



Руководство к фильму «Тема для размышлений»



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

ВВЕДЕНИЕ

Начало экспериментов с наркотиками, а также возникновение зависимости зачастую берут начало в подростковом возрасте. Для подростков характерны жажда новизны, большая готовность к риску, зависимость от оценки сверстников. Молодость – это ведь не только физический возраст, но и определенный период в социальном и культурном контексте (Алласте 2000). Это правда, что многие подростки пробуют наркотики, и после пары раз употребления не становятся наркоманами. Правда также и то, что некоторые молодые люди употребляют наркотики какой-то период, однако в определенный момент прекращают их употребление и возвращаются к нормальной жизни. Важную роль играет социальное давление («Narkomaania» 2001, 28). Часть людей, экспериментирующих с различными наркотическими средствами, в возрасте 30 лет приспосабливается к доминирующей алкогольной культуре. Многим удается держать употребление наркотиков под контролем (Саарто 2000, 67). Тем не менее, у некоторых людей всё же формируется наркотическая зависимость (Саарто 2000, 67).

Основываясь на распространенном заблуждении, люди нередко предполагают, что употребление наркотиков неизбежно приводит к совершению преступления, а также различным социальным проблемам и проблемам со здоровьем. И всё же намного чаще обстоятельства складываются таким образом, что наркотики являются частью жизни человека лишь в течение определенного периода, не вызывая серьезных изменений (Саарто 2000, 67).

Никто не обладает иммунитетом в отношении наркотиков. Многие 13–17-летние молодые люди с большой долей вероятности знают кого-то, кто употребляет наркотики, или имеют подобных друзей. У подростка может быть хорошая семья, и он сам может быть идеальным ребенком и в школе, и дома, у него могут быть отличные отношения с родителями, однако он может оказаться в неподходящее время в неподходящем месте. В то же время определенные группы более восприимчивы к наркотикам, и наличие друга, употребляющего наркотики, несомненно, является очень серьезным фактором риска.

Многие проблемы бросаются в глаза уже в школе – так, родители могут многое узнать о своем ребенке, проявляя интерес к его школьной успеваемости, а также к тому, как обстоят дела в школе. Несомненно, родителям также полезно знать свою окружающую среду, т.к. в различных местах наркотики распространяются по-разному.

Следует подчеркнуть, что в особой опасности находятся дети, непохожие на других, а также дети-изгои!

Наиболее эффективной защитой от наркотиков всё же является доверительная и теплая атмосфера, созданная взрослыми, в которой подросток может, не стесняясь, рассказать о своих проблемах, и где его достижения ценятся по достоинству.

Автор: Урмас Нурк
Издатель: Институт Развития Здоровья

Любое воспроизведение и распространение материала без согласия
Института Развития Здоровья запрещено.

Таллинн 2012

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

- внезапные перепады настроения – от радости до скуки и угрюмости
- заметное снижение аппетита и веса тела
- постоянное чувство усталости
- неожиданные эмоциональные порывы
- ребенок берет в долг деньги, теряет их или продает вещи
- появляются новые и незнакомые родителям друзья
- ребенок становится недоступным – он больше не идет с родителями на доверительные разговоры
- ребенок начинает с презрением относиться к прежним друзьям, интересам, своей семье и школе
- появляются новые идеалы
- ребенок начинает с небрежностью относиться к своему внешнему виду
- постоянная сонливость и подавленность
- странный взгляд и неуверенные движения рук
- покрасневшие глазные белки
- ребенок носит солнечные очки без видимой причины (чтобы скрыть расширенные или сокращенные зрачки, покрасневшие белки глаз)
- частый насморк, «заложенный» нос
- ребенок ест много сладкого, постоянно испытывает жажду
- необоснованное отсутствие в школе, снижение успеваемости

В то же время некоторые из описанных выше изменений могут быть естественной частью процесса взросления, и большая часть вышеуказанных симптомов может также наблюдаться у тех молодых людей, которые даже не думают об экспериментах с наркотиками. Следовательно, не стоит торопиться с необоснованными подозрениями.

Если же изменения в поведении близкого человека сильно бросаются в глаза, в некоторых случаях речь действительно может идти о серьезной проблеме.

БОЛЕЕ КОНКРЕТНЫМИ ПРИЗНАКАМИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ВСЁ ЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- неконтролируемые приступы смеха
- необычная чрезмерная разговорчивость и оживленное поведение
- изменение восприятия времени, неверная оценка пространства и расстояния
- пониженная самокритика
- проблемы с концентрацией внимания, которые становятся всё более серьезными
- проблемы с памятью, трудности с запоминанием
- неожиданная агрессивность или безосновательная возбудимость
- череда друзей, быстро сменяющих друг друга
- медленные произвольные рефлексы
- проблемы с координацией
- красные глаза и/или нависающие веки
- озвучиваемые мысли о самоубийстве
- сложности в учебе, проблемы в школе (которые нельзя объяснить иным образом)

Более точную информацию о том, находится ли человек в состоянии наркотического опьянения, могут дать его зрачки и мышечный тонус. Подробная информация: www.narko.ee.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ О НАРКОТИКАХ?

До того, как начать беседу о наркотиках с подростками, следует решить, что именно Вы хотите сказать. Нужно продумать различные способы, которые могут помочь донести до собеседников желаемые мысли и информацию. Обдумывая запланированную беседу, попытайтесь поставить себя на место подростка. Также нельзя забывать о следующем:

- По мере взросления молодые люди хотят получать всё больше свободы. В то же время необходимо убедиться понимают ли они, что свобода всегда подразумевает ответственность.
- Беседуя с подростками, задавайте открытые вопросы, а не такие, которые подразумевают короткие ответы «Да/Нет». Обвиняющие вопросы, начинающиеся с вопросительного слова «Почему?», также являются малоэффективными.
- Иногда взрослые считают, что страшные истории о наркоманах, размахивающих шприцами, – это хорошее профилактическое средство. И хотя они действительно могут оказаться в каком-то смысле полезными в определенном возрасте, становясь старше, подростки больше не верят в подобные истории (разумеется, они не верят и в то, что сами могут стать такими же, как наркоманы, о которых идет речь).
- Полезно быть в курсе того, что подростки говорят о наркотиках между собой, и какие мнения (заблуждения) являются наиболее распространенными. Подходящими источниками для ознакомления с подобной информацией являются всевозможные молодежные форумы, чаты и интернет-страницы о наркотиках. Будьте в курсе того, как обстоят дела на самом деле!

