

Материалы в помощь врачу для работы с населением по профилактике наркомании

Мифы и факты о наркомании

1.Миф: Наркомания - это дурная привычка, результат слабой морали и вседозволенности.

Факт: Наркомания это хроническое состояние, которое нужно лечить всю жизнь, подобное гипертонии, атеросклерозу и диабету. Корни наркомании в генетической предрасположенности, социальных обстоятельствах и личном поведении. Определенные наркотики порождают сильную зависимость, быстро приводя к биохимическим и структурным изменениям в мозге.

2.Миф: Если у зависимого человека достаточно силы воли, он или она может перестать пить и принимать наркотики.

Факт: Немногие люди зависимые от алкоголя и запрещенных наркотиков могут просто перестать принимать их, при этом не имеет значения, насколько сильна их внутренняя решимость. Большинству требуется один или больше курсов последовательного и систематического лечения от злоупотребления химическим веществом, чтобы уменьшить или остановить привыкание к алкоголю и запрещенным наркотикам.

3.Миф: Многие люди срываются, поэтому ясно, что лечение не работает.

Факт: Как практически любое другое медицинское лечение, лечение наркомании не может гарантировать пожизненного здоровья. Срыв, зачастую это часть процесса выздоровления, всегда возможен – и излечим. Даже если человек никогда не достигает совершенной трезвости, лечение наркомании может снизить количество и продолжительность срывов, свести к минимуму связанные с этим проблемы, такие как преступления и плохое общее здоровье, повысить способность человека жить повседневной жизнью и придать человеку силы, чтобы лучше справиться со следующим искушением или страстным желанием употреблять. Благодаря этим улучшениям наркомания обходится не так дорого социально и экономически.

4.Миф: Мы достигли пределов в том, что мы можем сделать для лечения наркомании.

Факт: Чем больше мы узнаем о наркомании, тем более эффективным становится лечение. Сегодняшние лечебные центры лучше приспособлены для этого, чем когда-либо ранее.

Несколько фактов из истории создания наркотиков

Героин был изобретен как средство против кашля и свободно продавался во всех аптеках ФРГ вплоть до 1971 года. Первоначальная функция его была совершенно гуманной - подавление симптомов кашля. Ведь повальная эпидемия пневмонии и туберкулеза к концу 19-го века унесла с собой столько жизней, что даже простое покашливание звучало как приговор к смерти. И героин, хорошо справлявшийся со своей лечебной функцией, начали открыто продавать в аптеках. Компания «Bayer AG» с 1898 года выпускала его в виде лекарства от кашля под брендом «Героин», который позже стал нарицательным именем для этого наркотика. Сдерживая себя от компьютерной игры, ярые игроки очень часто испытывают симптомы ломки, напоминающие те, что переносят наркоманы, употребляющие героин.

Кокаин - многочисленные эксперименты во второй половине 19 века давали повод учёным рекомендовать его для анестезии и повышения выносливости. Зигмунд Фрейд после проверки свойств кокаина на себе пропагандировал его как лекарство от депрессии, сексуальных расстройств, сифилиса и алкоголизма. Фрейд утверждал, что кокаин не вызывает никакого привыкания, но впоследствии это было опровергнуто, и кокаин постепенно запретили во всех странах. Кокаин оказывает негативное влияние на электрическую активность сердца и провоцирует спазм артерий. Это может стать причиной инфаркта или инсульта даже у абсолютно здоровых людей. Для производства 1 килограмм кокаина, необходима 1 тонна листьев дерева коки, которые в дальнейшем обрабатываются серной кислотой, ацетоном, бензином, аммиаком, соляной кислотой, эфиром. Себестоимость одного грамма кокаина равна нескольким центам, а продается он по цене примерно 100 долларов. Таковой цену делает запрет кокаина.

Один из самых низких уровней потребления марихуаны, а также один из самых низких уровней смертности, спровоцированной приемом наркотиков сейчас - в Нидерландах. Всего лишь 8 случаев смерти на 1 миллион жителей Нидерландов, а, например, в Великобритании он равен 50.

