

Родители и профилактика вредных привычек: Марихуана

О Марихуане

- Марихуана — это **самый распространенный** запрещенный наркотик, употребляемый в Соединенных Штатах.
- Под марихуаной подразумеваются высушенные листья, цветы, стебли и семена конопли *Cannabis sativa*. Марихуана содержит психотропное (изменяющий сознание) химическое вещество **дельта-9-тетрагидроканнабиол (ТГК)**.
- Известно много **различных названий**: дым, трава, петрушка, травка, 420, драч, кислота D, дурь, гянджа, скунс, шамаль, ганж, шан, медовое масло, и многие другие.
- Марихуану традиционно курят в виде скрученных сигарет (косяки), через трубку или водяную трубку (бонги). **В последние годы, использование концентратов с высоким содержанием ТГК (до 95% ТГК) становится все более популярным.** Эти концентраты можно дискретно курить во многих стандартных вейп-устройствах без заметного запаха.
- Дым марихуаны имеет **резкий и ярко выраженный**, обычно кисло-сладкий запах; цветок марихуаны с высоким содержанием ТГК (скунс) назван в честь своего «скунсового» запаха.
- При выкуривании/выпаривании марихуаны, **эффекты ощущаются практически мгновенно.** Это объясняется тем, что ТГК быстро проникает во все внутренние органы, включая мозг. Длительность воздействия марихуаны может составлять длиться от 1 до 3 часов.
- **Съедобной марихуаной** называются продукты питания или напитки, содержащие марихуану. Поскольку ТГК поглощается более медленно при попадании в организм через желудок, это может привести к потреблению очень высоких доз, что приводит к негативным последствиям, таким как тревожность, паранойя и симптомы психоза (то есть бред, галлюцинации, бессвязная речь и возбуждение)
- Современная марихуана имеет гораздо **более сильное воздействие**, чем десятилетия назад. В 1970 году уровень активности ТГК составлял 1%; сегодня он в среднем составляет 13%.
- **Те, кто использует марихуану средней эффективности каждый день**, в 3 раза чаще диагностируются первым эпизодом психоза, чем те, кто ее не употребляет. При **ежедневном употреблении марихуаны высокой эффективности** вероятность увеличивается до 5 раз.

Основные факты

В целом по стране потребление марихуаны среди подростков **выросло** в 2017 году, что является первым значительным увеличением за семь лет. В частности, в 8-м, 10-м и 12-м классах соответствующие увеличения составили 0,8% (до 10,1%), 1,6% (до 25,5%) и 1,5% (до 37,1%).

Марихуана может вызывать привыкание. Около **1 из 6** человек, которые начинают употреблять марихуану в подростковом возрасте, и **25-50%** тех, кто употребляет ее каждый день, становятся зависимыми от марихуаны.

Как и в случае с другими проблемами вейпинга, **курение марихуаны** значительно возросло с момента первых данных в 2017 до 2018 года,

DrugaAbuse.gov/MTF

Что нужно знать родителям: Понимание вреда и употребление марихуаны

Восприятие подростком рисков, связанных с употреблением психотропных веществ, является важным фактором, определяющим, употребляет он или она психотропные вещества. Процент подростков, сообщивших об употреблении психотропных веществ в прошлом месяце, как правило, ниже среди тех, кто ощущает большой риск от употребления веществ, чем среди тех, кто не ощущает большого риска.

Ежегодный опрос Monitoring the Future, который отслеживает отношение и употребление наркотиков подростками с 1975 года, показывает, что **употребление марихуаны напрямую связано с тем, насколько безопасно подростки воспринимают наркотик; в настоящее время число подростков, которые считают, что пользователи марихуаны не подвержены риску навредить себе, уменьшается.**

Современные подростки засыпаны информацией, которая влияет на их восприятие риска использования марихуаны. **Используйте свое влияние**, чтобы напомнить своему подростку, что употребление марихуаны **опасно и может вызвать привыкание**. Это может помешать безопасному вождению, школе, друзьям и личным целям. Курение марихуаны **вредно** для организма. Курение марихуаны имеет **негативные** краткосрочные и долгосрочные последствия. Курение марихуаны **может изменить то**, кем они хотят стать, когда вырастут.

