

Скажи наркотикам – нет!

Наркомания давно стала эпидемией, которая беспощадно «косит» тысячи людей ежегодно. На борьбу с ней выделяются огромные средства, но и это не дает желаемого результата. Люди продолжают искать спасение и острые ощущения в наркотиках, и, сами того не замечая, становятся их заложниками, рабами. Смысл жизни наркомана состоит в том, чтобы принять вовремя дозу, а окружающий мир – семья, друзья, работа – не имеет никакого значения. Для всего этого просто не остается места в жизни, напроочь поглощенной наркотическим дурманом.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, при котором все его мысли сосредоточены лишь на том, где и как достать очередную дозу наркотика. Невыносимая боль будет пронизывать тело и душу наркомана, если он вовремя не обеспечит себя жизненно необходимым допингом. Под страхом прочувствовать все «прелести» состояния во время ломки наркозависимый готов на все, даже на противозаконные действия. Ни о какой морали и речи быть не может. Для наркомана важнее всего своя личная выгода и удовлетворение главной и единственной цели – потребление наркотика.

Желание снова в полной мере ощутить состояние эйфории заставляет наркомана начать новую жизнь, правда, намного мрачнее, примитивнее и короче, чем предыдущая. Общество в своем большинстве не принимает и даже призирает такие личности, но, тем не менее, стремится направить их на путь истинный и вернуть к нормальной жизни любого, кто устал зависеть от «кайфа» и не может справиться с этим самостоятельно.

В настоящее время людей, употребляющих наркотики, больше, чем когда-либо ранее, и многие из наркоманов являются молодыми людьми. Связь между молодежью и употреблением наркотиков вызывает несколько вопросов. Например, «Почему молодые люди подвергаются риску наркомании? Почему молодые люди употребляют наркотики? Что плохого в изготовлении наркотиков, если люди изготавливают их на протяжении многих веков?». Попытаемся ответить на некоторые из этих вопросов, но для этого нужно начать с основ.

Что такое наркотики? Для того, чтобы понять, почему наркотики могут вызывать зависимость, нужно сначала понять, что такое наркотики.

Психотропное вещество — это вещество, способное вызвать у человека изменения образа мышления, восприятия и поведения, вплоть до уровня

измененного состояния сознания. Одни из этих веществ называют наркотиками, а другие, такие как алкоголь или табак, считаются опасными, но наркотиками их не называют. Термином «drugs» в английском языке также называют ряд веществ, используемых под наблюдением врача для лечения болезней.

Для целей настоящего описания наркотиками будут называться искусственные или натуральные вещества, которые используются без медицинского контроля в основном для того, чтобы изменить мышление, восприятие и поведение человека в целях получения удовольствия.

В прошлом большую часть наркотиков делали из растений. Это значит, что растения выращивали и затем путем переработки превращали в наркотики, например пасту коки, опиум и марихуану. На протяжении многих лет эти «полуфабрикаты» в дальнейшем перерабатывались в другие наркотики, такие как героин и кокаин. Наконец, в XX веке люди обнаружили, что наркотики можно синтезировать химическим путем. Такие наркотики, которые называют искусственными или синтетическими, включают амфетамин, экстази, ЛСД и т.д. Изначально синтетические наркотики производили в экспериментальных целях и только потом их стали употреблять для развлечения. Однако теперь в виду того, что объемы наркоторговли растут, разработка новых видов наркотиков осуществляется специально для потребления людьми в целях развлечения.

Аналоговые наркотические коктейли появляются и исчезают с поразительным постоянством. Впервые за всю историю человечества целый промышленный сектор разрабатывает и производит наркотики, употребление которых считается нарушением общественных норм, и все это делается с одной единственной — развлечься.

Почему наркотики это плохо? Злоупотребление наркотиками влечет за собой множество негативных последствий для здоровья, начиная с таких незначительных проблем, как респираторные инфекции или проблемы с пищеварением, и заканчивая потенциально смертельными заболеваниями, например СПИДом или гепатитом «С». Естественно, тяжесть последствий зависит от вида наркотика, его количества, способа и частоты употребления. Некоторые наркотики, такие как героин, вызывают привыкание гораздо быстрее, чем другие. Но в любом случае регулярное употребление наркотиков или непрерывное воздействие ими — даже в течение непродолжительного периода — может вызвать психологическую зависимость. Это означает, что, когда человек перестает принимать

наркотики, он испытывает синдром ломки и непреодолимое желание снова принять наркотик.

