**Имя беды - наркотик**

Все чаще можно услышать слово «наркомания» и это не может не настораживать. Как правило, знакомство с наркотиками происходит из любопытства, стремления все самому испытать, познать новые ощущения. Чаще всего это случается в компании подростков, где есть человек, испытавший ранее действие запретного плода. Знает ли подросток, на какой путь он становится, предполагает ли о возможных трагических последствиях?!

Попасть в сети наркотиков легко и быстро. Рабом их может стать любой. Из года в год увеличивается число лиц, попадающих в зависимость от наркотиков.

За последнее десятилетие в Республике Беларусь число больных с наркоманией увеличилось в 1,4 раза: с 6145 человек в 2005 году, до 8649 человек на начало 2017 года. Большинство зарегистрированных в стране пациентов с наркоманией - в возрасте 20-40 лет. В последние годы возросло число потребителей синтетических каннабиноидов (спайсов), преимущественно это лица в возрасте 15-29 лет\*. А если учесть, что наркомания – это не кошка, которая гуляет сама по себе, а источник цепной реакции, и вокруг каждого наркомана собирается 5-6 подростков из группы «резерва», мы получим в недалеком будущем результат, анализировать который будет некому. Наркоман – это диагноз на всю жизнь, сколько не завязывай, а какая-то часть сознания всегда будет тянуться к наркотикам, и всегда возможен срыв.

Оказание медицинской помощи наркозависимым осуществляется в специализированных организациях здравоохранения поэтапно:

* этап детоксикации (лечение абстинентного синдрома (синдрома отмены), который возникает при отмене наркотика) – 2 нед.;
* этап стационарной реабилитации – до 2 мес.;
* этап внестационарной реабилитации и социальной реадаптации – до 12 мес.

На этапе внестационарной реабилитации в рамках социальной реадаптации осуществляется тесное взаимодействие с группами само- и взаимопомощи в рамках общественных организаций, в частности «Анонимные наркоманы».

Эффективность оказания медицинской помощи оценивается по длительности и качеству годовой ремиссии (воздержание от употребления психоактивного вещества в течение 12 мес.). Во всем мире, так и в Республике Беларусь эффективность лечения и реабилитации достигает 30-40%, т.е. воздерживаются от употребления психоактивных веществ в течение 1 года после лечения 30-40% наркозависимых.

Для осуществления более успешных действий в области снижения издержек общества, вызванных наркопотреблением, в рамках концепции снижения вреда в Республике Беларусь реализуются различные программы снижения вреда: программы обмена шприцев, распространение презервативов, аутрич-работа, заместительная терапия метадоном. Также используются информационно-образовательные кампании, социальное сопровождение, распространение информации о лечении ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, туберкулеза, наркомании и доступе к нему.

Результаты многочисленных исследований в области общественного здравоохранения, показывают, что обмен шприцев, заместительная терапия метадоном, аутрич-работа и другие программы снижения вреда способствуют значительному снижению уровня и скорости распространения заболеваний (наркомании, ВИЧ и др.), помогают установить контакт между службами медико-социальной помощи и людьми, в них нуждающимися. Такое взаимодействие приводит ко многим положительным результатам, как с точки зрения охраны здоровья, так и с точки зрения социальной защиты населения\*.

Наркотики – это химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызвать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости. Все виды наркотиков влияют на рассудок и поведение человека.

Наркомания – заболевание, характеризующееся зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества. Наркомания – не только смерть от болезней или передозировки, но и убийства, распространение преступности.

Еще одна особенность наркотиков: к ним очень легко можно пристраститься, но очень сложно остановиться, даже если человек этого хочет сам.

Эффект при приеме наркотика может быть стимулирующим, снотворным или галлюциногенным. К стимулирующим легальным наркотикам относятся алкоголь, табак, кофеин. К тормозящим – опиум, морфин, героин, снотворные препараты и транквилизаторы. К галлюциногенным – ацетон, клей, некоторые грибы, экстази, конопля, гашиш.

Человек, употребляющий наркотики, прежде чем стать зависимым проходит четыре стадии: знакомство и экспериментирование, регулярное употребление, злоупотребление, зависимость.

Существует психологическая и физическая зависимость от наркотиков.

Психологическая зависимость означает, что человек испытывает потребность принимать наркотики все чаще и в больших количествах. Одновременно утрачивается способность чувствовать себя хорошо без наркотиков. Сроки наступления зависимости зависят от личностных особенностей человека и факторов, способствующих этому.

Физическая зависимость – проявление протеста организма против прекращения употребления наркотиков, то есть возникает абстинентный синдром. Абстинентные расстройства возникают в результате отсутствия наркотика, особенно алкоголя и опиатов.

Другой симптом – толерантность – возникает в случае, когда для достижения одного и того же эффекта требуется все большее количество наркотиков.

Став зависимым от наркотиков, человек сталкивается с множеством проблем. Желание уйти от этих проблем находит опять же свое решение в употреблении наркотиков. Так создается иллюзия ухода от проблем, образуется так называемый порочный круг.

