

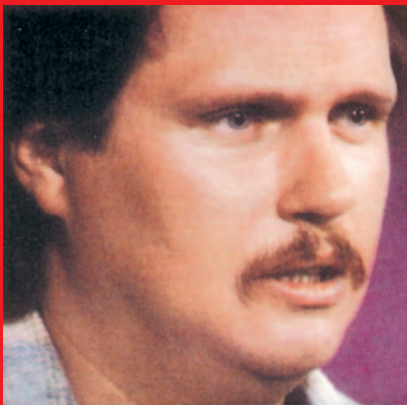


Марихуана:
факти, които
родителите трябва да знаят



“Единственият начин да предпазите вашето дете от използването на наркотици е да бъдете откровени, да говорите с него, да го предупреждавате, да знаете важните неща, които се случват в живота му.”

“Важно е да съществува диалог.
Ако има експериментиране, аз трябва да знам и да съм готов да отговоря.”



(от видеофилма
“Марихуаната: какво могат да направят родителите?”)

До родителите

Марихуаната е най-често употребяваното нелегално вещество в страната. След 2000 г. употребата на марихуана поне веднъж през живота се е увеличила с 50 % сред учениците от горните класове. Нашият опит показва, че тази нарастваща тенденция е придружена със значително подкопаване на антинаркотичните настроения сред младите хора днес. Увеличава се броят на младите хора, които употребяват марихуана, а броят на тези, които смятат употребата ѝ за вредна, намалява значително.

Тези промени в настроенията към наркотиците вероятно се дължат на намаляването на антинаркотичните послания в медиите, зачестяването на пронаркотичните послания в попкултурата и на недостатъчното разбиране за сериозността на проблема сред родителите – повечето мислят, че това не засяга техните деца.

През последните години в медиите и общественото пространство се разпространяват неверни твърдения по отношение на марихуаната, както и настроения, пропагандираща употребата ѝ като безвредна.

Поради тази причина ние от Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите имаме удоволствието да ви представим две брошури: “Марихуаната: факти, които родителите трябва да знаят” и “Марихуаната: факти за тийнейджъри”. Те дават поглед върху научните факти относно марихуаната.

Надяваме се, че ще ви бъдат полезни.

Екипът на ПИЦ по ПН

Оригинално заглавие: “Marijuana: Facts Parents Need to Know”

Превод и адаптация: д-р Радослав Райчев

Съдържание

- 1 До родителите
- 5 Какво е марихуаната? Има ли различни видове?
- 6 Какви са актуалните жаргонни наименования на марихуаната?
- 7 Как се употребява марихуаната?
- 7 Какъв е процентът на тийнейджърите, които пушат марихуана?
- 8 Как мога да разбера, че детето ми използва марихуана?
- 10 Защо младите хора употребяват марихуана?
- 11 Употребата на марихуана води ли до употреба на други наркотици?
- 12 Какви са ефектите от марихуаната?
- 13 Какво се случва, след като човек пуши марихуана?
- 13 Колко дълго остава марихуаната в тялото на употребяващия?
- 13 Може ли употребяващият да има неприятни преживявания?
- 14 Вредна ли е марихуаната?
- 16 Как марихуаната се отразява върху шофирането?
- 17 Какви са дългосрочните ефекти от марихуаната?
- 19 Пушенето на марихуана по време на бременността води ли до увреждане на плода?
- 21 Какво се случва, ако кърмеща майка употребява марихуана?
- 21 Как марихуаната влияе на мозъка?
- 22 Може ли марихуаната да причини психично заболяване?
- 23 Губят ли мотивация употребяващите марихуана?
- 23 Може ли човек да стане зависим от марихуана?
- 24 Какво е толеранс към марихуана?
- 24 Има ли лечение, което да помага на употребяващите марихуана?
- 25 Може ли марихуаната да се използва като лекарство?
- 26 Как да предпазя детето си от употребата на марихуана?
- 27 Говорете с детето си за марихуаната

ФАКТ: В момента има много
по-силни форми на марихуана,
достъпни за юношите,
отколкото в миналото.
По-силна марихуана
означава по-силни ефекти.



Какво е марихуаната? Има ли различни видове?

Марихуаната е зелена, кафява или сива смес от стрити изсушени листа, стебла, семена и цветове от растението коноп (*Cannabis sativa*). Преди 90-те години много българи никога не бяха чували за марихуаната, но в момента тя е най-често използваното нелегално вещество в страната.

Канабис е термин, който се отнася за марихуаната и други разновидности, направени от същото растение. По-силните форми на канабис включват хашиш и хашишово масло.