ЛСД впервые был получен в 1938 году, но его психотропные свойства были обнаружены в 1943 г. ЛСД вначале был предложен для борьбы с шизофренией.

Экстези (метилендиоксиметамфетамин) известен в мире под сленговым названием. Он распространялся исключительно по схеме сетевого маркетинга. В 1984 году, евангелист из штата Техас Майкл Клегг, задался безумной целью улучшить мир при помощи экстези, на тот момент мало

распространенного наркотика. Он сформировал целую пирамиду наркоторговцев и это дошло до того, что спустя пару лет экстази стал настолько доступным, что в некоторых барах за него можно было расплатиться кредитной картой, как за любой легальный продукт.

Каннабис (конопля) на сегодняшний день широко не используется в текстильной промышленности, как раньше. Конопля была отличным средством для замены хлопка, о существовании которого многие производители едва слышали, но возможности его получить у них не было.

Первитин (производное метамфетамина) широко использовался для стимуляции солдат Вермахта в годы 2-й мировой войны. Его таблетки официально входили в паёк лётчиков и танкистов. Употребляли его и гражданские лица, в продаже были шоколадные конфеты с начинкой из первитина, хотя впоследствии министерство здравоохранения распознало его опасность и запретило производство. Фармацевты, создавшие первитин, после войны были вывезены в США и участвовали в создании препаратов, применявшихся уже американской армией в Корее и во Вьетнаме.

Ингалянты - продукты, производящие пары, которые оказывают вредное воздействие на организм. Большинство их находится в предметах бытовой химии, таких как клей, краска, лак и др. Самая большая группа людей, злоупотребляющих ингалянтами, среди подростков 7-9 классов.

Знаете ли Вы, что...

1. Наркомания молодеет. Распространение психоактивных веществ с помощью интернета и закладок привело к тому, что всё чаще потребителями становятся дети. Причём они покупают наиболее дешёвые, а значит – самые опасные наркотики.
2. Если в 2011 году количество наркоманов составляло около 2,5 миллионов человек, то к 2017 оно возросло до 5 миллионов.
3. За 2 года из-за наркотиков вымирает такой город, как Псков. От приёма психоактивных веществ и последствий их употребления из жизни уходит около 70-100 тысяч россиян ежегодно.
4. По сей день нет ни одного наркомана, который не жалел бы о том, что когда-то начал употреблять наркотики. Лечение наркомании спасло жизни тысячам зависимым, но, к сожалению, пострадавших от этой пагубной стихии намного больше.

Правда или ложь?

10 распространенных ошибочных мнений

Большая часть информации, которую получает человек о наркотиках – неправда. Она поступает от продавцов наркотиков, или людей, которые сами их принимают. Компании, которые производят и рекламируют медикаменты по TV, заинтересованы в их массовой продаже и получении денег. Так же продавцы наркотиков всегда дают лживую информацию о них. Люди, которые употребляют наркотики, часто думают, что они безвредны. Однажды они понимают, как они ошибались, но уже слишком поздно.

1. Существуют плохие и хорошие наркотики...
2. Некоторые наркотики не вредят вашему разуму...
3. Никто не знает, что заставляет людей принимать наркотики...
4. К большинству наркотиков не привыкают...
5. Алкоголь не является наркотиком...
6. Марихуана не вредна...
7. Экстази безопаснее других наркотиков...
8. Наркотики способствуют творчеству...
9. Наркотики увеличивают сексуальность...
10. Наркотики сохраняются в организме один год...

Все десять утверждений не верны! Поэтому необходимо знать, как наркотики действуют на организм

1. **Любой наркотик – ЯД.** Все наркотики по своей природе являются ядами. Их действие на человека зависит от принятого количества. Малое количество стимулирует (активизирует человека), а большое количество – затормаживает (тянет ко сну). Ещё большее количество действует как яд и может убить вас. Просто всё дело в количестве.

