

Пособие для тех, кто оказывает влияние на детей подросткового и юношеского возраста

Образование и поддержка
касательно последствий
употребления каннабиса и
коммерческого табака среди
детей подросткового и
юношеского возраста



Руководство по использованию этого пособия:

- Чтобы получить доступ к пособию и всем его электронным ресурсам, посетите сайт granthealth.org/substance-prevention/.
- Если вам нужна помощь в получении доступа или использовании этого пособия, свяжитесь с Grant County Health District (Отдел здравоохранения в округе Грант) и попросите соединить вас с инструктором по оздоровлению или сотрудниками программы YCCTPP.
- Если текст подчеркнут, то, скорее всего, он содержит веб-ссылку, и при нажатии на нее вы попадете на страницу ресурса.
- Если у вас есть вопросы относительно пособия, вы хотите получить печатные экземпляры или подать запрос на тренинг по использованию пособия, напишите по адресу info@granthealth.org и попросите соединить вас с инструктором по оздоровлению из программы YCCTPP.

Важные нюансы

Предназначение этого пособия:

- создание вспомогательного ресурса;
- предоставление ответов на *некоторые* вопросы, связанные с веществами и их употреблением, развитием молодежи, общественным здравоохранением и доступными ресурсами;
- предоставление рекомендаций по поиску в Северо-Центральном регионе штата Вашингтон тех, кто может предложить помощь и поддержку в вопросах профилактики, отказа от употребления психоактивных веществ и лечения;
- предоставление единой информации и обеспечение образования на региональном уровне.

Для чего НЕ предназначено это пособие:

- замена вклада и руководства уполномоченного и сертифицированного специалиста;
- использование в качестве медицинского или практического совета.

Всегда помните:

- Если вы или кто-то из ваших знакомых боретесь с употреблением психоактивных веществ, обратитесь за поддержкой.
- Если вы или кто-то из ваших знакомых боретесь с проблемами психического здоровья, обратитесь за поддержкой.
- Вы не одиноки. Можно получить поддержку и ресурсы.
- Нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за помощью и поддержкой.

Crisis Text Line (Линия сообщений по вопросам кризисной помощи):

отправьте сообщение HOME на номер 741741 для получения бесплатной поддержки круглосуточно

WA 2-1-1: наберите 2-1-1 или найдите WA 211 в интернете для поиска местных услуг и ресурсов

Copline: позвоните по телефону 800-267-5463 для получения круглосуточной конфиденциальной поддержки от сотрудников из правоохранительных органов

Круглосуточная линия доверия:
800-852-2923

WA Poison Center (Служба контроля отравлений в штате Вашингтон): позвоните по телефону 800-222-1222 для получения круглосуточных конфиденциальных ресурсов по образованию, профилактике и лечению

[Горячие линии, текстовые сообщения и чат:](#)
[нажмите, чтобы узнать больше](#)

Этот ресурс был создан в рамках Youth Cannabis and Commercial Tobacco Prevention Program (YCCTPP, Программа профилактики употребления каннабиса и коммерческого табака среди молодежи) при поддержке Grant County Health District. **Обновлен в марте 2023 г.**

Содержание

- 02 Обзор
- 03 Общие сведения об УССТРР
- 04 Поддержка для вас
- 05 Равенство в вопросах здравоохранения
- 06 Ваша роль
- 07 Говорить никогда не рано
- 08 Хорошие новости
- 09 Злоупотребление психоактивными веществами и вызванные ими расстройства
- 10 Комплексный характер расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ
- 11 Факторы риска и защиты
- 12 Почему молодые люди употребляют наркотики?
- 13 Мозг подростка
- 14 Каннабис
- 15 Последствия употребления каннабиса
- 17 Курение электронных сигарет
- 19 Табак
- 20 Безопасное хранение и безопасная утилизация
- 21 Ресурсы для воспитателей и неравнодушных взрослых
- 23 Региональные ресурсы
- 24 Ресурсы для молодежи: употребление каннабиса
- 26 Контакты в Grant County
- 27 Контакты в Okanogan County
- 28 Контакты в Chelan-Douglas Counties



Обзор



Цели и задачи Youth Cannabis and Commercial Tobacco Prevention Program (YCCTPP, Программа профилактики употребления каннабиса и коммерческого табака среди молодежи) заключается в предотвращении и сокращении начала употребления каннабиса и коммерческого табака среди молодежи в возрасте 12–20 лет, в поддержке взрослых, влияющих на этих молодых людей, в привлечении ресурсов для продвижения и поддержки лечения зависимости от коммерческого табака, а также в сокращении неравенства в вопросах употребления каннабиса и коммерческого табака в штате Вашингтон.

В процессе работы над созданием более здоровой среды для всех участников и при оказании поддержки членам сообщества в их усилиях по внедрению здорового поведения YCCTPP будет способствовать эффективным и устойчивым изменениям.

Северо-Центральный отдел программы YCCTPP поощряет здоровый образ жизни и уменьшает воздействие коммерческих табачных изделий и каннабиса на молодежь в округах Grant, Okanogan и Douglas.



Общие сведения об УССТРР

Задачи

Предотвратить и сократить начало употребления каннабиса и коммерческого табака среди молодежи в возрасте 12–20 лет, поддержать взрослых, оказывающих влияние на этих молодых людей, задействовать ресурсы для продвижения и поддержки лечения зависимости от коммерческого табака, а также сократить неравенство в вопросах употребления каннабиса и коммерческого табака в штате Вашингтон.

Цель

Предоставить государственное и федеральное финансирование для региональных и приоритетных групп населения с целью планирования, реализации и оценки мероприятий по профилактике употребления каннабиса и коммерческого табака (включая электронные сигареты).



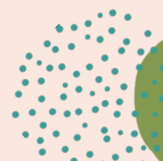
Поддержка для вас

Забота о молодежи может стать тяжелым испытанием. Знайте, что вы не одиноки! Поговорите с другими родителями и надежными друзьями и/или членами семьи. Профилактика употребления психоактивных веществ — это тема, с которой сталкиваются все молодые люди и воспитатели. Наличие сильной системы поддержки поможет облегчить нагрузку и снять стресс, который вы можете испытывать.



[Нажмите здесь, чтобы
посмотреть видео](https://youtu.be/9jL0uZQjggA)

<https://youtu.be/9jL0uZQjggA>



РАВЕНСТВО В ВОПРОСАХ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Равенство в вопросах здравоохранения достигается, когда все люди имеют возможность преуспевать в жизни и достигать своего наивысшего потенциала здоровья независимо от расы, уровня образования, гендерной идентичности, исповедуемой религии, места работы, языка, на котором говорят, района проживания и состояния нетрудоспособности.

