



Посібник для проведення бесіди

Розділ 1

Ваша роль

ЦЕ ЛІКАРСЬКИЙ
ЗАСІБ

ВІН ВИКЛИКАЄ
ТРИВОГУ

це допомагає
від стресу

ВІН ПСУЄ
МОЗОК



Якщо ви не розмовляєте з вашим підлітком про канабіс, він може отримувати суперечливу інформацію.

Підлітки отримують різноманітну суперечливу інформацію про канабіс від друзів, із соціальних мереж і так далі. Їм може бути важко зрозуміти, що є правдою. Саме тут і виникає ваша роль. Правда полягає в тому, що коли підлітки вживають канабіс, це може заважати розвитку їхнього мозку. Тетрагідроканнабінол (ТГК), активна хімічна речовина в канабісі, впливає на систему, яка контролює пам'ять, концентрацію уваги, стрес і багато іншого.

Ви відіграєте важливу роль у профілактиці вживання канабісу серед підлітків.

Бути поруч із підлітками та надавати їм реальні, науково обґрунтовані факти про канабіс є першим кроком до того, щоб допомогти їм зробити більш усвідомлений вибір щодо вживання канабісу.

Іноді в це важко повірити, але ви маєте найбільший вплив на поведінку дитини. Дослідження показують, що діти менш схильні пробувати канабіс і наркотики, коли дорослі розповідають їм про ризики та шкоду раннього вживання.^{1,2,3}

Розділ 2

Посібник для проведення бесіди

Як найкраще говорити про канабіс?

Не зважаючи на те, наскільки незручною може бути розмова, підлітки дійсно слухають.



Скористайтесь цими порадами, щоб розпочати розмову:



Починайте рано: Зробіть так, щоб розмови про канабіс стали нормою, перш ніж діти почнуть задумуватися про те, щоб його спробувати. Це може статися у віці 10 років або коли дитина вперше почне ставити запитання.



Дотримуйтесь фактів: Якщо перебільшувати, дитина почне заковувати очі. Будуйте розмову на наукових фактах, наприклад, про те, як вживання канабісу неповнолітніми може вплинути на ріст мозку та психічне здоров'я.



Зберігайте невимушеність: Офіційні сімейні збори та лекції можуть відлякувати дітей. Вибирайте невимушені моменти, наприклад, у машині або по дорозі до школи, щоб поговорити про канабіс.



Підтримуйте двосторонній зв'язок: Замість того, щоб говорити підліткам, розмовляйте з ними. Активно слухайте їхні думки без осуду і ставте заохочувальні питання, щоб показати, що вам не байдуже.



Розвінчайте міфи: Підлітки чують щось на кшталт «усі курять канабіс» або «він натуральний, отже, безпечний». Допоможіть їм відокремити факти від вигадок, але без проповідей, просто скажіть правду.



Зберігайте спокій: Якщо ви думаєте, що підліток вживає, зробіть глибокий вдих. Імпульсивні або драматичні реакції можуть дати зворотний ефект. Намагайтеся зрозуміти, що з ним відбувається, і обговоріть це. Пропонуйте здоровіші альтернативи для боротьби зі стресом або тиском і наводьте реальні причини, чому варто припинити.



Допоможіть їм сказати «ні»: Потренуйтеся відмовлятися, наприклад: «Дякую, не треба, я не вживаю канабіс» або «Не сьогодні, у мене гра». Переконайтеся, що підліток знає, що сказати «ні» — це нормально, і що ви його підтримуєте.

Не говоріть:

«Сідай. Нам потрібно поговорити».

«Тому що я так сказав».

«Усі переживають стрес, просто навчися з ним справлятися».

Говоріть:

«Є хвилинка? Я хочу дізнатися, що ти думаєш».

«Тому що я бажаю тобі найкращого, а наука зараз показує ризики для підлітків, які вживають».

«Я переживаю за твоє психічне здоров'я, а канабіс насправді може ускладнити боротьбу зі стресом».

Будьте готові відповісти на всі складні питання або заперечення, які можуть виникнути.



