



Помни! У каждого гражданина Российской Федерации наряду с правами существуют обязанности. Так, например, согласно Федеральному закону № 273 «Об образовании в Российской Федерации» обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному, физическому развитию и самосовершенствованию. Это общепринятая социальная норма и требование закона.

Сниффинг является разновидностью токсикомании и наказуем!

Потребление одурманивающих веществ в общественном месте в соответствии с частью 2 статьи 20.20 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях влечет наложение административного штрафа или административный арест.

- Законы определяют твои права, обязанности и ответственность как гражданина Российской Федерации.
- Зная свои права, ты предъявляешь свои законные требования, можешь настаивать на их соблюдении, обращаться за их защитой в суд.
- Зная свои обязанности, ты понимаешь, что можешь требовать от тебя, законны ли эти требования.
- Зная, за что ты можешь нести ответственность, ты можешь выбирать, быть ли законопослушным гражданином или понести наказание за противозаконные действия.



Незнание закона — не освобождает от ответственности!



**ГОРЯЧАЯ
ЛИНИЯ**

Если у тебя остались или возникнут новые вопросы, ты можешь обратиться к официальным сайтам в сети «Интернет», а так-же позвонить по указанным телефонам и получить подробную консультацию.

Получить квалифицированную помощь по проблемам, связанным с предупреждением наркомании и токсикомании на территории Иркутской области, ты можешь по телефонам:

Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам наркозависимости «Центра профилактики наркомании» - **88003500095;**

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области - **8 (3952) 24-18-45;**
телефон доверия полиции Иркутской области - **8(3952) 21-68-88.**

Обратиться за психологической помощью ты можешь в «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» по телефонам:

8 (3952) 47-83-54 или 47-82-74

Областное государственное учреждение здравоохранения «Иркутский областной психоневрологический диспансер» - **8 (3952) 24-00-07** (круглосуточно)

Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области - **8-800-350-40-50** (круглосуточно)

Если ты оказался в сложной жизненной ситуации, твои права кем-либо нарушаются, на твои законные интересы посягают или у тебя назревает конфликт с законом, но ты не знаешь как этого избежать, не отчаивайся! Не принимай скорых опрометчивых решений! Задай вопрос «виртуальному юридическому консультанту». Ответы юриста будут публиковаться на сайте с соблюдением анонимности, а кроме того - направлять-ся на твой электронный адрес.

Если у тебя возникли вопросы, проблемы или просто сомнения в правильности принятого решения, обращайся за помощью!



**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 200 01 22**

Уполномоченный по правам ребенка
Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации
и коррекции»



**ВНИМАНИЕ!
ОПАСНО!
ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ
РОДИТЕЛЬ!**



*вся правда о ...
предупреждение употребления
(вдыхания) детьми и подростками
паров газа*

ИРКУТСК

2020

Современный мир - это мир скоростей, стремительного темпа жизни, компьютерных технологий и возможностей, соблазнов и искушений. Жить в нем и **интересно**, и **сложно**....



“Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.”

УВЫ, в последнее время появился новый вид токсикомании—сниффинг, при котором идет сильное отравление организма газом.



Чем опасен СНИФФИНГ?

Газ, минуя желудочно – кишечный тракт и печень, **сразу попадает через легкие в кровь и поступает в головной мозг**, вытесняя из него кислород.

Постоянное кислородное голодание приводит к снижению интеллекта, ухудшению памяти. 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 и т.д.

Признаки отравления газом из зажигалки или баллончика



ВСЕ ЭТИ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ!!!

Тебе это надо?!

Всегда есть альтернатива!!!



Помни!!!

Нашим сознанием иногда пытаются манипулировать (управлять).

Главное—вовремя отказаться и сделать правильный выбор в пользу себя и своего здоровья!

Есть способы как сказать НЕТ!!!



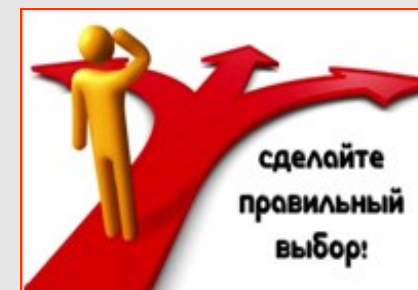
Как сказать «НЕТ»

1. Выслушать другого (его просьбу, предложение) спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете в виду?» или перефразировать: «То есть вы хотите, чтобы я..»).
3. Остаться спокойным и сказать: «Нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «Нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «Нет» без объяснений. (Если Вы отказали, человек может попытаться манипулировать Вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).