НЕРАВЕНСТВО

Неравенство в вопросах здравоохранения проявляется, когда возникает разница в клинических результатах, вызванная чем-то запланированным, предотвратимым, несправедливым и/или неправомерным.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Для обеспечения равенства в сфере здравоохранения необходимо устранить социальные факторы, влияющие на здоровье. Социальные факторы, влияющие на здоровье, — это внешние обстоятельства по отношению к человеку.

Социальные факторы, влияющие на здоровье, включают занятость, доход, жилье, транспорт, уход за детьми, образование, дискриминацию и качество мест, где люди живут, работают, учатся и стареют.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И РАВЕНСТВА

Для обеспечения равенства в сфере общественного здравоохранения необходимо работать с другими секторами, чтобы решать вопросы, связанные с социальными определяющими факторами здоровья. Социальные определяющие факторы здоровья — это «влияющие на здоровье немедицинские факторы, такие как занятость, доход, жилье, транспорт, уход за детьми, образование, дискриминация и качество мест, где люди живут, работают, учатся и играют».¹ К социальным определяющим факторам относятся:



Расизм и дискриминация. Расизм и дискриминация приводят к тому, что меньшинства в США имеют ограниченный доступ к экономическим и социальным ресурсам, которые оказывают существенное влияние на состояние их здоровья. Кроме того, расизм приводит к повышенной подверженности меньшинств факторам риска, связанным со здоровьем, нездоровому уровню стресса и чувству бессилия, что значительно влияет на качество их физического и психического здоровья.¹⁸⁻²⁰



Образование. Уровень образования — самый сильный показатель здоровья на протяжении всей жизни. Образование влияет на тип занятости и потенциальный доход, что, в свою очередь, влияет на уровень финансового стресса и факторы риска для здоровья.^{21, 22} Кроме того, уровень образования связан с грамотностью в вопросах здоровья, что влияет на способность человека ориентироваться в системе здравоохранения, пользоваться профилактическими медицинскими услугами и справляться с хроническими заболеваниями.²³⁻²⁵



Доход. Доход влияет на место проживания людей, их доступ к социальным и медицинским ресурсам, своевременный доступ к услугам здравоохранения надлежащего качества, а также на их способность позволить себе проявлять здоровое поведение.



Жилье. Возможность получить жилье, его доступность и качество оказывают значительное влияние на здоровье. Воздействие плохих жилищных условий, таких как свинцовые трубы или краска, утечки воды, плесень, пылевые клещи, нашествие вредителей, канцерогенные загрязнители воздуха, а также плохие конструктивные особенности дома, могут привести к повышенному риску физических травм и заболеваний.²⁶



Условия жизни в районе. Среди условий жизни в районе — уровень преступности, наличие безопасных парков, доступ к здоровой пище, внешний вид района, качество и безопасность улиц и тротуаров. Все эти факторы влияют на типы здорового поведения, которым люди могут следовать в своем сообществе.²⁵

Ресурсы:

[Department of Health \(DOH, Департамент здравоохранения\) штата Вашингтон:](#)

[American Public Health Association
\(Американская ассоциация общественного здравоохранения\)](#)





Ваша роль

Как обеспокоенный родитель, воспитатель, коллега, учитель, специалист по профилактике или другой заинтересованный взрослый, вы — стратегический и необходимый партнер в формировании успешных результатов в жизни молодежи, которую вы любите и о которой заботитесь.

Разговор с молодежью об употреблении психоактивных веществ может показаться пугающим и неловким. Важно знать и помнить, что молодые люди часто испытывают такой же дискомфорт, как и вы, но они также любопытны и хотят учиться. Это пособие разработано с целью помочь проводить такие беседы.

- Не паникуйте и будьте честными.
- Будьте осведомлены. Изучите информацию о веществах, но знайте, что вы НЕ обязаны знать все. Вполне нормально сказать, что вам нужно узнать больше и вернуться к этому позже.
- Будьте стратегами. Выбирайте время для разговора с умом. Если зрительный контакт затруднен или слишком неудобен, выберите время, когда вы находитесь рядом (например, в машине). Если вы не знаете, как затронуть эту тему, подождите, пока она сама всплывет (например, в фильме, в новостях, в песне и т. д.).
- Общайтесь. Важно дать молодежи понять, каковы ваши ценности и какова ваша позиция в отношении употребления психоактивных веществ. Четко объясните, почему вы считаете так или иначе. Если вы убеждены, что люди должны дождаться совершеннолетия, чтобы начать употреблять психоактивные вещества, закон будет на вашей стороне. Возможно, у вас есть друг или член семьи, который борется или боролся с употреблением психоактивных веществ или их злоупотреблением.
- Проявляйте поддержку. Дайте молодым людям в вашей жизни понять, что вы всегда рядом с ними и можете оказать неосуждающее активное внимание и предоставить информацию. Дайте им почувствовать, что их ценят и уважают, и похвалите их за то, что они обратились к вам.

Говорить никогда не рано

Данные HYS за
2021 г.

Цифры представляют учащихся 6-го, 8-го, 10-го и 12-го классов Северо-Центрального региона штата Вашингтон (округа Chelan, Douglas, Grant и Okanogan).

24,1 %

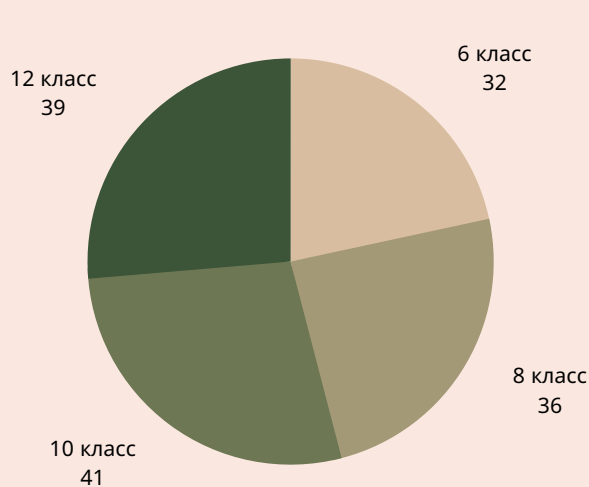
Учащиеся, которые хотя бы раз в жизни использовали электронную сигарету

16,5 %

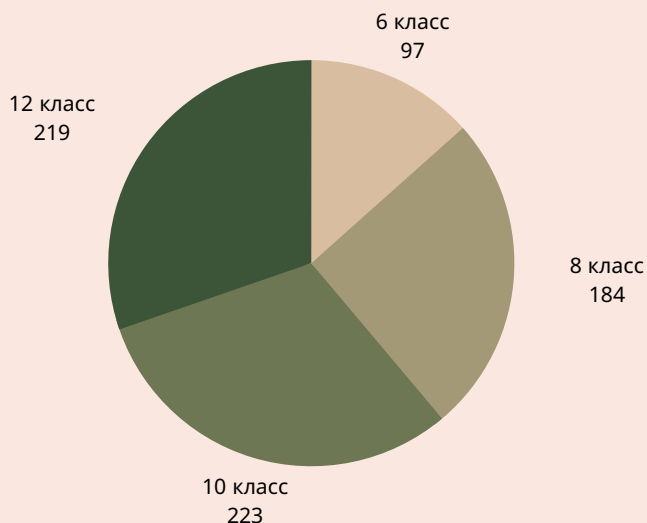
Учащиеся, которые хотя бы раз в жизни выкурили сигарету

