

## Н АРКОТИКИ – 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.

## **Факты о наркотиках.**

### **Факт 1:** Наркотики мешают творчеству

Существует шкала эмоций, по которой люди перемещаются вверх и вниз в течение жизни. Предположим, кому-то скучно. Человек курит «травку» (марихуану), под действием наркотика нервы немеют, человека «поднимает» в состояние ложного счастья. Но это фальшивка, так как после наркотика он чувствует себя так плохо, что все становится безразлично. Когда наркоман снова поднимется по шкале эмоций, он окажется чуть «ниже» того состояния, в котором был до приема наркотика.

Человек движется все ниже и ниже по шкале, чувствует себя все менее и менее счастливым и со временем теряет способность к творчеству.

### **Факт 2:** Люди принимают наркотики, чтобы избавиться от неприятных ощущений

Те, кто принимают наркотики, пытаются избавиться от боли или нежелательных ощущений, включая скуку. Чтобы понять, почему человек принимает наркотики, необходимо знать, что с ним было не так до начала их приема.

Возможно, это была проблема со здоровьем, причиняющая боль. Возможно, ему хотелось почувствовать себя более счастливым. Или, может быть, ему было просто скучно.

Наркотики – это временный уход от нежелательных ощущений. Чтобы найти настоящее решение, человеку необходимо найти первопричину.

### **Факт 3:** Все наркотики воздействуют на разум

Когда человек думает о чем-либо, он пользуется картинками из своей памяти. Такую «умственную картинку» легко увидеть самому. Если вы закроете глаза на несколько секунд и подумаете о кошке, то увидите изображение кошки. Каждую секунду разум записывает 25 картинок и хранит их в дальнейшем для решения жизненных проблем.

Обычно, когда человек вспоминает что-нибудь, информация приходит к нему из картинок его разума очень быстро. Но наркотики затуманивают эти картинки, они делают их бессмысленными и расплывчатыми, что образует «пустоты» в разуме.

Когда человек пытается получить информацию из такой мутной массы, ему это не удается. Наркотики делают человека заторможенным и глупым.

### **Факт 4:** Наркотики притупляют все чувства

Так как наркотики «замораживают» нервную систему, они становятся единственным способом, который может избавить от нежелательных ощущений боли, грусти, скуки или страха. Иногда, в критических медицинских ситуациях, наркотики необходимы. Однако эти вещества блокируют все ощущения и чувства. В конце концов, любое чувство становится труднее для восприятия. Человек ощущает себя менее активным и может вести себя так, будто ничто происходящее его не заботит.

Кроме всего прочего, наркотики влияют на человека так, что он становится менее восприимчивым к окружению, более медлительным. Затормаживаются мыслительные процессы и реакция. Таким образом, если человек принял наркотики, несчастные случаи и другие опасные ситуации могут произойти с ним с большей вероятностью.

**Факт 5:** Марихуана повреждает легкие, нервы и мозг

В дыме марихуаны содержится 400 химикатов, 60 из которых увеличивают риск заболевания раком. Эти элементы остаются в организме на годы. Марихуана содержит нейротоксин (яд, действующий на мозг и нервы).

Когда кто-либо курит марихуану, происходит две вещи: во-первых, происходит очень быстрое сжигание витаминов и минералов в теле человека, во-вторых, нервы человека немеют.

Каждый раз он курит больше, так как не чувствует себя достаточно хорошо, и каждый раз, когда действие наркотика заканчивается, он чувствует себя немного хуже, чем до этого.

В конце концов, те, кто курят марихуану, не хотят наркотика... им НУЖЕН наркотик, чтобы приглушить нежелательные ощущения в теле, вызванные его употреблением.

**Факт 6:** Экстази – один из наиболее опасных наркотиков

Исследования показали, что экстази очень серьезно и на продолжительное время повреждает нервную систему. Экстази – это «галлюциноген» (наркотик, который действует на разум таким образом, что человек видит или чувствует что-то, чего не происходит в реальности). Галлюциногены – одни из наиболее опасных наркотиков.