Всички форми на канабиса са променящи съзнанието (психоактивни) вещества. Те съдържат главната активна съставка в марихуаната ТНС (*delta-9-tetrahydrocannabinol*), както и над 400 други съставки.

Ефектът на марихуаната върху употребяващия зависи от процентното съдържание на ТНС. Силата на веществото се измерва чрез средната стойност на ТНС в проби, конфискувани от правоприлагащите органи. Средните стойности са следните:

- най-разпространената марихуана съдържа средно 5 % ТНС;
- хашишът (лепкава смола от цветчетата на женското растение) съдържа средно 9 % ТНС, като може да достигне до 19 %;
- хашишово масло – смолиста течност, дестилирана от хашиша, съдържа средно 19 % ТНС, като може да достигне до 27 %.





Какви са актуалните жаргонни наименования на марихуаната?

Има много различни наименования на марихуаната. Жаргонните названия на наркотиците се сменят често и варират в различните части на страната. Те може да са различни дори в районите на големите градове.

Най-честите наименования са трева, джойнт, ганджа, Мери Джейн, индийски коноп, грас, масур, сас, жожоба, марийка, джинджифил.

Как се употребява марихуаната?

Повечето употребяващи завиват марихуаната като цигара (наречена джойнт) или я пушат в лула. Някои смесват марихуаната в яденето (например в кекс) или я запарват като чай. Друг метод е да се извади тютюнът от обикновена цигара и да се замени с марихуана, това е така нареченият blunt – “смешни цигари”. Често блънт се пуши заедно с употреба на алкохол.

Какъв е процентът на тийнейджърите, които пушат марихуана?

Последното изследване “Ученици и психоактивни вещества” е проведено в гр. София през 2004 г. от екип на Националния център по наркомании и Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите (ПИЦ по ПН). Изследването обхваща ученици от 9 до 12 клас и показва, че марихуаната продължава да бъде най-масово употребяваното вещество. Употребата ѝ продължава да се разширява. Относителният дял на употребилите се е покачил от 24 % през 2000 г. на 36 % през 2004 г. (като в последните класове този дял е 40-42 %), т.е. увеличението е 50%. В контролната група (7-8 клас) на първо място отново е марихуаната, като дялът на употребилите съвсем не е малък – 13.7%.



Как тога да разбере, че детето ти използва марихуана?

Има няколко признака, които можете да забележите. Ако някой е под въздействието на марихуана, може да:

- изглежда замаян и се движи трудно;
- изглежда глуповато и се смее без причина;
- има зачервени очи;
- трудно запомня неща, които току-що са се случили.

Когато ранните ефекти затихнат, употребяващият започва да става сънлив.

Родителите трябва да внимават за промени в поведението на своето дете, въпреки че това може да се окаже много трудно при тийнейджъри. Трябва да се наблюдава за депресивни състояния, умора, немарливост, враждебност и влошаване на взаимоотношенията със семейството и приятелите. В допълнение, промени в представянето в училище, по-чести отсъствия и бягства от училище, намален или загуба на интерес към спорта и други любими занимания може да са свързани с употреба на наркотици. Това важи и за промени в навиците за сън и хранене. Не трябва да се забравя, че тези признаци може и да отразяват друг проблем, който не е свързан с употребата на наркотици.

Факт: Изследванията показват,
че 36% от учениците в горните
класове са употребили марихуана
поне веднъж в живота си.



Също така родителите трябва да бъдат внимателни за:

- остатъци от наркотици и предмети, свързани с тяхната употреба – лули, хартия за свиване на цигари;
- мирис по дрехите или в банята;
- прекомерна употреба на дезодоранти и други ароматизатори;
- употреба на капки за очи;
- дрехи, плакати, бижута и др., свързани с употребата на наркотици.

Защо младите хора употребяват марихуана?

Децата и тийнейджърите започват да употребяват марихуана по различни причини. Най-обичайната от тях е любопитството и желанието да се присъединят към дадена социална група. Несъмнено младежите, които пушат цигари и/или пият алкохол, се намират в повишен риск за употреба на марихуана.

Също така опитът показва, че употребата на алкохол и наркотици от други членове на семейството играе сериозна роля детето да започне да употребява наркотици. Родителите, дядото и бабата, по-големите братя и сестри са модел, който детето се стреми да следва.

Някои младежи, които не се разбират със своите родители, употребяват наркотици. Други имат приятели, които употребяват наркотици и подтикват и тях да правят същото (натиск от средата). Всички компоненти от средата на детето – дом, училище, съседни – може да станат фактори то да започне да взима наркотици.