14,2 %

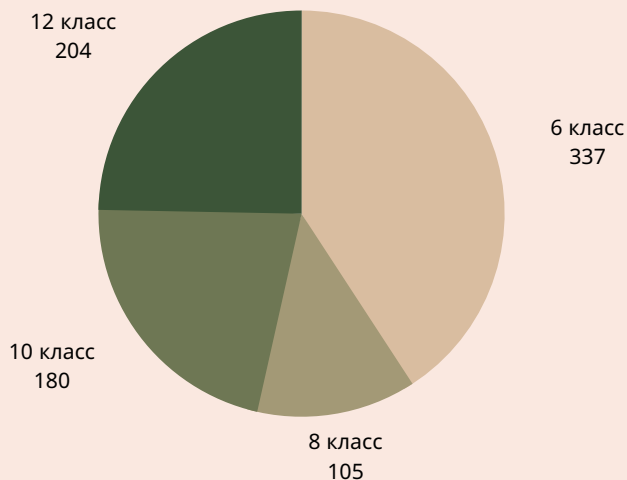
Учащиеся, которые хотя бы раз в жизни употребляли марихуану



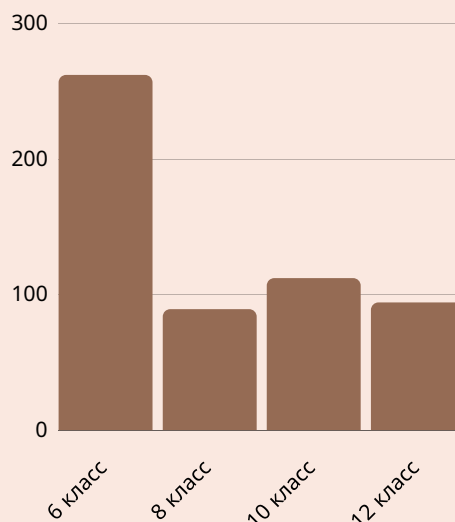
Курение сигарет: за последние 30 дней (по количеству учащихся)



Использование электронных сигарет: за последние 30 дней (по количеству учащихся)



Употребление марихуаны: за последние 30 дней (по количеству учащихся)



Воспринимаемый риск: отсутствие риска при регулярном употреблении марихуаны (количество учащихся)

Хорошие новости

88,2 %

Процент молодых людей, которые сообщили, что их родители узнают, если они нарушат комендантский час

92 %

Процент молодых людей, которые сообщили, что их родители знают, где они находятся и с кем проводят время вне дома

91,1 %

Процент молодых людей, которые сообщили, что в их семье есть четкие правила относительно употребления алкоголя и наркотиков

* Данные взяты из Healthy Youth Survey (HYS, Опрос «Здоровая молодежь») штата Вашингтон в 2021 г. — объединенные данные (учащиеся 8, 10 и 12 классов в Северо-Центральном регионе штата Вашингтон)

Многие семьи в Северо-Центральном регионе штата Вашингтон поддерживают связь друг с другом. Родители и воспитатели устанавливают четкие стандарты и следят за тем, чтобы молодые люди придерживались этих ожиданий, а также информировали взрослых о своей жизни, действиях и местонахождении.

Употребление психоактивных веществ может затронуть любую семью. Но если вы будете разговаривать с молодыми людьми и участвовать в их жизни, вы сможете помочь им уберечься.

Родители и воспитатели оказывают значительное влияние на решения своих детей экспериментировать с алкоголем и другими наркотиками.



ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ РАССТРОЙСТВА

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Злоупотребление психоактивными веществами происходит, когда кто-то использует вещества не по назначению.

Можно привести такие примеры:

использование чужого рецепта;

чрезмерное увлечение алкоголем;

употребление запрещенных наркотиков, отказ от приема прописанных лекарств и т. д.

РАССТРОЙСТВА, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, — комплексные явления, которые возникают при неконтролируемом употреблении какого-либо вещества, несмотря на вредные последствия.

Лица с таким расстройством сильно сосредоточены на употреблении вещества (веществ) до такой степени, что их способность действовать нарушена. Лица с расстройством продолжают употреблять вещество (вещества), даже когда знают, что это вызывает или будет вызывать проблемы у них самих или у тех, кто играет роль в их жизни.

[American Psychiatric Association](#)
(Американская психиатрическая ассоциация),
2022 г.



СОСТОЯНИЕ МОЗГА ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ

Мозг регистрирует все удовольствия одинаково: выделением нейромедиатора дофамина в прилежащем ядре мозга (мозговой центр удовольствия). Мозг одинаково воспринимает все виды удовольствий, будь то объятья любимого человека, вкусная еда или употребление психоактивных веществ.

В природе для получения вознаграждения необходимо потратить время и приложить усилия. Вызывающие зависимость вещества и поведение создают короткий путь в подкрепляющей системе мозга, перегружают ее и наводняют мозг дофамином и другими нейромедиаторами, повышающими настроение.

[Harvard Medical School](#) (Медицинская школа Гарварда)



Комплексный характер расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ

Ни один фактор не может предсказать, разовьется ли у человека расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ. Чем больше факторов риска присутствует в жизни человека, тем выше вероятность того, что употребление психоактивных веществ может привести к связанному с этим расстройству.

Биология

Гены, с которыми человек рождается, могут определять около 50 % риска развития данного расстройства. Пол, этническая принадлежность и наличие других психических расстройств также могут влиять на риск употребления наркотиков и развития расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ.

Окружение

Окружение человека включает в себя множество различных факторов, которые могут повлиять на возникновение расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ. Такие факторы, как семья, друзья, финансовое состояние, давление сверстников, неблагоприятный детский опыт, стресс и т. д., могут повлиять на риск для человека.

Развитие

Хотя употребление психоактивных веществ на любом этапе жизни может привести к расстройству, злоупотребление ими до полного развития мозга (до достижения 24–26 лет) может увеличить риск развития расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ, в более позднем возрасте из-за изменений, которые такие вещества могут внести в растущий мозг.

Большинство случаев
употребления
психоактивных веществ
начинается с неосознанного
решения, которое так или
иначе благоприятствует
употреблению или началу
употребления (обычно в
контексте друзей и
социальных обстоятельств).

Факторы риска и защитные факторы

Факторы риска

Факторы риска — это характеристики окружения человека, повышающие вероятность такого поведения, которое может вылиться во вред для его здоровья.

