

Алтайская краевая универсальная научная
библиотека им. В. Я. Шишкова

**Наркомания:
факторы риска, факторы защиты**

Дайджест

Барнаул
2015

УДК 613.93
ББК 51.1(2Рос),592
Н 294

16+

Составитель Е. А. Исакова

Консультант Т. В. Абакарова,
медицинский психолог

КГБУЗ «Алтайский краевой наркологический диспансер»

Наркомания: факторы риска, факторы защиты : дайджест
Н 294 / Алт. краев. универс. науч. б-ка им. В. Я. Шишкова ; сост.:
Е. А. Исакова ; ред. Е. К. Векман. – Барнаул : РИО АКУНБ,
2015. – 72 с.

Дайджест посвящен проблеме наркомании в подростковой и молодежной среде. В нем приведены основные сведения о наркотических и психотропных веществах и последствиях их употребления для здоровья и благополучия человека и общества, способах противодействия вовлечению в наркотизацию и даны рекомендации психологов по налаживанию доверительных отношений между взрослыми и детьми.

При подготовке дайджеста использованы литературные и интернет-источники.

Данное пособие адресовано родителям, педагогам, воспитателям, студентам, обучающимся по педагогическим специальностям.

УДК 613.93
ББК 51.1(2Рос),592

©КГБУ «Алтайская краевая универсальная
научная библиотека им. В. Я. Шишкова»

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
НАРКОСИТУАЦИЯ В АЛТАЙСКОМ КРАЕ	5
НАРКОМАНИЯ	9
КАК БИО-, ПСИХО-, СОЦИОДУХОВНАЯ ПРОБЛЕМА	9
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ФАКТОРЫ РИСКА НАРКОТИЗАЦИИ	15
КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРВОЙ ПРОБЫ НАРКОТИКА	21
«ГОВОРЯТ, ЧТО...»: ЗАБЛУЖДЕНИЯ О НАРКОТИКАХ	25
ЛЕГАЛЬНЫЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА	28
НЕЛЕГАЛЬНЫЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА	36
СИНТЕТИЧЕСКИЕ НАРКОТИКИ	40
ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ	46
ЗАКОН И НАРКОТИКИ	50
КАК СЛЫШАТЬ РЕБЕНКА?	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ И НАРКОМАНИИ (ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 НАРКОТИКИ. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 НАВЫКИ ОТКАЗА	66
СЛОВАРЬ	68
АДРЕСА ПОМОЩИ	71

ПРЕДИСЛОВИЕ

О том, что наркомания – зависимость, которая разрушает организм и коверкает всю жизнь человека, говорят и пишут очень много. Вряд ли кто-то еще не слышал, что последствия приема наркотиков разрушительны!

И все-таки проблема наркомании продолжает оставаться актуальной. Масштаб незаконного оборота и употребления наркотиков на территории России представляет серьезную угрозу здоровью нации, социально-политической и экономической стабильности, безопасности государства.

Особенно тревожит высокий уровень потребления психоактивных веществ (ПАВ) среди детей, подростков и молодежи. Раннее начало злоупотребления этими веществами приводит к быстрому формированию зависимости от них, тяжелому, не поддающемуся лечению, течению болезни, негативным медико-социальным последствиям.

В подростковом и юношеском возрасте человек особенно уязвим, ведь он только учится быть самостоятельным и ответственным. Знакомство с наркотиками слишком часто приводит к трагедии.

Материалы для дайджеста отбирались таким образом, чтобы большую их часть педагоги, библиотекари, родители могли использовать для непосредственного обсуждения с подростками. Серьезное обдумывание содержащихся здесь фактов не может не привести к выводу: **наркомания – это социальное зло, неприемлемое для человека, который смотрит в будущее.**

*Человек часто сам себе злейший враг.
Цицерон*

НАРКОСИТУАЦИЯ В АЛТАЙСКОМ КРАЕ

Одной из негативных тенденций в состоянии здоровья населения Алтайского края является достаточно высокая распространенность наркологических заболеваний.

Общее число зарегистрированных потребителей наркотиков в 2013 году составило 10576 человек, или 440,9 человек на 100 тысяч населения, что превышает уровень по Российской Федерации на 18,2%.

