



Руководство для беседы

Раздел 1

Ваша роль

Это лекарственное
средство



ОНО
ВЫЗЫВАЕТ
ТРЕВОЖНОСТЬ

ОНО ПОВРЕЖДАЕТ
ВАШ
МОЗГ



Если вы не говорите с подростком о каннабисе, он может получать противоречивую информацию.

Подростки слышат разные, часто противоречивые, сообщения о каннабисе — от друзей, из соцсетей и других источников. Им, возможно, сложно разобраться, что из этого правда. Как раз здесь появляетесь вы. На самом деле, употребление подростком каннабиса может повлиять на развитие его головного мозга. Тетрагидроканнабиол (ТГК) – активное химическое вещество в каннабисе – влияет на систему, которая регулирует память, внимание, стресс и многое другое.

Вы играете важную роль в предотвращении употребления каннабиса подростками.

Быть рядом с подростками в вашей жизни и предоставлять им достоверную, научно обоснованную информацию о каннабисе — первый шаг к тому, чтобы помочь им принимать более осознанные решения относительно его употребления.

Иногда это может казаться невероятным, но вы — самый ключевой фактор влияния на поведение ребенка. Исследования показывают, что дети с меньшей вероятностью пробуют каннабис и запрещённые законом наркотики, когда взрослые говорят с ними о рисках и вреде раннего употребления.^{1,2,3}

Раздел 2

Руководство для беседы

Как лучше всего говорить о каннабисе?

Каким бы неловким не был ваш разговор, подростки действительно прислушиваются к вам.



Используйте эти советы, чтобы начать разговор:



Начинайте рано: Сделайте разговор о каннабисе нормой до того, как дети даже задумаются о том, чтобы его попробовать. Это может быть уже в возрасте 10 лет или когда они впервые начинают задавать вопросы.



Придерживайтесь фактов: Преувеличения могут вызвать сомнения. В своем разговоре опирайтесь на научные данные — например о том, как употребление каннабиса в несовершеннолетнем возрасте влияет на развитие мозга и психическое здоровье.



Сохраняйте непринужденный тон в разговоре: Официальные семейные собрания и лекции могут пугать детей. Находите непринужденные моменты — например, в машине или по дороге в школу — чтобы поговорить о каннабисе.



Делайте разговор двусторонним: Вместо того чтобы говорить подросткам, говорите с ними. Внимательно слушайте их мысли без осуждения и поощряйте их вопросы — таким образом вы покажете, что вам не всё равно.



Развенчивайте мифы: Подростки слышат такие выражения, как «все курят каннабис» или «он натуральный, значит безопасный». Помогите им разобраться в том, что правда, а что вымысел, не читая морали — просто расскажите правду.



Сохраняйте спокойствие: Если вы подозреваете, что ребенок употребляет, сделайте глубокий вдох. Импульсивные или драматичные реакции могут привести к обратному эффекту. Постарайтесь понять, что происходит, и поговорите об этом. Предложите более здоровые способы справляться со стрессом или давлением, а также реальные причины, почему стоит прекратить.



Помогите им научиться говорить «нет»: Отрепетируйте варианты отказа, например: «Спасибо, я не использую каннабис» или «Сегодня не могу, у меня игра». Убедитесь, что они знают, что ответить «нет» — это нормально, и что вы всегда их поддержите.

Не говорите:

«Сядь. Нам нужно поговорить».

«Потому что я так сказал(-а)».

«Все испытывают стресс, просто справляйся с этим».

Говорите:

«Есть минутка? Хочу узнать, что ты думаешь».

«Потому что я хочу для тебя только лучшего, и наука начинает доказывать риски для подростков, которые употребляют каннабис».

«Мне важно твое психическое здоровье, и каннабис может усугублять стресс».

Будьте готовы ответить на все сложные вопросы или остроумные реплики, которые могут быть брошены в ваш адрес.



«Но он же натуральный».

«Это не значит, что для тебя это безопасно сейчас. Хотя он производится из растения, каннабис содержит химическое вещество ТГК. Поскольку твой мозг ещё развивается, влияние ТГК сильнее и может изменить работу мозга, вплоть до причинения долговременного вреда».⁴

«Есть вещи похуже, которыми я мог(-ла) бы заниматься, например, курение табака или употребление других наркотиков».

«Любое вещество вредит по-разному, и употребление каннабиса в подростковом возрасте сопряжено с рисками. Пока твой мозг развивается, он формирует новые связи. Многие вещества, включая каннабис, могут нарушать этот процесс и наносить вред».⁴

«Я слышал(-а), что он полезен для психического здоровья».

