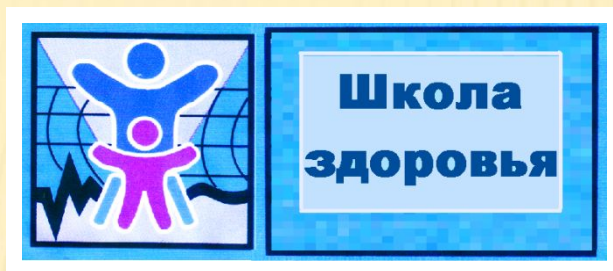


**ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный
диспансер, отделение медицинской профилактики**

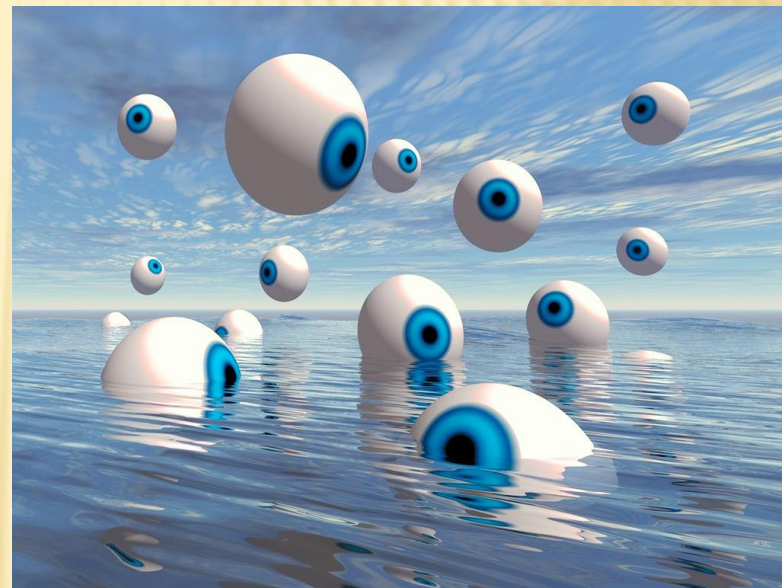


ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА

Лекция

Злоупотребление наркотиками и алкоголем, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Наркомания превратилась в социальное бедствие.

Особенно трагично и губительно злоупотребление наркотическими веществами в молодежной среде, ведь поражается и настоящее, и будущее общества. Причем наркомафия изобретает все новые и новые вещества и препараты, не включенные в список наркотиков. Как правило, они еще более злокачественны, приводят к еще большему ущербу для здоровья, а затем и для общества в целом.



В России, как, впрочем, и по всему миру, среди потребителей наркотиков преобладает молодежь в возрасте до 30 лет. И темпы роста наркомании в этой среде самые высокие. Средний возраст приобщения к наркотикам сегодня составляет 13 лет. Но уже выявлены случаи наркотической зависимости у 9-10-летних детей. Выборочные опросы подростков показывают, что 44% мальчиков и 25% девочек попробовали хотя бы раз в своей короткой жизни наркотики и другие психоактивные вещества. Число подростков-наркоманов, впервые обратившихся за медицинской помощью, только за последние годы возросло на четверть.



