

Государственное учреждения образования
«Социально-педагогический центр
г.Новополоцка»

Факультет здоровья.

Токсикомания. Сниффинг.



СНИФФИНГ — СМЕРТЕЛЬНОЕ

РАЗВЛЕЧЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Что такое sniffing?

Сниффинг происходит от английского sniff – нюхать, вдыхать. **Сниффинг** — метод токсического опьянения. Наступает после вдыхания паров химических газов из бытовых приспособлений, которые свободно можно приобрести в магазине, либо найти дома.

Это **разновидность токсикомании** – в данном случае подростки вдыхают бытовой газ. Если раньше были популярны пары бензина или клей, то теперь настал черед зажигалок и туристических баллонов, продающихся на каждом углу. В их составе обычно стандартный набор – **пропан, бутан, изобутан**. Эти газы вдыхать практически так же легко, как и обычный воздух – рецепторы человека реагируют на повышенное количество углекислого газа, но не на пропан-бутан. Поэтому подросток легко может надышаться, а организм не поставит ему для этого преград. При вдыхании эти газы вытесняют кислород, что в итоге вызывает в мозге гипоксию – кислородное голодание. В результате может возникнуть кратковременная эйфория.

- Побочных эффектов тоже хватает – **тошнота, головокружение, дезориентация, галлюцинации. Гипоксия** не приносит ничего хорошего и в долгосрочной перспективе. Даже если подышать газом единожды, это может серьезно



навредить нервной системе – нейроны умирают, и человек попросту теряет умственные способности. А если делать это постоянно, может и мозг не восстановиться, и здоровая психика тоже. Но вреден не только недостаток кислорода: летучие вещества, содержащиеся в любой зажигалке, тоже

затрагивают **центральную нервную систему, нарушая микроциркуляцию крови и убивая клетки.** При слишком большой «дозе» **смерть может наступить от удушья, отека мозга, легких, паралича дыхания, токсического отека мозга, аритмию, остановку сердечной деятельности, закупорки дыхательных путей рвотными массами.**

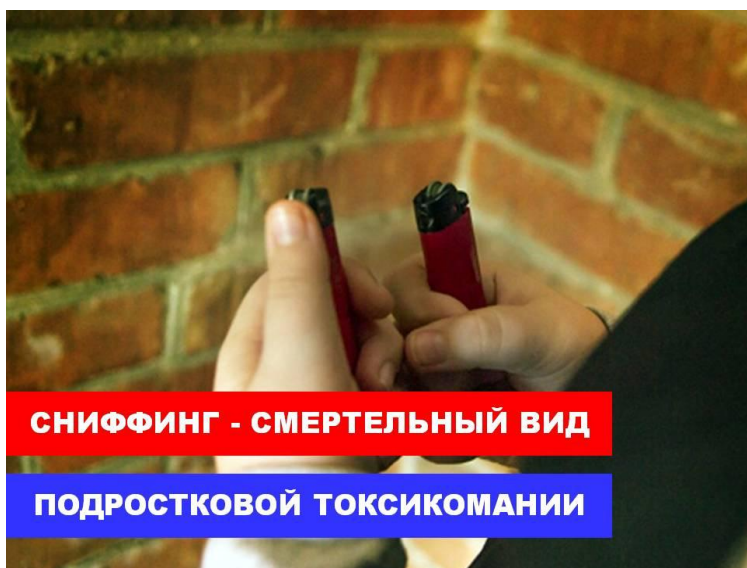
По сути своей сниффинг несколько отличается от других видов токсикомании – если там на организм в основном воздействуют пары различных веществ, то здесь речь идет, по сути, об удушении: газы просто заменяют собой кислород, и мозг оказывается в том же состоянии, что и при временном удушьи.

Даже однократное вдыхание токсичного газа может привести к **смерти от удушья**, паралича дыхательного центра в мозге, токсического отека головного мозга, закупорки дыхательных путей рвотными массами, отека легких в ответ на проникновение паров газов для зажигалок в бронхи и альвеолы.

Выброс в кровь стрессовых гормонов вызывает частое сердцебиение, нарушение проведения нервных импульсов, управляющих работой сердца, и смерть от его внезапной остановки.