«Наука не стоит на месте, и сегодня мы знаем намного больше о том, как каннабис влияет на детей. В подростковом возрасте ТГК может нарушать естественный химический баланс организма, усугубляя стресс и состояние тревожности вместо того, чтобы облегчить их».²

«Если он такой вредный, почему он разрешён законом?»

«Хороший вопрос. Употребление каннабиса законно только в некоторых штатах и только для взрослых в возрасте старше 21 года. Твой мозг окончательно не сформируется до тех пор, пока тебе не исполнится 20 с лишним лет. Если употреблять каннабис до достижения этого возраста, ТГК может повредить гиппокамп, мозжечок и миндалину, что ставит под угрозу твою память, внимание, координацию и психическое здоровье».⁴

«Но ведь так много успешных людей его употребляют».

«Справедливое замечание, но все люди разные, и то, что ты видишь в соцсетях, не всегда отражает полную картину. Избегать употребления каннабиса в подростковом возрасте — лучший способ дать мозгу развиваться и раскрыть все свои способности».⁴

«Разве ты не употреблял(-а) каннабис, когда был(-а) молодым (-ой)?»

«Я тоже употреблял(-а), но тогда мы не знали, что он может повредить мозгу в подростковом возрасте, и каннабис был не таким сильным. Сегодня каннабис содержит гораздо больше вещества ТГК, чем 10 лет назад. Любое количество ТГК вредно для мозга, но более высокие концентрации в современном каннабисе оказывают ещё более серьёзное воздействие».^{5,6}

Раздел 3

Источники

Где можно получить дополнительную информацию?

Используйте эти полезные ссылки, чтобы получить больше информации об употреблении каннабиса несовершеннолетними.

- **Администрация по вопросам злоупотребления психоактивными веществами и психического здоровья**

Предоставляет информацию о рисках употребления каннабиса — samhsa.gov/marijuana

- **Центры по контролю и профилактике заболеваний**

Предоставляют данные, информацию и ответы на часто задаваемые вопросы о каннабисе — cdc.gov/cannabis/about

- **Местные ресурсы**

RecoveryNetworkOfOregon.org

LinesForLife.org

Источники

1. Национальный институт по борьбе с наркоманией (NIDA) (2022). Marijuana: Facts parents need to know, starting the conversation (Каннабис: факты, которые должны знать родители, чтобы начать разговор). <https://nida.nih.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/starting-conversation>
2. Ramikie, T. S., Rita Nyilas, R., Rebecca J Bluett, R. J., Joyonna C Gamble-George, J. C., Hartley, N. D., Mackie, K., Watanabe, M., Katona, I., & Patel, S. (2014). Multiple mechanistically distinct modes of endocannabinoid mobilization at central amygdala glutamatergic synapses (Множество различных механизмов мобилизации эндоканнабиноидов в центральных глутаматергических синапсах миндалины). *Neuron*, 81(5), 1111–1125. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.01.012>
3. Администрация по вопросам злоупотребления психоактивными веществами и психического здоровья. (2022). Why you should talk with your child about alcohol and other drugs (Почему вам следует поговорить со своим ребенком об алкоголе и других наркотиках). <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child>
4. Управление генерального хирурга. (2019). U.S. Surgeon General's advisory: Marijuana use and the developing brain (Рекомендации генерального хирурга: употребление марихуаны и развивающийся мозг). <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/advisory-on-marijuana-use-and-developing-brain/index.html>
5. ElSohly, M. A., Mehmedic, Z., Foster, S., Gon, C., Chandra, S., & Church, J. C. (2016). Changes in cannabis potency over the last 2 decades (1995–2014): Analysis of current data in the United States (Изменения в силе действия каннабиса за последние 2 десятилетия (1995–2014: анализ современных данных в США). *Biological Psychiatry*, 79(7), 613–619. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2016.01.004>
6. Chandra, S., Radwan, M. M., Majumdar, C. G., Church, J. C., Freeman, T. P., & ElSohly, M. A. (2019). New trends in cannabis potency in USA and Europe during the last decade (2008–2017) (Новые тенденции в силе действия каннабиса в США и Европе за последнее десятилетие (2008–2017)). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(1), 5–15. <https://doi.org/10.1007/s00406-019-00983-5>

Материал подготовлен благодаря финансированию Орегонской коалиции по профилактике (Prevention Coalition of Oregon) в округе Клакамас.

Health, Housing
& Human Services
CLACKAMAS COUNTY
Prevention Coalition