Современная молодежь!

Самая динамичная и инициативная часть общества, обладающая огромным социальным, интеллектуальным и творческим потенциалом.

Вы, способны быстро принимать решения в стремительно меняющейся ситуации, постоянно учиться, предлагать свежие идеи, так необходимые для развития общества.

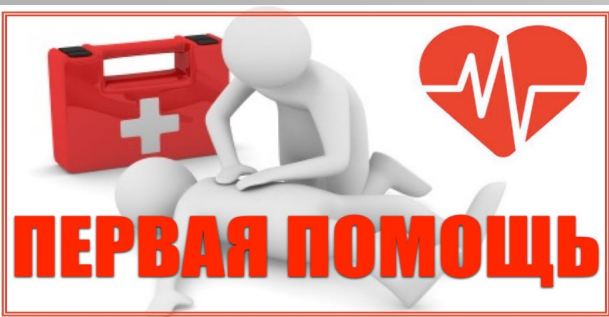




СНИФФИНГ –

это разновидность токсикомании, при которой ребёнок вдыхает газ из зажигалок или баллончиков, для их заправки. Нет определённой смертельной дозы, дети могут умереть от удущья при первом применении.

«Группа риска» дети от 9-17 лет!



При обнаружении ребенка без сознания, рядом с которым лежит баллончик или зажигалка:

1. Срочно обеспечьте приток свежего воздуха.
2. Уложите на спину и расстегните давящую одежду.
3. Приподнимите ноги.
4. Используйте нашатырный спирт.
5. Как только ребёнок очнулся, не давайте ему уснуть, разговаривайте без агрессии.
6. Сделайте крепкий чай с сахаром.
7. Обратитесь к врачу.



Действие на организм

Вдыхая газ, ребёнок получает чувство опьянения и эйфории.

В состав газовых баллончиков входят: пропан, бутан и изобутан.

Их не относят к наркотикам и группе особой токсичности. Вся беда в их доступности для детей и подростков!

Вдыхание газов вызывает быстрое токсическое опьянение. Пары летучих веществ сразу попадают в кровеносную систему через легкие. Вместе с кровью пары проникают напрямую в мозг (в мозжечок, затем он может проникнуть в продолговатый мозг). Если это происходит, останавливается дыхание, наступает смерть.

Причины употребления:

- психологические особенности ребенка;
- социальные проблемы (семейное неблагополучие, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и т.д.), с которыми подросток сталкивается в жизни;
- стремление убежать от действительности и испытать «кайф»;
- стремление показать себя причастным к группе сверстников, в которой вдыхают ядовитые пары;
- интерес и т.п.

Если Вы нашли у своего ребёнка зажигалку, но не обнаружили сигарет — это вовсе не значит, что всё хорошо!

ЧТО ДЕЛАТЬ, если Вы подозреваете ребенка в употреблении токсических веществ?

Нужно спокойно поговорить с ним с предельной деликатностью без агрессии и угроз. Иначе, ребёнок замкнётся в себе, а Вы из родителя превратитесь в обвинителя. Не затягивайте беседу и не превращайте её в нудную демагогию. Дайте понять ребенку, что Вы на его стороне.



1. **Разберитесь в ситуации:** что стало причиной пристрастия в вредной привычке (давление отрицательной компании, влияние социальных сетей, др.)
2. **Расскажите о вреде этих веществ,** их влияние на организм и на жизнь человека понятным для подростка языком.
3. **Сохраните доверие и окажите поддержку.** Крики, угрозы и запугивание только ухудшат ситуацию, подросток замкнется в себе и будет видеть в родителях врагов, в силу подросткового максимализма.
4. **Обеспечьте ребенка полезным досугом,** поощряйте его за полезные увлечения, любые успехи и достижения. Тактично контролируйте круг общения сына или дочери, чаще приглашайте друзей домой.
5. **Отведите ребенка к специалисту для получения квалифицированной помощи** - к врачу наркологу, психологу, психотерапевту.