В 2013 году 2815 человек зарегистрировано с диагнозом «Употребление наркотиков с вредными последствиями» [начальная стадия зависимости от ПАВ – *примеч. сост.*].

Самый высокий показатель лиц, состоящих на учете с диагнозом «наркомания», отмечается в возрасте 20–39 лет – 85,5% (то есть в трудоспособном возрасте), на втором месте – лица в возрасте старше 40 лет – 12,7%, на третьем месте – молодежь 18–19 лет – 1,7%, доля подростков – 0,1%. Среди детей случаев наркомании не зарегистрировано.

В 2013 году смертность лиц с диагнозом «наркомания», зарегистрированных в лечебных учреждениях края, составила 210 человек, что больше показателя 2012 года на 20,7% (174 человека).

В 2013 году показатель распространенности лиц, употребляющих наркотики с вредными последствиями, к уровню 2012 года вырос на 3,1% и составил 117,4 на 100 тысяч населения (2815 человек, 2012 год – 113,9 на 100 тысяч населения или 2743 человека).

Также в 2013 году в городах края на учете состояло 6 детей, употребляющих наркотические вещества с вредными последствиями (г. Барнаул – 3 человека, г. Бийск – 1, г. Новоалтайск – 1, г. Славгород – 1). Данный показатель вырос в 5,8 раза и составил 5,2 на 100 тысяч детского населения (в 2012 г. – 0,9 на 100 тысяч детского населения, или 1 человек).

Показатель зарегистрированных подростков, злоупотребляющих наркотическими психоактивными веществами с вредными последствиями, вырос на 8,5% в 2013 году и составил 203,7 на 100 тысяч подростков (132 человека, в 2012 году – 187,8 на 100 тысяч подростков, или 128 человек).

В целом ситуация, связанная с употреблением наркотических средств в Алтайском крае, характеризуется стабилизацией наркообстановки: снижением по сравнению с 2012 г. уровня распространенности и первичной заболеваемости наркоманией, с одновременным ростом выявления большого количества фактов первичного потребления наркотических веществ среди несовершеннолетних, что является результатом комплексной работы, направленной на раннее выявление потребителей наркотиков среди обучающихся и молодежи.<...>

В 2013 году изменился спектр употребляемых психоактивных веществ (возросла частота употребления спайсов, амфетаминов, дзайнерских синтетических наркотиков).

Государственная программа Алтайского края «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Алтайском крае» на 2014–2020 годы : утверждена постановлением администрации края от 19 июня 2014 г. № 281. – Режим доступа: http://www.altairegion22.ru/upload/iblock/63c/281_14.pdf

В 2014 году общее число зарегистрированных больных наркоманией составило 7018 человек, к уровню 2013 года этот показатель снизился на 9,2% (7761). Эти данные были приведены на заседании Антинаркотической комиссии Алтайского края, прошедшем 24 марта 2015 года. Подчеркивалось, что принятый в последние годы в регионе комплекс управленческих, правоохранительных, социальных и профилактических мероприятий положительно сказался на изменении наркоситуации в регионе.

В Барнауле прошло заседание антинаркотической комиссии. – Режим доступа: <http://22.fskn.gov.ru/news/commission/2015/03/25/3110>

Наркологическая ситуация на территории Алтайского края, несмотря на тенденцию к стабилизации, все же остается актуальной проблемой для органов власти и представляет серьезную опасность здоровью населения края. <...>

Наблюдается устойчивая тенденция структурной перестройки наркорынка в крае в сторону увеличения доли синтетических наркотиков, в том числе не внесенных в список подконтрольных веществ. Среди подростков в настоящее время наиболее распространены спайсы, амфетамины, «дизайнерские» синтетические наркотики.

Лавинообразному распространению синтетических наркотиков способствует возможность быстрого синтеза их аналогов, которые по своему воздействию на организм значительно превосходят традиционные виды наркотиков. Синтетические наркотики реально являются масштабным вызовом обществу, и борьба с ними требует срочного внесения изменений в законодательные акты в части совершенствования действующих регламентов с целью скорейшего реагирования на появление новых видов наркотиков.

