**Что родителям нужно знать о снифинге**

**Белкина Г.М., методист, педагог-психолог ЦПМСС**

**Каменск-Уральского городского округа**

**1.Введение в проблему сниффинга**

Термин «сниффинг» происходит от английского слова «sniff» – нюхать, вдыхать. Проблема принадлежит к группе [токсикоманий](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/toxicomania): вдыхаемые газы вызывают зависимость, но не относятся к классическим наркотическим веществам. Сниффинг известен в мире с 70-х гг. ХХ века, наибольшее распространение он получил в последнее десятилетие. Массовое увлечение российских подростков сниффингом началось с 2018 г., за 4 года уже зарегистрировано более 500 случаев летального исхода, вызванного токсическим действием газов.

Подростковый возраст – наиболее опасное время для развития сниффинга и других видов токсикомании. Этому способствуют психологические особенности периода взросления: большая потребность быть счастливым любопытство ко всему неизведанному, желание любыми способами влиться в «крутую» компанию, склонность совершать необдуманные поступки и идти наперекор запретам взрослых.

**2.Причины употребления газа подростками:**

• любопытство, интерес;

• неумение противостоять давлению сверстников;

• подражание более старшим или авторитетным сверстникам;

• попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания; аномальные черты личности (гедонизм, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, повышенная конформность, неустойчивость характера, эмоциональные срывы);

• протестные реакции («назло»), направленные против старших (родителей, педагогов);

 • «на слабо»;

• желание демонстрировать свои поступки;

• вседозволенность;

• большое количество свободного времени, а также неумение занять себя необходимыми делами;

• отсутствие контроля со стороны родителей;

• дефицит внимания родителей;

 • игнорирование в коллективе.

У детей глубинные мотивы употребления отсутствуют, что нельзя сказать о подростках (завуалированность серьезных проблем).

**Другие факторы риска:**

**Социальные причины**. Токсикомания чаще возникает у подростков из неблагополучных семей, которые целыми днями предоставлены сами себе и пытаются найти доступные способы справиться со скукой. Семьи с высоким социальным статусом также не застрахованы от проблемы, если родители не уделяют должного внимания ребенку, не интересуются его проблемами и времяпрепровождением.

**Влияние друзей**. Первые эпизоды вдыхания газов для опьянения происходят в подростковых компаниях, где дети берут пример друг с друга и хотят не отставать от сверстников. Большую роль играют интернет-друзья, с которыми тинейджер общается в рамках тематических групп в соцсетях. Такие люди могут с разными целями подстрекать подростков на совершение асоциальных и запрещенных поступков.

**Психологические проблемы**. Подростковый сниффинг – одна из форм побега от реальной жизни и попытка найти эмоциональный комфорт. Увлечение токсическими газами характерно для замкнутых, неуверенных в себе и закомплексованных детей, которым сложно найти друзей, реализовать себя в какой-либо сфере и получить уважение от сверстников.

## 3. Симптомы подросткового сниффинга

Сразу после ингаляции газовой смеси возникает [головокружение](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/dizziness), легкость в теле, чувство ползания мурашек и онемения, которые вызваны кислородным голоданием. У подростка появляются кратковременные иллюзии и [галлюцинации](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/hallucination) различного содержания. Зачастую галлюцинаторные образы отличаются бедностью и фрагментарностью, однако они доставляют субъективное удовольствие тинейджеру и становятся причиной повторения сниффинга.

У многих подростков на фоне церебральной гипоксии возникает тошнота и рвота, кратковременные приступы помутнения сознания. При вдыхании большого объема газа появляется [одышка](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/dyspnea), покраснение или синюшный оттенок лица, также подросток может упасть в [обморок](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/syncope). Симптомы легкого и среднетяжелого токсического опьянения быстро и бесследно исчезают, поэтому родителям сложно вовремя заметить проблему.

Подростковый сниффинг сопровождается поведенческим расстройством и признаками аддикции. При длительных перерывах во вдыхании газов появляется [раздражительность](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/psycho-emotional/irritability), тревожность, подавленное настроение. Ребенку ничего не приносит удовольствие, у него постоянно возникают мысли о новом эпизоде «газового кайфа» и тех ощущениях, которые его сопровождают. Состояние дополняется физическими симптомами: [потливостью](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/hyperhidrosis), дрожанием пальцев рук, нарушением сердечного ритма.

**Основные признаки:**

• верхняя часть тела, голова обычно горячие на ощупь (прилив крови), лицо отёчное;

• раздражение слизистых верхних дыхательных путей (нос – красный);

• вокруг губ, особенно в уголках рта, отмечается кайма раздражения кожи;

• охриплость голоса;

• слабость, тошнота и рвота;

• грубые расстройства поведения: агрессия, обман и тому подобное.

Взрослым следует    обратить внимание на следующие нюансы поведения детей - резкие перепады настроения за короткий промежуток времени, нарастающая раздражительность, скрытность, замкнутость, угрюмость, подавленность, беспокойство.

