



Каннабис:
**Что нужно
знать
родителям
и опекунам**

В штате Нью-Йорк (New York State, NYS) употребление каннабиса (он же марихуана, трава или анаша) законно для взрослых. Воздействие каннабиса может быть более опасным для молодежи, чем для взрослых. Если вы — родитель или опекун, вот что вам нужно знать о каннабисе и молодежи.

Законное употребление каннабиса

- Владение каннабисом и его употребление законно в NYS для лиц в возрасте 21 года и старше.
- Каннабис можно законно приобрести только в пунктах продажи, имеющих лицензию NYS. Лицензированные пункты продажи перечислены по адресу **cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification** и получают так называемое Свидетельство проверки пункта продажи в NYS с QR-кодом. Чтобы убедиться в том, что данный магазин — лицензированный пункт продажи, отсканируйте QR-код. Если магазин не указан в перечне на веб-странице или не имеет Свидетельства проверки пункта продажи в NYS, он не является лицензированным пунктом продажи, и продаваемые в нем товары не контролируются.
- Взрослые, употребляющие каннабис, должны обеспечивать безопасное хранение всей продукции с содержанием каннабиса вне видимости и доступа лиц младше 21 года.





Воздействие каннабиса на молодежь

- Каннабис может оказывать вредное воздействие на молодых людей, чей мозг еще развивается. Каннабис может негативно влиять на здравый смысл, принятие решений и результаты в учебе и другой деятельности.
- Хроническое употребление каннабиса может вызывать у молодых людей долговременные негативные последствия.
 - Частое употребление каннабиса молодыми людьми может увеличивать риск психических заболеваний, в том числе депрессии и тревожности.
 - Раннее и частое употребление каннабиса молодыми людьми, уже подверженными риску серьезных психических нарушений, например, шизофрении, может еще более увеличить риск развития этих заболеваний.



Как разговаривать с молодежью о каннабисе и других наркотиках

- Будьте честны и откровенны.
 - Дайте молодым людям понять, что они могут задавать вам вопросы и обсуждать с вами важные темы.
 - Начиная эти беседы рано и планируйте проводить их часто. Будьте открыты для откровенного и продолжительного диалога.
- Предоставляйте информацию, основанную на фактах, а не на страхах.
 - Ясно говорите о том, что вас беспокоит. Например, вы можете сказать: «Твой мозг еще развивается, и я хочу, чтобы у тебя все было как можно лучше. Каннабис может этому помешать».
- Обращайте внимание на то, что молодым людям **следует** делать, а не на то, чего им делать не следует.
 - Если их сверстники побуждают их попробовать каннабис или другие наркотики, поговорите о том, как завести себе «план выхода». Он может включать в себя словесный ответ, обращение к доверенному взрослому или физическое отдаление. Объясните, какие имеются варианты, и примите совместное решение.
 - Обсудите с ними, какое негативное влияние каннабис может оказать на то, что им важно.
- Поговорите о том, что вы узнаете о каннабисе — из СМИ, социальных сетей и реальной жизни. Расскажите, как вы относитесь к тому, что вы узнаете, и спросите их, как к этому относятся они.
- Если у вас нет ответов на все вопросы, это нормально. Расскажите, что вы знаете и что вас беспокоит, и поищите информацию вместе.



Что делать родителям или опекунам, если ваш ребенок употребляет каннабис

- Сохраняйте спокойствие и выслушайте ребенка прежде чем принимать какие-либо меры. Чрезмерно бурная реакция может оттолкнуть ребенка от вас, и тогда вам будет труднее своевременно помочь ему.
- Расскажите ребенку о том, что вас беспокоит, и ознакомьте его с фактами относительно употребления каннабиса.
- Оцените, как каннабис воздействует на вашего ребенка. Испытывает ли он давление, побуждающее его употреблять каннабис? Употребляет ли он каннабис, чтобы справиться с какими-либо проблемами?
 - Существуют ресурсы, которые помогут вашему ребенку справиться с проблемами без ущерба для здоровья:
 - Для получения бесплатных и конфиденциальных кризисных консультаций, поддержки в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ и направлений к специалистам позвоните или отправьте текстовое сообщение на номер 988 или воспользуйтесь чатом по адресу nyc.gov/988 в любое время суток.
 - Чтобы записаться в программу NYC Teenspace («Подростковое пространство»), в которой вас свяжут с терапевтом системы Talkspace для обмена сообщениями и виртуальных консультаций в реальном времени, предназначенных только для подростков, посетите сайт talkspace.com/nyc.

- Вместе разработайте план обеспечения безопасности.
 - Он может включать в себя стратегию преодоления давления сверстников, обращение за профессиональной помощью или обсуждение более безопасного потребления. Постарайтесь, чтобы ребенок понимал риски употребления каннабиса, в особенности неконтролируемой продукции с содержанием каннабиса, и умел избегать его чрезмерного употребления, начиная с малых доз и потребляя медленно.
- Сообщайте о любых неблагоприятных эффектах, которые ваш ребенок испытывает после употребления продукции с содержанием каннабиса, или о вашей озабоченности в связи с нелегализованными пунктами продажи по адресу **cannabis.ny.gov/report-an-incident**.

Для получения дополнительной информации о каннабисе посетите сайт **nyc.gov/health/cannabis**.