Перестройка наркорынка. – Режим доступа: <http://22.fskn.gov.ru/news/analitika/2014/10/01/2810/>

Проблема злоупотребления психоактивными веществами имеет широкое распространение в России. Особенно страшно видеть, что неадекватное поведение под воздействием приема ПАВ распространилось из подъездов и подворотен в классы учебных заведений. Несмотря на запретительные и профилактические меры проблема эта актуальна и имеет тенденцию к усугублению.

Склонные к экспериментам подростки «идут в ногу со временем» и пробуют появляющиеся новые наркотические вещества. Сегодня в молодежной среде практически обосновались психостимуляторы, которые сильно действуют на мозг и нервную систему. Это «спайс» – курительная смесь, содержащая каннабиноиды, и «спид (скорость)» – психостимулятор на основе амфетамина. По-прежнему широко распространены легальные сигареты и алкоголь, которые спокойно позволяют себе и многие взрослые, считая свои вредные привычки за норму.

В специализированном отделении для лечения детей и подростков Алтайского краевого наркологического диспансера за 2012 г. прошли лечение 164 человека, из них со злоупотреблением алкоголем с вредными последствиями для здоровья – 85%, со злоупотреблением летучими растворителями и токсикоманией – 10%, со злоупотреблением каннабиноидами и наркоманией – менее 5%.

За первые четыре месяца 2013 г. в отделение поступили со злоупотреблением алкоголем – 46,5%, с летучими растворителями – 7%, со злоупотреблением «спайсом» и «спидами» – 46,5%, в том числе с наркоманией – 9%. Рост числа «увлекающихся» наркотическими

препаратами связан с их большей доступностью. Сейчас, по словам пациентов, их можно легко достать через Интернет даже бесплатно.

<...>

Распространенность «спайса» и «спидов» – проблема пока только городская. При сравнении групп выявлены достоверные различия по месту проживания ($p=0,001$). Все пациенты, злоупотребляющие наркотиками, проживают в городе – 100%, а злоупотребляющие алкоголем – преимущественно в сельской местности – 70,5%. Это связано с развитием инфраструктуры города, в которой ведется скрытая пропаганда наркотических средств, а иногда и открытая реклама с возможностью купить наркотики.

<...>

Черепанов, А. В. Социально-психологические особенности подростков, употребляющих психостимуляторы и алкоголь / А. В. Черепанов // Ломоносовские чтения на Алтае (2013 ; Барнаул). Сборник научных статей международной молодежной школы-семинара «Ломоносовские чтения на Алтае», Барнаул, 5–8 ноября, 2013 : [в 6 ч.]. – Барнаул : Изд-во Алт. гос. ун-та. – Ч. 3. – 2013. – 407, [8] с.

НАРКОМАНИЯ КАК БИО-, ПСИХО-, СОЦИОДУХОВНАЯ ПРОБЛЕМА

Одна из самых острых и трудных глобальных проблем в наши дни – это проблема наркотиков, то есть веществ, способных взять человека в плен. Сбежать из этого плена трудно, даже при помощи специалистов по освобождению – врачей, психологов, психотерапевтов.

Лучше не попадать. Так и делало до недавнего времени человечество, которое еще на заре цивилизации обнаружило одурманивающие вещества. Очень немногим людям старых времен хотелось переходить в одурманенное состояние, когда человек чувствует себя каким-то другим. Лучше оставаться в самом себе, в собственном своем сознании, пусть и загруженным всякими заботами и переживаниями, не всегда приятными, но твоими, реальными.

В наши же дни есть много людей, которые, попробовав наркотик, повторяют снова и снова его прием, отмахиваясь от устрашающей информации о наркотиках и желая снова уйти в творимое ими искусственное состояние сознания, то есть уйти от самого себя, от реальной жизни. Тут-то они – раньше или позже, это зависит от вида наркотика – попадают в плен. Пути наркотика называются «зависимостью от наркотика» или «наркоманией».

