

Как избежать употребления наркотиков

Любой наркотик оказывает разрушительное действие на здоровье.

Производители и торговцы наркотиками не заботятся о здоровье своих клиентов (им важны лишь наркотический эффект и быстрое привыкание). Ущерб здоровью от употребления наркотиков наносится достаточно быстро – восстановить утраченное здоровье полностью **НЕВОЗМОЖНО**.

Наркотическая зависимость не начинается просто так. Как вы думаете, почему человек, например ребёнок, может начать употреблять наркотики?

Чаще всего ребёнок, подросток может начать употребление наркотиков по причинам:

- сопротивление обществу, желание шокировать родителей, учителей, сверстников;
- желание влиться в компанию, где употребляют наркотики, страх быть отвергнутым;
- любовь к риску, безразличие к последствиям;
- любопытство, ложное убеждение, что «в жизни нужно всё попробовать»;
- необъяснимое желание и тяга;
- ложное чувство зрелости, когда употребление психоактивных веществ расценивается, как обязательный атрибут «взрослости»;
- желание сбежать от проблем дома, в школе, в компании друзей;
- от скуки;
- отсутствие собственных взглядов на потребление наркотиков и других психоактивных веществ – «так делают все, я, как все».

Какие проблемы может вызвать употребление наркотиков у любого человека, в том числе у ребёнка, подростка?

Употребление наркотиков не проходит бесследно для организма. Страдает как физическое, так и психическое здоровье.

Сначала поговорим об ущербе **физическому здоровью**.

При употреблении наркотиков постепенно разрушаются зоны **головного мозга**, отвечающие за различные функции (например, зоны мышления, логики, восприятия речи). Даже после прекращения употребления наркотических веществ эти зоны не восстанавливаются. Человек становится неспособным учиться, работать, интересно общаться с друзьями, заниматься хобби. Страдает речь: она ускоряется или замедляется. При поражении двигательных зон головного мозга у наркоманов может развиваться паралич (неспособность двигаться) или эпилепсия (судорожные припадки), что влечёт за собой инвалидность. Кроме того, наркозависимые подвержены колебаниям настроения, неврозам, психозам.

Наркотики негативно действуют на **иммунную систему** человека, из-за чего организм хуже справляется с различными вирусными, грибковыми и бактериальными заболеваниями.

При приёме наркотиков расстраивается **пищеварение**, что вызывает значительную потерю массы тела и истощение.

Хроническая интоксикация при приёме наркотиков, конечно же, сказывается на **печени и почках**. Эти органы работают в условиях повышенной нагрузки, стараясь избавить организм от наркотика, перерабатывая и выводя его. Со временем печень и почки функционируют всё хуже и хуже, а наносимый им урон невозможно исправить.

Сердце работает на пределе своих возможностей, так как при употреблении наркотиков происходят частые перепады артериального давления (то внезапный подъем, то резкое падение), пульса, возрастает риск инфаркта миокарда в молодом возрасте.

Дыхательные пути и лёгкие страдают не только при использовании курительных смесей, но и при любых других методах доставки наркотических веществ в организм. У наркозависимых развиваются хронические заболевания лёгких, снижается или вовсе исчезает обоняние.

Кожа и слизистые оболочки являются «зеркалом» обменных процессов в организме. Приём наркотиков отражается на состоянии кожи и внешнем облике человека в целом. Кожа приобретает нездоровый жёлто-серый оттенок, становится дряблой, раны и порезы плохо заживают. Слизистые оболочки становятся сухими, покрываются корочками, могут появиться язвы, трещины. Кроме того, по характерным изменениям на коже и слизистых оболочках можно определить способ приёма некоторых наркотических и токсических веществ. «Портрет» наркозависимого довольно специфичный: стеклянный взгляд, зрачки стойко сужены или расширены независимо от освещения, бледность, выпадение волос, похудание. Выглядят наркоманы старше своего возраста.

Под ударом и **репродуктивная система**: у наркозависимых мужчин развивается импотенция, у женщин – половая холодность. Вероятность рождения здоровых детей в паре, где хотя бы один из партнёров употреблял или употребляет наркотики, резко снижается.

Не стоит забывать, что при инъекционном введении наркотиков можно заразиться такими **инфекциями**, как гепатиты В, С, D, ВИЧ.