Чем больше факторов риска присутствует в жизни человека, тем выше вероятность развития проблем.

Примеры

Сфера семьи

- Смерть от самоубийства друга или члена семьи
- Семейная история проблемного поведения
- Семейные конфликты и проблемы управления

Сфера школы

- Отсутствие ответственного подхода к школе

Сфера общества

- Высокая доступность психоактивных веществ
- Общественные нормы и установки, благоприятствующие употреблению психоактивных веществ
- Бедность

Личная сфера деятельности

- Опыт травмы (жестокое обращение, насилие)
- Насилие в средствах массовой информации
- Участие в бандах
- Связь со сверстниками, которые навязывают проблемное поведение

Защитные факторы

Защитные факторы — это характеристики, которые связаны с меньшей вероятностью негативных последствий или уменьшают воздействие факторов риска Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, Управление по вопросам психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами).

Защитные факторы формируют устойчивость, навыки и связи.

Примеры

Сфера семьи

- Взаимосвязи на уровне семьи
- Высокие ожидания родителей в отношении школьного образования молодежи

Сфера школы

- Заботливый и благоприятный школьный климат
- Участие учащихся во внеклассных мероприятиях

Сфера общества

- Позитивные связи с другими людьми в обществе (вне семьи)
- Услуги для нуждающихся
- Возможности для участия молодежи и семьи в общественной деятельности

Личная сфера деятельности

- Участие в значимой деятельности
- Положительные личные качества
- Позитивная самооценка

ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

В течение многих лет родители, воспитатели и исследователи пытались выяснить, как начинается употребление психоактивных веществ и злоупотребление ими. Определенные факторы риска и защиты были определены как важные условия, способствующие началу употребления (или отказу от него).

Некоторые подростки могут начать употреблять вещества, чтобы снять стресс, из любопытства, чтобы почувствовать себя взрослыми или в попытке ослабить давление со стороны сверстников.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДРОСТКИ ПРОБУЮТ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Источник. [Partnership to End Addiction](#)

01 Другие люди

Молодежь часто видит многих людей, употребляющих различные вещества. Они часто видят, как взрослые в их жизни употребляют алкоголь, курят, используют электронные сигареты и т. д.

02 Популярные СМИ

45 % подростков согласны с утверждением, что «из-за музыки, которую слушают подростки, марихуана кажется крутой». Важно, чтобы вы, как родитель или воспитатель, были в курсе того, какие источники информации используют знакомые вам молодые люди, и вести с ними беседы об этом.

03 Бегство и самолечение

Когда подростки несчастны и не могут найти здоровый выход для целого ряда эмоций, которые часто возникают в подростковом возрасте, они могут обратиться к психоактивным веществам. В зависимости от употребляемого средства могут возникать ощущения блаженного забвения и облегчения.

04 Скука

Некоторые люди не выносят одиночества и с трудом могут себя занять. Для некоторых наркотики могут не только дать им занятие, но и заполнить внутреннюю пустоту, которую они, возможно, ощущают.

05 Бунтарство

Бунтующие подростки выбирают различные вещества для употребления в зависимости от своих личных качеств. Для некоторых подростков употребление психоактивных веществ может стать способом продемонстрировать свою независимость и разозлить взрослых.

06 Дезинформация

Почти у каждого подростка есть друзья, которые утверждают, что являются экспертами в области употребления психоактивных веществ, и часто с радостью заверяют своих друзей, что риск минимален. Изучите [Drug Guide](#) (Пособие по наркотикам), и вы сможете просветить знакомых молодых людей об опасностях, связанных с употреблением наркотиков.

МОЗГ ПОДРОСТКА

РАЗВИТИЕ МОЗГА

Подростковый возраст — это время, характеризующееся независимостью от родителей и воспитателей и самостоятельным принятием решений. Изменения в развитии мозга в этот период приводят к значительному развитию когнитивных способностей. Усиление взаимосвязи между нейронами в мозге дает возможность развивать более сложное и тонкое мышление.

Хотя эти изменения происходят в мозге, они возникают в разное время, что может вызвать провалы в суждениях и увеличение рискованного поведения. Лобная доля, контролирующая многие исполнительные функции (учет долгосрочных последствий и контроль импульсов), — часть мозга, которая полностью созревает одной из последних. У некоторых людей лобная доля полностью созревает только после достижения 20-летнего возраста.



Сканирование
изображения
головного
мозга на
разных стадиях
развития

«Исполнительные функции» дорсальной латеральной префронтальной коры головного мозга

В подростковом возрасте мозг ребенка развит неравномерно и не всегда способен выполнять задачи, которые родители считают обязательными (планирование, анализ причинно-следственных связей, обучение, сожаление).

Красный/желтый цвет:
Менее зрелые части мозга

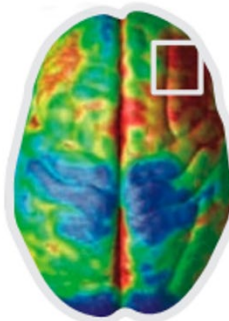


Синий/фиолетовый цвет:
Более зрелые части мозга

Дети младшего школьного
возраста: 9–12 лет

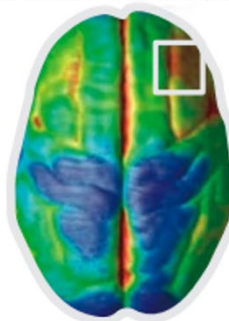
Подростки: 13–17 лет

5-ЛЕТНИЕ ДЕТИ



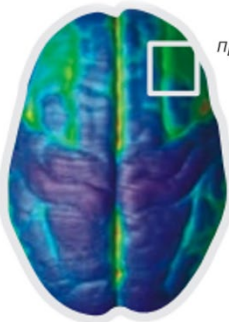
ДЕТИ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Спереди



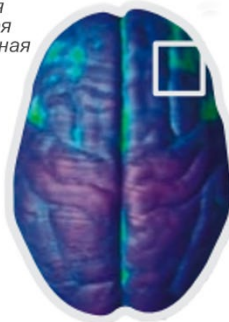
Сзади

ПОДРОСТКИ



20-ЛЕТНИЕ
МОЛОДЫЕ ЛЮДИ

Дорсальная
латеральная
префронтальная
кора



Каннабис

Что такое каннабис?

Каннабис — это каннабиноидный наркотик (химическое вещество, которое соединяется с каннабиноидными рецепторами тела и мозга), содержащий психоактивный каннабиноид дельта-9-тетрагидроканнабиноид (ТГК) и непсихоактивный каннабидиол (КБД).

Как используется каннабис?

Каннабис можно курить, есть или вдыхать его пар. Он бывает в разных формах.

Марихуана. Высушенные листья и цветы (бутоны) растения каннабис, которые курят в самокрутках или кальяне. Наиболее распространенная форма.

