия върху човешкия организъм.

Основни видове наркотици:

- **Стимуланти** /възбуждащи, повдигащи/- вещества с различна химична структура, които ускоряват жизнените функции и стимулират централната нервна система на различни нива. Общото им въздействие е еуфория, повишена активност, намаляват умората, подтикат желанието за сън, подтикат апетита, засилват сексуалните усещания. Видове стимуланти – кокаин, амфетамини, екстази, пико

- **Депресанти** /подтискащи, свалящи/- вещества, които забавят жизнените функции; подтикат, намаляват или възпрепятстват някакъв аспект от активността на централната нервна система. Общото им въздействие е унесеност, релаксация, редукция на тревогата и страха, еуфория и откъсване от околния свят. Видове депресанти – алкохол, успокоителни и приспивателни медикаменти, опиоиди /морфин, херон, метадон/

- **Канабиноиди** - главните представители на тази група са продуктите на канабиса - марихуана, ганджа, хашиш, хашишово масло. Общото им въздействие е лека еуфория, промяна в усещането за време, а в по-големи дози може да предизвикат халюцинации.
- **Халюциногени** – основният ефект на тази група вещества е мощната стимулация на сензориума, което най-често се изразява в зрителни халюцинации. Като халюциногени обикновено се определят LSD, мескалин, псилоцин и псилоцибин /магически гъби/ и др.





КАНАБИС

Жаргонни наименования – трева, ганджа, коз, Мери Джейн, грас, индийски коноп, марийка, масур, сас, хеш, шит

Марихуаната, най-често използваната форма на канабиса, се приготвя от изсушени и наситнени цъфтящи връхчета и листа от растението. Продуктът е с вид на тютюн, чийто цвят варира от зелен до кафяв, може да съдържа също парченца от стебла и семена.



Ганджата е по-висококачествен продукт и се получава само от цветни връхчета на женски конопени растения.

Хашишът се получава като се отдели смолата от връхните части на растенията. Изсушеният хашиш обикновено е тъмен на цвят – тъмнозелен, кафяв или черен.

Хашишовото масло е най-силният, но и най-рядко срещан канабисов продукт. Представлява концентрат, получен чрез екстракция на основните активни компоненти в конопа или смолата от него с органични разтворители /спирт, етер и др./. На външен вид е гъсто, тъмно, подобно на катран масло, неразтворимо във вода.

Приемане - обикновено канабисът се пуши самостоятелно или смесен с тютюн в саморъчно направени цигари (джойнт, масур, конус), в наргиле (или бонг) или лула. Може да се поглъща през устата /като съставка в храна или напитка/, при което ефектите се появяват по-късно и са по-продължителни.

Ефекти – те могат да бъдат много различни, в зависимост от качеството и количеството на самото растение – от приятно отпускане, лека еуфория, приказливост и изостряне на сетивата до халюцинации, дезориентация и панически пристъпи /задух, сърцебиене, замаяност, главоболие, изтръпване на крайниците, гадене, повръщане/. Продължителността на въздействие при пушене е от 2 до 4 часа, а при поглъщане – от 4 до 6 часа.

Рискове - Много опасно е когато канабисът се употребява заедно с някаква друга дрога – т.нар. “друсана” трева. Опасно е и комбинирането на алкохол с канабис – може да се получи тежко натравяне. Честата употреба на канабис / марихуана, ганджа, хашиш / в ученическа възраст **уврежда мозъка, намалява паметта и способността за концентрация**. Употребата на канабис може да отключи различни психични заболявания с шизофренен облик.

Употребата на канабис формира **психическа зависимост** – спирането след дълга употреба може да причини безпокойство, напрегнатост, раздразнителност, проблеми със съня.



АМФЕТАМИНИ

Жаргонни наименования – амфетки, амфети, амфи, спийд

Амфетамините обикновено са под формата на сив, бял или мръснобял прах, а понякога и като таблетки.



Приемане – амфетамините могат да бъдат смъркани, поглъщани, инжектирани или пушени.

Ефекти – употребилите амфетамини се чувстват самоуверени, с повишени възможности и енергия.

