

## **НАРКОТИКИ – УГРОЗА ПОДРАСТАЮЩЕМУ ПОКОЛЕНИЮ.**

Влияние наркотиков – это объемный вопрос, касающийся негативных последствий употребления. Однако низкая степень информированности о том, как конкретно сказывается прием наркотических веществ – ведущая причина распространения болезни. Важно знать, как влияют наркотики на организм, понимать, какие конкретно последствия ждут наркозависимого – в отношении его физического, психического здоровья, познавательных процессов, способностей.

Все наркотические вещества природного или синтетического происхождения – яд, который разрушает организм человека. С начала употребления они становятся частью метаболизма и оказывают ощутимое воздействие на биохимические, эндокринные процессы (иначе наркотики не дали бы мощного психотропного эффекта). Поэтому психическое воздействие – не единственный итог употребления, влиянию наркотиков подвержена каждая система органов.

Особенности подростковой наркомании состоят в том, что именно такая зависимость очень тяжело поддается лечению. Это можно объяснить тем, что эффективность при полном отказе от психотропного вещества высока только в случае осознанного желания завязать с ним.

У наркозависимых подростков, как правило, такого желания нет. Они рассматривают лечение как принуждение, наказание, или способ избежать более серьезных проблем. Такое отношение к тому же возникает из-за того, что средства, используемые для получения удовольствия, действуют на головной мозг подростка, снижая его интеллектуальные и аналитические способности. Поэтому большая их часть даже после проведения длительного курса лечения возвращается к приему психотропных средств уже в течение ближайшего года.

Влияние наркотиков на организм подростка намного сильнее, чем на взрослого человека. Потребление психотропных средств ставит под вопрос благополучие всей семьи, и, если смотреть на проблему более глобально, то и всего общества в будущем. Начать надо с того факта, что наркотик – это яд. Его прием не только отравляет организм, а постоянное применение приводит к хроническому отравлению, но психотропное средство еще и уничтожает полезные вещества в организме. Это приводит к тому, что рост и развитие ребенка от этого страдает, а также и падает иммунитет. Поэтому подростки-наркоманы часто болеют простудными заболеваниями и воспалением верхних дыхательных путей.

Кроме этого влияние наркотиков на подростков заключается в изменении психики. Мало того, что организм в период усиленного роста и так подвергается стрессам, наркотическое вещество приводит к тому, что нарушается нормальное и адекватное восприятие мира, нервная система изнашивается. Изменения касаются всех аспектов жизни. При этом меняется все – ценности, мировоззрение, отношение к окружающим и к себе. Непредсказуемость и агрессивность поведения приводит к возникновению проблем во взаимоотношениях с противоположным полом, а беспорядочные половые связи с такими же наркоманами обеспечивают высокую вероятность заражения венерическими болезнями и ВИЧ-инфекцией.

## Наркотики: мифы и реальность

Среди большого количества людей распространены убеждения относительно употребления наркотиков, которые являются ошибочными. В основном об их мнимой безопасности. Эти мифы необходимо развеивать и доносить достоверную информацию. Эти опасные иллюзии сломали немало судеб.

**Миф:** Принимать или не принимать наркотики – личное дело каждого.

**Правда:** Существование от дозы до дозы не позволяет иметь постоянный доход, и деньги быстро заканчиваются. Поэтому наркоманы, не ограничиваясь пропагандой употребления психоактивных веществ, часто вынуждены идти на определенные поступки – от распространения наркотиков до грабежей и убийств. За эти деяния придется нести уголовную ответственность. Личным делом их назвать нельзя.

**Миф:** Если употребить один раз – ничего не случится.

**Правда:** Ни один человек не может точно предсказать, как его организм отреагирует на то или иное вещество. Некоторые наркотики способны вызывать привыкание с первой пробы, передозировка может привести к смерти.

**Миф:** Я контролирую ситуацию и могу бросить употребление в любой момент.

**Правда:** Контролируемое употребление – это заблуждение. Регулярный прием наркотика приводит к формированию психической и физической зависимости, которая полностью подчиняет себе жизнь человека.

**Миф:** Существуют «легкие» наркотики, употребление которых полностью безопасно.

**Правда:** Деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» — условность, которая не имеет никакого смысла. Повторяющиеся эпизоды употребления любого вида наркотика вызывают зависимость и наносят непоправимый вред здоровью. Со временем у зависимого возникает потребность получать все более интенсивные ощущения. Таким образом, употребляя изначально только «легкие» вещества, он все равно обратится к «тяжелым».