Не надо стремиться попробовать в жизни все. Эксперименты с наркотиками всегда заканчиваются ущербом для себя и никогда не проходят бесследно. Если последствия не наступили сразу, они обязательно скажутся в течение дальнейшей жизни.

У каждого человека есть выбор: познать наркотик или познать мир. Не следует думать, что употребление наркотиков поможет справиться с депрессией и разочарованиями, с апатией и безразличием. Наоборот, улучшая настроение на миг, они вызывают новые проблемы.

Отдельные наркотики (алкоголь, табак) могут приобретаться без всяких ограничений, поэтому говорить о них как о наркотиках не принято. А такие, как конопля, опиум и прочие – нелегальны.

В молодежной среде наибольшее распространение получили психостимуляторы синтетического происхождения (экстази, ЛСД), опиаты (опий, морфий, героин), производные конопли (марихуана, гашиш), насвай.

Марихуана и гашиш – производные конопли (каннабиса).

Марихуана представляет собой высушенную и измельченную массу всего растения, она может плотно спрессована в комки и курят этот наркотик, смешивая с табаком.

Гашиш – смесь смолы, пыльцы и измельченных верхушек конопли, темно-коричневого цвета, похожая на пластилин. Гашиш имеет сладкий запах, напоминающий запах ладана, его едят, пьют и курят с помощью специальных приспособлений. Курение гашиша вызывает состояние алкогольного опьянения, которое создает приподнятое настроение, уверенность в себе, снижение тормозных функций и способности здраво рассуждать.

Длительное употребление конопли может привести к пониженной выработке лейкоцитов, что ведет к снижению иммунитета, к недостаточному насыщению легких кислородом, к нарушению сердечной деятельности, задержке полового созревания у мальчиков, нерегулярности или отсутствию месячных у девочек.

Опиатами называют наркотики, получаемые из опийного мака. Опиаты вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Включаясь в обменные процессы, опиаты приводят к быстрому (иногда после 1-2 приемов) возникновению сильной психической и физической зависимости.

Признаки опийного опьянения: необычная сонливость в самое разное время, несвязная или, наоборот, слишком ускоренная речь, покрасневшие и мутные глаза, плохая координация движения, снижение болевой чувствительности. Действие наркотика продолжается 6-12 часов. Последствия употребления опиатов – это поражение печени, мозга, разрушение зубов, снижение иммунитета, уровня интеллекта, высокий риск заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом, опасность передозировки.

Экстази – пользуется популярностью в молодежной среде. Распространяется в виде разноцветных таблеток, капсул, порошков. Наркотическое действие препарата продолжается от 3 до 6 часов. Возбуждается центральная нервная система. Под воздействием этого наркотика человек может выдерживать физические и эмоциональные нагрузки, не спать. Однако затем наступает обратная отрицательная реакция.

После прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется время на восстановление утраченных сил.

Насвай. Раньше для его изготовления применяли растение «нас». Сейчас основным компонентом являются махорка или табак. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, куриный помет.

Насвай закладывают в рот, стараясь не допустить попадания порошка на губы, которые в таком случае покрываются волдырями. Проглоченные крупинки или слюна могут вызвать тошноту, рвоту.

Наркотики вызывают серьезные проблемы. Каждый год обращаются к врачу сотни людей, у которых употребление наркотиков вызвало физические и духовные заболевания. Наркомания дорогое удовольствие и для этого нужно много денег. Если сам подросток столько не зарабатывает и у родителей взять нечего, дело кончается преступлением. В состоянии наркотического опьянения или с целью получения денег на наркотики совершаются преступления, которые в ином случае могло не быть. Вместо того чтобы найти решение проблемы, наркоманы все больше употребляют наркотики для того, чтобы вообще забыть о ее существовании.

У человека появляется агрессия либо глубокая депрессия. Чем больше стаж употребления наркотиков, тем больше поражаются внутренние органы. Развивающиеся заболевания ведут к смертельному исходу. Смертность среди наркоманов очень велика. Причинами смертности являются:

1. передозировка наркотических препаратов. Наркоман, как правило, дозу устанавливает сам, особенно при кустарном приготовлении наркотика. По мере дальнейшего употребления углубляется привыкание к определенной дозе и требуется ее увеличение;
2. несчастные случаи во время действия наркотика. Люди, употребляющие наркотики, теряют контроль над своим поведением и склонны к поступкам, опасным для жизни своей и других;
3. поражение внутренних органов (печени, сердца, почек и других);
4. самоубийства и преступления, возникающие в период глубокой депрессии при синдроме отмены наркотика;
5. возникновение инфекционных и венерических болезней.

**Как распознать подростка, употребляющего наркотики?**

Физиологические симптомы:

* расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
* несвязанная, замедленная или ускоренная речь;
* потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи;
* хронический кашель;
* плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
* расстройство желудочно-кишечного тракта.

Поведенческие признаки:

* беспричинное возбуждение или вялость;
* безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
* уходы из дома, частые прогулы в школе по непонятным причинам;
* бессонница, сонливость;
* пропажа из дома ценностей;
* изворотливость, лживость;
* самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
* стремление избегать общения с людьми, с которыми раньше были близки.