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ПОДРОСТКОМ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ БОСОБНОВАННЫЕ ПОДОЗРЕНИЯ В ТОМ, ЧТО ОН УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

- В первую очередь, попытайтесь не обвинять его. Вероятно, это вызовет ссору, и если подозрения не являются очевидно доказуемыми, это может серьезно испортить Ваши отношения с подростком.
- Спокойно выслушайте до конца то, что подросток хочет Вам сказать, переформулируйте его мысли своими словами, но не говорите, что знаете, что он чувствует. Вы можете этого и не знать. Не поддавайтесь искушению прервать подростка, прочитав ему нравоучение, отругать или повисить на него голос. Не рассчитывайте на то, что подросток будет беспрекословно соблюдать Ваши рекомендации, он может и не следовать им.
- Не пытайтесь начать беседу, если у Вас есть подозрения, что подросток находится под воздействием наркотиков.
- Предварительно решите, как Вы будете реагировать, если подросток действительно признается Вам, что употреблял наркотики.

- Попросите подростка объяснить свою точку зрения и внимательно слушайте его объяснения. Молодые люди не всегда понимают, что употребление наркотиков может стать проблемой.
- **Покажите ему, что Вы, прежде всего, заботитесь об его здоровье и благополучии.**
- Подробно обсудите, какое поведение является допустимым, а какое – нет.
- Пытайтесь не запугивать наказанием – скорее всего, таким образом Вы не добьетесь желаемого результата.
- Подросток должен понимать, что он несет ответственность как за свои поступки, так и за их последствия

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ЗНАЮТ

На самом деле о наркотиках существует невероятно много неверной информации, также среди тех людей, которые сами их употребляют. Даже те люди, которые употребляют наркотики длительное время, зачастую знают о них очень мало.

О РАЗРЕШЕНИИ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ КОНОПЛИ

Конопля на самом деле является болеутоляющим средством. Однако применение вещества в медицине еще не означает, что оно должно иметься в свободной продаже в аптеках. В медицине действительно используются некоторые наркотические вещества в качестве лечебных средств (главным образом, по причине их болеутоляющих свойств), однако мы не будем спорить о том, должны ли все они поступить в свободную продажу.

АМФЕТАМИН ПОМОГАЕТ УЧИТЬСЯ

На самом деле амфетамин также вызывает истощение и проблемы с памятью. Довольно быстро может возникнуть психологическая зависимость, и без наркотического вещества человек больше не сможет нормально учиться. Также следует признать, что все люди разные: некоторые попадают в зависимость быстрее, чем другие. И всегда может случиться, что при попадании в организм недостаточно чистого наркотического вещества человек может попасть в больницу.

ЭНЕРГИЯ

При покупке любого наркотика невозможно определить его чистоту, и таблетка, содержащая ядовитые вещества, может попасть в организм любого человека. «Экстази» очень истощает организм, намного больше, чем, например, алкоголь. Можно сказать, что за короткое время используются энергетические запасы за несколько дней. Кроме того, «экстази» довольно быстро вызывает психологическую зависимость.

ЗАВИСИМОСТЬ

Иногда люди считают, что те, кто употребляет наркотики лишь изредка, всегда могут прекратить их употребление. Считается, что небольшое количество наркотического вещества не вызывает проблем. На самом деле многие наркотики довольно быстро вызывают психологическую зависимость. Формирование такой зависимости у себя

заметить довольно трудно. Отказаться от употребления наркотиков еще сложнее, чем, например, от курения.

О ДИЛЕРЕ

Иногда люди считают, что наркотики продают лишь асоциальные личности или такие колоритные персонажи, которых показывают в кино. На самом деле молодые люди чаще всего покупают наркотики у друзей-знакомых. По внешнему виду никогда нельзя определить, кто торгует наркотиками. Несмотря на свою заурядную внешность, любой наркодилер является преступником.

КОНОПЛЯ

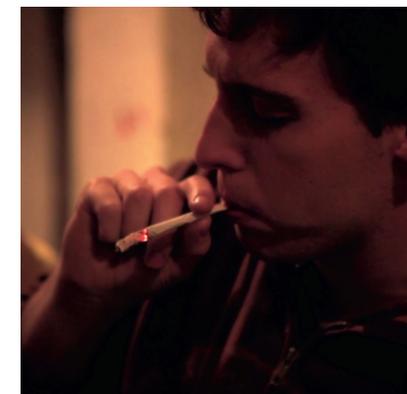
Конопля – это растение, основные подвиды которого на латыни называются *Cannabis sativa* и *Cannabis indica*. Конопля и ее экстракты содержат более 60 химических веществ, общее название которых каннабиноиды. Самый главный и действенный каннабиноид, содержащийся в конопле, – это дельта-9-тетрагидроканнабиол, или ТНС. В зависимости от способа производства из конопли получают марихуану или гашиш.

Основной способ употребления растения конопли – это курение, в чистом виде или смешивая с другими травами или табаком. Количество употребляемой конопли зависит от типа продукции и количества активного вещества, например, для получения кайфа достаточно пары капель масла гашиша. Производные из конопли также едят, а изготовленную из них жидкость пьют – в этом случае желаемый эффект достигается за полчаса – час, и опьянение может длиться 3–5 часов. При курении конопли вещество начинает воздействовать уже через несколько минут, и опьянение длится пару часов.