Гашиш. Высушенная смола растения, которую обычно смешивают с табаком и курят или добавляют в пищу и выпечку.

Гашишное масло. Жидкость, которая используется экономно (из-за высокой потенции), добавляется в кончик самокрутки или сигареты и выкуривается.

Концентраты. Экстракты (дабс, воск или кусочки), в которых в качестве растворителя обычно используется бутановое гашишное масло, часто испаряемые в небольших количествах из-за высокого содержания ТГК.

Другие названия

Марихуана, ярнди, травка, конопля, гашиш, допинг, ганджа, самокрутка, стик, конус, чуфа, мулька, 420, дабс, даббинг, ВНО.

Время

Обычно требуется **1-2 часа** для полного воздействия пищевых продуктов, содержащих каннабис.

Когда каннабис курят или вдыхают через электронную сигарету, эффект обычно ощущается **сразу же**.

Мнение молодежи штата Вашингтон

Вопрос. Что вы чувствуете при курении марихуаны?

Ответ: «В основном, травка заставляет вас смириться со скукой и ничего не делать. Некоторые сорта вызывают сонливость, радость или желание что-то делать».

Вопрос. Как вы обычно употребляете каннабис?

Ответ: «Обычно я использую электронную сигарету. Маленький картридж с концентрированным маслом. Иногда курение электронной сигареты слишком легкое, и в итоге я оказываюсь в большем наркотическом опьянении, чем если бы я курил настоящий цветок».

Вопрос. Как узнать, употреблял ли кто-то каннабис?

Ответ: «Как правило, такого человека выдают глаза. Они будут прищуренными, красными и, возможно, словно стеклянными. Это зависит от сорта, который вы употребляете, и от того, насколько сильно вы находитесь в состоянии наркотического опьянения».

Вопрос. Знают ли ваши родители, что вы употребляете продукты на основе каннабиса?

Ответ: «Нет. Моя вейп-ручка не пахнет травкой, а продукты питания, содержащие каннабис, легко спрятать, потому что они выглядят как обычные конфеты и закуски».

Вопрос. Что доступно для употребления молодежи?

Ответ: «Конфеты, напитки, лосьоны, электронные и обычные сигареты. В любом случае, если вы можете это употреблять, для вас найдется продукт!»

Последствия употребления каннабиса

Не существует безопасного уровня употребления психоактивных веществ. Употребление любого наркотика всегда сопряжено с определенным риском.

В то время как одни люди сообщают об ощущениях расслабления, эйфории и блаженства, другие часто сообщают о чувствах тревоги и паранойи. На эти различия могут влиять такие факторы, как габариты (вес и рост), привычка к употреблению каннабиса, одновременный прием других наркотиков, количество потребляемого вещества, ожидания от употребления каннабиса, окружающая среда и личность человека, употребляющего каннабис.

Если употребляется большое количество, сильнодействующая партия или концентрированная форма каннабиса, то могут наблюдаться также ухудшение памяти, замедление рефлексов, кровоточивость глаз, учащение сердцебиения и т. д.

Долгосрочные последствия

Долгосрочные последствия во многом зависят от того, сколько, как часто и каким образом употребляется каннабис. Регулярное и интенсивное употребление может привести к устойчивости к действию каннабиса, зависимости от него и снижению когнитивных функций.

Курение каннабиса также может повысить вероятность возникновения таких симптомов, как боль в горле, астма, бронхит и рак (если курить вместе с табаком).

**** Тем, у кого в семейном анамнезе есть серьезные психические заболевания, такие как шизофрения или биполярное расстройство, следует избегать употребления каннабиса. Употребление каннабиса может ухудшить течение биполярного расстройства, а те, кто предрасположен к психозам (распространенный симптом шизофрении), могут подвергаться повышенному риску психоза, вызванного каннабисом. Симптомы психоза могут включать бред, галлюцинации, видение или восприятие на слух несуществующих вещей.**

Меняющийся ландшафт каннабиса

Многое в каннабисе меняется очень быстро, легализация происходит по всей стране, уровень употребления растет, но при этом практически отсутствуют исследования о его долгосрочных последствиях для здоровья. Лишь в рамках немногих исследований изучали воздействие на легкие и сердце в результате вдыхания или аэрозольного распыления каннабиса, а также воздействие на сердце и пищеварительную систему пищевых продуктов, содержащих каннабис.

Определить количество потребляемого ТГК бывает крайне сложно. Это проблема, потому что некоторые методы могут иметь чрезвычайно высокую концентрацию ТГК.

Мы знаем, что высокие уровни ТГК — новое и не до конца изученное явление. В рамках большей части проведенных исследований анализировали действие ТГК в концентрации 12–14 %, в то время как мы знаем, что некоторые коммерческие продукты содержат до 95 % ТГК.

Отказ от каннабиса

Отказ от каннабиса после регулярного и интенсивного употребления может быть сложным, поскольку организму приходится приспосабливаться к функционированию без него. Абстинентный синдром может длиться всего неделю, но нарушения сна могут наблюдаться дольше. Симптомы отказа от каннабиса могут включать беспокойство, раздражительность, потерю аппетита, потливость, озноб, дрожь и ночные кошмары.

Наркотики в организме

Даже после того как действие наркотика закончилось, он может оставаться в организме. Сроки могут зависеть от типа анализа (слюна, моча или кровь). [Узнайте больше](#)

Действие каннабиса может продолжаться в течение 1–4 часов при курении и 4–12 часов при употреблении в пищу.

Анализ слюны: 12 часов при нечастом употреблении, 30 часов при частом употреблении. Анализы мочи: 10–30 дней или дольше.

Эндоканнабиноидная система

Существует три типа каннабиноидов, которые используют люди: рекреационные, лекарственные и синтетические.

Растение конопли производит от 80 до 100 каннабиноидов. Два основных — это ТГК и каннабидиол (КБД). Разница между ТГК и КБД заключается в том, что если ТГК обладает сильным психоактивным действием, то КБД, как считается, обладает антипсихоактивным действием, которое контролирует наркотическое опьянение, вызываемое ТГК.

Эндоканнабиноидная система — это уникальная коммуникационная система, обнаруженная в мозге и теле. Она состоит из природных молекул, известных как каннабиноиды, и путей, с которыми они взаимодействуют.

Как действуют каннабиноиды?

Подобно опиоидам, каннабиноиды оказывают действие, взаимодействуя со специфическими рецепторами, расположенными в различных частях центральной нервной системы (ЦНС). Каннабиноиды регулируют процесс коммуникации клеток — отправку, получение и обработку сообщений.

Виды каннабиноидов

Каннабис, конопля (волокно растения конопли, извлекаемое из стебля и используемое для изготовления веревок, бечевки, тканей и т. д.), медицинские каннабиноиды, HU-210 (синтетическая версия ТГК, которая, как считается, обладает силой по крайней мере в 100 раз большей, чем ТГК) и UR-144 (сходное с ТГК действие, но чуть менее сильное).