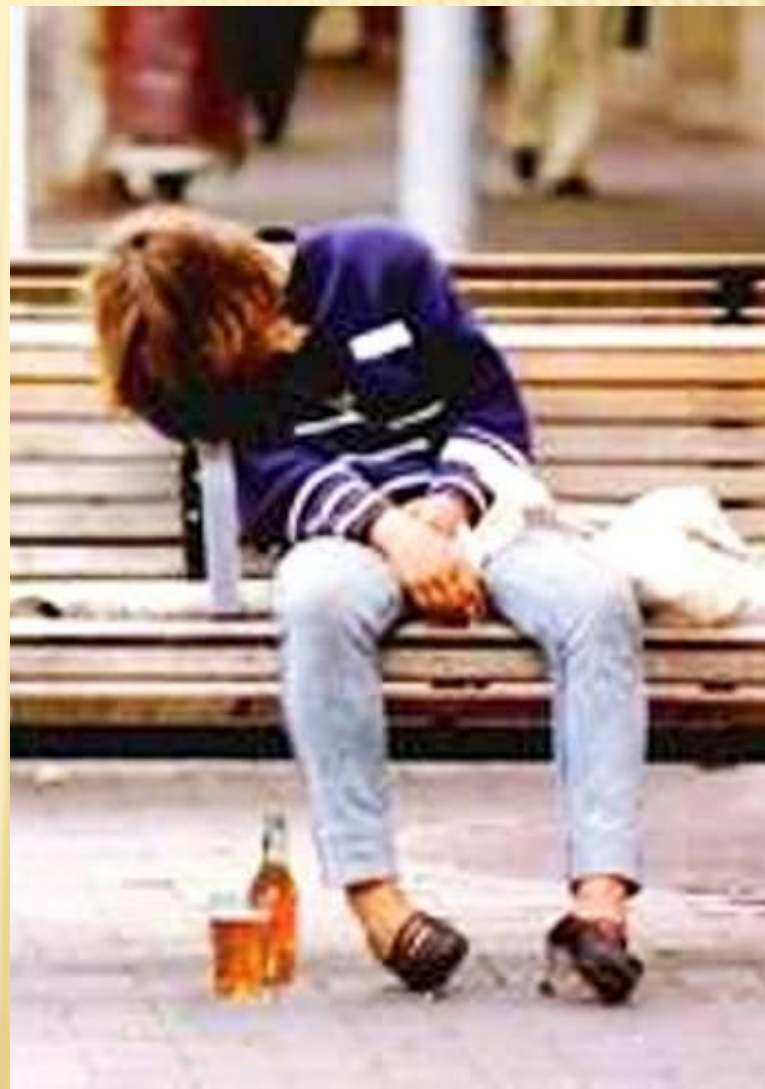
Для многих подростков и молодежи наркотики, в том числе алкоголь не являются социальной или личностной проблемой, они скорее воспринимают их как часть своей повседневной жизни. Отсюда, тесная взаимосвязь наркотиков с различными сферами жизни подростков: «двором», компанией знакомых, клубом, дискотекой и т.п.

Если сегодняшние десятиклассники первый раз услышали о наркотиках в 9-10 лет, то шестиклассники узнали о них уже в 6-7 лет.

Сегодня мы видим, как наркотики включаются в детскую игру: «охота за наркоманами», «убегание от пьяных», игра с найденным шприцем и т.п. – это все не так уж редко встречающиеся детские игры.



Не менее губительным является злоупотребление алкоголем, который также является наркотиком. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголизм особенно активно влияет на не сформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При систематическом употреблении алкоголя развиваются опасные болезни, а также сохраняется высокий уровень заболеваемости алкогольными психозами. Они не только опасны для здоровья человека, но и практически неизлечимы.



Как действует наркотик?

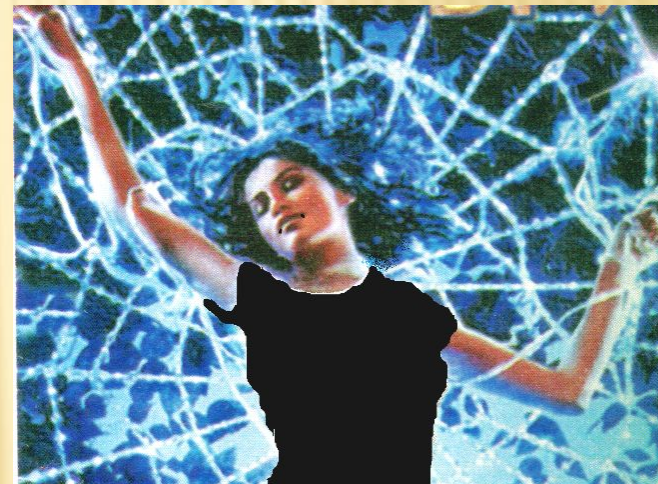
Вызывает эйфорию, наркотическую зависимость и абстиненцию («ломку»).