Представьте себе, что каких-нибудь 30–40 лет назад в России было совсем немного любителей одурманивающих веществ. Почти все люди знали об их существовании, но мало кому приходило в голову искать их, добывать, чтобы попробовать. <...>

А знаете ли вы, что наркоман платит нелегальному розничному торговцу цену, например, за героин, во много раз превышающую цену золота. Такая цена обусловлена тем, что между производителем наркотика и потребителем выстроилась целая цепочка алчных подпольных посредников. Если бы героин продавался легально, он стоил бы, примерно, как кофе. <...>

Что такое наркотики? Что к ним относится? Попробуйте ответить точно и определенно. Как ни удивительно, многие люди разведут руками, несмотря на то что много раз они слышали и видели это слово! В словарях и энциклопедиях вы не найдете четкого и однозначного определения. Это не случайно и говорит о недавности масштаб-

ного обострения этой проблемы. Еще не сформировалось единое и неизменное определение.

В начале прошедшего века под «наркотиками» имелись в виду вещества, вызывающие наркоз. Обычно это были опийные препараты: сам опий, морфий, омнолон. Они же употреблялись некоторыми людьми с целью воздействия на свое сознание, чтобы получить своего рода опьянение (отличающееся от алкогольного), чувство покоя, отрешенность от действительности. Можно назвать такое действие одурманивающим. При повторных употреблениях могло развиваться сильное пристрастие к ним, от которого очень трудно избавиться. Пристрастившихся стали называть «наркоманами».

Сильное пристрастие могло развиваться и к другим веществам, не применявшимся для наркоза, но пристрастившихся тоже стали называть наркоманами, а эти вещества – наркотиками. Границы одурманивающей способности у веществ, чтобы назвать их наркотиком, не определялись. Алкоголь и табак к ним не отнесли. <...>

Чтобы не было разнобоя в такой серьезной сфере, в России был составлен официальный список наркотических веществ, а заодно и других (психотропных) веществ, способных воздействовать на психику с высоким риском развития болезненного пристрастия. Этот список носит название **«Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации»**. Там есть отдельный перечень наркотиков, время от времени пополняемый постановлениями правительства по мере обнаружения наркотической опасности от каких-нибудь новых или существовавших веществ.

Мирошниченко, Л. Д. Наркотики и наркомания : энциклопедический словарь / Л. Д. Мирошниченко. – М. : Перо, 2014. – 402 с.

Как действуют наркотики?

Во-первых, надо отметить, что все наркотики – это яды, которые отравляют организм и действуют очень схоже, несмотря на то что их разделяют на наркотики, которые вызывают:

- стимулирующее или успокаивающее (седативное) воздействие;
- психоделическое (изменяющее сознание).

Как действует каждый из этих наркотиков – не так важно. Намного важнее понимать, что небольшое количество наркотического вещества вызывает повышение активности, оказывает стимулирующие

воздействие, немного большее количество начинает затормаживать работу организма, оказывая седативное воздействие, а еще большее количество способно убить человека.

На этом не заканчивается все то зло, которое несут в себе наркотики.

Большинство наркотиков являются жирорастворимыми токсинами. Попадая в организм, небольшое количество остатков наркотиков остается в жировой ткани, которая подобно губке впитывает эти вещества. Даже спустя длительное время после отказа от приема наркотиков в организме можно обнаружить остатки наркотических веществ в жировой ткани. Эти токсины влияют на работу разума, а разум в свою очередь влияет на работу всего организма. Остатки наркотиков, накопленные в организме, способны вызывать депрессию, усталость, расстройство и сильную тягу к наркотикам, они провоцируют человека на новый прием наркотического вещества, тем самым удерживая его в тисках наркотической зависимости.

Люди, принимавшие наркотики и отказавшиеся от них, на протяжении длительного времени могут испытывать странные, неприятные состояния и не понимать, откуда они происходят. Эти состояния в большинстве случаев толкают человека на новые приемы наркотиков, так как единственная причина, по которой человек их принимает, это желание чувствовать себя лучше, и с помощью наркотиков он пытается получить более хорошее состояние и самочувствие, несмотря на то что после этого ему станет еще хуже. Это страшный механизм наркозависимости: почувствовать себя лучше на несколько часов и дальше испытывать муки ломки и страдания, найти новую дозу и на короткий срок отключиться от боли и мучений, и дальше снова испытывать боль. Это и есть страшная, незавидная судьба любого наркомана.