Внешний вид

Листья, цветы, капсулы, пищевые продукты, кремы, лосьоны, масла, оромукозные спреи, настойки и т. д.

Курение электронных сигарет

Что такое курение электронных сигарет?

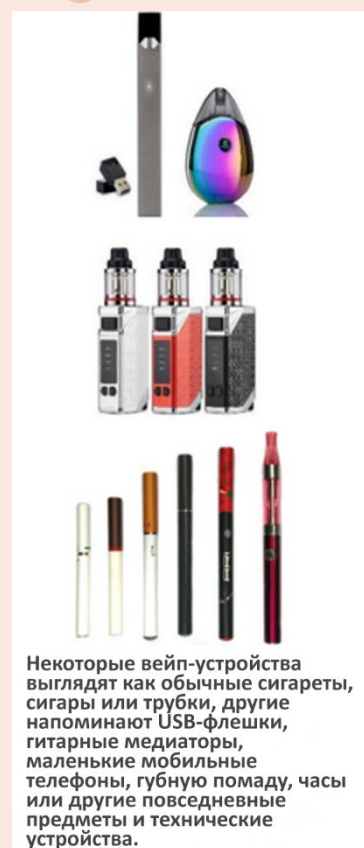
Курение электронных сигарет — это вдыхание и выдыхание аэрозоля, производимого электронной сигаретой, вейп-ручкой или другой электронной системой доставки никотина (ЭСДН). Эти устройства обычно содержат специальные ароматизированные жидкости, никотин и/или каннабис.

Справочная информация

Изначально созданные, чтобы помочь курильщикам бросить курить, электронные сигареты получили заманчивые ароматы, которые привлекают молодежь и некурящих людей. Популярность курения электронных сигарет значительно превысила популярность курения обычных сигарет среди современных подростков. Курение электронных сигарет вовсе не следует считать безопасным, поскольку оно связано с болезнями и смертью.

Внешний вид

Продукты для курения бывают разных форм, размеров и дизайна. Первые вейп-устройства намеренно выглядели как сигареты или трубки, чтобы у курильщиков было что-то знакомое и привлекательное на их пути к отказу от курения. Современные вейп-устройства, как правило, маленькие, незаметные и напоминают повседневные предметы, такие как ручки, помады, USB-флешки, мобильные телефоны и т. д.



Что курят с помощью вейп-устройств?

Большинство подростков и молодых людей курят специальные жидкости с никотином или ТГК. Дозы никотина варьируются от 2 мг/мл до более чем 59 мг/мл (количество, равное примерно 1-2 пачкам сигарет).

Аэрозоль состоит из множества химических веществ, тяжелых металлов и мелких частиц, которые являются токсичными и проникают в легкие и кровоток во время курения.



Привлекательность курения электронных сигарет

Большинство вейпов незаметны, и подростки обычно воспринимают их как крутые и относительно безвредные. Вейпы выпускаются со «вкусными» ароматами, которые маскируют резкий вкус химических веществ и замещают ощущение того, что продукт может быть вредным. Некоторым нравится кратковременный «прилив сил», который возникает при использовании электронных сигарет.

В большинстве вейпов содержатся очень высокие дозы никотина, что может быстро привести к развитию зависимости. Некоторые молодые люди также увлекаются «трюками с электронными сигаретами» и «соревнованиями по облакам», в которых они формируют фигуры, похожие на облака, выдыхая аэрозоль. Люди вдыхают аэрозоль глубоко в легкие, а затем выдыхают его через уши, глаза и/или нос.

Влияние курения электронных сигарет на здоровье

Непосредственное воздействие на здоровье — кашель, одышка, изменения поведения и настроения, головные боли, судороги, рвота и потенциальное тяжелое повреждение легких.

Почти все вейпы содержат никотин, который негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, дыхательную функцию и репродуктивные органы.

Потребление **высоких доз** никотина может привести к никотиновой токсичности, которая в тяжелых случаях может вызвать судороги, тошноту, рвоту, диарею, головокружение, остановку дыхания, кому и паралич.

Никотин — это стимулятор, который вызывает учащенное и поверхностное дыхание, увеличивает частоту сердечных сокращений и кровяное давление.

Поскольку мозг продолжает развиваться примерно до 24–26 лет, употребление любого вещества, вызывающего зависимость, до окончательного созревания крайне опасно.

Курение сигарет

Подростки и молодые люди, которые используют электронные сигареты, значительно чаще, чем те, кто не курит, — [примерно в четыре раза чаще](#) — в конечном итоге начинают курить традиционные сигареты.

Последовательные исследования показывают, что курение электронных сигарет не является надежным или безопасным способом бросить курить. Для многих курение электронных сигарет действительно может [усложнить процесс отказа от курения](#).

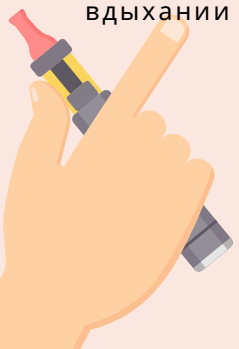
Каннабис и курение электронных сигарет

Многие подростки вдыхают через электронные сигареты не только никотин, но и ТГК. [Согласно национальным данным](#) за 2019 год, 21 % учащихся 12-х классов, 19 % учащихся 10-х классов и 7 % учащихся 8-х классов сообщили, что в течение последнего года курили марихуану через электронную сигарету.

Уровень ТГК во вдыхаемом через электронную сигарету каннабисе зачастую намного выше, поэтому вдыхаемый каннабис, как правило, более мощный, чем выкуренная марихуана.

Вдыхание каннабиса может вызвать кровоточивость глаз, сухость во рту, повышенный аппетит, перепады настроения, а также повысить риск депрессии, психоза и самоубийства.

Было также доказано, что курение каннабиса через электронные сигареты повышает риск повреждения легких, известного как [EVALI](#) (повреждение легких, связанное с использованием электронных сигарет, или продуктов вейпа). Симптомы EVALI могут включать одышку, потерю веса, ночную потливость, усталость, проблемы с ЖКТ, низкий уровень кислорода, легочную недостаточность и смерть. В большинстве случаев EVALI требует госпитализации для лечения. Рекомендуется избегать ТГК-содержащих вейпов, особенно приобретенных через нелегальные каналы. Нелегальные продажи, по-видимому, — первопричина большинства проверенных случаев заболевания EVALI. Важный ингредиент — прежде всего, ацетат витамина Е. Этот ингредиент, хотя в целом считается безопасным для приготовления пищи, небезопасен при вдыхании в легкие.



Табак

Что такое табак?

Табак — это растение, выращиваемое ради его листьев, которые сушат и ферментируют, прежде чем использовать для производства табачных изделий.