Притъпено е чувството за умора, намалена е нуждата от сън и храна. Често тази droga предизвиква халюцинации, параной, повишена раздразнителност и агресивност. В зависимост от начина на приемане и дозата, въздействието на амфетамините трае от 4 до 6 часа.

Рискове - **Високите дози амфетамини (особено метамфетамин) са токсични за мозъчните клетки и ги убиват**. Усложненията след употреба на този вид наркотик са много сериозни – психози, които са подобни на шизофрения и сърдечно - съдови заболявания. Особено опасна е агресията, която амфетамините предизвикват. Прекратяване приема на амфетамини провокира тежка депресия. Продължителната употреба на амфетамини води до **психическа зависимост**.





ЕКСТАЗИ

Жаргонни наименования – MDMA, бонбони, ябълки, фентъзи, екс



Екстази се предлага под формата на капсули и таблетки, които имат различен цвят, големина, форма, изображения и обозначения.

Приемане - Екстази се приема изключително през устата /смъркането и инжектирането са много рядка практика/.

Ефекти – действието на екстази настъпва след 15-20 мин. и продължава около 4-6 часа. Екстази едновременно стимулира и релаксира, почти напълно подтиска чувството на страх. Загубва се чувството за умора, за жажда, повишава се активността и желанието за контакти, повишава се чувствителността към звуци, цветове и допир. Високите дози, обаче, водят да състояние на напрегната възбуда и еуфория, което силно напомня за ефекта на амфетамина.

Рискове – Продължителните танци след прием на екстази водят до прегряване, обилно изпотяване и обезводняване на организма, което може да предизвика кома и дори смърт. Многократната употреба на този наркотик може да се окаже катализатор за развитие на душевни разстройства, особено на депресии. Екстази може да предизвиква дълготрайно увреждане на мозъка и разстройство на паметта. Към ефекта на екстази бързо се развива толеранс. Към екстази не се създава физическа зависимост, но е налице **психическа**.





КОКАИН

Жаргонни наименования – кока, бяло, сняг

Приемане - Кокаинът представлява бяло прахообразно вещество, което обикновено се смърка през носа /”магистрали”/. Някои го инжектират или втриват в лигавиците.

Ефекти - Кокаинът има два основни ефекта – стимулиращ и блокиращ чувството за болка. Под влияние на кокаина човек усеща прилив на физическа, интелектуална и духовна сила. Изглежда еуфоричен, енергичен, разговорлив, бодър, силен и уверен в себе си. Кокаинът временно намалява нуждата от храна и сън. Дрогираният не може и минута да стои на едно място, без да сменя позата. Засилва се сексуалната възбудимост. Действието на кокаина е кратко – около 30 минути.

Рискове - Продължителната употреба на кокаин води до депресия, безпокойство, лесна раздразнителност, безсъние, умора, отслабване, тремор, неспособност за концентрация, подозрителност. При злоупотреба с високи дози може да се появи т.н. **кокаинова**

психоза, свързана с параноидно поведение, неадекватност, изблици на силна раздразнителност, агресивност и халюцинации. Към кокаина се развива много силна **психическа зависимост**. Смята се, че това е една от дрогите, с които най-лесно се преминава от експерименталната употреба към зависимост.

ИНХАЛАНТИ

Става въпрос за вдишване на изпаренията на препарати, използвани в бита: лепила, аерозоли, почистващи средства, коректори, газ, бензин, разтворители. Чрез белите дробове инхалантите проникват в кръвта и оттам циркулират в цялото тяло.

Приемане - директно вдишване от напоена тъкан или от найлонов плик.

Ефекти – замъглено съзнание, замаяност, загуба на координация, нестабилна походка, нарушена преценка и дезориентация. Някои от употребилите изпадат в дрямка и имат халюцинации, а други стават напрегнати, объркани и параноидни. Обикновено ефектите от инхалантите са непродължителни – около 15-45 мин.

Рискове – Инхалантите могат да предизвикат гърчове, парализи, загуба на съзнание, внезапна смърт. При вдишване от найлонов плик, има риск от задушаване. Продължителната употреба на инхаланти води до понижен апетит и намаляване на телото, увреждания на нервната система, белите дробове, черния дроб, бъбреците и костния мозък.