И хотя данных, приведенных выше, вполне достаточно, чтобы понять, насколько опасны наркотики, вся правда о наркотиках еще страшнее.

По ходу употребления наркотиков начинаются серьезные нарушения в работе разума. Человек больше не может свободно мыслить, легко излагать свои идеи, говорить на разные темы. Все разговоры, как правило, сводятся к наркотикам и к тому, как достать новую дозу. Мир человека очень сужается, жизнь напоминает постоянную гонку, страх возникновения ломки не покидает наркомана ни на день.

Правда о наркотиках. – Режим доступа: http://www.narconon-spb.ru/pravda_o_narkotikax#sthash.9sfRdFaq.dpuf

Наркомания – это болезнь

Специалистам, работающим в наркологии, это известно давно и признается ими безоговорочно.

Наркомания включена в медицинские справочники и каталоги болезней наряду с другими заболеваниями. Она относится к группе так называемых аддиктивных болезней, или болезней зависимости. Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ – наркотиков, то наркоманию (наряду с некоторыми другими видами зависимости, например, алкоголизмом) еще называют «химической зависимостью».

Если наркотическое вещество перестает поступать в организм, человек переживает тяжелейшее состояние, которое называется **абстинентным синдромом**. Потребность в наркотике, сопровождающаяся «ломкой» в его отсутствие, никак не зависит от воли человека, от черт характера или свойств личности – так же, как, например, кашель больного туберкулезом не зависит от его желания.

Шилова, Т. А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе : практ. пособие / Т. А. Шилова. – 2-е изд. – М. : Айрис-пресс : Айрис-Дидактика, 2005. – 93 с. – (Библиотека психолога образования).

Наркотическая зависимость. Что это?

Формы зависимости могут быть разнообразными, как естественными (например, зависимость ребенка от матери), так и патологическими (алкоголизм, курение, пристрастие к азартным играм, сексуальная, религиозная зависимость).

Некоторые люди в большей степени подвержены возникновению зависимого поведения, особенно те, кто:

- не способен принимать решения без советов других людей;
- позволяет другим принимать важные для него решения;
- из страха быть отвергнутым соглашается с другими, даже если считает, что те не правы;
- затрудняется начать какое-то дело самостоятельно;
- добровольно идет на выполнение унижительных или неприятных работ, чтобы обрести поддержку и любовь окружающих;
- очень плохо переносит одиночество – прилагает значительные усилия, чтобы его избежать;

- ощущает опустошенность или беспомощность, когда обрывается близкая связь;
- боится быть отвергнутым;
- легко раним – его задевает малейшая критика или неодобрение.

Зависимое поведение – одна из форм разрушающего поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, что сопровождается состоянием эйфории (психофизиологического комфорта). Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью, волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять соблазну приема наркотика – человек становится в этом плане беспомощным.

К критериям наркотической зависимости относятся следующие явления:

- непреодолимая потребность принимать психоактивное вещество,
- снижение контроля над его употреблением, безуспешные попытки (даже при желании) уменьшить дозу принимаемого вещества,
- повышение дозы за счет появления реакции привыкания к наркотику и снижения эффекта наслаждения от его действия.

Большое количество времени затрачивается на поиск и добывание вещества. Многие зависимые от наркотиков люди, даже зная обо всех вредных последствиях, продолжают их принимать, поскольку испытывают физический дискомфорт по причине отсутствия в крови определенного количества вещества. У людей, регулярно принимающих наркотики, формируются два типа зависимости: сначала – психическая, а через какое-то время – физическая.

Психическая зависимость – эмоциональное состояние, связанное с настоятельной потребностью в наркотике либо для получения желаемых ощущений, либо для устранения явлений психического дискомфорта.

Физическая зависимость – состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма человека в связи с систематическим употреблением наркотических или других психоактивных веществ. Одним из признаков физической зависимости является появление так называемого состояния отмены, или «ломки», когда в организм не поступает определенная доза вещества и, соответственно, первоначальный эффект наслаждения от его приема снижается, наркотик принимается для поддержания «нормальной» жизнедеятельности.