Галлюциногены перемешивают «картинки» в разуме человека. Результатом этого могут стать постоянный страх, грусть и другие чувства, которые не имеют ничего общего с происходящим в реальности.

**Факт 7:** Алкоголь – самый широко используемый наркотик.

Алкоголь – это наркотик. Подобно любому другому наркотику, он отравляет организм. Он сжигает витамины в вашем организме, и вы чувствуете себя уставшим или больным после его принятия. Это является причиной «похмелья».

**Факт 8:** Когда действие наркотика закончится, человек захочет еще

Когда действие любого наркотика проходит, боль или неприятное ощущение становятся еще сильнее, чем раньше.

## **Мифы о наркотиках**

**Миф 1:** наркоманы избраны самой судьбой

Только им открыт неведомый мир истины. Пожалуй, этот миф один из самых древних. Его история уходит своими корнями в глубокую древность, когда шаманы, жрецы и оракулы с помощью наркотических веществ общались с духами и богами. Но свои ветви пышной кроной он раскинул лишь в XIX и XX веке. Главным образом этому способствовала литературная интеллигенция середины XIX века. Насколько тот мир, что открывается перед наркоманом, соответствует истине – вопрос спорный.

Мир кайфа – это искаженная реальность. Наркотик меняет восприятие, а восприятие меняет осознание реальности. Но, как ни крути, уйти от реальности невозможно. Тогда о каком тайном смысле мира кайфа можно говорить?

**Миф 2:** наркотики помогают общению, сближают людей

Наркотики так же сближают, как и алкоголь. Много ли вы, уважаемые читатели, приобрели друзей в состоянии алкогольного опьянения? Вряд ли. Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В конце концов, он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано. Наркоманов объединяет лишь наркотик. Просто-напросто вместе его легче добывать. Но ни о каком духовном единстве речи идти не может. У наркомана нет друзей, есть только знакомые!

Если наркоман называет вас другом, то это всего лишь значит, что он дает гарантию не "кидать" по всяким мелочам (сотовый телефон, пара сотен рублей и т.п.), но только по мелочам, и когда у него нет абстинентного синдрома.

**Миф 3:** наркотики помогают приобрести позитивное настроение

Данный миф не лжет, он просто не договаривает часть правды. Бесспорно, наркотики могут улучшить настроение. Уже само ощущение «прихода» (начальная стадия эйфории), кайфа (эйфории) заставляет человека радоваться. Но мало кто говорит об обратной стороне медали подобного способа улучшения настроения. Чем чаще наркоман обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Данный процесс практически необратим. В конечном итоге, складывается ситуация, когда без наркотика никакого положительного настроения уже не может быть. Наркоман попадает в психологическую ловушку, выход из которой лежит через жесточайшую депрессию из-за отказа от наркотика. Так что подумайте, стоит ли улучшать свое настроение наркотиками? Стоит ли менять свободу и радости жизни, на, возможно, более яркие, но мимолетные ощущения наркотического рабства?

**Миф 4:** марихуана – это легкий наркотик

Наркотики можно делить на легкие или тяжелые с таким же успехом, как и делить смерть на легкую или тяжелую.

Действительно, на первый взгляд, ничего страшного в марихуане нет: абстинентного синдрома (ломки) нет, привыкание появляется незначительное. Со второго взгляда картина резко меняется.

Первая проба: покурили, испытали странные, но приятные ощущения. Вторая проба: покурили, вдруг стало легко и весело, мир вокруг воспринимается в радужном свете. Третья проба: вы стали познавать новый и радостный мир эйфории, все вокруг вас начало преобразовываться. Цвета стали ярче, еда приятней, нежная истома окутывает вас. Вы в «теме». Что ж, первые три шага вполне приятны и безобидны, не правда ли?

Но в один прекрасный день вы заметите, что почему-то слишком раздражительны, вам как будто чего-то не хватает. А когда чуть позже вы приобретете очередной коробок марихуаны, вы поймете, чего именно вам не хватало...

