

Распространение курительных смесей, вызывает серьезную озабоченность органов власти, правоохранительных органов и общественности. Впервые о появлении курительных смесей в России заговорили в 2007 году. Начало их массового употребления относят к концу 2008 г. Мода на курительные смеси (которые чаще называют по виду одной из них - Спайс) молниеносно распространилась среди подростков и молодёжи не только России.

В России 21.01.2010г. вступило в силу постановление № 1186 «О внесении изменений в некоторые постановления Правительства РФ по вопросам, связанным с оборотом наркотических средств», согласно которому к перечню наркотических средств и психотропных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен, добавились 23 синтетических веществ, входящих в состав курительных смесей.

Между тем и сегодня реклама курительных смесей, содержащих компоненты запрещенных к обороту веществ, продолжает множиться, их можно купить через Интернет-магазины, как благовония. В больницы российских городов поступает все больше несовершеннолетних пациентов с отравлением курительными смесями, в психиатрические стационары - в состоянии психозов. Наибольшую известность в России имеют курительные смеси *Спайс* (англ. *Spice— специя*).

В данной ситуации возникает необходимость принятия комплексных мер по профилактике употребления запрещенных курительных смесей детьми и подростками.

### **Что такое курительные смеси**

Курительные смеси (или курительные миксы) состоят из трав и экстрактов. Травы, входящие в состав любой курительной смеси, являются энтеогенами, имеющими психотропное действие. В состав курительных смесей могут входить подготовленные особым образом различные части растений: корни, семена, листья, кора, цветы, и пр. Среди популярных растений, используемых для производства ароматических миксов, можно назвать шалфей предсказателей, дурман, красный мухомор, малую гавайскую древовидную розу, мимозу, гуарану. И это далеко не полный перечень существующих растений-энтеогенов. В настоящее время всего в списке 298 растений, содержащих сильнодействующие наркотические или ядовитые вещества.

*Курительные смеси делятся на две группы.*

*К первой группе относятся смеси, состоящие из натуральных растений. Травы перемешиваются между собой в определенных пропорциях и дают так называемый «эффект употребления». Назовем наиболее распространенные.*

*Шалфей предсказателей* — вид растений из рода Шалфей, из листьев которого получают психоактивный галлюциноген. Попадает в организм человека при курении или жевании. Эффект длится от 2 до 10 минут при курении и от 15 минут до 2 часов при

жевании. Длительность галлюцинаций нарастает в зависимости от дозы действующего вещества. Человек в состоянии интоксикации не может адекватно оценивать свои действия, возможны панические атаки. Неспособность критически оценивать достоверность собственных переживаний может привести к самоповреждению или агрессии, направленной на окружающих.

*Малая гавайская древовидная роза*, галлюциногенные свойства которой были открыты лишь в 60-е гг. прошлого века, несмотря на то, что она обладает наивысшей концентрацией психоактивных веществ из всего семейства. Эффекты употребления семян сравнимы с действием ЛСД. Действие этого вещества обычно описывают как «характерно психоделическое». Эффект визуален, с некоторыми изменениями пространства при открытых глазах и узорами при закрытых глазах. Временное и пространственное восприятие серьезно нарушается, вызывая типичное ощущение галлюцинации; «пять минут кажутся часом, а час кажется пятью минутами». Длительность опьянения варьирует от 4 до 12 часов с пост-эффектами, продолжающимися примерно в течение дня. Действие иногда сопровождается желудочным дискомфортом, тошнотой и рвотой, очень часто наблюдается мышечная слабость и головокружение, наступающие из-за сужения сосудов. Может вызвать утробные сокращения, приводящие к выкидышам при употреблении во время беременности.

*Вторая группа курительных миксов* - это смеси трав, обработанных лабораторно изготовленными химическими. В их состав входят экстракты из растительных, травяных сборов, растительные масла, различные ароматизаторы (мед, ваниль, ментол). Каждая курительная смесь уникальна по своему составу. Сейчас в них, помимо синтетических аналогов марихуаны, вызывающих эйфорию, добавляют галлюциногены, что приводит не только к серьезному токсическому воздействию на организм, но и к быстрому развитию наркотической зависимости.

