

НАРКОМАНИЯ

Эта тема, пожалуй, одна из самых актуальных и болезненных на сегодняшний день.

Наркомания - зависимость человека от различных веществ, вызывающих состояние эйфории: приподнятое настроение, состояние удовольствия, что не соответствует реальным обстоятельствам, и приводящих к разрушению психического и физического здоровья. Наркотики бывают растительного и химического происхождения. Наиболее известны: морфий, героин, ЛСД, гашиш (анаша), алкоголь и табак т.д. Несмотря на все разнообразие наркотических веществ, все они вызывают зависимость, которая может быть психической и физической. Зависимость формируется при любом способе употребления наркотика: введении в вену, вдыхании в нос, курении, употреблении внутрь и т.д. Никто не знает, когда у человека, начавшего употреблять наркотики, сформируется зависимость. Но достоверно известно, что даже однократное употребление может привести к психологической зависимости, которая, однажды сформировавшись, может оставаться на всю жизнь.

Употребляющий наркотики человек думает, что всегда сможет вовремя остановиться. Однако в подавляющем большинстве случаев пережитое состояние эйфории и удовольствия приводит к повторным приемам наркотического вещества, которые приобретают систематический характер.

Зависимость от употребления наркотиков – тяжелая болезнь. В отличие от табака и спиртных напитков, употребление наркотических веществ в России запрещено законом. Употребление наркотиков вызывает психические и физические расстройства – искажение мировоззрения, изменение личности, тяжелые заболевания органов и систем организма. Наркотики ослабляют иммунитет и истощают организм. Способствуют передаче тяжелых заболеваний: вирусных гепатитов В, С и D, ВИЧ / СПИДа.

Продолжительность жизни наркомана в России после возникновения зависимости в нашей стране составляет – 5-7 лет.



От чего чаще всего умирают люди, принимающие наркотики?

- От передозировки: происходит остановка дыхания, потому что наркотики блокируют дыхательный центр в головном мозге.
- От смертельных инфекций: ВИЧ-инфекции, приводящей к СПИДу, гепатитов В, С и D, которые провоцируют цирроз и рак печени.
- Многие наркоманы кончают жизнь самоубийством.

Помните: безопасных наркотиков не существует! Прием любых наркотиков, в любых количествах – вреден, даже смертельно опасен!

Как заподозрить, что человек употребляет наркотики?

- Широкие или узкие зрачки вне зависимости от освещения.
- Невнятная речь или «пьяная походка» при отсутствии запаха алкоголя изо рта.
- Раздражительность, резкость, скрытность.
- Снижение интереса к любимым увлечениям.
- Резкий рост финансовых запросов.
- Следы уколов в местах расположения вен на руках.

СКАЖИ НЕТ НАРКОТИКАМ

Каждый 7-й подросток в возрасте от 15 до 20 лет страдает наркоманией

За последний год в мире умерло 250 000 человек, страдающих наркоманией

Каждый наркоман привлекает к употреблению наркотиков 13-15 человек

Наркомания – это болезнь, которая вызывает тяжелые нарушения психики, разрушает организм человека и неизбежно ведет к преждевременной смерти.

Средний срок жизни наркомана 7 лет

Лучшей защитой от наркомании является категорический отказ от первого предложения попробовать

Научись говорить наркотикам **НЕТ**:

- мне это ни к чему;
- эта дрянь не для меня;
- есть увлечения и по-круче;
- я не тороплюсь на тот свет;
- не хочу жизнь, которая похожа на смерть



Куда обратиться, если случилась беда?

Если Вы или Ваши близкие страдаете от наркотической зависимости – обратитесь к лечащему врачу. Врач поможет Вам выбрать необходимое лечебное учреждение. Воспользуйтесь телефоном доверия, Вас не только выслушают, но и помогут квалифицированным советом.

Помните, самолечение не только не эффективно, но нередко – опасно для здоровья. Лечиться надо у психиатров-наркологов, которые имеют опыт успешной борьбы с этим недугом.