Риски употребления марихуаны

Употребление марихуаны оказывает негативное воздействие на общее здоровье подростка и влечет за собой краткосрочные и долгосрочные риски. Подростки, которые курят сигареты, вейпы или пьют алкоголь, подвергаются более высокому риску употребления.

Краткосрочные Риски

- проблемы с мышлением, обучением и памятью
- искаженное восприятие (зрительное, звуковое, временное, тактильное восприятие)
- снижение моторной координации и баланса
- снижение мотивации
- перемены настроения

Долгосрочные Риски

- неудовлетворительная успеваемость в школе
- снижение мотивации
- нарушение взаимоотношений, повседневного функционирования
- уязвимость сердца, легких и дыхательных путей
- употребление других наркотиков и/или зависимость
- возможные проблемы с психическим здоровьем, включая депрессию, суицидальные мысли, паранойю, галлюцинации (видение вещей, которых нет) и делюзии (вера в то, что не правда)



для РОДИТЕЛЕЙ

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиков

www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиков

www.nida.nih.gov/infofacts/marijuana.html

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugacts/marijuana>

Addictions.com

<http://www.addictions.com/marijuana>

Управление национальной политики по борьбе с употреблением наркотиков

www.ncjrs.gov/ondcppubs/publications/pdf/marijuana_myths_facts.pdf

для ПОДРОСТКОВ

Национальный институт по борьбе со злоупотреблением наркотиками

-Наркотики: развенчиваем мифы

www.drugfactsweek.drugabuse.gov/files/teenbrochure_508.pdf

Национальный институт по борьбе со злоупотреблением наркотиками

www.drugabuse.gov/sites/default/files/marijuana.pdf

Скажи «нет» зависимости

<http://abovetheinfluence.com/drugs/marijuana/>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиков

<http://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-teens/letter-to-teens>

NIDA для подростков

<http://teens.drugabuse.gov/>

Советы по обсуждению: как начать разговор

Говорите с Вашими детьми о реальных рисках, связанных с употреблением марихуаны. Расскажите им о важных фактах на эту тему. Вы по-прежнему имеете ключевое влияние на решение Вашего ребенка подросткового возраста никогда не употреблять алкоголь или другие наркотики.

- Ознакомьтесь с основными данными, содержащимися в информационном листке, чтобы начать разговор: марихуана действительно вызывающий привыкание наркотик, это не безопасный наркотик, его действительно небезопасно употреблять, если вы за рулем, он действительно отрицательно влияет на успеваемость, и он может явиться причиной психоза или приступа паники, особенно при употреблении в сочетании с алкоголем.
- Предельно четко объясните ваши ценности, ожидания и правила о недопустимости употребления марихуаны и алкоголя.
- Попросите вашего ребенка рассказать о том, как он/она понимает риски, связанные с употреблением марихуаны. Есть ли отличия от его/ее представления о рисках, связанных с употреблением алкоголя? Почему или почему нет?
- Ищите возможности при просмотре фильмов или телепередач для обсуждения того, как в них представлено употребление марихуаны. Какие чувства это вызывает у ваших детей?
- Спросите, что самое важное для вашего ребенка – театральная школа, музыка, спорт, колледж? Поощряйте детей говорить о том, как употребление марихуаны могло бы отрицательно повлиять на достижение этих целей.
- Стоит ли рассказывать детям в случае, если у вас в прошлом был опыт употребления марихуаны – это ваше личное решение. Сегодня самое главное – защитить вашего ребенка от опасностей, связанных с употреблением наркотиков, и регулярно обсуждать с вашим ребенком, как принимать правильные и здоровые решения.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет марихуану, ознакомьтесь со списком ресурсов и/или побеседуйте об этом с врачом вашего ребенка.