Децата, които са по-сериозно въвлечени в употребата на марихуана, могат да развият зависимост, което прави отказването много трудно. Други посочват като причина за използването на наркотици психологически проблеми – за да се справят с напрежението, тревогата, гнева, депресията, скуката и т.н. Марихуана-

та обаче не е ефективен метод за справяне с житейските проблеми и предизвикателствата на подрастващата възраст - тя просто е най-лесният начин да не се налага да се справяш с тях.

Изследванията показват, че деца и тийнейджъри, които са преживели физически и сексуален тормоз, са в повишен риск за употреба на марихуана и други наркотици, както и за започване на употреба в по-ранна възраст в сравнение с останалите им връстници.

Употребата на марихуана води ли до употреба на други наркотици?

Дългосрочни изследвания на ученици от горните класове и техния модел на употреба на наркотици показва, че единици от тях употребяват други наркотици, без преди това да са опитвали марихуана, алкохол или цигари. Например рискът от употреба на хероин и кокаин е много по-голям при тези, които са опитвали марихуана, отколкото при неопиталите. Макар че изследванията все още не обясняват напълно тази връзка, все повече данни показват, че действа комбинация от биологични, социални и психологически фактори.





Провеждат се изследвания за възможността дълготрайната употреба на марихуана да предизвика промени в мозъка, които да изложат индивида на повишен риск да развие зависимост към други вещества, като алкохол, хероин и кокаин. Нужни са изследвания, които да определят кой е в по-голям риск, при положение че много млади хора, употребяващи марихуана, не започват да използват друго вещество.

Какви са ефектите от марихуаната?

Ефектите при всеки зависят от:

- вида канабис и процентното съдържание на ТНС;
- начина на употреба (пушене или ядене);
- опита и очакванията на употребяващия;
- обстановката, в която се употребява наркотикът;
- комбинирана употреба с алкохол или други наркотици.

Някои хора не чувстват нищо, когато за пръв път опитват марихуана, други могат да се почувстват зле или еуфорични.

Нормалните гледки, звуци, вкусове и тривиални случки за употребяващия марихуана обикновено изглеждат изключително интересни и забавни. Струва му се, че времето тече много бавно, минутите се чувстват като часове. Понякога наркотикът кара употребяващия да се усещат жаден или много гладен.

Какво се случва, след като човек пуши марихуана?

Няколко минути след вдишването на дима от марихуана употребяващият заедно с приятните ефекти чувства ускорено сърцебиене, сухота в устата, има проблеми с координацията, трудности с равновесието и забавено време на реакция. Очните кръвоносни съдове се разширяват и очите изглеждат червени.

При някои хора марихуаната слабо повишава кръвното налягане и може да удвои честотата на пулса. Ефектът може да е по-голям при комбиниране с други вещества. Много често обаче употребяващият не е наясно какъв ще е резултатът от комбинацията.

Когато непосредственият ефект стихне, обикновено след 2-3 часа, употребяващият става сънлив.

Колко дълго остава марихуаната в тялото на употребяващия?

ТНС в марихуаната се абсорбира лесно от мастните тъкани в различни органи. В повечето случаи следите (метаболитите) на ТНС могат да бъдат засечени от стандартни уринни тестове няколко дни след пушенето. При тежки хронични пушачи следите понякога могат да се открият и седмици след като е спряна употребата на марихуана.

Може ли употребяващият да има неприятни преживявания?

Да. Някои употребяващи, особено начинаещи или намиращи се в особено състояние, може да изпитат остра тревожност и да имат параноични мисли. Това е по-вероятно да се получи при високи дози на ТНС. Тези плашещи усещания затихват с изчерпване ефекта на веществото.



В редки случаи употребяващ, който приеме висока доза от ТНС, може да развие тежки психотични симптоми и да има нужда от спешно медицинско лечение.

Неприятни реакции могат да се появят и когато марихуаната се смеси с други вещества, като хероин и кокаин.