Злоупотребление наркотиками также разрушительно действует на мозг. В зависимости от разновидности наркотика, сила и характер негативного воздействия могут варьироваться. Однако достоверно известно, что злоупотребление наркотиками негативно влияет на работу мозга и изменяет его реакцию на окружающий мир. Именно поэтому психотропными называют вещества, которые воздействуют на мозг. Невозможно спрогнозировать, как изменится ваше поведение, поступки, ощущения и мотивы после употребления наркотиков. Наркоманы подвергают свои жизни непредсказуемому риску, вмешиваясь в естественные мозговые процессы.

Наконец, злоупотребление наркотиками лишает людей способности действовать независимо и осознанно, а также удовлетворять свои потребности. Вопрос о том, насколько независимыми являются наркоманы, когда отсутствует контроль над их действиями или реакцией, остается спорным. При этом не вызывает сомнений, что человек с аномальными биохимическими процессами теряет все то, что делает его восхитительным и уникальным.

Если люди употребляют наркотики на протяжении многих столетий, что плохого в их эпизодическом употреблении? В прошлом наркотики были не такими сильнодействующими, как сейчас. На сегодняшний день даже так называемые натуральные или легкие наркотики, например марихуана или ее разновидность с очень сильным запахом, являются гораздо более сильнодействующими, чем в 60-е годы прошлого века. На протяжении многих лет эти наркотики подвергались биологическим и химическим модификациям в целях повышения в них концентрацию активного ингредиента — вещества, которое вызывает состояние эйфории. Тот аргумент, что наркотики применялись в прошлом, не оправдывает злоупотребление ими, потому что 200 лет назад никто даже мечтать не мог о том, что наркотики, доступные сейчас, будут настолько сильными. Более того, в прошлом структурированная социальная среда выступала в качестве эффективного регулятора употребления наркотиков и поведения индивидов. В нынешних социальных условиях эта структурированная среда отсутствует. Кроме того, сама сила воздействия современных химических веществ настолько велика, что она делает социальный контроль неэффективным.

Следует также иметь в виду, что существуют наркотики, такие как героин или курительный кокаин, называемый «крэк», которые вызывают

зависимость очень быстро. Это значит, что даже если их употреблять для развлечения, они, как правило, вызывают сильную физическую зависимость, которая влечет за собой рост потребности в наркотиках. Даже те наркотики, которые, по мнению людей, можно употреблять время от времени — так называемые клубные наркотики (экстази, гаммагидроксибутират (ГНВ) и амфетамин), как правило, вызывают желание снова и снова возвращаться к испытанным ощущениям.

Действие большинства наркотиков изучено не очень хорошо. Но даже в том случае, если необходимая информация имеется, реакция организма на любой наркотик индивидуальна, поскольку она зависит от физических и психологических особенностей организма, и даже редкое употребление наркотика может привести к непредвиденным последствиям и вызвать непредсказуемую реакцию.

Очень важно в критической ситуации сделать правильный выбор и уметь сказать “нет”. Когда мы чего-то не хотим, казалось бы, достаточно просто сказать “нет”. Однако, многие люди склонны настаивать на своем, вынуждая нас подкреплять наше “нет” чем-то еще. Один это делает из эгоизма, другой – потому, что ему кажется: если мы говорим “нет” в ответ на какое-то его предложение, значит, мы говорим “нет” и отношениям с этим человеком. Поэтому, говоря “нет”, старайтесь дать понять, что цените дружбу, но есть определенные пределы, которые вы не разрешаете нарушать.

Вот 4 простых шага, которые помогут вам в этом:

Шаг 1. Выработайте внутреннюю решимость. Предварительно внутри себя настройтесь на полный отказ. «Нет, я этого делать не буду, и сейчас скажу об этом».

Шаг 2. Скажите «нет» кратко и четко, без дополнительных объяснений: «Мне это не подходит, не нужно, меня это не устраивает. Я этого делать не буду». Сделайте акцент на «я», поставьте ударение.

Шаг 3. Сделайте паузу для выслушивания провокаций партнера. Спокойно слушайте. Перебивать – только затягивать разговор. Не оправдывайтесь, чтобы собеседник не нашел новых контраргументов в противовес вашим аргументам. Не вступайте с ним в спор и, по возможности, уходите от какого-либо диалога.

Шаг 4. Дайте знать собеседнику, что вы его поняли (при необходимости еще раз скажите ему об этом). Повторите отказ минимум три раза: «Я этого делать не буду». Эффективным является отказ, повторяемый четыре раза.

При возникновении вопросов вы можете обратиться за помощью по телефонам:

Телефон нарколога УЗ «Воложинская ЦРБ» – 55425.

Учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия – наркология» г. Минск, ул. П. Бровки 7

Приёмная +375 (17) 331 84 96

Регистратура (наркология) +375 (17) 331 90 74

Врач - нарколог

Шкода Е.А.