Как правило, гашиш также смешивают с табаком и курят, однако иногда его подмешивают в еду. Масло гашиша втирают в сигареты с обычным табаком, которые затем курят. Также из гашиша делают «плюхи» – небольшие кусочки нагревают, а затем вдыхают дым.

Основное активное вещество конопли – ТНС – откладывается в жировом слое, и употребление конопли можно зафиксировать даже пару месяцев спустя.

Воздействие конопли, помимо содержания ТНС, также может зависеть от настроения курильщика и его ожиданий, а также от того, как он чувствует себя в конкретной компании. Иногда человек, употребляющий гашиш в первый раз, вообще ничего не чувствует или чувствует легкую тошноту. Также он может ощущать головокружение и тошноту особенно в том случае, если употребляет коноплю вместе с алкоголем. Употребление гашиша в больших количествах может



привести к бредовому состоянию и быстрым сменам настроения, а его постоянное употребление – к душевной черствости.

ЭФФЕКТ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОНОПЛИ

Приподнятое настроение, веселость, приступы смеха и шуток, эйфория, общее физическое наслаждение, легкость, изменение хода времени, изменение хода мыслей, их повышенная «подвижность», более яркое воображение. Повседневные сдерживающие механизмы теряют свою силу.



ВРЕДНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОНОПЛИ

Даже умеренные дозы могут препятствовать внятности речи, и при общении могут возникать неуместные слова и мысли. Также могут появляться нарушения памяти, снижается способность учиться и концентрироваться, а также заставить себя что-либо делать. Замедляются произвольные рефлексы и появляются нарушения координации. В качестве симптомов отмены (абстиненного синдрома), как правило, появляется апатия, вялость, настроение ухудшается, также появляется угрюмость и расстройства сна. Употребление конопли, прежде всего, вызывает психологическую зависимость. При курении конопли важными факторами риска являются заболевания сердца и высокое кровяное давление. Может усугубиться протекание шизофрении и депрессии. Снижается количество спермы и её подвижность. Замедляется овуляция и внутриутробное развитие плода, а также снижается сексуальная активность в целом.

ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- расширенные зрачки
- красные белки глаз (расширенные кровяные сосуды)
- нависающие веки
- учащенный пульс и повышенное кровяное давление
- ухудшается естественная вентиляция легких
- может появиться боль в груди, а также сердечная недостаточность
- ощущение сухости во рту
- возможна рвота
- общее плохое самочувствие

ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- тяжело собраться с мыслями
- речь кажется окружающим бессвязной
- беззаботность

- расстройства памяти, нарушается восприятие времени, душевное расстройство, мания преследования, психоз
- агрессивность
- люди, употребляющие коноплю длительное время, не обращают внимания на требования гигиены
- возможны расстройства личности

GHB (гаммагидроксibuтират)

Другие названия: «бутират», «вода», «оксик», «буратино», «колпачок».

GHB – это сильный депрессант центральной нервной системы, который организм человека в незначительной степени вырабатывает самостоятельно. GHB – это бесцветная, нередко маслянистая жидкость без запаха со слегка солоноватым вкусом. Также встречается в виде порошка, таблеток или капсул. GHB называют клубным наркотиком («club drug»). GHB зачастую продается в виде готового раствора в пластиковых бутылках, который употребляют капсулами или же наливают в крышки от бутылок и пьют из них. При употреблении через рот воздействие, как правило, проявляется через 15 минут и в зависимости от дозы может длиться до 7 часов. Остаточные симптомы могут сохраняться до 10 часов.

ЭФФЕКТ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ GHB

- Человек, употребляющий данный наркотик, чувствует опьянение, похожее на алкогольное. Он энергичен, счастлив и разговорчив. У многих возрастает сексуальная энергия.
- Иногда спортсмены, занимающиеся культуризмом, считают, что этот наркотик помогает нарастить мышечную массу.



ВРЕДНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ GHB

- Зачастую наркотик, который не является достаточно чистым, содержит щелочь, которая может повредить ротовую полость.
- Вместо успокаивающего воздействия наркотик может вызвать тошноту. Слишком крепкий GHB вызывает галлюцинации, помутнение сознания,

тошноту, а также судороги и затруднения дыхания. Поскольку GHB – это жидкость, часто люди, употребляющие его, выпивают слишком много, не зная, насколько сильным является наркотик. Это вызывает серьезные побочные эффекты, такие как сонливость, головную боль, потерю памяти. Человек, употребляющий этот наркотик, может потерять сознание или контроль над своими мышцами. Также могут возникнуть расстройства сна.

- После ослабления воздействия наркотика человек, употребивший его, на пару часов проваливается в тяжелый сон, а после пробуждения ему трудно вспомнить, что случилось до и после употребления GHB.
- Бывали случаи, когда людей специально опаивали GHB, чтобы использовать их в качестве сексуальных объектов.
- Употребление GHB редко вызывает летальный исход, однако бывает, что употребившие его люди попадают в больницу.

ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- ощущение, что человек пьян, однако запах алкоголя отсутствует
- чувство расслабленности или онемения
- расслабленные мышцы
- при больших дозах – мышечные судороги
- повышенная чувствительность к прикосновениям



- при больших дозах – медленное и глубокое дыхание, в тяжелых случаях – остановка дыхания
- замедленный пульс
- рвота
- потеря сознания

ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- чувство удовлетворенности и наслаждения
- эйфория
- вялость, а при употреблении больших доз – сонливость
- нарушения тормозящих реакций, которые могут проявляться в хихиканьи
- разговорчивость, а при употреблении больших доз – бессвязная речь
- повышенная сексуальная возбудимость

АМФЕТАМИН

Другие названия: «скорость», «амф», «фен», «амфик», «А» и т. п. Как правило, это серо-белый или оранжево-желтый порошок или таблетки, которые продаются в бумажных упаковках или небольших полиэтиленовых пакетиках. Амфетамин – это полностью синтетическое вещество. Продаваемая смесь чаще всего состоит из сульфата амфетамина, которая, как правило, содержит 3–5% данного вещества, смешанного, например, с парацетамолом, кофеином или пищевой содой.