2. **Все наркотики воздействуют на мозг.** Когда человек думает о чём либо, он пользуется картинками из своей памяти. Мозг «записывает» каждую секунду 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, делают их бессмысленными и расплывчатыми, что образует «пустоты» в разуме. Когда человек пытается получить нужную

информацию из такой мутной массы, ему это не удаётся. Наркотики делают человека заторможенным и глупым.

3. 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 ней или с ним было не так до начала их приёма. Наркотики – это временное избавление от неприятных, нежелательных ощущений.

4. Когда действие наркотика закончится, человек захочет попробовать его ещё, так как боль или неприятное ощущение возвращаются с большей силой, чем раньше.

5. Алкоголь, как и любой наркотик, отравляет организм и тратит витамины в вашем организме. Поэтому вы и чувствуете себя уставшим или больным после его принятия. Это является причиной «похмелья». Организму требуются витамины, чтобы жить. При каждом приеме наркотики сжигают витамины в твоём теле. Если наркотик был принят в приличном количестве, позже ты почувствуешь себя плохо или заболеешь.

6. Марихуана повреждает лёгкие, 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), который очень быстро сжигает витамины в организме человека и вызывает негативные изменения в нервах человека.

7. Экстази - один из самых наиболее опасных наркотиков. Доказано, что экстази очень серьёзно и на продолжительное время повреждает нервную систему. Он – «галлюциноген», который действует на мозг таким образом, что человек видит или чувствует что-то, чего не происходит в реальности. Результатом этого может быть постоянное чувство страха, грусти или других чувств, которые не имеют ничего общего с происходящим в реальности.

8. Наркотики мешают творчеству. Существует шкала эмоций, по которой люди перемещаются вверх и вниз в течение жизни. Под действием наркотика эмоции «поднимаются» до состояния ложного счастья. Когда действие наркотика заканчивается, настроение ухудшается настолько, что всё становится безразличным. И очередной прием наркотика снова поднимет человека по шкале эмоций вверх, но ниже того состояния, в которое было до приёма наркотика в первый раз. Человек движется всё ниже и ниже по шкале

эмоций, чувствует себя всё менее и менее счастливым и, со временем, теряет способность к творчеству.

9. Наркотики притупляют все ваши чувства. В конце концов, любое чувство становится труднее для восприятия. Это относится и к сексуальным ощущениям. Человек ощущает себя менее активным и может вести себя так, будто его не заботит никто и ничто из происходящего вокруг. Кроме всего прочего, наркотики влияют на человека так, что он становится менее восприимчивым к окружению, становится более медлительным, затормаживаются мыслительные процессы и реакция.

10. Наркотики держатся в организме годами после их употребления. Большинство наркотиков откладывается в жирах организма, и могут оставаться там годами. Когда человек работает, занимается физическими упражнениями или туризмом... жиры сжигаются, и крошечное количество наркотика попадает обратно в кровь. Получается, что человек опять попробовал «чуть-чуть» наркотика. Таким образом, вы можете хотеть наркотиков даже спустя годы после прекращения их приёма.

Социальные последствия наркомании.

Главный результат систематического употребления наркотических веществ, прежде всего - снижение общественной активности, проявляющееся в потере человеком трудоспособности. Большая часть наркозависимых нигде не работает и живет за счет родственников или занимается нечестной, криминальной деятельностью с целью добыть деньги. Многие из них являются элементами криминальной структуры. У значительной части наблюдаются постоянные нарушения трудового договора, падает уровень профессионализма, у них возникают трудности с выполнением обычных заданий. Социальные последствия наркомании проявляются и в разрушении семейных отношений. Страдающие наркоманией люди не создают семьи, а если все же вступают в брак, то он вскоре распадается. Иногда случается, что они образуют «семью» наркоманов. Это способствует тому, что наркотики можно употреблять в безопасных условиях и облегчает поиск наркотиков. Обычно у такой «семьи» свое пристанище в виде чердака, подвала, пустого дома, и свои способы добывания денег и самих наркотиков.

**По материалам печатных и электронных СМИ подготовил
врач - методист ГБУЗ СК «СКЦМП» И.Г.Долгошеев**