При вдыхании подростками газа появляется неконтролируемый поток мыслей и действий, наблюдается высокая внушаемость. При продолжении вдыхания газа наступает дезориентация, спутанность сознания, изменяется восприятие мира, появляются слуховые и иные галлюцинации.

Бутан и подобные ему газы не всасываются в кровь, не вступают в химические реакции в организме человека, но вытесняет кислород из вдыхаемого воздуха.



СНИФФИНГ - СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВИД

ПОДРОСТКОВОЙ ТОКСИКОМАНИИ

Наблюдается **эффект "удавки"**. Мозг перестает получать кислород – таким образом вдыхание токсических веществ приводит к гипоксии головного мозга. Если человек останется жив, то после кислородного голодания мозга у него могут появиться патологии внутричерепного кровообращения, усугубляющиеся при повторном употреблении.

При длительном и регулярном употреблении токсических веществ страдают **память, мышление, возникают частые головные боли, появляются расстройства психики.** Постоянное кислородное голодание приводит к постепенному снижению интеллекта, ухудшению памяти. К тому же такой вид токсикомании тоже вызывает привыкание.



Если воздействие газа доходит до продолговатого мозга, это может вызвать остановку дыхания и смерть.

Данная токсикомания относится к болезням патологической зависимости, вызывающим хроническое заболевание мозга и оказывающим влияние на поведенческие особенности личности (агрессия, повышенная возбудимость, склонность к риску...).

Токсикомания очень быстро «съедает» мозг. Из-за массовой гибели нейронов резко ухудшается память, падает интеллект и, как следствие, успеваемость. Причем все происходит очень быстро: уже за полгода школьник может деградировать до неузнаваемости. Еще недавно он бойко отвечал у доски – а сегодня не может вспомнить, какой день недели следует за пятницей.



«Если человек полностью отказывается от употребления, ведет здоровый образ жизни, принимает определенные препараты – последствия нивелируются, но до конца органика не вылечивается»!!!

Иногда непросто сказать «нет», особенно если с просьбой обращаются близкие люди. Это маленькое слово имеет большой вес, и часто от него многое зависит. Уметь отстаивать свои интересы, свою жизненную позицию, делать правильный выбор, исходя из своих собственных приоритетов – это жизненно необходимый навык. Сказав «нет» тому, что не принимает твоя душа, что для тебя не имеет значения, что для тебя не ценно, ты говоришь «да» другим, лучшим моментам и возможностям.

Итак, почему **трудно сказать «нет»**:

- **страх** (обидеть, огорчить, испортить отношения, потерять уважение, потерять любовь, быть отвергнутым, получить отказ на свою просьбу, показаться бестактным, грубым и др.);
- **стыд, вина** (ты старался, а помочь не удалось или у тебя не хватает времени выполнить просьбу и др.);
- **неуверенность в себе**;
- **низкая самооценка**.



Надо понимать, что **безотказное поведение не приносит ничего хорошего**, ведь ты жертвуешь:

- своим временем, решая чужие проблемы и удовлетворяя чужие просьбы;
- своими силами, тратя их на то, что тебе не нужно;
- своей энергией, которую можно было бы направить на реализацию своих талантов и истинных желаний;
- своими потребностями;
- иногда и своим здоровьем.

А ради чего? Мнимой дружбы, близости?.. Надо помнить о том, что не каждая помощь идет во благо и что на каждого «безотказного» найдётся свой «манипулирующий», свой «кукловод», который знает, как склонить «безотказного»

(бесхарактерного, безвольного) в своём направлении и на какие «кнопки» нажать, чтобы получить желаемое, не то, что хочешь Ты, а то, что хочет ОН.

Обоснованный отказ не повлияет на искреннюю симпатию, искреннее уважение, а всё остальное — манипуляция. Человек способный реально оценить ситуацию, никогда не обидится и не прекратит общение, если правильно и вежливо отказать ему в просьбе, объяснив, почему не можешь её выполнить.

Делая то, что не хочется, человек начинаешь чувствовать нарастающее раздражение, злость, обиду, неприятные ощущения, опустошение, эмоциональное истощение...

У каждого человека, в любом возрасте, есть ощущение собственных границ, это те пределы, за которые переходить не стоит, это внутренние приоритеты, это то, что очень важно для него. Здорово, когда человек может чётко обозначить окружающему миру свои ценности, свою личную территорию, свои личные границы, защитить себя и «своё», но есть и те, кому сложно это сделать.