Что до **психического здоровья**, то наркозависимость сама по себе является психическим заболеванием и лечится у психиатра-нарколога. Приём наркотиков может сопровождаться галлюцинациями, психозами. Наркозависимые часто бывают склонны к необдуманным и опасным действиям, в том числе к суициду. Склонность к самоубийствам при приёме наркотиков повышается в 5-10 раз.

Пагубное влияние на головной мозг, а значит, и на психические функции (такие как мышление, способность к обучению, эмоции и контроль над ними, восприятие, самосознание) ведёт к деградации и полному **разрушению личности**.

Все люди живут в социуме. Общество начинается для каждого с семьи: ребёнок рождается, и с этого момента он окружён родителями и другими родственниками. Затем этот ребёнок идёт в детский сад, в школу, обретает друзей – его социальный круг расширяется. В обществе мы можем строить самые разнообразные межличностные связи, заводить новых друзей, любить, строить семьи.

Как только человек начинает употреблять наркотики, меняется его **социальное положение**. Наркозависимый теряет прежних верных и добрых друзей – на их место приходят такие же зависимые и «деловые ребята», которые помогают добывать наркотики. И конечно, в таких отношениях нет речи о взаимовыручке, поддержке, понимании, сочувствии. Зависимый приспособляет всю свою жизнь к тому, чтобы облегчить доступ к наркотическому веществу, вся его социальная активность связана с наркотиком, и как взаимодействовать с обществом без наркотика, он уже не знает. Если человек желает избавиться от наркотической зависимости, то помимо лечения он должен будет пройти **социальную реабилитацию**, чтобы иметь возможность вернуться в здоровое общество, свободное от наркотиков.

Социальные проблемы, конечно, не ограничиваются сменой круга общения. Если наркозависимость началась с проблем в семье, то она их только усугубит. Попытки родителей помочь своему зависимому ребёнку только вызывают в нём агрессию. Терпение любящих членов семьи, к сожалению, иногда заканчивается. Всё новые и новые конфликты провоцирует по замкнутому кругу не только само употребление

наркотика, но и возникающие при этом материальные проблемы: зависимый сначала начинает просить деньги, потом тайком брать их из семьи, выносить и продавать вещи из дома, потом может начать воровать. И это все в последующем может привести к проблемам с законом.

Как в мире, полном искушений, избежать зависимости?

Для этого нужно:

- Быть абсолютно уверенным в опасности употребления любых наркотических веществ.

Безопасных наркотиков не существует, и единственный способ подтвердить это – никогда их не употреблять.

- Принять осознанное решение не пробовать наркотик даже в виде эксперимента. Наркотики не приемлемы ни в каком качестве, любая их новизна – смертельна, и совершенно не требуется это подтверждать. Избегайте общения с людьми, которых подозревают в употреблении наркотиков. Особенно следует сторониться тех, кто предлагает попробовать «кайф» бесплатно – это слишком дорого вам обойдётся. Напоследок хочу напомнить, что ответственность за собственное здоровье и образ жизни несёте только вы сами. Ваши мысли и поступки определяют в дальнейшем ваше будущее, включая здоровье, качество жизни и её успех.

10 причин сказать "НЕТ" наркотикам:

- Наркотики дают фальшивое представление о счастье
- Наркотики не дают мыслить за самого себя
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям
- Наркотики уничтожают дружбу
- Наркотики делают человека слабым и безвольным
- Наркотики являются препятствием к духовному развитию
- Наркотики толкают людей на кражи и насилие
- Наркотики являются источником многих заболеваний
- Наркотики разрушают семьи
- Наркотики приводят к врожденным порокам развития детей

Быть успешным на самом деле просто.

Свободным тебя делают любовь к себе, ответственность за свою жизнь, умение мечтать и достигать целей. Употребление наркотиков сделает тебя зависимым.

Счастливым тебя делают близкие люди и друзья, интересные увлечения. Наркотики лишат тебя способности испытывать удовольствие от реальной жизни.

Здоровым тебя делают активный образ жизни, правильное питание и позитивный настрой. Наркотики разрушат твой мозг, печень, почки и другие органы.

Твоя жизнь – это твой выбор.