Таблетки глотают. Порошок курят, вдыхают или смешивают с напитками и выпивают. Разведенный порошок также вводят в виде инъекций. Воздействие начинается примерно через 20 минут и длится несколько часов.



ЭФФЕКТ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АМФЕТАМИНА

- Воздействие небольших доз амфетамина при употреблении через рот очень отличается от больших доз, вводимых через вену. Умеренные дозы стимулируют нервную систему, возбуждают и активизируют тело таким же образом, как и норэпинефрин (норадреналин), который подготавливает организм к экстренным ситуациям и стрессу. Учащается дыхание и сердцебиение, повышается кровяное давление, расширяются зрачки, подавляется аппетит.
- Люди, употребляющие амфетамин, ощущают прилив энергии. Чувство усталости уменьшается, а мозговая активность повышается, также улучшается способность к концентрации внимания, а мышление становится более ясным. Настроение улучшается.
- Введение больших доз в виде инъекций, вдыхание через нос или курение дарят приятное состояние по возрастающей. Некоторые люди, употребляющие амфетамин, становятся гиперактивными, хвастливыми и начинают повторять какое-то действие (например, постоянно чистят свою обувь). Большие дозы могут вызывать галлюцинации, панику, чувство преследования.

ВРЕДНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АМФЕТАМИНА

- Амфетамин вызывает сильную зависимость. Человек, употребляющий амфетамин длительное время, нуждается в этом веществе, чтобы чувствовать себя нормально, а также для того, чтобы избавиться от чувства усталости и недостатка энергии.
- Чтобы амфетамин вызывал больше приятных ощущений, он зачастую продается с различными добавками, которые при попадании в организм могут вызывать сильное отравление.
- Люди, употребляющие амфетамин длительное время, рано или поздно могут столкнуться с проблемами снижения потенции или фригидностью.
- Вдыхание амфетамина через нос может повлиять как на внешний вид носа, так и на восприятие запахов.
- Человек, употребляющий амфетамин, может неожиданно для близких впасть в плохое настроение, беспокойство и замешательство. Также у него могут появляться приступы страха и чувство, что его преследуют. Кроме того, могут возникать приступы лихорадки и/или тошноты.
- Когда воздействие наркотического средства начинает заканчиваться, человек зачастую находится в очень усталом и подавленном состоянии, но заснуть может быть очень тяжело. Отрезвление после употребления амфетамина может занимать несколько дней, и в это время человек часто ведет себя очень нервно и раздраженно.
- Длительному употреблению амфетамина сопутствует сильная потеря веса и конвульсивные движения даже тогда, когда человек не находится в состоянии наркотического опьянения. В начале периода употребления сексуальность может заметно возрасти или, наоборот, уменьшиться.
- В качестве реакции на снижение дозы могут появиться усталость и депрессия.

ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- большие, расширенные зрачки
- учащенный, зачастую нерегулярный пульс
- повышенная температура тела и потоотделение
- мучительная сухость во рту
- при употреблении больших доз – судороги и приступы эпилепсии
- дрожь и подергивание мышц, нарушения мимики и неуклюжесть движений, требующих точности
- стереотипное поведение (постоянное и бесплановое выполнение одного и того же действия)
- суетливость и неспособность оставаться на одном месте

ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- нервозность
- раздражительность
- скачущее мышление, бессвязная речь
- болезненная оживленность
- беспокойство и подавленность
- душевное расстройство, паранойя, психоз

«ЭКСТАЗИ»

Как правило, продается в виде разноцветных таблеток или капсул, на которые нанесены различные логотипы. Другие названия: «Э», «конфета», «колесо», «таблетка» или по названию логотипа. Также может продаваться в виде порошка. Этот наркотик проглатывают в виде таблеток, подмешивают в напитки в виде порошка, вводят в прямую кишку в виде свечи, вдыхают или употребляют инъекционно. Воздействие



наркотического вещества начинается через 20–60 минут после употребления и длится 4–6 часов.

ЭФФЕКТ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ «ЭКСТАЗИ»

- положительные перемены в чувствах и эмоциях
- растёт уверенность в себе
- эмпатия

ВРЕДНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ «ЭКСТАЗИ»

- При больших дозах физическому напряжению сопутствует повышение температуры тела до 40 градусов и выше вместе с сильным обезвоживанием организма, возможным тепловым ударом и сердечной аритмией.
- Иногда возникает сжатие челюстей и скрежет зубами, тошнота, потоотделение, рвота, нерациональное поведение, тревожность.
- Может появиться ощущение полета, возможны галлюцинации, судороги, беспамятство.
- У людей, злоупотребляющих «экстази», существует опасность т. н. «эмоционального выгорания» (т. н. «реакция зомби»), если они в течение определенного периода многократно употребляют наркотик. В конце-концов, человек теряет интерес к сексу и начинает страдать от депрессии.

ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- расширенные зрачки
- повышение кровяного давления
- учащенный пульс
- повышенная температура тела
- гиперактивность
- рвота
- прилив энергии

ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- открытость к окружающим и созданию новых отношений, доброжелательность
- повышенная эмпатия
- возможны приступы паники и умопомешательство
- сексуальная возбудимость

Относительный риск формирования зависимости от кокаина, амфетамина, никотина и опиоидов выше, чем от алкоголя и некоторых лекарственных препаратов, в то время как риск формирования зависимости от кофеина и конопли ниже, чем от перечисленных выше веществ (Kiianmaa&Huutiä 2000, 92). Важно обратить внимание на тот факт, **что воздействие любых наркотических веществ может быть сильнее, если их употребляют в необычных условиях.** Таким образом, возможно,

что часть летальных исходов, вызванных передозировкой наркотиков, вызвана тем, что воздействие привычной дозы проявляется в неожиданных условиях сильнее и по этой причине приводит к смерти или вызывает опасные для жизни состояния.



