

Родители и профилактика вредных привычек: Марихуана

О марихуане

- Марихуана – это **самый распространенный запрещенный наркотик**, употребляемый в Соединенных Штатах Америки.
 - Термин «марихуана» используется для описания высушенных листьев, цветков, стеблей и семян конопли (латинское название растения *Cannabis sativa*). В марихуане содержится психотропное (изменяющее сознание) химическое вещество **дельта-9-тетрагидроканнабиол (ТГК)**.
 - Марихуану называют **по-разному**: конопля, конопа, трава, травка, анаша, трава, 420, драч, гандж, дурь, дым, жареха, шан, шишки, шмаль, и это лишь некоторые сленговые названия марихуаны.
 - Марихуану **обычно** курят в виде скрученных вручную сигарет (их называют «косяками»), через трубку или водяную трубку (бонг). Ее также можно курить, используя сигары, из которых извлечен табак и которые наполняются смесью марихуаны и табака, или же марихуану смешивают с едой или заваривают как чай.
 - Дым марихуаны имеет **резкий и ярко выраженный** – обычно кислосладкий – запах.
 - При курении марихуаны **воздействие наркотика ощущается практически мгновенно**. Это объясняется тем, что ТГК быстро проникает во все внутренние органы, включая головной мозг. Длительность воздействия марихуаны может составлять от 1 до 3 часов.
- Современная марихуана имеет **гораздо более сильное воздействие**, чем несколько десятилетий назад. В 1970 году уровень активности ТГК составлял 1%; сегодня он в среднем составляет 13%.

Основные факты

Если употребление марихуаны останется на текущем уровне, к моменту окончания школы около **46%** американских подростков употребят марихуану, как минимум, один раз.

Марихуана – это наркотик, который вызывает привыкание. Приблизительно у **1 из 6** человек, которые начали употреблять марихуану в подростковом возрасте, и **25-50%** тех, кто употребляет марихуану ежедневно, развивается наркотическая зависимость от марихуаны.

С употреблением марихуаны связано наибольшее количество обращений в программы по лечению наркотической зависимости (**63%**) среди подростков в возрасте 12-14 лет и **69%** среди подростков в возрасте 15-17 лет.

Что нужно знать родителям: понимание вреда и употребление марихуаны

Согласно данным Национального института по проблемам злоупотребления наркотиками (NIDA), хотя уровень употребления марихуаны среди подростков значительно снизился в течение предыдущего десятилетия (в 2007 году уровень распространенности составлял около 12,4%), в настоящее время уровень употребления марихуаны среди подростков растет. В 2013 году около 23% учащихся старших классов употребляли марихуану, из них 6,5% употребляли марихуану ежедневно.

Ежегодное исследование «Отслеживаем будущее», оценивающее мнения и настроения среди подростков с 1975 года, показывает, что **длительное употребление марихуаны напрямую связано с тем, насколько безопасным этот наркотик представляется подросткам; в настоящее время, количество подростков, которые считают, что курильщики марихуаны подвергают себя вредному воздействию наркотика, снижается.**

Современные подростки получают большое количество информации, которая влияет на их восприятие и понимание рисков, связанных с употреблением марихуаны. **Используйте Ваше влияние**, чтобы напоминать Вашим детям подросткового возраста о том, что употребление марихуаны **опасно и может вызывать зависимость**. Это может влиять на безопасность управления автомобилем, учебу в школе, отношения с друзьями и достижение личных целей. Курение марихуаны **вредно** для организма человека. Оно влечет за собой **негативные** краткосрочные и долгосрочные последствия. Это **может изменить** то, кем Ваши дети захотят и решат стать в будущем.

Риски, связанные с употреблением марихуаны

Употребление марихуаны оказывает негативное воздействие на общее здоровье подростка и влечет за собой краткосрочные и долгосрочные риски. Некоторые подростки пробуют марихуану из любопытства, стремления не выделяться в группе или под давлением сверстников. Другие употребляют марихуану в стремлении справиться с беспокойством, депрессией, гневом или скукой. У подростков, которые курят и употребляют алкоголь, более высокий риск употребления марихуаны.

Краткосрочные риски

- проблемы с обучением и памятью
- искаженное восприятие (зрительное, звуковое, временное, тактильное восприятие)
- снижение координации движений
- учащенный сердечный ритм
- снижение мотивации

Долгосрочные риски

- неудовлетворительная успеваемость в школе
- снижение мотивации
- нарушение взаимоотношений и ежедневного функционирования
- повышенная уязвимость сердца и легких
- наркотическая зависимость
- употребление других наркотиков



для РОДИТЕЛЕЙ

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками

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

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками

www.nida.nih.gov/infofacts/marijuana.html
Сайт 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 проблемам злоупотребления наркотиками

– Наркотики: Развенчиваем мифы

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

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками

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

Сказать «Нет» зависимости

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

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками

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

NIDA для подростков

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

Советы для беседы: 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.

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листовок.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721

www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284

Support for this project is provided in part by the MetroWest Health Foundation www.mwhealth.org