Как используется табак?

Люди могут курить, жевать или нюхать табак. К курительным табачным изделиям относятся сигареты, сигары и биди. Некоторые люди также курят рассыпной табак в трубке или кальяне (водяной трубке). К жевательным табачным изделиям относятся жевательный табак, нюхательный табак, махорка и снюс. Нюхательный табак можно также нюхать.

Почему табак вызывает привыкание?

Табак содержит химическое соединение под названием никотин, вызывающее сильное привыкание.

Употребление любого табачного изделия может привести к никотиновой зависимости. Это связано с тем, что никотин может изменить работу мозга, вызывая тягу к нему.

Некоторые табачные изделия, например сигареты, разработаны так, что никотин доставляется в мозг в течение нескольких секунд. Хотя никотин естественным образом содержится в табачном растении, в некоторые табачные изделия включены добавки, которые могут облегчить усвоение никотина вашим организмом.

Почему вредно употреблять табак?

Тысячи (более 7000) химических веществ, содержащихся в табаке и табачном дыме, делают употребление табака вредным.

Потребление табака остается главной предотвращаемой причиной заболеваний и смерти в США. Горючие продукты, в которых сжигается табак, наносят наибольший вред здоровью потребителя.

Влияние курения на здоровье

Курение наносит вред почти каждому органу тела и может привести к преждевременной смерти.

Курение табака может привести к таким последствиям, как рак легких, хронический бронхит, эмфизема, повышенный риск инсульта, катаракта, диабет второго типа и пневмония.

Отказ от курения

[Платформа 2Morrow Health](#)

Приложение для смартфонов, которое помогает участникам научиться новым способам борьбы с неприятными мыслями, желаниями и тягой, вызванными никотином.

[WA State Quitline \(Линия по вопросам отказа от курения в штате Вашингтон\)](#)

Индивидуальная поддержка в отказе от курения. Поддержка куратора, онлайн-программа и долгосрочный успех.

Безопасное хранение и утилизация

Безопасное хранение и утилизация наркотиков и неиспользованных лекарств поможет вам защитить своих близких и общество.

Советы по безопасному использованию и хранению

Используйте только по назначению.

Никогда не делитесь лекарствами и не передавайте их друг другу.

Отмечайте, сколько лекарств или препаратов у вас есть, и обращайтесь внимание на их пропажу.

Следуйте инструкциям по хранению.

Всегда храните в месте, недоступном для детей.

Всегда задавайте вопросы о дозировке, хранении, действии и т. д. врачу, которому вы доверяете.

Советы по безопасной утилизации лекарств

Не выбрасывайте лекарства в мусор, не перерабатывайте их и не смывайте в унитаз.

Найдите ближайший безопасный контейнер для сдачи лекарств.

Удалите любую личную/идентифицирующую информацию.

Пересыпьте таблетки в пластиковый пакет, чтобы положить его в контейнер для сбора таблеток.

[WA State Poison Center](#)

800-222-1222

Немедленная, бесплатная и конфиденциальная консультация и помощь специалистов по телефону в случае воздействия ядовитых, опасных или токсичных веществ.

Ресурсы для воспитателей и равнодушных взрослых



Разговор с подростками о каннабисе



Устойчивость ума



Власть родителям



Советы по воспитанию детей без наркотиков



Наркотики и ваши дети



Ресурсы по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодежи



Спрашивайте, слушайте, учитесь



Руководство по злоупотреблению психоактивными веществами для воспитателей



Методы воспитания: уменьшение употребления психоактивных веществ детьми



Пособие «Пора поговорить»



Табак: последствия и отказ от курения



Употребление табака: данные о молодежи



Платформа 2Morrow Health



Решение бросить курить



Линия по вопросам отказа от курения в штате Вашингтон



Алкоголь, табак и другие наркотики



Ресурс по профилактике курения электронных сигарет



Употребление табака среди молодежи



Электронные сигареты



Профилактика употребления табака



Профилактика употребления каннабиса



Коалиции сообщества штата Вашингтон



Для родителей: Liquor and Cannabis Board (LCB, Комитет по вопросам употребления алкоголя и каннабиса) в штате Вашингтон



Профилактика употребления табака среди молодежи



Здоровье молодежи и каннабис

Чтобы получить доступ к ресурсу, просто нажмите на соответствующее поле.

Ресурсы для воспитателей и равнодушных взрослых



Наркотическое
колесо



Что такое
каннабиноиды?



Что такое каннабис?



Зависимость и мозг



Осознание понятия
расстройств, связанных
с употреблением
психоактивных веществ



Слова важны: язык и
зависимость



Наука о зависимости



Признаки курения
электронных сигарет
(стр. 10)



Защита от курения
электронных сигарет
(стр. 11)



Что делать, если
ваш ребенок курит
электронные
сигареты (стр. 12)



Понимание болезней,
вызванных курением
электронных сигарет



Как курение
электронных
сигарет влияет на
здоровье вашего
подростка



Курение каннабиса с
помощью
электронных сигарет



Поговорите со своим
ребенком о курении
электронных сигарет



Как определить, что
ваш ребенок курит
электронные
сигареты



Разговоры с детьми:
дошкольный
возраст (стр. 9)



Разговоры с
детьми:
начальная школа
(стр. 10)



Разговоры с детьми:
средняя школа
(стр. 11)



Разговоры с детьми:
старшие классы
средней школы
(стр. 12)



10 лучших способов
уберечь детей от
наркотиков (стр. 14)



Равенство в вопросах
здравоохранения

Региональные ресурсы для воспитателей и неравнодушных взрослых



WA State Department
of Health
(Департамент
здравоохранения
штата Вашингтон)



Обновление. Grant
County



Коалиция сообщества
Okanogan County



Отдел
общественного
здравоохранения в
Okanogan County



Вместе! Для
молодежи —
Уэнатчи



Chelan-Douglas Health
District (Отдел
здравоохранения в
округах Челан и Дуглас)



Коалиции сообщества
Grant County



Grant County Health
District (Отдел
здравоохранения в
округе Грант)