ЧТО ГОВОРИТСЯ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ?

Согласно законодательству человек, начиная с 14 лет, понимает последствия своих поступков и может нести за них ответственность.

ПРАВОНАРУШЕНИЕ

Если полиция нашла у человека менее 20 грамм марихуаны, это считается правонарушением. В качестве наказания закон предусматривает денежный штраф или арест до 30 дней.

УГОЛОВНОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ

При хранении более крупного количества наркотического вещества речь идет уже об уголовном преступлении, и наказание может быть от денежного штрафа до пятилетнего тюремного заключения. Наказанием за продажу до 20 грамм марихуаны является денежный штраф или тюремный срок до трех лет, а за продажу марихуаны в более крупных количествах следует наказание в виде тюремного срока от трех до пятнадцати лет.

NB! Правонарушение становится уголовным преступлением также в том случае,

если количество обнаруженной марихуаны, гашиша или конопляного масла является достаточным, чтобы вызвать наркотическое опьянение у десяти человек. В зависимости от силы наркотика, это количество, например, применительно к марихуане, может составлять менее 20 грамм.

Преступления, связанные с наркотиками

Ст. 183. Незаконная передача или посредничество в передаче наркотических или психотропных веществ в небольших размерах, а равно их незаконное изготовление, приобретение или владение ими в небольших размерах в целях передачи наказывается денежным взысканием или тюремным заключением сроком до трех лет.
- то же деяние, совершенное группой лиц или лицом, ранее совершившим предусмотренное настоящим разделом преступление либо кражу, разбой, контрабанду, передачу или оборот наркотических или психотропных веществ в местах заключения, наказывается денежным взысканием или тюремным заключением сроком до пяти лет.

Ст. 184. Незаконное изготовление, приобретение, владение, передача, посредничество, перевозка либо иной незаконный оборот наркотических или психотропных веществ в крупном размере наказывается тюремным заключением сроком от одного года до десяти лет.
- то же деяние, совершенное группой лиц или лицом, ранее совершившим предусмотренное настоящим разделом преступление либо кражу, разбой, контрабанду, передачу или оборот наркотических или психотропных веществ в местах заключения, наказывается тюремным заключением сроком от трех до пятнадцати лет.
- если это деяние совершено с целью получения имущественной выгоды в крупном размере или преступным сообществом, то предусмотрено наказание тюремным заключением сроком от шести до двадцати лет или пожизненным тюремным заключением.

Ст. 185. Незаконная передача наркотических или психотропных веществ в небольших размерах совершеннолетним лицом лицу, не достигшему восемнадцатилетнего возраста, наказывается тюремным заключением сроком до пяти лет.
- если объектом передачи являлись наркотические или психотропные вещества в крупном размере, то предусмотрено наказание тюремным заключением сроком от трех до пятнадцати лет.
- если целью передачи являлось подстрекательство несовершеннолетнего к передаче наркотических или психотропных веществ или содействие этому, то предусмотрено наказание тюремным заключением сроком от шести до двадцати лет или пожизненным тюремным заключением.

Ст. 186. Склонение к незаконному потреблению наркотических или психотропных веществ наказывается денежным взысканием или тюремным заключением сроком до трех лет.

Ст. 187. Склонение совершеннолетним лицом лица, не достигшего восемнадцатилетнего возраста, к незаконному употреблению наркотических или психотропных веществ либо других одурманивающих веществ или незаконное введение такого средства или вещества в организм лица, не достигшего восемнадцатилетнего возраста, наказывается тюремным заключением сроком от одного года до десяти лет.

- то же деяние, совершенное лицом, ранее совершившим предусмотренное настоящим разделом преступление либо кражу, разбой, контрабанду, передачу или оборот наркотических или психотропных веществ в местах заключения, наказывается тюремным заключением сроком от трех до пятнадцати лет.

Ст. 188. Незаконное выращивание снотворного мака, конопли или кокаиновых кустов наказывается денежным взысканием или тюремным заключением сроком до пяти лет.

- то же деяние, совершенное лицом, ранее совершившим предусмотренное настоящим разделом преступление либо кражу, разбой, контрабанду, передачу или оборот наркотических или психотропных веществ в местах заключения, наказывается тюремным заключением сроком от одного года до десяти лет.

Ст. 189. Подготовка распространения наркотических или психотропных веществ, изготовление, владение или передача средства, устройства или вещества, необходимого для совершения деяния, либо выделение на это денежных средств наказывается денежным взысканием или тюремным заключением сроком до пяти лет.

Закон о наркотических и психотропных веществах и их исходных веществах

Ст. 151. Незаконный оборот наркотических или психотропных веществ в небольших количествах.
Употребление наркотических или психотропных веществ без предписания врача или их незаконное изготовление, приобретение или владение ими в небольших количествах наказывается денежным штрафом в размере до 200 (= 800 €) денежных единиц или арестом.

«...Чтобы население не употребляло наркотики чаще, в более крупных количествах и в более молодом возрасте, необходимо, с одной стороны, **создать** для молодежи разнообразные **возможности** для проведения досуга, а с другой стороны **научить** молодежь **ими пользоваться**», – отмечает Айри-Алина Алласте, подводя итоги своей исследовательской работы (Алласте 2004, 65).

ФИЛЬМ

Четыре короткометражных фильма, представленные на DVD, рассматривают четыре ситуации, связанные с употреблением наркотических веществ. Это истории четырех молодых людей. Фильмы, каждый из которых длится около 5 минут, можно смотреть по одному и после каждого просмотра можно сразу обсудить увиденное с подростками. Фильм можно также посмотреть или загрузить на сайте www.parko.ee.