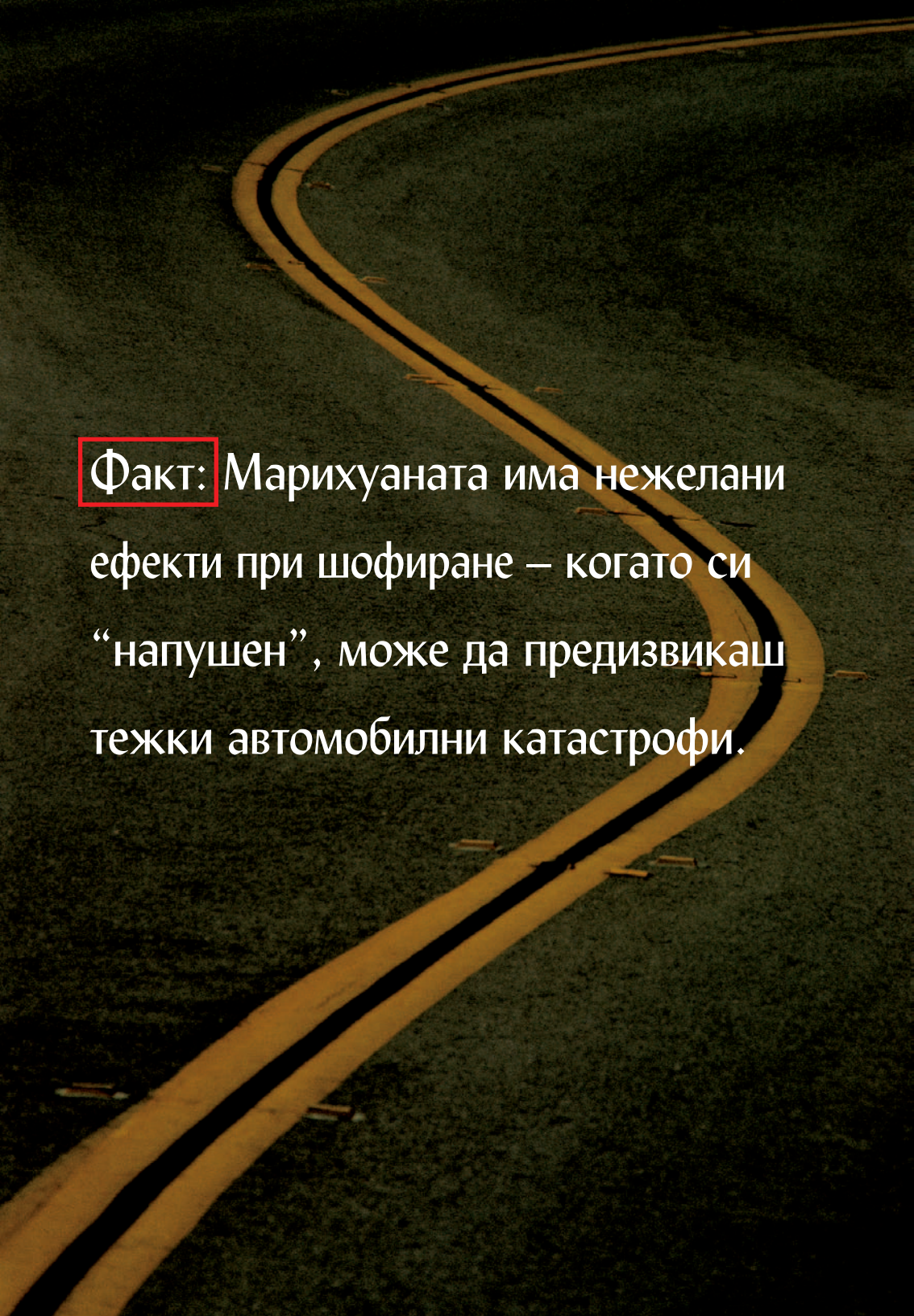
Вредна ли е марихуаната?

Марихуаната може да нанася вреди по различни начини. Възможно е да се получи незабавен вреден ефект или да увреди здравето след време.

Марихуаната затруднява краткосрочната памет (паметта за скорошни събития) и употребяващият може да има затруднения при справянето със сложни, комплексни задачи. При употребата на по-силни разновидности на марихуана може дори прости задачи да се окажат трудни за изпълнение.

Употребяващият марихуана може да претърпи тежки пътно-транспортни произшествия поради ефектите на наркотика върху възприятията и времето за реакция. Освен това може да бъде въввлечен в рисково сексуално поведение, което да доведе до заразяване с ХИВ, вируса причинител на СПИН, както и с други полово предавани инфекции.

Под влиянието на марихуаната учениците може да открият, че трудно се справят с ученето. Понижават се постиженията на младите спортисти: ТНС действа върху правилното определяне на темпото, движенията и координацията.

