**Профилактика алкоголизма, наркомании, токсикомании среди несовершеннолетних**

**ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**
Чаше всего это происходит в компании друзей. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство любопытства; желание не показываться остальным «белой вороной»; неумение сказать «Нет»; присутствие в жизни серьезных проблем; «назло» кому-то или попытка повлиять на другого человека; просто плохое настроение или обыкновенная скука. По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь этот грозный наркобизнес построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. Пробуя наркотик, переходя через психологический барьер, человек одновременно переступает через физиологические (на уровне тела) и юридические, и нравственные барьеры. Каждый впервые употребляющий уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность только от неопытности, которой затем, зачастую, пользуются другие.

**КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?**
— самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
— появляется зависимость на уровне биологии и психики. Большое количество биологических процессов в человеческом теле начинает происходить извращенно;

— человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;

— разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;

— приём наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;

— человек, употребляющий наркотики, неизбежно «влезает» в криминал;
— растут требуемое количество наркотиков и расходы на их потребление;
— исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;

— отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;

— жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;

— дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьёзными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;

— депрессия – основное состояние души; исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;

— среди наркозависимых высок процент самоубийств. Не редки случаи, когда даже во время первой пробы, человек погибает от остановки дыхания или остановки сердца. В других случаях может развиться паралич, нарушается способность говорить. Есть наркотики, после даже однократного приёма которых может возникнуть психическое заболевание или психический дефект.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?**

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения. «Будь Собой, уважай Себя». Но если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти».

**НАРКОМАНОМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБОЙ ИЛИ ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТОГО КАКОВ ЧЕЛОВЕК?**

Любой человек, допускающий наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, хотя каждый в начале пути уверен, что это может быть с любым другим, только не с ним.

**ПОЧЕМУ ИМЕННО ПОДРОСТКИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ  НАИБОЛЕЕ ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ  НАРКОЗАВИСИМЫМИ?**

— именно в подростковом и молодом возрасте человек хочет обрести свою индивидуальность, отличаться от других, «пробовать в жизни все», освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила.

**КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?**
— во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;

— во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;

— в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

**ЧТО ДЕЛАТЬ**, **ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?**

Первый вариант – повлиять на то, что происходит самому или вместе с другими своими друзьями. Самый важный принцип -сделать так, чтобы не оттолкнуть от себя друга. Для спасения друга используй все свои знания, информацию данной памятки и любые другие доводы, которые сочтешь весомыми.

Второй вариант – если понимаешь, что ситуация вышла из-под контроля, поделись информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь. Это смелый, но не простой поступокСначала, наверное, будет честно и правильно сообщить ему о своем решении и причинах, по которым ты решился на этот Поступок. Приготовься к атаке, реакция может быть любой (обвинение, агрессия и реакция-манипуляция). Люди, принимающие наркотики, становятся патологически лживыми, изворотливыми, сыграют любую роль с правдоподобностью профессионала. Вначале оцени, способен ли ты противостоять почти профессиональному натиску в ответ. Если не уверен, поговори об этом со своими родителями. Всё равно ведь нужно что-то делать, иначе твоему другу придётся плохо.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ УЖЕ СТАЛ НАРКОМАНОМ?**
Очень высока вероятность того, что ты не сможешь ничего изменить в его жизни;

— высока вероятность и того, что он втянет и тебя в потребление наркотиков;
— если ты хочешь помочь другу — изложи ему своё личное отношение к наркотикам и тому, что с ним происходит. Не спорь и не поддерживай с ним дискуссию, пытаться что-то доказать бесполезно;

— обозначь свою готовность помочь ему справиться с бедой;
— никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них;
— не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков, помогай только тогда, когда видишь активные действия для того, чтобы изменить свою жизнь, будь тверд и последователен. Собери для него информацию о том, какие медицинские организации в твоем населенном пункте занимаются этим вопросом. Знай, что лечение разрешено только государственным учреждениям здравоохранения. Доверяй только профессионалам от медицины.

**ВОЗМОЖНО ЛИ ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ОТ НАРКОМАНИИ?**
Всё зависит от желания жить по — другому. Чудодейственных методов, лекарств и операций, которые могут решить проблему вместо самого человека, не существует. Но без профессиональной помощи избавиться от наркотической зависимости весьма проблематично. У любого есть шанс. Но чтобы его использовать, нужно быть готовым к длительному труду.

**ПОЧЕМУ КОНОПЛЯ СЧИТАЕТСЯ НАРКОТИКОМ?**
Существует большое количество названий этого наркотика: гашиш, анаша, марихуана, план, «травка» и другие. Некоторые считают, что это не наркотики, и возможным «побаловаться травкой», утверждая, что это гораздо безвреднее, чем табак. Это заблуждение. Марихуана в 5 раз вреднее табака, от неё развивается зависимость с далеко идущими последствиями, которые себя проявляют не сразу. Ломки нет, но синдром отмены есть, просто он другой и проявляет себя не в теле, а в психике человека. Научный факт – марихуана непредсказуемый наркотик. Непредсказуемость в том, что может очень по-разному действовать на разных людей и в том, что даже если курить редко, могут появиться психические расстройства

**В рамках профилактической акции "Вместе против наркотиков".**

           Наркомания – это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под влиянием, давлением) приема наркотика с последующим формированием наркотической зависимости.

Наркотики в состоянии за несколько дней поработить волю человека и подчинить его себе так, как не может ни один гипнотизер или психолог; за несколько лет «выжечь» человека дотла, превратить его в беспомощную машину, вся жизнь которой посвящена поиску новой «дозы» и страху перед очередной ломкой.