Сейчас наиболее востребованы среди молодежи курительные смеси JWH (на слэнге - план, дживик, спайс, микс, трава, зелень, книга, журнал, бошки, головы, палыч, твердый, мягкий, сухой, химия, пластик, сено, липкий, вишня, шоколад, россыпь, рега, дым, зеленый флаг, ляпка, плюха и т.д.). Продавцы и потребители по глубине и длительности эффекта делят смеси на сильные, средние и слабые.

Синтетический *каннабиноид JWH*, входящий чаще всего в состав курительных смесей - один из многих среди сотен других синтетических каннабиноидов, разработанных химиком John W. Huffman (откуда и пошло название - JWH) в научной лаборатории университета в Клемсоне, США. Первичной задачей ученого были синтезы аналогов ТКК (THC), активного компонента марихуаны. Другие ученые, изучавшие действие нового наркотического препарата, установили, что действие JWH превосходит

в пять раз действие ТГК, содержащегося в марихуане. Эффективная доза при курении составляет от 0.5 до 3 мг, при пероральном приеме - от 3 до 10 мг. Зависимость от них развивается в 2 раза быстрее, чем от марихуаны. Психотропные эффекты JWH очень похожи на ТГК как по общему характеру, так и по времени действия: примерно 3-5 часов. Психоделические эффекты при курении JWH наступают незамедлительно, в то время, как у ТГК они проявляются в полной мере только через 10-15 минут.

В последние годы из Китая в Россию идет непрекращающийся поток курительных смесей, он расходуется по стране почтовыми отправлениями, но непосредственная торговля ведется через сеть Интернет. Борьба с ними сложна, потому что их с запозданием включают в список запрещенных веществ, а также потому, что распространение происходит через Интернет.

JWH поступает в Россию в виде реагента (концентрат). Этот реагент - порошок, похож на обычную соду. Его разводят разными способами и наносят (опрыскивают) на «основу». Чаще всего, «основа» - обычная аптечная ромашка. Может быть «мать и мачеха» или любая аптечная трава. Иногда для вязкости готовую основу перемешивают в миксере с черносливом или табаком для кальянов. Уже готовые курительные смеси фасуются в разноцветные пакетики размером 5 на 7,5 см. и массой около 3 грамм. Потребителю же внушаются мнимые лекарственные свойства: релаксация, повышение жизненного тонуса, антидепрессивное воздействие. При этом никакого документального подтверждения безопасности и качества большинства Спайсов нет и быть не может.

Как правило, наркотик употребляют путем курения через различные трубки, самокрутки, иногда сжигают их в аромалампе, и тогда все присутствующие в помещении имеют возможность испытать психоделическое (галлюциногенное) воздействие ароматного дыма. Нередко опытные потребители миксов курят через пипетку, жестяную банку или бутылку: все эти способы - наследие курильщиков марихуаны и гашиша. Один из самых распространенных способов употребления - маленькая пластиковая бутылочка с дыркой (если такие бутылочки с прожженной дыркой находят в школьных туалетах, это самый верный признак того, что в школе употребляют наркотики). Трубочки, через которые курят, как правило, держат при себе и от них очень плохо пахнет. Иногда, прежде чем зайти домой, подросток оставляет такую трубочку в подъезде (в щитке).

***!!!В 99% случаев употребляют курительные смеси начинают те, кто уже курит сигареты.!!!***

## **Приобретение курительных смесей**

Покупают смеси через интернет или у сверстников. Как правило, подросток заходит на сайты, набирая в поисковике несколько ключевых слов, получает контакт, списывается через скайп или «аську», делает заказ. Ему тут же сообщают номер счета, он оплачивает через терминалы, и ему говорят, где забрать спрятанные наркотики. На слэнге - «поднять закладку», «найти клад». Те же самые действия можно осуществлять «ВКонтакте», в «Одноклассниках» и т.д. Зачастую информацию считывают со стен домов, когда видят надписи: Легал, Микс, Куреха, План и т.д. и номер «аськи».

Для подростков это все представляется интересной игрой. Для того чтобы понять, что ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку в телефоне или компьютере, они ее как правило не стирают.