Как протекает заболевание наркоманией?

В развитии наркомании выделяют три стадии:

- **первая стадия** - появление психической зависимости – характеризуется привыканием организма к наркотическому веществу и уменьшением его эйфоризирующего действия при повторных приемах. Поэтому начинающему наркоману для того, чтобы испытать прежние яркие эйфорические ощущения приходится увеличивать дозу наркотика. При этом в перерывах между приемами наркотика больной испытывает чувство неудовлетворенности, дискомфорта, у него снижается работоспособность, появляется раздражительность, все мысли направлены на достижение одной цели – получить новые дозы препарата. Первая стадия наркоманий (в зависимости от их вида) длится относительно недолго — от 2 до 6 месяцев.

- **вторая стадия** - возникновение физической зависимости, когда вследствие прекращения приема наркотика возникают разнообразные нарушения психического и физического здоровья больного. Появляются длительные состояния дискомфорта, беспокойства, неудовлетворенности. У больных возникают насморк, чихание, слезотечение, ощущение чувства жара, сменяющееся ознобом. Появляются мышечные боли, судороги мышц ног. Резко снижается аппетит. Могут возникнуть рвота, понос, боли в желудке и кишечнике. Больной становится беспокойным, плаксивым и даже злобным. Острый период абстиненции может длиться до 4—5 недель, и постепенно (в случае воздержания от приема наркотика) больной приходит в нормальное состояние. На этой стадии резко увеличивается доза употребляемого наркотика, которая не вызывает приятных ощущений и служит лишь для избавления от абстиненции.

- **третья стадия** - истощение всех систем организма. Вследствие длительного отравления организма наркотиком у больного нарастают диспепсические расстройства, полностью пропадает аппетит, регулярно повторяется рвота, поносы, что приводит к резкому похуданию. Больные на этой стадии заболевания не проявляют интереса к жизни, отличаются замедленной речью, нарушением координации движений, походка шаткая, спотыкающаяся. Характерен внешний вид больных: из-за истощения, сухости кожи, далеко зашедшего кариееса, ломкости волос и ногтей больные среднего и молодого возраста выглядят глубокими стариками. На заключительных этапах наркомании нарастают расстройства пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, усиливается истощение. Умирают больные, как правило, от тотального перерождения

сердечной мышцы, нефропатии или присоединившейся инфекцией (СПИД, гепатит).

Кто предрасположен к наркомании?

К наркомании предрасположены люди, склонные к особо рискованному образу жизни:

- Часто конфликтующие с окружающими их людьми (в общественных местах, дома, на работе);
- Не умеющие обретать доверительных, теплых отношений с другими людьми, с собственной семьей;
- Аутичные, замкнутые;
- Пренебрегающие собственным здоровьем;
- Со слабой иммунной системой;
- Склонные к болезненным воспоминаниям, возврату болезненных эмоций, связанных с прошлым. Если таким людям в период наиболее остро переживаемой болезненной эмоции прошлого попадает наркотик, они получают сильный и глубокий опыт компенсации этой эмоции и становятся зависимыми;
- Не имеющие благородных жизненных ценностей.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1: Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф 2: Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

Миф 3: От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 4: Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

Миф 5: Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 6: Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммунитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

КАК СКАЗАТЬ "ЧЕТ!?"

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.
– Я знаю, что это опасно для меня.
– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
2. Будь готов к различным видам давления.
Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбными или агрессивными. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.
5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.

Таким образом, профилактика наркомании – это профилактика первого употребления наркотического вещества в любой обстановке, кем бы оно не было предложено.

Четыре правила «Нет!» наркотикам

Правило первое: постоянно вырабатывать у себя твёрдое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе какой бы она ни была малой, в любой обстановке, в любой компании.

Правило второе: постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствия при выполнении повседневной полезной деятельности.



Правило третье: в вашей жизни всё большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами.

Правило четвертое: твёрдое «Нет» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик

Помните! Жизнь дороже!