**Миф:** Наркомания – это удел неблагополучных слоев общества, меня это не касается.

**Правда:** Употребление наркотиков распространено во всех слоях общества. Для всех социальных групп причины, побуждающие пробовать наркотики, одинаковые – скука, стресс, пустота жизни и желание попробовать что-то новое. Зачастую подобные ощущения испытывают молодые люди из обеспеченных семей. Кроме того, у более обеспеченных слоев населения есть средства на частую покупку психоактивных веществ, чем и пользуются наркоторговцы.

**Миф: В жизни надо все попробовать – в том числе и наркотики.**

**Правда:** Современная малоподвижная жизнь нередко толкает человека на поиск новых и сильных ощущений. Наркотики – наиболее простой способ их получить, ведь психоактивные вещества позволяют практически ничего не делать для этого. Не надо карабкаться на гору, изучать музыку или спускаться с холма на велосипеде – то есть, прилагать усилия. Одним разом все обычно не заканчивается. «Удачный» первый прием наркотика лишает человека страха перед психоактивными веществами и открывает дорогу следующим дозам.

**Миф: Я не собираюсь становиться наркоманом – просто хочется иногда повеселиться.**

**Правда:** Любая доза оказывается русской рулеткой. Даже если она и останется последней, риск отравиться веществом, получить серьезную травму в состоянии наркотического опьянения, заразиться ВИЧ или гепатитом С никто не отменял. Кроме того, развлекаться таким образом захочется все чаще и чаще – мозгу проще вырабатывать гормоны удовольствия при помощи психоактивных веществ, чем самостоятельно. Так рождается наркомания.

Вся подростковая и молодёжная субпопуляция, как группа риска в широком смысле слова, является объектом общей профилактики, направленной на противодействие макросоциальным факторам наркомании. Лица, с незначительно выраженными формами какого-либо отклоняющегося поведения, и, возможно, эпизодически употребляющие психоактивные вещества, но при этом не имеющие выраженной болезненной симптоматики, попадают в целевую группу выборочной профилактики, которая направлена на коррекцию поведения. Лица, злоупотребляющие наркотическими веществами, но пока не имеющие клинического статуса больных наркоманией, рассматриваются как объекты симптоматической профилактики, состоящей в долгосрочной социально-психологической работе.

### **Как не начать принимать наркотики!**

Многие люди начинают употреблять наркотики под влиянием сверстников или даже друзей. Но вскоре до них доходит, что наркотики - это плохо и совсем не так уж и круто или весело. Некоторые, тем не менее, “подсаживаются”, но умудряются завязать. Некоторым везет меньше, такие рано или поздно умирают. Если вы знаете, что употребление наркотиков ничем хорошим не заканчивается, то эта статья лишь укрепит вас и полностью отвратит от любой мысли про наркотики. Да, потребуется сила воли, но сказать наркотикам “нет” все-таки можно.

### **Метод 1. Принимаем правильные решения!**

1. Выбирайте друзей с умом. Настоящие друзья не станут уговаривать вас попробовать наркотики. Конечно, вы можете спросить - а как же мне выбрать хорошего друга?! Все просто: наблюдайте за людьми, убедитесь в том, что это моральные и благонравные личности - и все будет хорошо. Сперва стоит узнать

человека, только потом начинать дружить. Настоящие друзья не станут стыдить и шутить над вами за то, что вы не употребляете наркотики. Настоящие друзья вас уважают, они хотят, чтобы вы были счастливы и успешны. Если кто-то придерживается иного мнения, то друг ли он для вас?

2. Помогайте друзьям не попасть в ловушку наркотиков. Помогайте им в этом деле, заботьтесь о них. К слову, не стесняйтесь рассказывать все про наркотики своим родителям. Если уж вы себе не сможете помочь, то они - точно придут на помощь.

3. Задавайте вопросы и получайте ответы. Как говорится, предупрежден - значит вооружен. Вам нужно знать о наркотиках и их действии на организм не так уж и много, чтобы принять единственно верное решение. Знание - сила.