<...>

Последствия наркомании широко известны. Это и серьезные нарушения здоровья, и деградация личности, и разрыв социально полезных связей, и рост агрессивности, в том числе аутоагрессии [агрессии, направленной на себя самого], крайней формой которой является суицидальное поведение.

Наркомания по-прежнему крайне негативно влияет на развитие криминогенной обстановки в стране. Число преступлений, совершенных в состоянии наркотического и токсического опьянения, постоянно растет. Помимо этого существует тенденция роста количества краж и других хищений имущества граждан и организаций с целью получения средств для приобретения наркотиков.

<...>

Среди общих вредных последствий употребления и зависимости от наркотиков выделяются три основные группы:

- **группа медицинских последствий** приема психоактивных веществ:
 - необратимые поражения органов и систем организма, в первую очередь головного мозга, центральной нервной системы, сердца, печени и почек; передозировки и отравления;
 - психозы;
 - инфицирование ВИЧ и гепатитами В и С; снижение иммунитета;
 - в отдаленной перспективе – онкологические заболевания;
- **группа психологических последствий:**
 - потеря навыков обычной жизни;
 - депрессии, утрата смысла жизни, ощущение безысходности;
 - самоубийства;
- **группа социальных последствий:**
 - потеря социальных связей – семьи, друзей, работы, дома;
 - незаконченное образование;
 - огромные долги;
 - правонарушения;
 - утрата всех прежних интересов и увлечений.

Ковальчук, М. А. Девiantное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – М. : ВЛАДОС-пресс : КДУ, 2013. – 285, [1] с. : ил. – (Библиотека психолога).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ФАКТОРЫ РИСКА НАРКОТИЗАЦИИ

Употребление психоактивных веществ – это проблема, связанная с особенностями индивида, окружающей его среды и с характером взаимодействия между ними.

Обследования, проводящиеся в различных регионах мира, показывают, что многие подростки и молодые люди подвержены риску формирования у них наркотической и алкогольной зависимости, глубоким личностным и психосоциальным расстройствам, таким как ювенильная депрессия, суицидальное поведение, алкоголизм и наркомания. Поэтому, определяя причины употребления психоактивных веществ подростками и молодежью, мы имеем в виду специфический феномен, представляющий собой совокупность самых разных проблем, таких как семейное неблагополучие, а также нарушения коммуникации в семье и в среде сверстников, уходы из дома, плохая успеваемость и прогулы, ранняя беременность и др. Как правило, психоактивные вещества употребляют подростки с различными нарушениями психики и поведения или с физическими недостатками. Исходя из этого, очевидна необходимость комплекса превентивных мер с целью предотвращения негативных исходов и усиления позитивных результатов развития человека.

Формирование зависимости от наркотиков и алкоголя, как и других психосоциальных расстройств, связано с факторами риска и устойчивости, которые включают индивидуальные, генетические, личностные и средовые влияния, а также индивидуальные варианты взаимодействия между ними. Поэтому превентивные и лечебные воздействия, основанные на одновременном ослаблении риска развития зависимости от наркотиков и алкоголя и увеличении потенциала устойчивости в определенных условиях среды, намного эффективнее, чем превентивные воздействия, основанные только на уменьшении факторов риска.

Обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем наркотиков или алкоголя, называются **факторами риска** употребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем психоактивных веществ, называются **факторами защиты** (протективными факторами) от риска употребления психоактивных веществ.

Факторами риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- проблемы, связанные с физическим или психическим здоровьем;
- употребление родителями психоактивных веществ;
- высокий уровень семейного стресса, семейная нестабильность, низкий уровень дохода в семье;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий уровень интеллекта, неприятие социальных норм, ценностей и т. д.);
- ранняя сексуальная активность, подростковая беременность;
- проблемы межличностного общения в семье, в школе, в среде сверстников;
- регулярное общение со сверстниками, употребляющими психоактивные вещества, отсутствие устойчивости к их негативному влиянию;
- невысокое качество медицинской помощи;
- недоступность служб социальной помощи;
- высокий уровень преступности в регионе.

