

Памятка для занимающихся и спортсменов!

Эта информация предоставлена, чтобы вы поняли, как важно оставаться здоровым и счастливым. Но если вы чувствуете себя больным или несчастным, очень важно рассказать об этом маме или папе, учителю или другому взрослому.

ВСЯ ПРАВДА О СНИФФИНГЕ!



ЧТО ТАКОЕ СНИФФИНГ И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

СНИФФИНГ - это форма токсикомании, при которой состояние токсического опьянения достигается в результате вдыхания паров химических соединений используемого в бытовых приборах газа, летучих веществ, которые имеют свободное обращение в гражданском обороте (клей, газ из зажигалки, дезодоранты, освежители воздуха, очистительные жидкости и т.д.)



Большинство sniffеров (тех людей, которые вдыхают ингалянты (Sniff — «вдыхать»)), то есть химические вещества, имеющие очень сильный запах) — **очень молоды**, часто это подростки в возрасте до 14 лет, потому что они еще не могут покупать алкоголь или более дорогие лекарства, оказывающие схожий эффект. Подростки используют обычный сжиженный газ, который наркотиком не является, для получения так называемого «кайфа». Специалисты отмечают, что последствия таких необдуманных действий ужасны. На сегодняшний день счет жертв пошел на сотни.

СНИФФИНГ – ЭТО ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖИЗНИ!

При вдыхании обычного газа зажигалках, начинается интоксикация организма. Летучая смесь из пропана, бутана и изобутана в зажигалках или походных баллончиках вытесняет кислород при вдохе и приводит к некоторым изменениям в работе головного мозга, вследствие которых на фоне кислородного голодания могут отмечаться определенные ощущения и галлюцинации. Последние незрелой психикой детей воспринимаются превратно, из-за чего распространение такого метода растет. Опасность газа в том, что

он практически мгновенно оказывается в крови, откуда очень быстро перемещается в мозг. Регулярное «баловство» такого рода становится причиной того, что ухудшается память, начинает страдать усидчивость, развиваются проблемы в школе.

ВРАЧИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ:

В зоне особого риска находятся дети с различными патологиями бронхолегочной системы, когда наблюдается затяжной кашель, есть реакция на разные аэроаллергены, реагирующие на освежители воздуха и распылители бытовой химии. Сниффинг очень сильно сказывается и на состоянии сердечно-сосудистой системы, потому что развивается токсическая реакция в виде нарушения поступления кислорода в головной мозг и к сердцу. При наличии патологий в сердечной мышце такая ситуация мгновенно становится смертельной. Серьезная нагрузка оказывается на сосуды, так что страдает весь организм в целом. Для растущего человека это вдвойне плохо, так как не способен выдерживать такие перегрузки.

КАКИЕ БЫВАЮТ ИНГАЛЯНТЫ?

Ингалянты, применяемые токсикоманами, обычно маркируются как растворители (сильные чистящие средства) или летучие вещества (это означает, что они могут быстро раствориться в воздухе). Это также означает, что продукт может легко взорваться или загореться. Многие из этих веществ можно найти практически в каждом доме. Например, газ для зажигалок или бензин. А пары этой жидкости некоторые люди вдыхают, чтобы забыть о реальности. Большинство ингалянтов действуют как успокоительные средства — они замедляют работу мозга, поэтому человек не может быстро отреагировать на потенциально опасную ситуацию.

Более легкие жидкости, такие как бензин, клей для модельных самолетов, растворитель для краски, лак, жидкость для снятия лака и даже некоторые виды покрытий, известны химикам как «органические растворители» или часть летучего органического соединения (ЛОС).

Подобно анестезии в низких дозах, едкие пары этих химикатов вызывают легкое головокружение и ощущение жара. При вдыхании сильных растворителей пациенты сообщают об измененных состояниях сознания, сопровождающихся визуальными галлюцинациями и яркими сновидениями во время бодрствования. Это часто желаемые эффекты, которых пользователь пытается достичь. Но поскольку эти вещества содержат токсины, они также могут вызвать головокружение и тошноту.

Ингалянты вдыхаются через нос или рот. Некоторые молодые люди дышат ими из пластикового пакета — это очень опасно, так как пластик может создать вакуум при контакте с лицом и вызвать удушье (то есть человек может умереть от недостатка воздуха).

ТЫ ТОЛЬКО, ПРЕДСТАВЬ, себе как это работает?