Эйфория – состояние, когда человек находится в болезненно повышенном, беспричинно радостном настроении. Преобладает чувство довольства и благополучия, несоответствующее реальному положению вещей. Именно ради эйфории, наслушавшись рассказов наркоманов о «неземном наслаждении», «абсолютном рае» и т. д., подростки решают попробовать наркотик «один только раз»... и попадают в «сети».

А иногда эйфория может выразиться в замедленности психических процессов, вялости, пассивности, притупленности. В этом случае наркоман сам легко становится жертвой насилия, внушения и может оказаться соучастником преступлений, - хулиганства, разбоя, вплоть до насилия.

После эйфории наступает «ломка» и поиск новой дозы наркотика.

Наркоманы быстро дряхлеют внутренне и внешне и редко кто из них доживает до 30 лет.



Степень привыкания человека к наркотикам

| Вид наркотика | % людей, попробовавших наркотик, привыкших к нему с первого раза: |
|----------------------------------|---|
| Никотин ("с первой сигареты") | 80% |
| опий, морфий и др. | 60% |
| алкоголь ("с первой рюмки") | 20-40% |

Каковы последствия наркомании для общества?

- ❑ Это возросшая в 7-11 раз смертность,
- ❑ увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток,
- ❑ увеличение в десятки раз сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа (в России среди больных СПИДом более 50% наркоманов, в Европе - 70 %), инфекционных гепатитов (в России более 90% наркоманов болеют гепатитами), венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний.
- ❑ По данным международной статистики весь круг заболеваний, связанных с наркоманиями, дает около 10% всех смертей и 20% всех госпитализаций. Причем в настоящее время около 40% госпитализаций в психиатрические клиники составляют подростки с наркотизацией и токсикоманией.



Наркоторговцы широко применяют тактику «затягивания в сети»: в школах, в подъездах домов, в местах массовых сборов подростков они продают наркотики по сверхнизким, символическим ценам, чтобы приобщить к ним как можно больше детей. Потом цена, разумеется, повышается, а легковверный покупатель затянут «в сети».

Наркотики стали неотъемлемым атрибутом молодежных вечеринок, концертов популярных артистов и музыкальных групп, дискотек.

Почему распространители наркотиков предлагают их так часто именно на дискотеках? Потому, что в царящей вокруг атмосфере веселья чувство опасности притупляется, не приходит в голову, что в такой прекрасной обстановке может случиться беда. Доверчивым подросткам предназначается наркотик задешево. А завсегда и платят уже сполна, и не только деньгами, но и своим здоровьем и жизнью.



Жизнь устроена так, что в массе своей молодые люди часто не могут быть самостоятельными и ответственными за определенные реалии своего бытия – нет необходимого опыта. Им хочется быстрее найти свое место в жизни, но пока многое не выходит, все места вокруг заняты и не хватает эффективной поддержки родителей, родственников. В этом противостоянии первыми не выдерживают молодые. И уходят от нас, иногда в прямом смысле – уходят из дома. Куда? Очень часто это бывает уход в мир наркотиков.

Многие интернетовские странички откровенно и цинично стремятся открыть дорогу в мир дурмана. Можно найти информацию о том, как и из чего приготовить наркотик, получить урок распространения зелья, что нужно делать и как себя вести при задержании милиции и т.д.

Перед обществом стоит огромная задача по борьбе с наркоманией, особенно в молодежной сфере, которую под силу решить, взявшись за нее только всем миром.

**НАРКОТИКИ –
пожизненная ломка**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

Профилактика - лучшая методика борьбы с алкоголизмом и наркотической зависимостью



Как показывает мировая практика, излечить от наркомании удастся не более 2-3 процентов заболевших.