Факторы защиты от риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, доверительные отношения в семье;
- средний и высокий уровень дохода в семье, обеспеченность жильем;
- высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и принятия социальной поддержки, устойчивость к негативному влиянию сверстников, умение контролировать свое поведение;
- высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- соблюдение общественных норм в употреблении психоактивных веществ;
- высокое качество медицинской помощи;
- низкий уровень преступности в регионе;

- доступность служб социальной помощи.

Обычно человек начинает употреблять психоактивные вещества под воздействием не только одного фактора. В течение жизни на индивида воздействует совокупность факторов риска и факторов защиты, которые не имеют прямых вероятностных связей с формированием поведения, ведущего к формированию зависимости от психоактивных веществ.

Я-концепция и формирование зависимости от алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ

Юность – это не только прекраснейшая пора жизни, но и период соприкосновения с новыми требованиями среды, когда возникает необходимость выработки новых стратегий поведения и реагирования на эти требования, поведенческих форм приспособления. С одной стороны, в юности можно по-новому, более адаптивно научиться взаимодействовать с окружающим миром; с другой – эта возможность обеспечивается очень тонкими психологическими и физиологическими особенностями организма, связанными с эмоциональной и личностной чувствительностью, гормональными бурями, социальными и психологическими изменениями. Юность – это период нарушенного равновесия; однако в это время создается равновесие более высокого уровня, активно формируются новые формы адаптации и развития, а также механизмы преодоления стресса.

Развитие тех или иных форм поведения, адаптивность или дезадаптивность в социальной среде и в конечном счете подверженность или устойчивость к психосоциальным расстройствам, в том числе и наркомании, зависит от уровня развития личностных ресурсов, поведенческих стратегий и навыков.

Сформированная в детстве Я-концепция в результате быстрых изменений физического и психического состояния должна быть заменена на новую, соответствующую особенностям данного возраста. С точки зрения формирования адаптационных механизмов следует рассматривать Я-концепцию как важнейший личностный ресурс преодоления стресса. Процессы формирования Я-концепции и психологических механизмов адаптации к социальной среде осуществляются параллельно, оказывая выраженное влияние друг на друга. С точки зрения формирования адаптационных механизмов Я-концепция является важнейшим личностным ресурсом преодоления стресса, связанным с индивидуальными стилями адаптации.

Каковы же особенности ее у молодых людей, употребляющих алкоголь или наркотики, как они себя оценивают? Прежде всего, потребители наркотиков недостаточно осознают свои семейные, социальные и сексуальные проблемы. Употребляющие наркотики испытывают

затруднения в преодолении жизненных ситуаций и игнорируют нормы нравственного поведения. Их активность преимущественно направлена на поиск наркотика и общение с наркотизирующейся группой. Эти люди характеризуют себя как малоактивных в семье и в учебном заведении, не испытывают ощущения социальной идентичности среди сверстников. Их самооценка отражает нарушенный уровень реагирования на воздействия требований социальной среды. На фоне неустойчивого, часто сниженного вне наркотизации настроения они чувствуют вину, страх, тревогу, связанные с социальной реакцией окружающих на их образ жизни, с нарушенными семейными, межличностными отношениями. Они, как правило, не уверены в себе и в адекватности своего поведения. Среди страхов доминирует страх быть отвергнутыми значимыми лицами, «попасться» с наркотиками. Употребляющие наркотики страдают от острого и постоянного чувства одиночества, порою не осознанного, но губительного, толкающего на все новые и новые употребления психоактивного вещества. Чувство одиночества часто проявляется ощущением неполноценности, подавленности, отчужденности, изолированности. Растет тревога по поводу своего физического состояния, которая еще больше способствует нарушениям поведения.

Особенно выражены проблемы оценки социальных отношений в Я-концепции лиц, злоупотребляющих наркотиками. Разрываются социальные связи, почти не остается в окружении лиц, воспринимаемых как социально и психологически поддерживающих. Злоупотребляющие наркотиками все больше изолируются от окружающих, не хотят и не умеют обратиться к ним за помощью и поддержкой. Они имеют только один запрос – на наркотик.