«Але це натуральний продукт».

«Це не означає, що це безпечно для тебе зараз. Попри те, що це рослина, канабіс містить хімічну речовину ТГК. Оскільки твій мозок росте, вплив ТГК є сильнішим і може вплинути на роботу мозку та навіть призвести до довгострокових наслідків».⁴

«Є й гірше, наприклад, я міг би курити або вживати інші наркотики».

«Кожна речовина шкодить по-різному, і вживання канабісу в підлітковому віці може бути пов'язано з ризиками. Поки твій мозок розвивається, в ньому утворюються нові зв'язки. Багато речовин, включаючи канабіс, можуть перервати цей процес і завдати шкоди».⁴

«Я чув, що це корисно для психічного здоров'я».

«Наука постійно розвивається, і сьогодні ми знаємо набагато більше про те, як канабіс впливає на дітей. Коли ти підліток і поки ти ростеш, ТГК може порушити баланс природного хімічного вироблення в організмі, посилюючи відчуття стресу й тривоги, а не полегшуючи їх».²

«Якщо це так погано, чому це законно?»

«Добре питання. В деяких штатах канабіс є законним лише для дорослих старше 21 року. Мозок не перестає розвиватися, поки тобі не буде далеко за 20. Якщо ти вживаєш канабіс до цього, ТГК може пошкодити гіпокамп, мозочок та мигдалеподібне тіло, ставлячи під загрозу пам'ять, концентрацію уваги, координацію і психічне здоров'я».⁴

«Але його вживають так багато успішних людей».

«Це хороше зауваження, але всі люди різні, і те, що ти бачиш в соціальних мережах, не завжди відображає повну картину. Уникнення вживання канабісу в підлітковому віці — це найкращий спосіб дозволити своєму мозку розкрити весь потенціал».⁴

«Хіба ти не вживав канабіс у молодості?»

«Я вживав, але тоді ми не знали, що він може нашкодити мозку підлітків, і канабіс не був таким міцним. Сьогодні канабіс містить набагато більше ТГК, ніж навіть 10 років тому. Будь-яка кількість ТГК шкідлива для твого мозку, але високі концентрації сучасного канабісу також мають значний вплив».^{5,6}

Розділ 3

Ресурси

Де можна знайти додаткову інформацію?

Використовуйте ці корисні посилання, щоб дізнатися докладніше про вживання канабісу неповнолітніми.

- **Управління служби лікування наркотичної залежності та психічних розладів**

Надає інформацію про ризики вживання канабісу – samhsa.gov/marijuana

- **Центри з контролю та профілактики захворювань**

Надає дані, інформацію та відповіді на поширені запитання про канабіс – cdc.gov/cannabis/about

- **Місцеві ресурси**

RecoveryNetworkOfOregon.org

LinesForLife.org

Джерела

1. Національний інститут з боротьби зі зловживанням наркотиками. (2022). Marijuana: Facts parents need to know, starting the conversation (Марихуана: Факти, які мають знати батьки, починаючи розмову). <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 (Множинні механістично виражені режими мобілізації ендоканнабіноїдів у центральних глутаматергічних синапсах мигдалевидного тіла). *Neuron*, 81(5), 1111–1125. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.01.012>
3. Управління служби лікування наркотичної залежності та психічних розладів. (2022). Why you should talk with your child about alcohol and other drugs (Чому вам слід говорити з дитиною про алкоголь та інші наркотики). <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child>
4. Office of the Surgeon General (Генеральний хірург США). (2019). Рекомендації Генерального хірурга США: Marijuana use and the developing brain (Вживання марихуани та мозок, що розвивається). <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 (Зміни у міцності канабісу за останні 2 десятиліття) (1995–2014): Analysis of current data in the United States (Аналіз поточних даних у Сполучених Штатах). *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 (Нові тенденції у міцності канабісу в США та Європі за останнє десятиліття) (2008–2017). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(1), 5–15. <https://doi.org/10.1007/s00406-019-00983-5>