Наиболее очевидные признаки:

* следы уколов (особенно на венах), порезы, синяки;
* бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;
* закопченные ложки и фольга;
* пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
* капсулы, пузырьки, жестяные банки.

Вся романтика, которой окружены наркотики, сомнительна. Ни один наркоман на первой стадии знакомства не расскажет о том, что с ним случится, если он не примет дозу. Более того, что на первом этапе общения может показаться, что никогда не встречал такого скромного и интеллигентного собеседника. Через каждое слово он будет ссылаться на известных писателей и музыкантов, говорить о том, что многие произведения искусств появились на свет именно благодаря наркотикам, что только так можно расширить сознание, изменить себя. Рано или поздно вам предложат попробовать наркотик. А на вашу фразу о том, что вы-то знаете, что только в первый раз всегда бесплатно, рассмеется вам в лицо, заявив, что ему не нужны деньги – просто, если вы захотите в этом разобраться, вы должны испытать все сами. А еще он скажет, что с первого раза еще никто не подсаживался и с вами будет все в порядке. Но, если вашему знакомому не дать употребить дневную дозу, то из скромного и обаятельного он превратится в дикого и неуправляемого человека, у которого в жизни есть только одна цель – «уколоться».

Наркоман за год подсаживает на иглу пять-шесть человек. Почему? Потому что так можно заработать на очередную дозу и его нисколько не волнует ваша судьба и проблемы, и то, что рано или поздно вы окажетесь в его шкуре, и будете так же искать способы найти деньги на то, без чего будет немыслимо ваше существование.

Немало талантливых и великих людей стало наркоманами, но нет на свете такого наркомана, который стал бы великим человеком.

Как вы можете помочь своему ребенку?

* Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками.
* Всегда интересуйтесь тем, что делают и с кем дружат ваши дети, в каких компаниях проводят время. По возможности познакомьтесь с друзьями своих детей.
* Беседуйте со своим ребенком, интересуйтесь его переживаниями. Никогда не отказывайте ему в возможности что-либо обсудить с вами. Ваша категоричность, а нередко и жестокость могут вызвать замкнутость или обман со стороны ребенка. Всегда помните об этом.
* Говорите о наркотиках. Нельзя, чтобы эта тема стала запретной. Ребенок должен точно знать вашу позицию по отношению к наркотикам. Не ждите, когда у него появятся явные признаки употребления наркотиков. Не дайте ему застать вас врасплох. Старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками. Вооруженные знаниями вы будете иметь перевес.
* Если вы заподозрили, что ваш ребенок употребляет наркотики, внимательно приглядитесь к нему. Полезно записать особенности его поведения, чтобы потом проанализировать. Перед тем, как провести с ребенком первый серьезный разговор, поднимите свои записи, запаситесь доводами, почему возникли ваши подозрения. Вступайте в разговор, если ребенок в нормальном трезвом состоянии, держите себя в руках.
* В разговоре делайте упор на конкретные примеры изменившегося поведения. Отвергая поведение ребенка, старайтесь подчеркнуть свою любовь к нему.
* Будьте готовы к отрицанию или вспышке сильного раздражения со стороны ребенка, он попробует надавить на ваши чувства. Но ваша твердая позиция как раз и будет для него наилучшей заботой.
* Очень важно, чтобы оба родителя были единодушны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой.

Основные причины, по которым подростки прибегают к употреблению наркотических средств:

* бессилие перед возникшими проблемами и ситуациями;
* неумение противостоять более сильной личности или группе;
* стремление выразить протест против общества, родителей, учителей.

Что должно вас насторожить?

* резкие изменения в поведении ребенка (старание избегать родителей, односложные и уклончивые ответы по телефону, потеря интереса к старым друзьям и прежним занятиям, включая учебу или работу);
* агрессивное, взвинченное настроение или, наоборот, беспричинная апатия, не имеющая под собой оснований;
* необычный вид глаз ребенка: чрезмерно суженные или, наоборот, расширенные зрачки, покрасневшие белки;
* мелкие кровяные пятна на белье, следы уколов или неглубоких множественных порезов кожи на руках и ногах вдоль вен;
* повышенное внимание к домашней аптечке;
* появление в речи ребенка новых выражений, типа «джеф», «мулька», «кайф», «ширнуться» и других;
* появление подозрительных знакомых (часто намного старше самого ребенка), воровство денег и вещей из дома.

**Как разорвать паутину?**

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики, не делайте вид, что ничего не случилось. Не тяните время, обратитесь к специалисту-наркологу. Не следует бояться слова «нарколог», так как в данной ситуации помочь вам сможет только профессионал. Вместе вы сможете обдумать, как убедить ребенка прийти на прием.

Отношение к наркотикам должно быть однозначным: не принимать ни при каких обстоятельствах!

*\*В материале использован информационно-справочный материал к Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом главного нарколога ОСМП ГУОМП Министерства здравоохранения Республики Беларусь И.И.Коноразова*