An aerial photograph of a winding asphalt road at night. The road is illuminated by a warm, yellowish light, possibly from streetlights or a camera flash, creating a strong contrast with the dark surroundings. The road curves from the top left towards the bottom right. Along the right shoulder of the road, several cigarette packs are scattered, suggesting a high level of littering or a specific social context. The text is overlaid on the left side of the image, with the word 'Факт:' enclosed in a red rectangular box.

Факт: Марихуаната има нежелани ефекти при шофиране – когато си “напушен”, може да предизвикаш тежки автомобилни катастрофи.



Как марихуаната се отразява върху шофирането?

Употребата на марихуана влияе много върху уменията, изискващи се за безопасно шофиране: будност, възможност за концентрация, координация и време на реакция. Тя може да предизвика трудности за преценяване на дистанцията и при реакцията към сигнали и звуци на пътя.

Има данни, които показват, че марихуаната може да играе роля в катастрофите. Когато употребяващият комбинира марихуана с алкохол, както често се случва, рискът от шофирането може да бъде много по-голям, отколкото при употреба без комбинация от веществата.

Изследване на пациенти в спешна помощ в САЩ показва, че при 15% от катастрофите шофьорите са пушили марихуана, а други 17% имат ТНС и алкохол заедно в кръвта.

При изследване, проведено в Мемфис, Тенеси, изследователите откриват, че от 150 безразсъдни шофьори, тествани за наркотици по време на арестуването, 33% дават положителен тест за марихуана, а 12% - положителен за марихуана и кокаин. Данните сочат, че когато са пушили марихуана, хората показват същата загуба на координация при стандартния тест за пили шофьори, както и употребилите голямо количество алкохол.

Какви са дългосрочните ефекти от марихуаната?

Има изследвания, които показват сериозни здравни проблеми при употреба на марихуана, въпреки че все още не са известни всички дългосрочни ефекти. Например изследване в Калифорния проследява здравния статус на 450 ежедневни пушачи на марихуана, но не ползващи тютюн. Оказва се, че пушачите на марихуана имат повече дни, в които са болни, и повече посещения при лекар за респираторни проблеми и други видове заболявания, отколкото подобна група, неупотребяваща нищо.

Открито е, че редовната употреба на марихуана или други ТНС-съдържащи субстанции може да играе роля при развитието на рак и проблеми в респираторната и имунната система.

Рак

Много е трудно да се открие дали марихуаната сама по себе си причинява рак, защото голяма част от пушещите марихуана пушат и обикновени цигари и използват други наркотици. Димът от марихуаната съдържа някои от предизвикващите рак съставки на тютюна, понякога в много по-високи концентрации. Изследвания показват, че който пуши по 5 цигари марихуана на ден, поема повече предизвикващи рак субстанции, отколкото човек, който пуши цяла кутия цигари дневно.

Димът от тютюн и марихуана заедно променя покривните тъкани на респираторния тракт. Пушенето на марихуана може да допринесе за ранното развитие на рак в областта на главата и шията при някои хора.





Факт: Употребяващите марихуана може да имат много от същите респираторни проблеми като пушещите тютюн, например хронична кашлица и чести простуди.

Имунна система

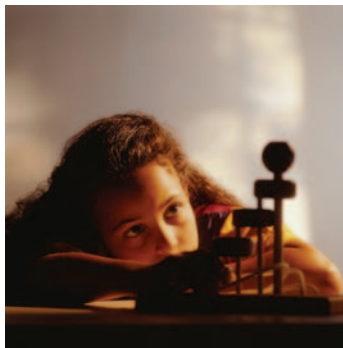
Нашата имунна система защитава тялото от много фактори, които причиняват болести. Все още не е сигурно дали марихуаната нарушава имунната система на хората, но изследвания при животни и хора показват, че марихуаната понижава възможностите на Т-клетките в белодробната имунна защитна система да се справят с някои инфекции.