Поэтому необходимо учиться говорить «НЕТ»: ПРЯМОЛИНЕЙНОЕ «НЕТ»

Ты просто говоришь НЕТ, уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь. Удобно использовать в таких случаях, когда не хочется раскрывать истинную причину отказа.

Ты имеешь полное право на это. Примеры высказываний: «Нет!», «Нет, нет, я не могу это сделать!», «Нет, я предпочитаю этим не заниматься!»

РЕФЛЕКСИВНОЕ «НЕТ»

Ты отражаешь содержание и/или чувства собеседника, добавляя в конце свое «Нет». Эффективно в том случае, когда Ты, даже не смотря на понимание проблемы собеседника, не можем и/или не хочешь выполнять его просьбы. Примеры высказываний: «Я понимаю, что для тебя это очень важно, но, к сожалению, я не могу этого сделать».

ОБОСНОВАННОЕ «НЕТ»

Ты говоришь «Нет» и кратко раскрываешь причину отказа.

Эффективно в том случае, когда ты имеешь серьезную причину для отказа и готов искренне раскрыть ее. Примеры высказываний: «Я не могу это сделать, так как в ближайшие дни я очень загружен работой».

ОТСРОЧЕННОЕ «НЕТ»

Ты не даешь ответ немедленно, а просишь собеседника дать время на обдумывание. Эффективно в том случае, если не уверен в том, что можешь выполнить просьбу и/или не можешь решить для себя, хочешь ты это сделать или нет. Примеры высказываний: «Мне надо подумать. Я скажу тебе позже»

КОМПРОМИССНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» НАПОЛОВИНУ

Ты говоришь, что в принципе мог бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые выгодны тебе. Эффективно в том случае, если ты искренне готов выполнить просьбу, но на других условиях. Примеры высказываний: «Я не могу это сделать сегодня, но я бы мог это сделать завтра».

ДИПЛОМАТИЧНОЕ «НЕТ» ИЛИ «НЕТ» В МЕЛОЧАХ

Ты не говоришь открыто «Нет», а искренне приглашаешь к переговорам, выясняя, какую реальную помощь ты мог бы оказать. Эффективно, если ты готов помочь собеседнику, но его условия не совсем тебя устраивают. Ты готов выполнить просьбу в целом, но отказываешь в выполнении некоторых деталей, стараясь найти взаимоприемлемое решение. Примеры высказываний: «Могу я тебе помочь как-нибудь по-другому?»

«ЗАЕЗЖЕННАЯ ПЛАСТИНКА»

Ты говоришь открыто «Нет» и повторяешь бесконечно одну и ту же фразу без эмоций и изменения интонации. Эффективно, если хочешь, чтобы от тебя просто отвязались, чтобы твой оппонент устал тебя уговаривать и потерял к тебе интерес надолго. Примеры высказываний: «Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят. Нет, я не буду, я занят...» и так далее.

Чтобы противостоять рискованной ситуации, недостаточно знать технику отказа. Уверенным должно быть еще и поведение, взгляд, интонация.

Когда обязательно надо уметь сказать твёрдое, уверенное «НЕТ»:

- ✓ тебе предлагают совершить правонарушение, или бесчестный, безнравственный поступок;
- ✓ тебе предлагают попробовать запрещенные вещества (наркотические средства, психотропные вещества);
- ✓ тебе предлагают посетить незнакомое место и при этом никому не говорить, куда ты собираешься пойти;
- ✓ тебе советуют малознакомые люди заработать много денег, не говоря о способах заработка;
- ✓ тебя просит малознакомый человек передать пакет, сверток, посылку по определенному адресу или в определенное место;
- ✓ тебя приглашают к себе в гости малознакомые люди;
- ✓ тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, вдали от родителей;
- ✓ тебе предлагают на улице купить товар «по дешёвке», или сыграть в азартную игру, обещая при этом большой выигрыш.

Говорить «НЕТ» это значит:

- найти себя и завоевать уважение окружающих;
- стать независимым;
- добиваться поставленных целей;
- уделять достаточно времени на своё развитие, свои потребности, свои желания и предпочтения.

**Независимо от ситуации, напоминайте себе,
что у вас есть выбор!**