ЦЕЛЬ ДИСКУССИИ

Дискуссия должна проходить в положительном ключе. Понимание подростками как опасностей, связанных с выбором, который мы делаем, так и сопутствующей ответственности.

ЗАПУГИВАНИЕ ИЛИ ПОДДЕРЖКА

В большинстве случаев запугивание в этом возрасте не оказывает влияния.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ

В данном случае учитель скорее направляет процесс и руководит им, а также побуждает к совместному размышлению, а не запугивает/предупреждает. Важно сформировать и поддерживать открытую и безопасную среду, способствующую обучению, как в классе и всей школе, так и за её пределами, а также в кругу общения подростков.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОДХОДЫ К ДАННОЙ ТЕМАТИКЕ

Данный материал предназначен для обсуждения в группе подростков. Можно использовать как групповую работу, обсуждения, ролевые игры, мозговой штурм, так и анализ конкретных случаев и т.п.

Важно сформировать у подростков навыки предвидеть опасные ситуации и справляться с ними. С одной стороны, очень важно уметь справляться с негативными эмоциями, а с другой – обладать социальными навыками, например, умением говорить «Нет».

Далее приведены некоторые сцены из фильмов, а курсивом выделены вопросы, которые можно обсудить с подростками и найти на них ответы.

ИСТОРИЯ МЕРИТ

В начале девочки готовились к вечеринке. Пили джин. Они решили пойти на вечеринку вместе с малознакомыми приятными молодыми людьми, с которыми познакомились на неделе.

Что делает кого-либо заслуживающим доверия? Как можно решить?

Девочки использовали чужие документы, чтобы попасть в клуб.

Вы знали, что нельзя использовать чужие документы, что это наказуемо? Кража личности?

Все были уже слегка пьяны. Мартин, один из молодых людей, предложил «колпачок». «Вы будете классно танцевать!»

Что может сделать вечеринку действительно классной?

«Это в 10 раз сильнее, чем водка», – заверил он.

Чьей информации можно доверять? Откуда вообще можно получить правдивую информацию?

Одна из девочек на мгновение что-то заподозрила, однако в конце-концов все выпили. Воздействие началось внезапно. Настроение поднялось. Девочки танцевали с незнакомыми людьми. «Мы были, как голливудские звезды!» (все смотрят!). Девочек угощали алкоголем.

Что случилось дальше? Кто заметил, что что-то не так? Кто должен был заметить? Какие правила действуют на вечеринках? С алкоголем или без?

Третьей девочке, Лауре, вдруг стало плохо, её стало сильно рвать, и она закончила вечер надунитазом... Другие девочки танцевали, флиртовали и чувствовали себя хорошо. На этом их воспоминания прерываются. Лаура: «Не знаю, как добралась до дома». Беспокоилась об Эвели, сразу же ей позвонила, к счастью, всё было в порядке.

На основании чего можно решить?

Никто ничего не знал о Мерит. На следующий день в школу поступила информация, что Мерит в больнице, она проснулась в каком-то подвале вся в крови и без одежды. Её избili и изнасиловали. «...Не могу ничего сказать, даже не знаю, что сказать»

Сама виновата? Какой опасности она могла подвергнуться в действительности? Венерические заболевания? Беременность? Аборт?

*«Могла бы я ей помочь?»
«Нам просто повезло!»*

Что случилось дальше? Что будет дальше? Должна ли Мерит перейти в другую школу? Что бы случилось, если бы подобная история произошла в твоей компании?

ИСТОРИЯ ЭСКО

Сам рассказывает свою историю. Друзья организовали группу, он просто был с ними вместе. Появилась привычка курить коноплю на каждой репетиции. (Самому не нужно было покупать!) Мама и папа подростка были в разводе, и поскольку он жил то с одним, то с другим родителем, ему удалось скрыть от них свои проблемы с оценками в школе, а также употребление конопли. В какой-то момент ему стало всё равно до оценок...

И вдруг в какой-то момент, когда Эско пил воду, у него во рту появился какой-то новый вкус и ощущение, что что-то не так! Он начал искать информацию в интернете. Эско всё больше и больше начало казаться, что «вода отравлена!», но никто его не слушал и не верил его словам, все только смеялись. Друзья и знакомые через какое-то время стали казаться глупыми и никчемными, начали появляться мысли: «В итоге я останусь совсем один». Эско начал самостоятельно исследовать это дело, бродить вокруг водоочистой станции Юлемисте.

На уроке истории молодой человек нарисовал на доске схему манипуляции людьми и объяснил, что якобы «в воде содержится ртуть, при помощи которой людей делают покорными».

Ему дали лекарства, они ему помогли, и тревожные мысли ушли. И всё-таки понятно, что парень боится. «Проблемы с концентрацией внимания остались».

Эско: «Надеюсь, что всё будет в порядке, и я больше не буду об этом вспоминать, ... но всё может вернуться!»

Кто мог бы заметить изменения в поведении Эско? Как можно было бы вмешаться? Что это могло бы изменить? Роли семьи/родителей – любовь, забота, контроль? Проявление интереса к действиям и чувствам ребенка. Что делать, если ребенок дома не получает достаточно внимания и заботы?



Что он в результате узнал?

Что произошло дальше? Кто заметил, что что-то не так? Почему у учителя возникло подозрение, что происходит что-то серьезное? Какое впечатление на Эско произвела больница?

Что будет дальше? Кто может помочь Эско?

ИСТОРИЯ МАРКО

Эта история произошла год назад. Марко жил с мамой и бабушкой и ходил в 10-й класс. Дома ему не нравилось, и поэтому он часто надолго оставался у друзей.