4. Помните, что легкие наркотики - это тоже наркотики. Алкоголь, марихуана, табак, пусть даже на них общество и смотрит куда благосклоннее, тоже являются наркотиками. Так, по данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) ежегодно из-за употребления алкоголя умирает более 2.5 миллионов человек. Немало, не так ли? Следует постоянно помнить, что не бывает безвредных наркотиков. Легкие наркотики считают пропуском в мир наркотиков тяжелых. Их еще называют “стартовыми”. Логика тут есть: попробовав легкие наркотики, люди начинают экспериментировать и пошло- поехало! В отношении марихуаны, кстати, кипят бурные споры - кто-то считает, что это самый классический легкий наркотик “стартовым” или же нет. Тем не менее, в отношении алкоголя и табака сомнений нет, они приводят к злоупотреблению - и, чаще всего, к злоупотреблению опиатами. Занятно, ведь марихуана зачастую нелегальна, а вот табак и алкоголь - наоборот... В любом случае, не употребляйте. Не надо.

## **Метод 2. Учимся говорить “НЕТ”!**

1. Скажите наркотикам “нет” правильно. Порой отказать сложно. Вам нужно быть предельно убедительным и никого при этом не обидеть. Подумайте над тем, как бы изящнее сформулировать отказ. Вот несколько примеров:

Спасибо, но нет - здоровье не казенное.

Да я вообще домой шел, надо с сестрой посидеть. Давайте завтра?

Да не, давайте лучше поедим сходим.

2. Учитесь говорить “нет”, не испытывая за это вины. Всегда помните о том, почему вы отказываетесь - вы заботитесь о здоровье, о собственной жизни и успехе, вы не можете позволить себе размениваться на такое. Если помнить про то, что наркотики - это не ваша тема, то вряд ли вас посетит чувство вины за отказ. А если нет чувства вины, то и давление сверстников переносится легче.

3. Подумайте о возможных долговременных эффектах употребления алкоголя и наркотиков. Верьте или нет, но даже одно решение может серьезно изменить

жизнь. Да, часто так и бывает - достаточно всего одного решения, чтобы столкнуться с ужасными последствиями или же избежать их.

4. Уважайте себя. Наркоманы не уважают себя. Они понимают, что губят свою жизнь, что ранят чувства близких и т.д., но не в силах остановиться. Порой это объясняется тем, что они просто не хотят останавливаться, думая, что заслуживают такой участи. А ведь если бы у них было чуть лучше с самоуважением, эти люди смогли бы избавиться от пагубной привычки.

Чтобы уважать себя, надо знать, кто вы и что вы. Это очень освобождающий опыт, к слову сказать, заключающийся в том, чтобы... полюбить себя. Если вам полюбите себя, то ни один наркотик в мире не даст вам чувство такого же блаженства и радости.

### **Метод 3. Живете активной жизнью!**

1. Занимайтесь спортом. На самом-то деле, очень сложно заниматься спортом и принимать наркотики в одно и то же время. Вся эта беготня, игра в команде, работа на результат, если тело с мозгами не в тонусе - это кошмар как сложно. Соответственно, чем больше в жизни спорта, тем проще избегать наркотиков. Конечно, не спортом единым спасается человек от наркотиков, но вот занимательный факт: физическая активность приводит к выработке эндорфинов, специальных гормонов, делающих людей... счастливее.

2. Выбирайтесь на природу. Скука - это, возможно, одна из тех причин, по которым люди тянутся к наркотикам. В принципе, вариант вполне логичный. Но зачем скучать? Справиться со скукой можно множеством разных способов, одним из которых является выезд на природу. Не обязательно именно "выезд" - можно и "выход". Вполне возможно, что рядом с местом вашего проживания есть чудная роща или парк, а то и целый природный заповедник!

3. Займитесь медитацией, йогой или пилатесом. Если вы думаете что это - для стариков или хиппи, вы ошибаетесь. Это прекрасные упражнения для всех, кто хочет напрячь не только тело, но и ум. С помощью этих упражнений можно начать слышать голос собственного организма чуть громче - и, как следствие, уменьшить свои шансы попасться в ловушку наркотиков.

4. Питайтесь правильно. Что общего у еды и наркотиков? Еда, что очевидно, влияет на ваш организм и на ваше же самочувствие. Если вы едите фастфуд и не следите за собственным здоровьем, то вряд ли вашему самочувствию можно будет позавидовать. А тогда, когда организм не в тонусе, усиливается соблазн попробовать наркотики! Доктора советуют употреблять в пищу фрукты, овощи, постные протеины, цельнозерновые продукты и достаточно клетчатки. Если в рационе будет достаточно таких продуктов, то у организма будет достаточно питательных веществ и энергии, чтобы вы были счастливы и свободны от наркотиков!

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Не поддавайтесь давлению сверстников. У вас на плечах собственная голова. Если кто-то пытается заставить вас начать принимать наркотики или дразнит за то, что вы их не принимаете - он вам не друг.