Сверстники, одноклассники, которые начинают торговать наркотиками в школе, сразу же становятся заметны, у них появляется другие телефоны, айпады, ноутбуки, они лучше одеваются. К ним обращаются старшие. Они становятся негативными лидерами и, как правило, у позитивно настроенных детей не хватает аргументации эту ситуацию переломить. Подросток, начавший торговать наркотиками, и использующий это занятие как способ коммуникации со старшими и средство самоутверждения среди сверстников, никогда не откажется от этого занятия добровольно.

Считается, что доступными для большинства молодых людей курительные смеси делает их низкая цена.

## **Симптомы употребления курительных смесей**

*(зависит от дозы, стадии опьянения, стажа употребления):*

- Расширенный или (реже) суженный зрачок
- Мутный либо покрасневший белок глаз (поэтому носят с собой «Визин» и другие глазные капли)
- Повышенная двигательнo-эмоциональная активность
- Повышенный аппетит
- Сухость во рту
- Бледность
- Галлюцинации, кошмарные видения
- Агрессия
- Учащенное сердцебиение
- Неспособность сосредоточиться
- Нарушение восприятия
- Бесконтрольный смех
- Полная потеря контакта с окружающим миром
- Отсутствие способности ориентироваться в пространстве

- Потеря самоконтроля
- Нарушение координации
- Дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки)
- Заторможенность мышления (тупит)
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, минут на 20-30)

После употребления смесей в течение нескольких дней и дольше человек испытывает упадок общего физического состояния, расконцентрацию внимания, апатию, нарушение сна, перепады настроения (из крайности в крайность).

*Косвенные признаки* употребления смесей и других наркотиков: подросток начинает пропускать уроки, у него падает успеваемость, он вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату или говорит, что перезвонит позднее. Появляется раздражительность, доходящая до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, уходит от контакта с родителями, отключает телефоны. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает тащить из дома. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Теряет чувство реальности, развивается паранойя.

Следует помнить о том, что у подростков ярко выражена реакция группирования, поэтому они употребляют курительные смеси чаще в группе. Поэтому следует использовать метод фронтального обследования ближайшего окружения нововыявленного потребителя Спайса.

### **Последствия употребления курительных смесей**

Экспертиза курительных смесей установила, что вещества, входящие в состав таких смесей, оказывают галлюциногенное и психотропное действие, содержат ядовитые компоненты и представляют потенциальную опасность для жизни и здоровья человека. Продолжительное употребление курительных смесей по своей опасности превосходит даже тяжелые виды наркотиков. И медики, и эксперты в один голос утверждают, что даже разовое применение этих смесей может привести к летальному исходу или тяжелой инвалидности.

Опрос потребителей показывает, что эффект проявляется в первые секунды в виде отрешенности от окружающего, сужения ясности сознания, галлюцинаций, переходящих в депрессию и бессонницу. После употребления спайса может возникнуть состояние паники, может парализовать мышцы, нарушается дыхание, появляются психические расстройства.

Сначала подростку хватает одной - двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления, потом доза. Длительность перехода от одного этапа к другому очень мала, поэтому вскоре он начинает курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если при себе нет наркотика. Поскольку дозу просчитать очень трудно (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью - вплоть до потери сознания и смерти.

Алкоголь, даже пиво, усиливает действие наркотика. Человек дуреет, у него отключается вестибулярный аппарат, он теряет пространственную и временную ориентацию, у него напрочь отшибает память. У подростков такое встречается часто.

Практически все курильщики миксов жалуются на кашель, слезотечение, осиплость горла во время и после курения. Регулярное попадание ароматного дыма на слизистую вызывает хронические воспалительные процессы в дыхательных путях (фарингиты, ларингиты, бронхиты). Велика вероятность возникновения злокачественных опухолей ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

Естественно, что вред наносится и печени, в которой накапливается яд.

Капилляры мозга сужаются, поэтому кровь не может снабжать мозг кислородом, в итоге клетки мозга умирают. При систематическом употреблении Спайсов происходит токсическое поражение головного мозга, снижается умственная деятельность, работоспособность, ухудшается память.