У одного друга (Роби) была съемная квартира, а также он одним из первых приобрел игровую приставку Playstation 3. Подростки играли в неё часами. Однажды ребята в очередной раз были увлечены игрой, и Роби предложил «закинуться феном». «Надо всем вместе довести игру до конца! И для этого нужно быть в форме!» – объяснил он. Кто-то из ребят колебался, однако согласился, чтобы быть, как все. «Это совершенно безобидная вещь», – сказал Роби.

«Хорошо, но дай мне по-меньше.» – «Его нельзя взять по-меньше!» Иногда к ним в комнату заглядывала подружка Роби, которая с ним вместе жила, и лишь качала головой. Время летело незаметно, всем удалось полностью сосредоточиться.

На 3-й день утром Роби разозлился на свою подружку, потому что она помешала. Роби взорвалась, потерял над собой контроль и без всякой причины причинил боль своей девушке. Ребята испугались и быстро ушли. Они несколько дней не мылись, а лишь сидели и играли. «Пошли прочь, а то я сейчас вызову полицию!», – прокричала им вслед девушка.

Потом Марко поехал на такси домой. Он по-прежнему находился под воздействием наркотиков, и у водителя такси возникли подозрения.

Возле подъезда Марко взял снег, чтобы слегка протереть им лицо, и поднялся домой. У мамы возникли подозрения относительно того, что её сын употреблял наркотики.

Почему ребенку не нравится дома? Что можно сделать по-другому, чтобы ребенку нравилось дома?

С какой целью он это говорит? Дилемма «отказаться-согласиться»? Что я выиграю, что потеряю, если решу принять наркотик? Другими словами, это того стоит? Можно проиграть ситуации, как сказать «нет», различные обоснования. Ролевая игра – наиболее эффективный способ при работе с подростками, т. к. у них еще отсутствуют навыки предугадывания и анализа возможных последствий, лучше всего помогает проигрывание ситуаций и таким образом закрепление различных способов поведения в мозгу. В реальной жизни подростки смогут лучше справиться с различными ситуациями, если они заранее проиграют различные способы сказать «нет».

Что может подумать водитель такси? Могло ли поведение Марко вызвать у него какие-то подозрения? Почему?

Какие отношения с домочадцами могут быть у Марко? Мама уже начала волноваться, она звонила в полицию? Могла ли мама отреагировать как-то по-другому? Кто был «виноват»?

Марко внезапно раздражился – он всё еще находился под воздействием наркотиков – ударил маму кулаком по лицу, и она упала. Марко сам тоже испугался и выбежал из квартиры.

«Мне хотелось убить себя, замерзнуть до смерти!»

В конце-концов, Марко позвонил одному однокласснику и просто всё ему рассказал, т. к. не знал, что ему делать. Отец этого мальчика успокоил Марко и отвел его домой. «Я не думаю, что мне удалось бы справиться с этим самостоятельно», – говорит Марко.

В конце Марко говорит: «Больше я не употреблял...»

Какие чувства мучили Марко?

Почему мама не позвонила? Что она могла чувствовать? Думать? Была ли она обижена?

Правильно ли поступил отец одноклассника? Почему он не сообщил в полицию? Что бы он сделал, если бы подобная история произошла еще раз?

Что могло бы произойти дальше? Как жизнь Марко могла бы сложиться дальше? Какими будут его отношения с мамой и бабушкой? Что теперь должна сделать мама?



ИСТОРИЯ ТОМАСА

Ситуация в квартире. У одноклассника был день рождения, его родители в отъезде, и квартира свободна.

Кевин: «Нормальная тусовка, нормальные люди. Я взял с собой «колес»!» «Все получили? Все взяли? Ведь все и так уже пробовали!», каждый сам знает!

Кятлин пробует отказаться, однако поддалась уговору друзей.

Насколько обычной является такая ситуация? Где и как проводятся вечеринки?

Все ли знают? Кто принимает решение? Каждый самостоятельно?

Почему все должны принимать наркотик? Все ли должны это делать? Что начинает происходить? Почему в компании так сложно сказать «нет»? Какими должны быть хорошие друзья? Позволит ли хороший друг тебе сделать собственный выбор? Согласится с твоим мнением? А ты согласишься с мнением своего друга, если оно будет отличаться от твоего собственного?



Все чувствовали себя хорошо, и только у Томаса внезапно начались судороги.

«Не порть хороший праздник!»
Окружающие пытались дать Томасу сладкого (кока-колу), однако у него были сведены челюсти, и это не удалось сделать. Кто-то предложил привести Томаса в чувство при помощи холодной воды, но это не помогло. «Это уже не смешно!» Кевин взял контроль над ситуацией в свои руки, остальные были в панике.

Как компания реагирует на это? Все ли понимают, что дело принимает серьезный оборот? Что может случиться? Почему Томас не смог отказаться? Мог ли он это предвидеть?

Какое поведение является наиболее правильным в данной ситуации?

«Вызовем скорую помощь!» «Мы не могли вызвать скорую помощь, потому что мы все были под кайфом!» «У нас у всех могли бы быть такие проблемы!» Часть ребят всё-таки хотела вызвать скорую помощь, однако им не дали этого сделать. «Ты хочешь попасть в тюрьму?»

Представь себя в данной ситуации. Представь себя на месте Томаса. Ты бы вызвал/вызвала скорую помощь? Хотел/хотела бы, чтобы её вызвали для тебя?

Кевин предложил вынести Томаса во двор, чтобы какой-нибудь прохожий вызвал скорую помощь. Несколько человек вынесли Томаса на пешеходную дорожку подальше от дома. На улице была зима, мальчик лежал на земле, а прохожие словно ничего не замечали.

Представлял ли себе кто-то, что может произойти? Кто в подобной ситуации принимает решения? Кто мог бы вмешаться, если кажется, что принято неправильное решение? Почему все согласилось с Кевином? Представь себе, если бы ты был/была на месте Томаса, ты бы согласился/согласилась с решением Кевина?