LSD

Жаргонни наименования – есид, трип, картони

LSD може да бъде като таблетки, капсули, течност - най-често е капната върху бучка захар или парче попивателна хартия.

Приемане - LSD е ефективен перорално /през устата/ и това е единствения разпространен начин на приемане.

Ефекти - LSD е най-силният от класическите халюциногени. Ефектите му са непредвидими - засягат възприятията, настроението, връзката с околната среда и целостта на личността. Най-забележителни са визуалните явления – илюзии и халюцинации. Чувството за време се променя така, че човек го възприема забързано или забавено до пълно спиране. Характерни са и промени в настроението – от еуфория до потиснатост, депресия и ужас. Ефектът на този наркотик започва от 0,5 до 1,5 часа след приемането му и продължава няколко часа.

Рискове - При приемане на халюциногени, често се случва т.н. “лошо пътуване” – халюцинациите са неприятни, човек изпитва силен страх, чувства се под заплаха, смята, че живота му е в опасност, че е преследван или хванат в капан, че полудява неконтролируемо и необратимо. Повечето описани случаи с фатален край, свързани с употребата на LSD, са в резултат на инциденти, при които хората

не са възприемали адекватно обстоятелствата – например скачане от висока сграда, вярвайки, че могат да летят, катастрофи и инциденти при работа.

LSD и всички други халюциногени задълбочават и усложняват съществуващи психични проблеми и заболявания / депресия, тревожност, шизофрения / и приемането им от хора с такива проблеми може да има опасни последици.

При опити за системна употреба на LSD, към него бързо се развива толеранс.

LSD и другите халюциногени не предизвикват физическа зависимост, но предизвикват слаба **психическа зависимост**.





МАГИЧЕСКИ ГЪБИ

Приемане - магическите гъби могат да се ядат сурови, сушени, сготвени в храна, на чай, като прах в капсули.

Ефекти - магическите гъби имат ефекти, подобни на тези при LSD, но обикновено с по-малка интензивност и времетраене. Те настъпват около половин час след приемането им и могат да продължат докъм 4 часа, в зависимост от поетото количество. Употребилите често се чувстват отпуснати и в безтегловност. Магическите гъби причиняват халюцинации и изкривено възприемане на предмети, цветове и звуци.



Рискове - Поглъщането по погрешка на гъби от друг вид може да доведе до сериозни здравни усложнения и дори до смъртоносно отравяне. Поради нарушена преценка и неадекватно възприемане на действителността, употребилният е изложен на голям риск от инциденти. Подобно на другите халюциногени, магическите гъби могат да задълбочат и усложнят съществуващи психически проблеми.



ХЕРОИН

Жаргонни наименования – материал, херо, кафяво, стаф, херц

Когато е в чист вид, хероинът е под формата на бял прах. Продаваният уличен наркотик обаче има от жълтеникав до кафяв цвят.

Приемане – хероинът може да бъде приеман по различни начини – пушене, инхалиране, смъркане, инжектиране.

Ефекти - Ефектите при вземане зависят от количеството наркотик (поносимостта е индивидуална; дозите, които употребяват напредналите са смъртоносни за начинаещите), чистотата му, евентуалното комбиниране с други поети вещества, обстановката, състоянието и очакванията на употребяващия. Обикновено първият опит води до замаяност, прилошаване, гадене и повръщане. По-високите дози правят употребилния сънлив и отпуснат. Високите дози водят до предозиране - **кома и смърт**.

Рискове – При инжекционна употреба на хероин има риск от заразяване с **хепатит В** и **С** и с **полово предавани инфекции** /80% от употребяващите хероин са с хепатит С, 5-6% - с хепатит В/. От 8 до 24 часа след последната доза се наблюдават симптоми на **тежка абстиненция** – болки по тялото, треперене, изпотяване, мускулни спазми, безпокойство, нервност. Този наркотик води до бързо формиране на силна **психическа и физическа зависимост**, освобождаването от която е изключително трудно.



Кои са признаците, по които може да се ориентираме, че детето употребява наркотици?

Често пъти липсват ясни симптоми за употреба на наркотични вещества, особено ако тя е в начален стадий. Трудно е да се направи разлика между нормалното юношеско поведение и поведението, предизвикано от употреба на дрога. Много от възможните симптоми и признаци са нормални за пубертета прояви и по тази причина преценяването им винаги трябва да бъде в контекста на конкретната ситуация.