Спайс действует и на половые органы (кто много лет курит эти смеси, становятся импотентами - выработка тестостерона затрудняется и влечение к противоположному полу исчезает). У девушек меняется менструальный цикл, что может приводить к бесплодию.

Спайс, кроме остальных поражающих факторов, разрушает витамины и биологически активные соединения, играющие огромную роль в организме, вымывает микроэлементы. Его курение неуклонно приводит к ухудшению иммунитета, истощению защитных функций.

Приверженца Спайса преследуют ночные кошмары и ужасы наяву, без причин возникает депрессия, преследует усталость, обостряются прочие болезни, наблюдаются ухудшения состояния волос, кожи, зубов и костей.

Происходят различные расстройства восприятия - бывали случаи, когда подростки выходили с восьмого этажа в окно «погулять», либо прыгали со стула в так называемую «воду», срывали с себя одежду и бегали голышом по морозу. Возможны беспричинные смех и плач.

Ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом - самокритика отсутствует. У них затруднено мышление, кроме того - они общаются

только с себе подобными, и поэтому убеждены, что курят все.

*Выделяют шесть стадий формирования зависимости:*

- начало приема Спайса;
- эксперименты со Спайсом в поисках наиболее «подходящей» курительной смеси;
- поиск единомышленников по употреблению среди друзей и знакомых;
- систематическое употребление, когда возникает привыкание и человек уже не может прожить ни дня без Спайса;
  - употребление спайса в больших дозах, в этот период начинаются проблемы в школе, в семье, наркотик поработает человека;
  - патологическое пристрастие к Спайсу, когда человек полностью теряет контроль над ситуацией.
- 

Тяжелая степень зависимости лечится в стационаре. Процедура дезинтоксикации предполагает использование препаратов, необходимых при отравлении. Если стоит вопрос об экстренном выведении спайса, то предполагается переливание крови. Параллельно с очищением назначается симптоматическое лечение - устранение гипертонии, приступов аритмии, снятие ломки. Процедура дезинтоксикации возможна как в условиях стационара, так и на дому, но вмешательство специалиста-нарколога обязательно.

После дезинтоксикации и прекращения употребления приходят в себя очень долго. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем подросток начинает адекватно оценивать происходящее. Зафиксированы случаи с необратимыми последствиями употребления.

**Требования к организации профилактики, основанной на принципе «Не навреди!»**

Можно констатировать, что преобладающей моделью профилактики в большинстве случаев остается модель «запугивания», основанная на формировании представлений о негативных последствиях деструктивного поведения, и показавшая свою несостоятельность в случае с подростковой аудиторией. Если дети дошкольного и младшего школьного возраста еще могут впечатляться пугающей информацией о последствиях алкоголизма, наркомании и табакокурения, то подростки:

1) Обладают возрастным негативизмом и протестными реакциями, когда любое «нет» перерастает в «да» под влиянием желания противостоять ограничениям.

2) Приобрели «иммунитет от пугалок» со стороны взрослых, поскольку получали от них в раннем детстве угрозы от «бабаек» до «никогда больше не пойдешь на улицу»,

которые не сбывались.

3) Не верят информации, получаемой от взрослых, которая часто подается в категоричной форме («все наркоманы быстро умирают» - а у него есть знакомый, который является наркоманом уже 14 лет, и рок-звезды не стесняются говорить в интервью, что «это было, но я соскочил»; «курение смертельно» - а он видит вокруг сотни курильщиков, которых трудно принять за самоубийц; «алкоголь исключительно вреден» - а в интернете он находит информацию о пользе красного вина и пр.). Таким образом, у подростков появляется мнение, что взрослые преувеличивают, что взгляды взрослых устарели, не соответствуют действительности и т.д.

4) Личностная ценность здоровья у детей и подростков ещё недостаточно сформирована, они еще не осознают здоровье как обязательное условие для достижения жизненного успеха, самореализации, не могут прогнозировать возможные последствия своего поведения для здоровья. Если взрослые воспринимают знания о болезнях, страданиях и т.п. вполне предметно, как знакомые с несчастьями своей или чужой жизни, то для детей все это пока - нечто отвлеченное и далекое.

5) У детей и подростков "страшное" может вызывать повышенный интерес, быть привлекательным.