Okanogan County



2-1-1



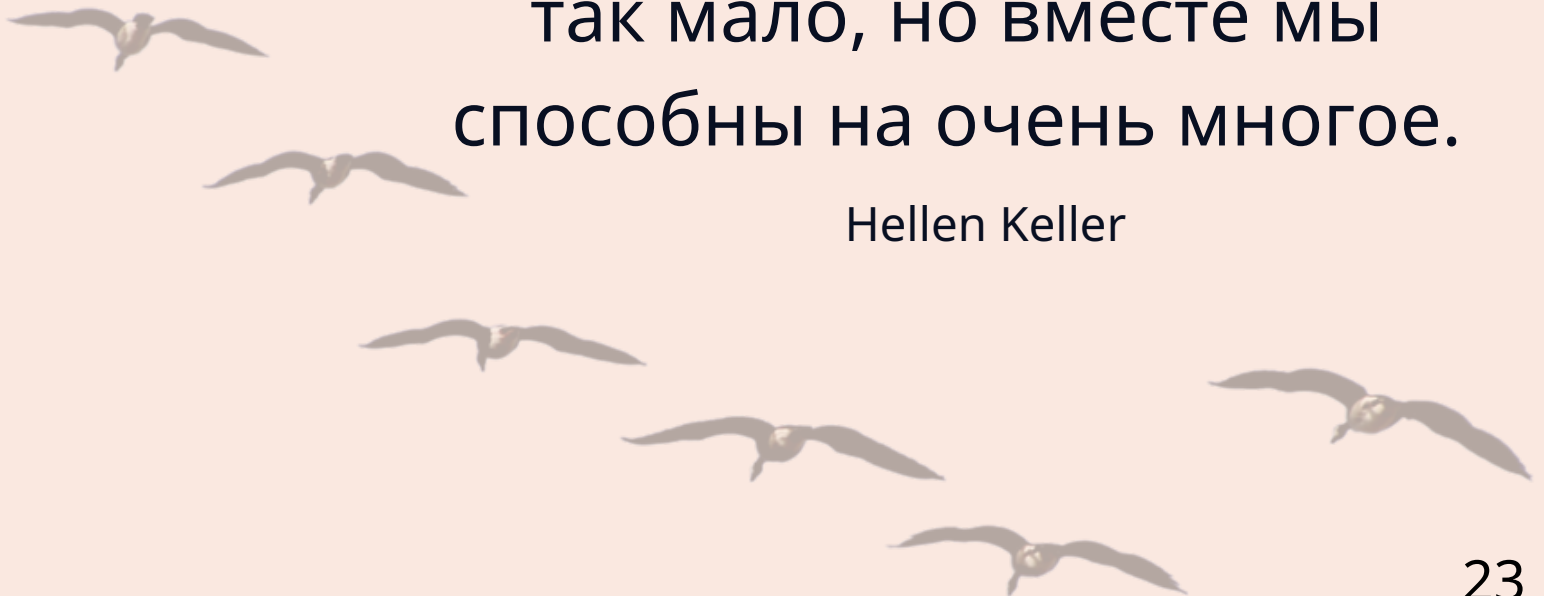
Департаменты
здравоохранения
штата Вашингтон



Douglas County

В одиночку мы можем сделать
так мало, но вместе мы
способны на очень многое.

Hellen Keller



РЕСУРСЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

УПОТРЕБЛЕНИЕ КАННАБИСА МОЛОДЕЖЬЮ

ПРОГРАММА YOU CAN («ТЫ МОЖЕШЬ»)

КАМПАНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ КАННАБИСА, КОТОРАЯ ПРОСВЕЩАЕТ И ПОВЫШАЕТ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ УПОТРЕБЛЕНИЯ КАННАБИСА ДЛЯ ПСИХИКИ И ТЕЛА ПОДРОСТКОВ И ПРЕДЛАГАЕТ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ.



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ КАННАБИСА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ употребления каннабиса среди молодежи, с обобщением данных исследований и формулировкой рекомендаций, а также примеры того, как можно реализовать эти рекомендации.



ФАКТЫ О КАННАБИСЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ФАКТЫ О КАННАБИСЕ И ЕГО УПОТРЕБЛЕНИИ, А ТАКЖЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ОБ ЭТОМ.



TEEN LINK («ЛИНИЯ СВЯЗИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»)

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СОЗДАННЫЙ ПОДРОСТКАМИ. ПРОГРАММА ПО ВОПРОСАМ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ МОЛОДЕЖИ В ШТАТЕ ВАШИНГТОН.



РЕСУРСЫ

УПОТРЕБЛЕНИЕ КАННАБИСА МОЛОДЕЖЬЮ

ВЛИЯНИЕ КАННАБИСА НА МОЗГ

УЗНАЙТЕ О ДОЛГОСРОЧНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ
УПОТРЕБЛЕНИЯ КАННАБИСА ДЛЯ МОЗГА.



ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

УПОТРЕБЛЕНИЕ КАННАБИСА МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ВАС
В РИСКОВАННУЮ СИТУАЦИЮ



ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ МОЗГА: НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ КАННАБИСА

УЗНАЙТЕ О ДОЛГОСРОЧНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ
УПОТРЕБЛЕНИЯ КАННАБИСА ДЛЯ МОЗГА.



Контактные данные Grant County

Grant County
Профилактика употребления коммерческого табака
Kayla Isaacson
509-771-7242
kisaacson@granthealth.org

Grant County
Коалиция по предотвращению распространения
наркотиков в Soap Lake
Ryan Boldman
509-770-0841
rboldman@grantcountywa.gov

Grant County
Профилактика употребления каннабиса
Reece Leavitt
509-906-6676
rleavitt@granthealth.org

Grant County
Партнерство Quincy для молодежи
Crystal Cruz
509-797-5242
cmcruz@grantcountywa.gov

Grant County
Коалиция сообщества Moses Lake
Megan Watson
509-797-5242
mlwatson@grantcountywa.gov

Grant County
Коалиция сообщества Wahluke
Lino Sanchez
509-932-4565
Lsanchez@wahluke.net

Нужна поддержка?

Обращайтесь к нашим замечательным
партнерам

Grant County
Коалиция Королевского
сообщества
Brisa Sanchez
509-864-1409
brisa.sanchez@esd105.org

Grant County
Обновление. Охрана психического здоровья и
благополучия (услуги для молодежи) в Grant
County
509-765-9239 (основной телефон)
509-852-2923 (телефон доверия)

Контактные данные Okanogan County

Коалиция сообщества Okanogan County
okcommunity.org
P.O. Box 1688 Omak, WA. 98841

Коалиция Oroville CARES
Marlene Barker
marlene.barker@oroville.wednet.edu
509-476-2281 (внутренний номер 3011)

Okanogan Behavioral Healthcare
509-826-6191
obhinfo@okbhc.org
Круглосуточная линия доверия: 509-826-6191

ADVANCE — навигаторы по реабилитации
509-426-3274
1234 2nd Ave S, Okanogan WA, 98840



Нужна поддержка?

Обращайтесь к нашим замечательным
партнерам



При доступе в режиме онлайн нажмите на логотип, чтобы перейти на ресурс.

Контактные данные Chelan-Douglas Counties

Вместе! Для молодежи
togethercd.org
509-662-7201
1012 Springwater Ave. Wenatchee, WA. 98801

Коалиция сообщества без наркотиков в Waterville
facebook.com/watervilledrugfree

Chelan-Douglas Health District
509-886-6478
200 Valley Mall Prkwy East Wenatchee,
WA. 98802



Нужна поддержка?

Обращайтесь к нашим замечательным
партнерам