Человек вдыхает ингалянт. Пары попадают прямо в легкие, а химические вещества — в кровоток и затем в мозг. Эти химические вещества замедляют сигналы, поступающие из мозга через нервную систему. Человек чувствует себя странно, появляются галлюцинации, наблюдается заторможенность в движениях и реакциях. **ПРОСТО ЖУТЬ!**

ВОТ ЧТО ОЩУЩАЛИ ЛЮДИ, которые использовали ИНГАЛЯНТЫ:

- чувствовали себя «под кайфом» и не были уверены, где находятся;
- ощущали себя возбужденными и уверенными в себе;

- все выглядит размыто;
- было ощущение, что хочется спать;
- не были в состоянии говорить правильно;
- не могли нормально двигаться;
- казалось, что все происходящее вокруг им безразлично;
- смеялись без причины и не могли остановиться;
- чувствовали себя легкими и свободными;
- ощущали себя больными, даже была рвота;
- наблюдалось чихание, кашель или повышенное слюнотечение;
- чувствовалась жажда;
- появилась светобоязнь;
- была потеря сознания;
- возникли эпилептические припадки;
- ощущалась сильная головная боль или чувство похмелья после сниффинга.

ЧАСТЫЙ ИСХОД СНИФФИНГА – СМЕРТЬ!

Иногда личности под ингалянтами могут ощущать себя очень сильными, буквально всемогущими, и это может привести к тому, что они пойдут на риск, который принесет вред им или другим людям.

Некоторые снифферы погибли, потому что под ингалянтами внезапно испугались и пытались убежать от чего-то. Если вы находитесь с кем-то из любителей сниффинга, важно не пугать его и не преследовать его.

Другие умерли от удушья после того, как уснули с пакетом на лице.

Некоторые снифферы погибли, поскольку не заметили, что находятся в опасном месте или ситуации.

НЕТ БЕЗОПАСНОГО СНИФФИНГА – ВДЫХАНИЕ ИНГАЛЯНТОВ ВСЕГДА МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ!

Это всегда риск, независимо от того, сколько раз человек использовал токсические вещества для вдыхания — один или множество.

ЧТО ПРОИСХОДИТ СО ВРЕМЕНЕМ?

- Когда ингалянты используются долго, это может повлиять на организм, мозг и общее состояние человека.
- Самое большое повреждающее действие сниффинг оказывает на мозг — у токсикоманов наблюдается потеря памяти, спутанность сознания, агрессивность, проблемы с мышлением и памятью, повышенная утомляемость, раскоординированность, головные боли.
- Снифферы не хотят ничего делать — они просто не могут напрягаться.
- Токсикоманы теряют друзей и тусуются только с теми, кто тоже занимается сниффингом.
- Агрессивные ингалянты наносят вред всему организму — страдают сердце, легкие, печень, почки.
- Снифферы могут получить отравление свинцом при вдыхании бензина, если в нем есть свинец.
- Токсикоманы худеют, потому что теряют интерес к еде.

- У них образуются язвы вокруг рта и носа.
 - Часто у них бывают кровотечения из носа и болят глаза.
 - Когда люди приобретают зависимость от sniffing, то:
 - для получения нужного эффекта им требуется все больше ингалянта;
 - они уже не могут обойтись без sniffing и не могут перестать думать об этом;
 - они испытывают симптомы абстиненции, когда пытаются бросить sniffing.
- *Абстиненция** — синдром физических и/или психических расстройств, возникающих у больных наркоманией спустя некоторое время после прекращения употребления наркотиков или воздействия его доз.



ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТОТ, КОГО ТЫ ЛЮБИШЬ, «НЮХАЕТ»?

Если кто-то пристрастился к наркотику, то единственный человек, который может избавить его от этой зависимости, — это тот, кто впал в зависимость. То есть сам sniffер. Но это нелегко.

ВЫ СДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ЕСЛИ:

- скажете sniffеру, что заботитесь о нем, но не будете «читать нотации»;
- будете внимательно слушать рассказ о том, почему он использует ингалянты;
- вручите ему список всего хорошего, что он делает, когда не занимается sniffingом;
- будете поощрять попытки избавиться от зависимости;
- не будете сердиться, если он отступит, а скажете что-то вроде: «Это не может быть легко, я понимаю. Но не сдавайся, пробуй снова»;
- будете приобщать его к вашей компании, чтобы делать какие-то интересные и полезные вещи вместе с вами и вашими друзьями;
- спросите, как можно ему помочь;
- будете другом, но не позволите использовать себя в качестве денежного донора или компаньона по нехорошим делам;
- скажете взрослому, которому доверяете, о пагубной привычке sniffера — это не «стукачество», а попытка спасти жизнь вашего друга.

ЕСЛИ ВАШ ДРУГ (ПОДРУГА) ПОСТРАДАЛ (А) ОТ СНИФФИНГА ИЛИ НЕ МОЖЕТ ПРОСНУТЬСЯ, ПОПРОСИТЕ О ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ!

НИКОГДА НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ СНИФФИНГОМ, ПОТОМУ ЧТО ОТ ЭТОГО МОЖНО УМЕРЕТЬ!