За да разберете дали детето Ви употребява наркотици, Вие се нуждаете от база за сравнение - трябва да познавате нормалното му поведение. Много е важно да имате силна емоционална връзка с детето си, за да разпознаете отрано промените, които може да се дължат на дрогата.

1. Поведенчески и психологически промени

- Влошено представяне в училище – намаляване на успеха, постепенна загуба на интерес към обучение, спорт, хобита; чести отсъствия от училище, закъсняване за учебни занятия
- Откъсване от традиционния приятелски кръг и нови контакти с ученици и приятели извън училище, за които е известно, че употребяват наркотици
- Занемаряване на външния вид и личната хигиена, носене на дрехи с дълги ръкави, дори и в най-топлото време
- Специфична силна миризма на пушек от дрехите
- Дъвчене на ментова дъвка при връщане в къщи, употреба на стайни дезодоранти
- Изчезване на вещи от дома, харчене на прекалено много пари
- Промени в режима на сън – дълги периоди на безсъние или обратно – на сън
- Промени в хранителните навици – намален или увеличен апетит, особено за сладки неща /при употреба на канабис/
- Резки промени в настроението – от истерична радост и неконтролируем смях до повишена раздразнителност, неоправдани избухвания, агресивност и насилие
- Трудности при концентрация на вниманието и при запаметяване, разсеяност, отнесеност и вялост
- Детето е станало потайно; злоупотребяващите с дроги

предпочитат усамотението, често се заключват в стаята си, като не разрешават никой да влиза при тях

- Използване на таен или кодиран език с приятели, започват да провеждат шепнешком разговори по телефона, като са пестеливи на информация или пък са прекалено многословни за незначителни неща

- Учудва Ви рязката промяна в поведението на детето Ви – оставяйки само или в компанията на приятели, то често приготвя някаква храна - кексове, курабийки, от които Вие никога не опитвате. Употребяващите наркотици често ги консумират, в храна, за да се засили въздействието им.

- Дълги периоди, прекарвани в усамотение в стаята или банята – звукът на течаща вода маскира шумове, свързани с приготвянето и инжектирането на дрогата

Упорито избягване на зрителния контакт със събеседника, което цели да се прикрие неестествена промяна в големината на зениците и блуждаещият поглед.

2. Физически промени

- Промяна в телесното тегло – рязко отслабване или напълняване
- Силна жажда / постоянно приемане на вода или други течности/
- Пристъпи на прозяване и сънливост
- Бледност и нездрав външен вид
- Нарушена координация на движенията, треперене на крайниците
 - Неясен и забавен говор
 - Обриви около устата и носа
 - Постоянна хрема
 - Зачервени, помътнели или влажни очи
 - Сенки под очите
 - Силно разширени / при употреба на канабисови продукти/ или свити, точковидни зеници / при употреба на опиати /, които не реагират по обичайния начин на светлина
 - Дразнене на очите от слънце и силна светлина – много често такива деца ходят постоянно със слънчеви очила
 - Прекалено изпотяване
 - Накъсано дишане
 - Изгаряния по устните или пръстите, белези по ръцете, охлузвания или възпаления на кожата

Обърнете внимание на някои съпровождащи принадлежности – в стаята на детето си, най-вероятно ще намерите не самите дроги, а само следи от употребата им. Ето някои от тях:

- листчета, машинка и филтри за свиване на цигари (за марихуана);
- спринцовки, (обгорени) лъжички, гумени или еластични шнурове за пристягане на ръката при инжектиране, капачки;
- бинтове, памук, спирт;
- различни по големина найлонови пликчета, смачкани парчета станиол;
- наргиле, саморъчно направена лула, остатъци от цигари с марихуана, опаковки от лекарства и др.;
- поява на необичайни и нови растения в саксиите с другите цветя или нови, в които могат да бъдат стръкове канабис.

Какво можем да направим, ако имаме съмнения, че детето ни употребява наркотици?