К сожалению, многие узнают о беде, которая произошла с их близкими, когда клинические проявления наркозависимости уже нельзя не заметить. Иногда правда всплывает, когда срок употребления наркотиков составляет год и более.

В то же время, есть ряд признаков, по которым можно судить об употреблении наркотиков. Вот эти наиболее характерные признаки:

* Изменение характера и привычного поведения. Настроение неустойчивое: возможна раздражительность, вплоть до агрессии, или полная апатия, потеря всякого интереса к любимым занятиям. Начинает быстро разрушаться привычный круг общения.
* Меняется внешний вид, человек становится заметно неряшливым. Его действия напоминают состояние алкогольного опьянения, но запах алкоголя полностью отсутствует или он слабый, что явно не соответствует степени опьянения.
* Снижаются память и внимание, человеку все труднее выполнять привычную работу.
* Может меняться речь, точнее ее темп, четкость, выразительность.
* Появляется излишняя жестикуляция, делается избыточное количество движений, нередко бесцельных (человек расстегивает и застегивает пуговицы, развязывает и завязывает шнурки, чешет нос, уши и пр.). Но может быть ситуация и противоположная, когда стремление к покою, сонливость возникают в совершенно неподходящих месте и времени.
* Наблюдается лживость и изворотливость, необязательность.
* Возрастает потребность в карманных деньгах, при этом какие-либо приобретения практически отсутствуют.
* В разговорах звучат «зашифрованные» выражения (баш, баян блюдце, бош, втирать, гаян, дурь, клевер, кумарить, план, фуфел, сенцо, мулька и другие).
* Зрачки расширены или сужены, слабо реагируют на свет. Глаза – покрасневшие или мутные, частое слезотечение.
* Частый кашель, чувство жажды, резко повышенный аппетит или его полное отсутствие, человека «тянет» на сладкое.
* Кожа или резко бледная, или, напротив лицо и верхняя часть туловища покрасневшие.
* Следы от уколов и множественных порезов в типичных (по ходу вен) местах.
* Обнаружение непонятных ампул, таблеток, порошков.
* Среди личных вещей попадаются различные химические вещества, растворы, реактивы (органические растворители, клей, пятновыводители). Возможен «химический» запах выдыхаемого воздуха. Специфический запах может исходить от волос, рук, одежды.
* Насторожить должны часто возникающие и неожиданно проходящие состояния, напоминающие простуду, возможно с тошнотой, рвотой и поносом.

Для быстрого выявления наркотиков в организме существуют также экспресс-тесты. Их принцип действия основан на иммунохроматографии. Здесь высокая точность определения сочетается с простотой контроля результатов анализа (тест-полоска дает реакцию при опускании в сосуд с мочой). К тому же тестирование можно проводить во внелабораторных условиях.

***УЗ «областной наркологический диспансер»***

**ЧТО ТАКОЕ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ (АРОМА-МИКСЫ)?**

Травяные курительные смеси - это смеси, обладающие психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны. Массовое распространение и употребление их относится к началу 2009 года. Этому способствовали два фактора: легальность ароматических миксов для курения и тот эффект, подобный конопле, который они производят при курении.

Продавцы курительных смесей в настоящее время очень активно, в наглядной и доступной форме, часто используя Интернет-ресурсы, рекламируют свой товар теперь уже как корм для рыб, соли для ванн, добавки для роста растений, порошки для выведения пятен, средства защиты от насекомых и т.п. Поскольку увлечение арома- миксами свойственно преимущественно подросткам и молодёжи, то их родителям нужно проявлять особую бдительность.

**ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ КУРИТЕЛЬНЫМИ СМЕСЯМИ:**

*Как правило, подросток тревожен,* ***нарушена координация движений, либо двигательная активность хаотична.***

***Возможна также сонливость, заторможенность. Зрачок чаще расширен, возникают трудности с фокусировкой взгляда.***

***Речь не внятная. Возможна выраженная слабость, бледность кожных покровов, тошнота, рвота.***

***Внимание привлекается с трудом.***

***Если при этих признаках нет характерного запаха алкоголя - значит, подросток находится под воздействием наркотика.***

ЧТО ДЕЛАТЬ? Если это случилось лишь раз, вам нужно поговорить с ребенком. Будьте заботливыми, любящими, но покажите свое неодобрение. Приведите аргументы необходимости отказа от употребления.

Если здоровье или поведение вашего ребенка свидетельствует о длительном употреблении курительных смесей, не падайте духом, потому что по-прежнему есть много способов вернуть его к социуму:

- оказывайте поддержку вашему ребенку - для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства;

-   показывайте и говорите, что вы  его любите;

-   обязательно обратитесь за помощью для себя и вашего ребенка к специалистам (психологу, врачу).

**Своевременное вмешательство взрослого в ситуацию важно потому, что дети живут целиком по принципу «здесь и теперь» и не думают о будущем.**

**О будущем должны подумать вы!**

**Спайс убивает!**

**Статья 328. Уголовного кодекса РБ
Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов**

1. Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов –
наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.
2. Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов –
наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.
3. Действия, предусмотренные частью 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные настоящей статьей, статьями 327, 329 или 331 настоящего Кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств, психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения массовых мероприятий –
наказываются лишением свободы на срок от восьми до тринадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.
4. Действия, предусмотренные частями второй или третьей настоящей статьи, совершенные организованной группой, –
наказывается лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества, их прекурсоры или аналоги и активно способствовавшее выявлению или пресечению преступления, связанного с незаконным оборотом этих средств, веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление.



Статья медицинского работника: КИРАСИРОВОЙ Ф.Б.