То есть предупредить наркоманию легче, чем вылечить. Сегодня для борьбы с наркоманией возникла острая необходимость пропаганды здорового образа жизни. Медикам самостоятельно с этим не справиться. В этом могут помочь все средства массовой информации, которые в значительной степени формируют общественное мнение. Несомненно, что та мощь и изобретательность, которые демонстрирует пресса в рекламе товаров крупных торговых компаний, может быть использована и в борьбе с наркоманией.

Сотрудничество власти с общественными организациями и здравоохранением, благотворительные фонды больных наркоманией и их родственников, религиозные организации, объединения граждан, клубы, привлечение педагогов, психологов - все вместе способны внести решающий вклад в локализацию очагов наркотической эпидемии.

Чего не следует допускать, в антинаркотическом просвещении:

- **Использования тактики запугивания: неэффективность такой тактики доказана.**
- **Искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления наркотиками при описании их воздействия.**
- **Разового характера действий, направленных на профилактику. Такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния наркотикам.**
- **Ложной информации. Даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками, которые сегодня достаточно хорошо информированы.**
- **Оправдания употребления наркотиков, какими бы то ни было причинами.**

Родители и другие взрослые, играющие важную роль в жизни ребенка, должны вовлекаться в стратегию антинаркотического просвещения.



Внешние признаки наркозависимого человека

1 группа признаков – Настораживающие признаки

Расширенные или суженные зрачки.

- **Покрасневшие или помутневшие глаза.**
- **Замедленная речь.**
- **Плохая координация движений.**
- **Похудение или прибавка в весе.**
- **Блеск в глазах.**
- **Нарушение пищеварения.**

2 группа – Очевидные признаки наркозависимого человека

Следы от уколов, порезы, синяки.

- **Свернутые в трубочку бумажки.**
- **Маленькие ложечки.**
- **Капсулы, бутылочки, пузырьки.**
- **Запахи табачного дыма с примесями запахов трав, синтетики.**

3 группа – Изменения в поведении наркомана

- **Нарастающее безразличие.**
- **Невозможность сосредоточиться.**
- **Частая и резкая смена настроения.**
- **Смена круга знакомых.**
- **Безобразное отношение к учебе.**
- **Проявление грубости, лени.**
- **Нарушение сна.**



Для профилактики употребления наркотиков, алкоголизма среди молодежи, важно знать, почему одни легко становятся наркозависимыми, а другие не поддаются пагубным влияниям, иными словами, важно выявить причины и факторы молодежного наркотизма.

Исследования, проведенные в студенческой среде показывают, что большая часть молодых людей - 31% считают, что «это помогает забыть о проблемах» и «приносит приятные ощущения». «Интерес к риску», в связи с потреблением наркотиков обнаружили 16% студентов. Начинают прием наркотических препаратов «от скуки» – 14 %, «считают наркотики необходимым элементом молодежных вечеринок» 5,0%,

Важным мотивом употребления наркотических веществ является поиск необычных ощущений и переживаний.



Результаты проведенного исследования показали, что стремление «уйти от реальности» возникает у тех студентов, которые безразличны к общественной жизни, поэтому одной из основных задач школ, ВУЗов по профилактике молодежного наркотизма является **организация досуга учащихся и активное вовлечение в различные культурные, социальные, спортивно-оздоровительные мероприятия.**

Профилактика наркомании в молодежной среде должна быть направлена на предупреждение и сокращение потребления наркотиков среди тех, кто их не употребляет или еще не пристрастился к ним, а, с другой стороны, своевременно помочь тем, кто пристрастился к наркотикам, но еще не страдает необратимой зависимостью от них.



Необходимо ввести строгий контроль в СМИ, в частности, в интернете, в молодежных журналах, и исключить любую возможность рекламирования наркотических веществ.

Следует всячески предотвращать спровоцированное приобщение молодежи к наркотикам, алкоголизму, курению путем оздоровления ситуации в общежитиях, в ночных клубах и на дискотеках, организации системы содержательного и развивающего досуга. Необходимо формирование установки на здоровый образ жизни и активную социальную позицию молодежи.