**Помните**, что даже такой, казалось бы, пустяк может разрушить жизнь. Конечно, вся жизнь - движение к смерти, но наркотики - это билет на ультравысокоскоростной поезд, едущий без остановок до станции “Кладбище”. Надо ли вам это?

### **Самое важное**

Наркотики не безопасны, несмотря на распространенное заблуждение. Их пробуют молодые люди из всех слоев общества. За первой дозой наркотика обычно следует продолжение – мозг быстро привыкает к сильной стимуляции психоактивными веществами. Поэтому избавиться от наркотической зависимости очень трудно, а она становится источником проблем не только для наркомана, но и для окружающих.

**Наркомания** – одна из серьезных социальных проблем нашего времени. Чтобы защититься от этой беды себя и близких, необходимо уметь распознать опасность, владеть достоверной информацией.

Бесплатную, анонимную психологическую помощь и поддержку по вопросам борьбы с наркоманией вы можете получить по **телефону доверия** ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» **8(4912) 25-95-27** (с понедельника по пятницу с 8.00 до 20.00).

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

### Признаки возможного употребления наркотических веществ

Клинические признаки употребления наркотических средств разнообразны и различны при разных видах наркоманий. В ряде случаев достоверно подтвердить наличие наркотического опьянения может только экспертиза с анализом биологической среды (чаще всего мочи) на наличие наркотиков.

Общие признаки возможного употребления наркотических веществ:

**1. Изменения во внешнем виде.** Резкие запахи (ацетона, растворителя). Следы инъекций на руках и любых других частях тела. Синяки, порезы, следы ожогов от окурков сигарет на теле и одежде. Расширенные или суженные зрачки, полуприкрытые веки, отсутствующий взгляд. Покрасневшие, стеклянные или мутные глаза. Отсутствие выраженной мимики на лице или стандартная (застывшая) улыбка. Кожа бледная или сероватая. Резкие изменения в весе.

**2. Изменения личности и образа жизни.** Лживость, скрытность, отчуждённость и равнодушие, непредсказуемость, повышенная агрессивность и раздражительность. Нарастание конфликтности. Резкие беспричинные перепады настроения в короткие промежутки времени.

Депрессия, угнетённость, подавленное настроение и утрата интереса к жизни. Частые прогулы в школе, ухудшение успеваемости. Появление неуверенности в себе, низкой самооценки или наоборот, появление безрассудства, преувеличенной самоуверенности, равнодушия к опасностям. Потеря чувства времени.

Необъяснимые длительные исчезновения из дома. Изменение круга общения, появление подозрительных новых друзей, имеющих необычный вид. Необъяснимые частые телефонные звонки. Частые просьбы о деньгах. Пренебрежение личной гигиеной и своим внешним видом. Заниженная оценка степени опасности наркотиков, частые разговоры об их употреблении. Появление и активное использование в разговоре слов из жаргона наркозависимых.

**3. Физиологические нарушения и болезненность.** Чрезмерный или резко сниженный аппетит. Сильная жажда, сухость во рту. Резкое изменение вкусовых предпочтений (особенно появление тяги к сладкому). Затяжная бессонница или сонливость. Усиленное потоотделение. Частые головные боли, боли в желудке. Ухудшение памяти, внимания и быстрая утомляемость. Снижение иммунитета, учащение случаев заболеваемости. Нарушения координации движений. Бессвязная, торопливая и путаная или наоборот тихая невнятная речь.

**4. В доме появляются (или исчезают):** Деньги, ценности, вещи. Флаконы с непонятными жидкостями, различные ампулы, таблетки и капсулы, порошки, измельчённые растения, смолянистые вещества, напоминающие пластилин, смолу. Бутылки, маленькие ложечки, пузырьки. Шприцы, инъекционные иглы. Бумажки, фольга, свёрнутые в трубочку. Запах гари или необычного табачного дыма в

квартире, закопченные ложки, миски. Лекарственные средства, выдаваемые без рецепта не назначенные врачом.

**Если Вы заметили описанные выше признаки - это не означает, что Ваш близкий болен наркоманией, но серьёзный повод для того, чтобы проконсультироваться у специалиста есть.**

Обращайтесь за помощью в отделение поликлинику наркологического диспансера по адресу: г. Рязань, ул. Скорбященский проезд, дом 8, тел. регистратуры **8(4912) 44-15-15** или позвоните по телефону доверия ГБУ РО ОКНД **8 (4912) 25-95-27**, время работы пн-пт с **8:00 до 20:00**.