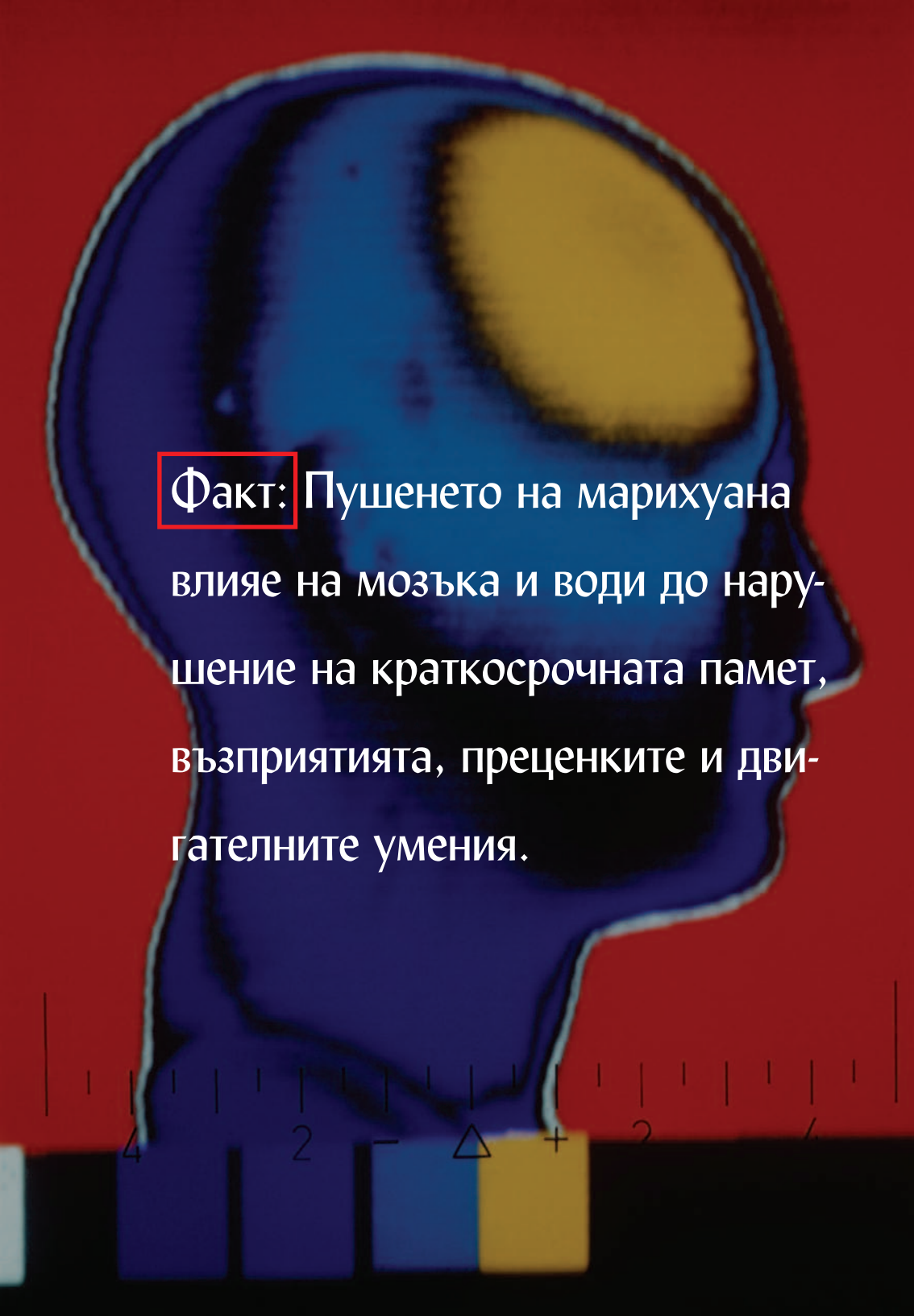
Бял дроб и дихателни пътища

Пушещите редовно марихуана може да развият същите дихателни проблеми като хората, които пушат тютюн. Това са всекидневна кашлица, образуване на храчки, чести простуди и подчертано висок риск от белодробни инфекции. Димът от марихуана може да допринесе за развитието на рак на респираторния тракт и белите дробове, защото съдържа канцерогенни и дразнещи съставки. Пушачите на марихуана обикновено поемат дима по-дълбоко и го задържат по-дълго, което повишава излагането на белите дробове на канцерогенните съставки. По този начин пушенето на марихуана може да повиши риска от рак повече, отколкото пушенето на обикновени цигари.

Пушенето на марихуана по време на бременността води ли до увреждане на плода?

Лекарите съветват бременните жени да не използват никакви наркотици, защото те могат да увредят плода. Изследване при животни свързва ползването на марихуана с ранна загуба на плода.





Факт: Пушенето на марихуана
влияе на мозъка и води до нару-
шение на краткосрочната памет,
възприятията, преценките и дви-
гателните умения.

Някои научни публикации разкриват, че децата, родени от жени, пушили марихуана през бременността, проявяват променен отговор на визуална стимулация, тремор (треперене) и високотонален плач, което е признак за проблеми с развитието на нервната система. Децата, които по време на предучилищна и ранна училищна възраст са били в среда, в която се пуши марихуана, показват повече поведенчески проблеми и трудности с поддържането на вниманието и паметта, отколкото децата, които не са били в такава среда.

