**Памятка родителям**

**"Осторожно - сниффинг !"**

  **Что это такое?**
Сниффинг — метод токсического опьянения. Наступает после вдыхания паров химических газов из бытовых приспособлений, которые свободно можно приобрести в магазине, либо найти дома.
Проще говоря, это вдыхание газов из туристических баллончиков, или баллончиков, которыми заправляют зажигалки. Состоят они из бутана, изобутана, и пропана. Эти газы не являются наркотиком, также не особо токсичны, но при вдыхании изменяют сознание.
Происходит это из-за того, что газы вытесняют кислород из мозга. Вследствие кислородного голодания появляются необычные ощущения и галлюцинации, что, собственно, и забавляет подростков. Дети, к сожалению, не представляют к каким последствиям это может привести.
**Чем опасно**Постоянное кислородное голодание приводит к постепенному снижению интеллекта, ухудшению памяти. К тому же такой вид токсикомании тоже вызывает привыкание. Вдыхание этой смеси может повлечь за собой более тяжелые и необратимые последствия:
•    паралич дыхательного центра в головном мозге;
•    удушье;
•    токсический отек мозга;
•    отек легких;
•    закупорку дыхательных путей рвотой;
•    аритмию, остановку сердечной деятельности.
Данные последствия часто приводят к летальному исходу.
**Действие на организм**
В отличие от употребления алкоголя, вдыхание газов вызывает значительно быстрое опьянение. Пары летучих веществ сразу попадают в кровеносную систему через легкие. Газ не задерживается в ЖКТ и печени, где могла бы произойти частичная нейтрализация. Вместе с кровью пары проникают напрямую в мозг.
Газ проникает через кору головного мозга, попадает в мозжечок. Затем он может проникнуть в продолговатый мозг. Если это происходит, останавливается дыхание, наступает смерть.
Страшная статистика показывает, что от такого вида токсикомании погибает большое количество детей в возрасте от 14 до 17 лет, немного меньше дети от 10 до 14.
**Как распознать**Пристрастие к токсикомании у подростков появляется постепенно. Сначала они пробуют это ради интереса, нюхают клей, бензин. Затем начинается злоупотребление, появляется желание разнообразия. В ход идут баллончики с газом.
**Как заметить токсикоманию по поведению:**•    подросток не сосредоточен на уроках, не способен освоить новый материал;
•    стал резко отставать по программе;
•    перевозбужден и агрессивен, либо наоборот становится вялым, появляется апатия ко всему;
•    подозрительный круг общения и интересов ребенка;
•    подозрительное поведение, проявление грубости, неоднократные обманы и ложь.
**Физические признаки:**•    странный запах от одежды и волос (клей, бензин). При сниффинге запах газа быстро исчезает, определить его сложно;
•    стал появляться необычно красный цвет лица, отечность, голова и шея горячие на ощупь;
•    раздражение и краснота слизистой носа;
•    раздражение кожи вокруг губ;
•    расширенные зрачки;
•    поведение пьяного человека, но нет запаха алкоголя;
•    тошнота, рвота, головокружение, слабость. Может терять сознание;
•    голос становится охрипшим.
**Первая помощь**При обнаружении ребенка без сознания, если рядом с ним баллончик или зажигалка, то ему срочно нужен приток свежего воздуха. К тому же нужно уложить его на спину, расстегнуть давящую одежду, приподнять ноги. Прийти в сознание поможет нашатырный спирт.
После того, как подросток пришел в сознание, не нужно какое-то время давать ему спать. Улучшить самочувствие поможет крепкий чай с сахаром.
При подозрении на токсикоманию нужно обязательно обратиться к наркологу. Он проконсультирует, назначит обследование и анализы. Если ребенок не признается, какое вещество употребляет, а из крови оно уже вывелось и найти его не удалось, то нужно поставить подростка на учет и проходить ежемесячный осмотр с анализами. Также можно анонимно обратиться в частную наркологическую клинику, при записи на консультацию заранее сообщить возраст пациента.
**Как разговаривать с ребенком**В первую очередь стоит помнить, что это ваш ребенок и вы его любите. Помочь подростку может только адекватный родитель, не теряющий самообладания. Вместо строгого запрета, для начала следует спросить у ребенка об этом пристрастии, что им движет и почему он его употребляет.
Затем нужно подробно рассказать о вреде этих веществ, их влияние на организм и на жизнь человека в целом понятным для подростка языком. У родителей должно быть общее мнение о вреде алкоголя, курения, наркотиков и токсичных веществ.
Стоит спокойно разобраться в ситуации, возможно подросток делал это под давлением или угрозами сверстников. Доверяйте своему ребенку. Он должен видеть от родителей поддержку.
Крики, угрозы и запугивание только ухудшат ситуацию. Подросток замкнется в себе и будет видеть в родителях врагов, в силу подросткового максимализма. Разговоры должны быть недолгими и не занудными.
Нужно обеспечить ребенка полезным досугом, поощрять его за полезные увлечения, любые успехи и достижения. Тактично контролировать круг общения сына или дочери, чаще приглашать друзей домой.
Помните, что только вы можете обезопасить своих детей от пагубных привычек, в первую очередь показывая здоровый образ жизни на своем примере.