- Не е зле преди да говорите с детето, да се срещнете със специалист и с него да обсъдите знаците - той може да прецени по-добре от вас дали става въпрос за употреба на наркотици, на каква степен от употребата се намира детето и какво да се предприеме

- Свържете се с училището на детето, говорете с класния му ръководител и попитайте дали други учители са забелязали отклонения в поведението му или представянето му. Помолете ги да ви се обадят, ако забележат нещо.

- Документирайте всяко доказателство за употреба на наркотици, което откриете. Внимателният запис на всяко доказателство на тревожно отклонение в поведението в този период е важен, защото детето ще се опитва да ви убеди, че нещата не са станали така, както вие твърдите.

- Проведете разговор с детето си и му кажете кое от неговото поведението ви притеснява. Кое ви кара да мислите, че то употребява наркотици и има нужда от помощ, за да спре. Не преговаряйте, не се пазарете и не спорете. Бъдете ясни и кратки. Посочете му документираните от вас признаци.

Колкото и да е страшен фактът, че детето ти може да употребява наркотици, по - страшно е да не правиш нищо, за да се увериш - затова **ПРОВЕРЕТЕ!** В аптеките се продават **тестове за всички видове дроги**, а изпълнението им е лесно в домашна обстановка. Детето трябва да даде

урина, а вие, изпълнявайки указанията на теста, ще разберете до минути истината. Имайте предвид, че различните видове тестове "ловят" употребата в различен срок - проверете в упътването към опаковката. За да сте сигурни в теста, не давайте възможност на детето да смесва урината с други течности - контролирайте го! Не го предупреждавайте, че ще правите тест, защото то може да се снабди с "чиста" урина от свой приятел и да я крие някъде из банята.

Какво можем да направим, ако сме сигурни, че детето ни употребява наркотици?

- Запазете спокойствие и преценете фактите, не бързайте да обвинявате и да търсите виновни.
- Двамата родителите първо трябва да разговарят помежду си, за да уточнят единната си позиция и после да я представят пред детето.
- Трябва да изберете момента за разговор, когато детето не е под въздействието на наркотици, когато не е разстроено или ядосано.
- Не му се карайте, опитайте се да овладеете бурята от емоции и гняв и не горете моста помежду ви. Точно сега това е най-важното нещо. Кажете на детето, че го обичате, че ще направите всичко, за да му помогнете да се отърве, че може да разчита на вас. Разберете от колко време употребява наркотици, колко често, какъв вид, как се снабдява, кога е последният му прием. **РАЗГОВАРЯЙТЕ С НЕГО!** Не се опитвайте да го поучавате, в този момент то нищо няма да възприеме. Бъдете до него!
- Трябва да споделите с детето предупредителните сигнали, които сте засекли и да му обясните, че проблемът с наркотиците е изключително сериозен и изисква цялото ви внимание и семейна подкрепа, както и професионална помощ, защото може да излезе от контрол и да стане фатален.
- Слушайте внимателно всичко, което детето има да ви каже в отговор. Опитайте се да откриете защо детето ви е започнало да взема наркотици и му помогнете да си изясни на първо място причината да посегне. Това ще Ви е от огромна помощ.

И най-важното – не се опитвайте да се справите с този сериозен проблем сами, а потърсете компетентна помощ и съвет.

Уважаеми съграждани,

Със създаването на Съвет по наркотични вещества и Превантивно – информационен център към Община Габрово, местната власт се стреми да обедини усилията на всички институции и НПО в града в борбата с наркоманиите. Тези усилия биха се увенчали с успех само ако получим и вашата подкрепа!

Здравето и бъдещето на нашите деца са отговорност на всички нас!

Ако се нуждаете от повече информация, свързана с наркотиците и зависимостите; ако имате нужда от компетентна помощ, обърнете се към:

Превантивно – информационен център по проблемите на зависимостите

Гр. Габрово

Пл.”Възраждане” 1

/ на гърба на зала “Възраждане”/

тел: 809 818; e-mail:osnv@gabrovo.bg

Издава се от:

Община Габрово

Предпечатна подготовка:

Ивайло Димов – ученик от Национална

Априловска гимназия

Александър Макенджиев – ученик от ПТГ

“Д-р. Н. Василиади”

Финансирано със средства по Национална програма за изпълнение на Плана за действие на Националната стратегия за борба срещу наркотиците в Р. България 2003-2008 г.