Какво се случва, ако кърмеща майка употребява марихуана?

Когато кърмеща майка употребява марихуана, значително количество от ТНС преминава в организма на бебето чрез кърмата. Това е въпрос от много важно значение, защото ТНС в кърмата е много по-концентриран, отколкото в майчината кръв. Едно изследване показва, че употребата на марихуана през първия месец от кърменето може да наруши развитието на двигателните функции на детето (контрола върху мускулите).

Как марихуаната влияе на мозъка?

ТНС влияе на нервните клетки в тази област на мозъка, където се формира паметта. Това затруднява употребяващия да възстанови скорошни събития (дори случили се преди няколко минути). Поради тази причина е много трудно да се учи, когато си “напушен” – работещата краткосрочна памет е необходима за заучаването и за изпълнението на задачи, изискващи повече от една или две стъпки при решаването им.

Изследователи откриват, че сред група отдавнашни “тежки” пушачи от Коста Рика има големи затруднения да се възстанови кратък списък от думи (стандартен тест за памет). Освен това на тези хора им е било крайно трудно да фокусират вниманието си върху теста.



При остаряването на хората е нормално да се губят нервни клетки в областта на мозъка, отговорна за запомнянето. Хроничното излагане на въздействието на ТНС може да ускори (възрастово) специфичната загуба на нервни клетки. При едно проучване изследователите откриват, че плъхове, изложени на ТНС всеки ден за 8 месеца ($1/3$ от продължителността на живота им), показват загуба на нервни клетки като на плъхове с два пъти по-голяма възраст, но неизложени на ТНС. Засега не е известно дали подобни ефекти съществуват и при хората. Изследователите все още изучават много пътища, по които марихуаната би могла да повлияе на мозъка.

Може ли марихуаната да причини психично заболяване?

Учените все още не знаят по какъв начин употребата на марихуана се свързва с психичните заболявания. Сред затрудненията от този род е дали употребата на наркотика предшества или последва психичното заболяване, дали едното предизвиква другото и дали двете не се дължат на други фактори, например генетични или социални. Високи дози марихуана могат да предизвикат психоза (разстройство на възприятията и мисловния процес), освен това марихуаната може да влоши психотичните симптоми при хора с шизофрения. Също така има данни за повишени нива на депресия, тревожност и самоубийствени мисли при хронична употреба. Все още не е ясно дали марихуаната се използва като опит за самолечение при вече съществуващ, но нелекуван психичен проблем, или всъщност употребата на марихуана води до психично разстройство.

Губят ли мотивация употребяващите марихуана?

Някои системно и отдавна употребяващи марихуана показват признаци на липса на мотивация (амотивационен синдром). Техните проблеми включват: пълна апатия за случващото се в живота им, липса на желание за редовна работа, чувство на изтощение и липса на заинтересованост относно външния им вид. Като резултат от тези симптоми при някои употребяващи се оформя ясно изразена тенденция за лошо представяне в училище и работа. Учените все още изследват тези проблеми.

Може ли човек да стане зависим от марихуана?

Да. Не всеки обаче, който употребява марихуана, развива зависимост. Когато употребяващият отделя по-голямата част от времето си за търсене и употреба на марихуана и това се отразява на социалния (училище, приятели, работа) и семейния му живот, се казва, че този човек е зависим от веществото.

Някои “тежки” употребяващи на марихуана показват признаци на зависимост, развиват абстинентни симптоми, когато спрат да използват веществото. Проведени експерименти при изследване на абстиненцията от марихуана показват, че при някои хора се проявяват симптоми като безпокойство, загуба на апетит, проблеми със съня, загуба на телло и треперене на ръцете.

Според едно изследване употребата на марихуана от тийнейджъри с предшестващи сериозни антисоциални проблеми може бързо да доведе до развитие на зависимост към веществото. Същото изследване показва, че при проблемни тийнейджъри прогресията от първа употреба на марихуана до редовна употреба е по-бърза, отколкото прогресията при тютюн, и многократно по-бърза, отколкото при алкохол.



Какво е толеранс към марихуана?

Толеранс означава, че употребяващият се нуждае от все по-големи дози от веществото, за да получи същия желан ефект, който в началото е получавал от по-малки дози. Някои често употребяващи “тежки” пушачи на марихуана могат да развият толеранс към нея.

Има ли лечение, което да помага на употребяващите марихуана?