С этого момента вы становитесь полным рабом марихуаны. А когда попытаетесь бросить, депрессия напомнит, в каком мире вы теперь живете.

Если делить наркотики на легкие и тяжелые, то марихуану надо относить, прежде всего, к тяжелым, ибо чем слабее физическая зависимость, тем сильнее зависимость психологическая. Человек просто не видит смысла в том, чтобы бросить курить марихуану. Сам разум становится на защиту наркотика, ведь в нем он не видит реальной угрозы. Она появится слишком поздно, когда, в сущности, ничего изменить уже нельзя.

**Миф 5:** «водка без пива – деньги на ветер» – то же и с наркотиками

«Водка без пива – деньги на ветер» – довольно универсальный принцип, который приводит к таким извращенным видам наркомании, как полинаркомания и смесь наркомании с алкоголизмом. Из этого мифа родилось понятие «догнаться», то есть усилить действие базового психоактивного вещества с помощью алкоголя или наркотика.

Так появляются такие дикие коктейли, как фенозепам с трамалом, пиво или водка с марихуаной, шампанское с амфетамином, гашиш с героином, героин с кокаином и т.п. Подобные коктейли сначала действуют всегда безотказно, и наркоманы со стажем не брезгуют ими. Но наступает момент, когда и они перестают действовать. Наркоману не суждено выиграть гонку за эйфорию у толерантности (привыкания). Смерть почему-то ходит медленней эйфории, и наркоман догоняет ее быстрее. Усиливая эйфорию от наркотика другим психоактивным веществом, он неизбежно усиливает и его разрушающее действие.

**Миф 6:** лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком

Что лучше, выпсть из окна двадцатого или тридцатого этажа? Сложный вопрос, не правда ли? Можно, конечно, вспомнить физику. Рассчитать скорость падения своего тела, силу удара столкновения тела с землей и прикинуть, какие повреждения будут смертоносней.

Но согласитесь, что большинство из нас не задается такими вопросами, ибо они актуальны для самоубийц. К счастью, большая часть человечества пока не лишена инстинкта самосохранения, за исключением, пожалуй, людей отчаявшихся, душевнобольных, алкоголиков и наркоманов. Выбирая вид наркотика, или вообще выбирая, что именно употреблять – алкоголь или наркотики – вы просто выбираете этаж, с которого начнется ваш полет на дно.

Интересный факт: если подходить на улице к случайным прохожим и задавать им один и тот же вопрос: «Что лучше – выпрыгнуть из окна двадцатого или тридцатого этажа?» – то подавляющее большинство не задумываясь ответит, что лучше вообще не прыгать. Но если подходить и задавать другой вопрос: «Что лучше – быть наркоманом или алкоголиком?» – уверенность респондентов резко уменьшится. Люди начнут задумываться. А ведь по своей сути второй вопрос идентичен первому. Чем безвредней будет ваше увлечение на первый взгляд, тем более затяжным будет ваше падение, тем больше будет получаемый вами вред.

**Миф 7:** С амфетамином хорошо готовиться к экзамену

Некоторые люди верят, что амфетамин помогает сосредоточиться в трудный период, например, перед выпускными экзаменами. На самом деле, амфетамин вызывает измождение и нарушения памяти. Довольно быстро может возникнуть психическая зависимость, и без этого вещества уже невозможно будет учиться. К тому же покупая амфетамин, ты никогда не можешь быть уверен, что не употребляешь вещество с ядовитыми примесями. Может случиться, что вместо экзамена окажешься в больнице.

**Миф 8:** У меня нет зависимости, я могу бросить в любое время, если захочу

Некоторые люди, которые порой редко употребляют наркотики, считают, что они всегда могут перестать это делать. Считается, что малые количества не создают проблем.

В действительности многие наркотики довольно быстро вызывают психическую зависимость. Возникновение подобной зависимости трудно заметить, человек считает, что в любой момент может бросить. Но это не так, завязать с наркотиками намного сложнее, чем с курением.

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, потребуете 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 получше 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!

### **Предупреждения**

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?