Подростки, увлекающиеся сниффингом, могут отказываться обсуждать свои проблемы, изолироваться от семьи.

Тревожные факторы - нежелание знакомить родных с новыми друзьями, равнодушие к учебе, спорту, былым увлечениям, появление чувства ущербности, комплекса неполноценности, нарастание социальной изоляции.

Также стоит обратить внимание на постоянные опоздания в школу, и поздние возвращения домой, потерю чувства времени, усиливающуюся импульсивность, изменения в режиме сна и бодрствования, частое проветривание своей комнаты, неожиданные рост или потерю аппетита, использование благовоний, духов, освежителей воздуха и дыхания.

**Если вы заметили несколько подобных моментов, стоит уделить ребенку повышенное внимание. Даже если он и не "подсел" на наркотики или газ, в любом случае нужно разговаривать с ним, обращаться, в случае необходимости, к специалистам**

##

## 4. Осложнения

Со временем у подростка формируется [токсическая энцефалопатия](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/toxic-encephalopathy), которая проявляется головными болями, нарушениями сна, снижением когнитивных функций и проблемами с успеваемостью. Возможны личностные нарушения: изменения характера, уплощение эмоций, немотивированная грубость и раздражительность. У 30-40% пациентов от постоянного вдыхания газов развивается хронический ринит, периодический [кашель](https://www.krasotaimedicina.ru/symptom/cough), одышка.

Наибольший риск представляет острая кардиотоксичность, которая занимает первое место среди причин смертности при подростковом сниффинге. Она вызвана сенсибилизацией миокарда к катехоламинам, нарушениями проводимости, сопутствующей [кардиомиопатией](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/cardiomyopathy), развившейся на фоне длительного стажа токсикомании. При одномоментном вдыхании большой дозы бутана возможна [внезапная сердечная смерть](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/urgent/sudden-cardiac-death).

**5. Прогноз и профилактика**

Подростковый сниффинг представляет серьезную проблему в [детской психиатрии](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/child-psychiatry/), что обусловлено доступностью газосодержащих изделий, отсутствием четких диагностических критериев болезни, тяжелыми последствиями для нервной системы. Зачастую тяга к токсическим газам становится первой ступенью в развитии наркомании: когда сниффинг уже не приносит желаемого удовольствия, подростки переходят на другие виды психоактивных веществ.

     Современные трудности в работе с детьми и молодежью связаны с дефицитом воспитания в образовательном процессе, способствующего развитию социальной инфантильности, потребления, с отсутствием ответственности за себя и за окружающую жизнь отсутствие опыта коллективной работы, «живого» дела, индивидуализация, привели к имитации воспитания. На смену коллективизму пришло развлекательно-потребительское отношение к жизни. Недооценивание коллектива приводит к разрушительным последствиям.

Поскольку многие случаи токсикомании вызваны скукой и неудовлетворением реальной жизнью, родителям нужно обеспечить тинейджеру **возможность самореализации: посещение спортивных секций, занятия творчеством и другими хобби.** Важно соблюдать баланс в воспитании, не пуская взросление ребенка на самотек, но и не ограничивая его свободу, общение с друзьями и активный отдых.

**6. Литература**

1. «Воспитывать коллективистов». М. Педагогика, 1992
2. Аванесян И. Д. «Воспитание по Иванову: Вчера? Сегодня? Завтра? Проще простого?», СПб, Образование, 1996
3. Алкоголизм, наркомании и другие психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. Учебное пособие/ Л.М. Барденштейн и др. – 2015.
4. Дружинина В. Н. «Психология: учебник для гуманитарных вузов», СПб, 2008
5. Иванов «Современный подход к воспитанию требует развития педагогики общей заботы», Воспитание школьников, 1991, №4.
6. Иванов И.П. «Методика коллективного воспитания». М. 1990.
7. Караковский В. А.«Воспитай гражданина». М. Московский рабочий,1987.
8. Караковский В. А.«Чтобы воспитание было успешным». М. Знание, 1979.
9. Караковский В.А. «Воспитательная система школы: проблемы упрвления» .Директор школы, 1997, №7.
10. КараковскийВ. А. «Директор – учитель – ученик». М. Знание,1982.
11. Леонтьев А.А. «Педагогическое общение», М. Педагогика, 2008.
12. Сниффинг как новый вид психологической зависимости/ Н.А. Кора, М.О. Казанцева, Д.С. Косицына. – 2020.
13. Токсикомания в детском и подростковом возрасте/ М.С. Журунова и соавт.// Вестник КазНМУ. – 2016. – №1.
14. Токсикомания вследствие употребления бутана (сниффинг). Токсичность. Диагностика/ А.Р. Асадуллин, Э.А. Ахметова, В.Р. Башаров, Е.В. Трофимов// Наркология. – 2019. – №1.

|  |
| --- |
|  |