Следовательно, в работе с подростками должна использоваться не «модель запугивания», а другие известные в мировой практике модели:

- «валеологическая» (формирование ценностного отношения к здоровью),
- «поведенческая» (формирование навыков безопасного поведения в ситуациях риска),
- «лично-ориентированная», позволяющая снизить риск зависимости за счет развития личностных свойств и качеств.

По мнению психологов и специалистов в области профилактики аддиктивного поведения, именно им следует отдавать предпочтение, а в методах профилактики - позитивным установкам, праву ребенка на информационную безопасность, избегая прямой демонстрации объекта зависимости. Целью "позитивной профилактики" является "воспитание нравственной, успешно социализированной личности, способной удовлетворять свои основные потребности, не прибегая к употреблению психоактивных веществ и другим формам асоциального и опасного для здоровья поведения".

Задачами таких программ являются:

- 1) способствовать осознанию и усвоению детьми основных человеческих ценностей;
- 2) обучить детей методам решения жизненных проблем, преодоления стресса и снятия напряжения без применения ПАВ;
- 3) формировать у детей психосоциальные и психогигиенические навыки эффективного общения, сопротивления негативному влиянию сверстников, управления



эмоциями, в том числе в состояниях стресса;

- 4) сформировать установку на ведение здорового образа жизни;
- 5) повысить самооценку.

Учеными выявлены личностные характеристики, позволяющие противостоять зависимости: адекватная самооценка, мотивация достижения успеха, высокий уровень стрессоустойчивости, оптимизм, чувство юмора, уверенность в себе, ответственность, критичность, способность отстаивать свою точку зрения; умения: различать ситуации опасности, сказать «нет», справляться с плохим настроением, находить решения проблем; наличие навыков конструктивного межличностного взаимодействия, принятия решений, саморегуляции, поиска и оказания поддержки.

Дифференциация целей, задач, средств и планируемых результатов профилактики производится с учётом:

- *возраста* - с выделением возрастных групп старшего дошкольного возраста (5-6 лет), младшего школьного возраста (7-10), среднего школьного возраста (11-14 лет), старшего подросткового возраста (15-16 лет), юношеского возраста (17-18 лет) и молодёжи (от 18 лет);
- *степени вовлечённости в ситуацию употребления* - с выделением детско-подростковых и молодёжных групп, не вовлечённых в данную ситуацию, но относящихся к «группе риска».

Самым грозным осложнением употребления наркотиков и токсических средств является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытия рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «Скорую помощь». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупывающийся пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота. Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков:

- Вызвать «Скорую помощь».
- Повернуть на бок.
- Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
- Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
- При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту делать искусственное дыхание.

Если здоровье или поведение Вашего ребенка свидетельствует о системном употреблении курительных смесей, не падайте духом, потому что по-прежнему есть много такого, что возможно сделать:

- оказывайте поддержку Вашему ребенку - для него это жизненно необходимо,

какими бы ни были обстоятельства;

- показывайте и говорите, что Вы его любите;
- обратитесь за помощью для себя и Вашего ребенка к специалистам (психологу, врачу).

Своевременное вмешательство взрослого в ситуацию важно потому, что дети живут целиком по принципу «здесь и теперь» и не думают о будущем.»

#### **Куда обратиться:**

- БУЗ ВО "Вологодский областной наркологический диспансер №2"- 57-03-33
- Череповецкий межрайонный отдел УФСКН России по Вологодской области - 55-88-33
- Дежурная часть УМВД России по г. Череповцу 57-11-68 или 02.

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек - Волгоград, 2007
2. Жирова Т.М. Твоя жизнь - твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого - педагогические рекомендации) - М.: « Панорама» - 2006.
3. Маюров А.Н. Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья: Табачный дым обмана. - М.: Педагогическое общество России, 2006 г.
4. Смирнов В.К. Клиника и терапия табачной зависимости. - М., 2000.
5. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения личности: Учеб пособие. - М.: Академия, 2003. - 288 с.
6. Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченко. - Мн.: Харвест, 2004. - 592 с.
7. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков: Учеб.-метод.пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 144 с.
8. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебн. пособ. - М.: Академия, 2003. - 176 с.