Рассказывает девочка из компании: «Больше никто не хочет общаться с Томасом...мы не знаем... не можем смотреть ему в глаза... было бы лучше, если бы он перешел в другую школу! Мы больше не хотим с ним встречаться!»

Девочка выразила свое мнение или мнение кого-то другого? Что будет дальше? Должен ли Томас перейти в другую школу? Что бы ты сделал/сделала на его месте? А если бы такая история произошла в твоей компании?

КАК ОНИ НАЧИНАЛИ?

Посмотрите более подробные интервью из фильма.

Мужчина 1:

«Развод. Было тяжело. Чтобы избавиться от этой тяжелой пытки. Тогда начал продавать. Друзья, новые люди, разговоры, знакомства. Кто-то сказал: «Давай!» Ну, давай, по барабану! Фен, кокс. Конечно, противно было выкладывать дорожки на рулоне туалетной бумаги в туалете, но мы всё равно это делали...»

Женщина:

«Сначала были «экстази», кокаин, потом начала сама продавать, а потом и колоться. В итоге оказалась в тюрьме. Это мертвый мир, из которого не выбраться!»

Мужчина 2:

«Начал с амfetамина, а потом пошли более тяжелые наркотики.»

Есть ли надежда у этих людей? Чем они могли бы сейчас заниматься? Что с ними будет через 5 лет? Что хорошего в их жизни есть в данный момент? Что могло бы стать еще лучше, если бы они не употребляли наркотики? Какое отношение к наркомании у тебя / общества? Почему?

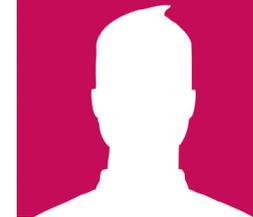
Мужчина 1
Начал с конопли



Женщина
Начала с «экстази»



Мужчина 2
Начал с амfetамина



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

Если осталось время, то можно потренироваться в парах говорить «нет». В течение 5 минут один участник пытается вынудить второго что-нибудь сделать или убедить его отправиться куда-нибудь вместе, а второй должен твердо отказываться. Затем участники могут поменяться ролями. Позднее участники обсуждают между собой, что было трудно при отказе, а что легко. Что проще – согласиться или отказаться? Почему? После этого желающие могут поделиться своими наблюдениями в широком кругу.

Здесь можно упомянуть учение Томаса Гордона, согласно которому эффективный отказ может содержать как обоснование, так и границу, в рамках которой действует «нет». Например: «Я не намереваюсь это делать, т. к. мне не нравится, как это влияет на мою

кожу, а также я не хочу рисковать своими отношениями с близкими. Если ты хочешь этим заниматься, я, конечно, не смогу тебе этого запретить!»

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ?

ЕСЛИ ИЗВЕСТНО, КАКОЙ НАРКОТИК УПОТРЕБЛЯЛ ЧЕЛОВЕК

- При употреблении «экстази»: дайте выпить охлаждающей жидкости, успокойте. Если тело человека очень горячее, как при высокой температуре, намочите его одежду. Позвоните по номеру 112, если появятся судороги или не снизится температура тела.
- При употреблении амфетамина: дайте выпить побольше холодной воды. Если кажется, что у человека высокая температура, намочите его одежду. Говорите с ним успокаивающе, поместите его в полулежачее положение. Если человек потеряет сознание или у него появится аритмия, позвоните по номеру 112.
- При употреблении конопли: если человек, который употреблял коноплю, находится в возбуждении, успокойте его и дайте ему выпить жидкости. Если у пострадавшего начинает сильно биться сердце, ему можно дать в алерьянки. Если человек видит галлюцинации, у него слабый пульс или появляется аритмия, позвоните по номеру 112.
- **Человеку, употреблявшему наркотики, ни в коем случае нельзя давать алкоголь!**

ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ТОМ, КАКОЙ НАРКОТИК УПОТРЕБЛЯЛ ЧЕЛОВЕК, И ЕМУ СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ ПЛОХО, ИЛИ ОН ВАЛИТСЯ С НОГ

- Поместите его в лежачее или полулежачее положение в прохладное, хорошо проветриваемое помещение.
- Расстегните пуговицы воротника и т. п., которые могут затруднять дыхание.
- Следите за пульсом человека, а также за тем, дышит ли он.
- Если человек находится в сознании, постоянно говорите с ним и не дайте ему заснуть.
- Узнайте, что употреблял человек и вместе с чем. Эта информация может оказаться полезной для медиков, когда они будут оказывать ему помощь.
- Если человек потерял сознание, переверните его на бок.
- Не оставляйте его одного.
- **Вызовите скорую помощь по номеру 112!**



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Allaste, A.-A. (2000). Uimastite levik noorsoo hulgas. Uimastipreventsiooni Sihtasutus, Tallinn.
2. Narkomaania ravijuhis 2001, 28. www.kliinikum.ee/psyhhaatriakliinik/images/stories/ravijuhised/Narkomaaniaravijuhis.pdf
3. Saarto, A. (2000). Narkootikumid Soome ühiskonnas. Narkoloogia. AS Medicina, Tallinn.
4. Kiianmaa, K. ; Hyytia, P. (2000). Psühhotroopsete ainete toime neurobioloogiline alus. Narkoloogia. AS Medicina, Tallinn.
5. Allaste, A.-A. jt (2004). Trendid koolinoorte uimastitarvitamises. 15-16-aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. TPÜ Kirjastus, Tallinn.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. www.narko.ee/ru/Know-your-enemy
2. www.noorednoortele.ee/doc_abi/narkoot_polits_suymmary.htm#stimuleerivad
3. www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index33345EN.html
4. www.just.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=32610
5. www.cb.ee/index.php?id=2034
6. Narkoloogia. AS Medicina. 2000.
7. www.arst.ee/UserFiles/Narkomaaniaravijuhis.pdf
8. www.postimees.ee/145330/aljona-kurbatova-eksperiment-hollandi-moodi