На базе «Центров Здоровья» наркологической службы созданы специализированные консультации, работа которых проводится бесплатно и конфиденциально, с предоставлением не только медицинских, но социально-правовых и психолого-педагогических услуг.



Нужна помощь семьи!

Если Вы узнали, что ваш ребенок принимал наркотики, срочно спешите на помощь, бейте во все колокола, обращайтесь к педагогам, психологам, врачам.

Не следует использовать скандалы и шантаж, лишать сына или дочь привычных им вещей, семейного уклада и обычаев.

Недопустимо выгонять ребенка из семьи, предоставляя его самому себе, лишая опоры.

Вы не имеете права опускать руки, падать духом, терять терпение и веру в своего ребенка. разрывать последние связывающие нити контакта.

Помните, что вы – его самая последняя надежда, он должен чувствовать, что именно в семье найдет понимание, прощение, помощь.

Успех спасения подростков, употребляющих наркотики, зависит от того, какая морально – психологическая атмосфера окружает его в семье, школе и обществе.

Необходим постоянный, ненавязчивый контроль за его времяпровождением.

Запомните! Чем богаче внутренний мир человека, тем выше уровень его самооценки и меньше риск того, что он сядет на «иглу».

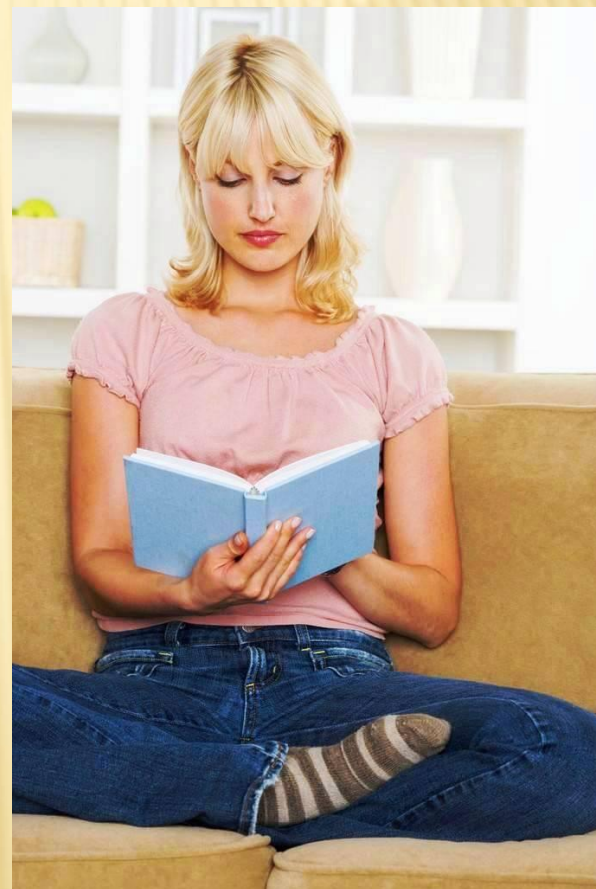
Неумение занять себя и получать удовольствие от реальной жизни приводит к поиску заменителей в виде наркотиков.

Если у ребенка выработан внутренний моральный запрет, самостоятельность, если отсутствует стремление «быть как все», наркомания ему не грозит.

Всем вместе с наркоманией можно справиться!

Если у ваших близких возникли проблемы с наркотиками, алкоголем – срочно ищите помощь! Обращайтесь к врачам, специалистам районных, городских, республиканских наркологических кабинетов и диспансеров.

Анонимный кабинет (г. Уфа, ул. 50 лет СССР, №43) тел. 271-51-61





Мы не курим, нам не нужны наркотики и алкоголь, которые тупят мозги. Все это – прошлый век. Физкультура, спорт и здоровый образ жизни – это наша фишка сегодня!

Живи в ногу со временем!