На този етап в България няма специализирани програми за употребяващи марихуана. Те могат да се обърнат към центровете за лечение на зависимости. Лечението е подобно на използваното при зависимости от други вещества. То включва когнитивно-поведенческа и мултисистемна терапия, индивидуално и групово консултиране и редовно посещаване на срещи на подкрепящи групи като Анонимни наркозависими.

Напоследък изследователите изпробват различни начини да привлекат за лечение употребяващите марихуана и да им помогнат да спрат употребата. Засега не съществува специфично медикаментозно лечение на зависимост към марихуана. Терапевтичните програми са фокусирани върху консултирането и подкрепящите групи. Тенденциите са да се обучават терапевтите да разпознават кои характеристики на употребяващия предразполагат към успешно лечение и кой терапевтичен подход би бил най-полезен.

Прогресът в лечението и методите да се помогне на употребяващия марихуана включва структура от голям брой програми. Това трябва да бъдат независими лечебни услуги. Семейните

лекари също са добър избор за информация и помощ при проблеми с марихуаната.

Може ли марихуаната да се използва като лекарство?

В България марихуаната не се използва като лекарство. В САЩ от 1970 г. тя е включена в списък I на вещества под контрол на държавата. Това означава, че веществото, особено във формата му за пушене, обикновено не се приема за медицински цели.

С оглед на възможна медицинска употреба е важно да се направи разлика между марихуаната и чистия ТНС или други специфични съставки, извлечени от нея. Марихуаната съдържа стотици съставки, някои от които може да са вредни за здравето.

ТНС, произведено във вид на таблетки, се приема през устата, не се пуши. То може да се използва за лечение при гадене и повръщане, съпровождащо лечение на карциноми. Друга съставка, близка до ТНС – набилон, е одобрена в САЩ за лечение на пациенти с рак, които страдат от гадене. Оралният (приеман през устата) ТНС също така се използва при пациенти със СПИН за повишаване на апетита с цел поддържане на теглото им. В България няма разрешена употреба на марихуана и ТНС.

Учените изучават дали марихуаната, ТНС и подобни съставки (наречени канабиноиди) могат да се използват за други медицински цели. Трябва да се проведат още много изследвания върху страничните ефекти на марихуаната и потенциалната полза преди тя да бъде одобрена за медицинска употреба.



Как да предпазя детето си от употребата на марихуана?

Не съществува магическа пръчка за предпазване на детето от употреба на наркотици. Родителите трябва да имат влияние над своите деца чрез разговори относно опасностите от употребата на марихуана и други наркотици и също така да останат активно ангажирани със събитията в живота им. Дори след като тий-нейджърите влязат в гимназията, важно е родителите да останат ангажирани с училищните дейности, свободното време, развлеченията и социалния живот на техните деца.

Изследванията показват, че подходящият родителски контрол може да намали риска от бъдеща употреба на наркотици дори сред юноши, които са склонни към употреба на марихуана, например т. нар. бунтари, които не могат да контролират емоциите си и преживяват вътрешни страдания. Изключително важно е да бъдете включени в програми за превенция на употреба на наркотици във вашата общност или в училището на вашето дете. Открийте в какви превантивни програми вие и вашето дете можете да участвате заедно.



Говорете с детето си за марихуаната

Както тази брошура показва, марихуаната може да нанесе специфични вреди на здравето на децата и юношите в критичен период на техния живот – израстване, образование, съзряване и поставяне на основите за техния живот като възрастни.

Като авторитет за вашето дете вие сте най-важният източник на подкрепа и насоки за решенията, които то взима в живота си. Като модел за подражание вашето решение да не употребявате марихуана и други наркотици ще помогне на детето в избора му да не употребява и то.

Съвети

за родителите

- Бъдете добър слушател.
- Давайте ясни послания относно неупотребата на наркотици.
- Потогнете на детето си да се справи с натиска на връстниците за използването на наркотици.
- Запознайте се с приятелите на вашето дете и техните родители.
- Бъдете винаги информирани къде се намира вашето дете.
- Информирайте се и контролирайте дейностите, в които участва вашият тийнейджър.
- Провеждайте открит и честен диалог с детето си.

Факт: Изследванията показват, че 36% от учениците в горните класове са употребили марихуана поне веднъж в живота си.

Факт: Марихуаната има нежелани ефекти при шофиране - когато си “напушен”, може да предизвикаш тежки автомобилни катастрофи.

Факт: Употребяващите марихуана може да имат много от същите респираторни проблеми като пушещите тютюн, например хронична кашлица и чести простуди.