<...>

Таким образом, иллюзия благополучия как результат нарушения критичности к себе, поддерживаемая употреблением наркотиков, препятствует развитию активных форм преодоления стресса и жизненных трудностей, приобретению социальных навыков адаптации к среде, снижает активность личности, уровень ее притязаний и мотивацию на достижение успеха, демобилизует ее ресурсы. В результате возникают все новые и новые нарушения отношений личности со средой, усиливается эмоциональное напряжение, используются пассивные формы совладания со стрессом, т. е. все чаще и чаще употребляется наркотик.

В конечном счете при формировании наркотической зависимости иллюзия благополучия развенчивается, постоянное присутствие и острота проблем приводит к ощущению безысходности и невозможности их преодоления.

Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – М. : Academia, 2003. – 175 с. – (Высшее образование).

Социальный портрет подростка-наркомана

Личность подростков особенно быстро и необратимо подвержена деградации под воздействием наркотиков. При этом происходит вытеснение из сознания социально полезных интересов и ценностей, а также интенсивное разрушение организма. В одурманенном наркотиками состоянии возникает стремление добыть их любым путем, что зачастую приводит к совершению различных преступлений. Наркоманы ведут аморальный и паразитический образ жизни. Значительная часть таких подростков нигде не работает и не учится. Причем особенно много не занятых общественно полезным трудом несовершеннолетних наркоманок, асоциальность которых зачастую (около 80%) усугубляется проституцией.

Но, пожалуй, хуже всего то, что наркоманы склоняют к потреблению наркотиков все новых людей, способствуя дальнейшей наркотизации населения.

Как правило, у подростков, употребляющих наркотики, формируются негативные личностные качества: злобность, раздражительность, импульсивность, циничность, жестокость, агрессивность и лживость.

Потребление наркотиков является причиной совершения преступлений даже теми подростками, которые ранее не были склонны к такому поведению.

Целинский, Б. П. Актуальные проблемы профилактики наркомании / Б. П. Целинский // Нарконт. – 2012. – № 1. – С. 30–35.

Когда риск стать наркозависимым возрастает?

Злоупотребление спиртными напитками и другими психоактивными веществами – это признак психологического неблагополучия. Но ведь некоторые думают, что можно иногда, время от времени, за компанию выпить или покурить, и ничего страшного от этого не произойдет. Главное, уметь себя вовремя остановить. Однако, к сожалению, вот это-то очень часто и не удается, особенно подросткам.

Что же надо учитывать каждому молодому человеку и каждой девушке, принимая решение о том, употреблять или нет спиртные напитки, табак или наркотики?

Прежде всего, и это первое, – надо подумать о своей семье и родственниках. Если в семье есть или были люди, злоупотребляющие алкогольными напитками, табаком или иными психоактивными веществами, то весьма вероятно, что предрасположенность к наркологическим заболеваниям передалась по наследству. Ученые считают, что почти каждый четвертый юноша и каждая десятая девушка, имеющие хотя бы одного родителя, который страдает алкоголизмом, в последующем также начнет злоупотреблять психоактивными веществами. Наследственность на 40–60% определяет предрасположенность к наркологическим заболеваниям.

Второе обстоятельство – это особенности семейных отношений. Известно, что подростки из неблагополучных семей очень легко начинают злоупотреблять спиртными напитками и наркотиками. Обусловлено это тем, что психологический контакт между детьми и взрослыми в таких семьях часто бывает затруднен.

Третье обстоятельство – способность быть самостоятельным, принимать взвешенные решения и не поддаваться влиянию со стороны. Многие подростки, превратившиеся в больных алкоголизмом или наркоманией, полагают, что употребляют алкоголь или наркотики «так же, как все». Этот самообман обусловлен тем, что они начинают принимать психоактивные вещества в компании.

В такой компании молодые люди лишь повинуются тем правилам, которые задают другие. Неспособность противостоять психологическому давлению, которое практически всегда скрывается даже за самым «благожелательным» предложением «попробовать» алкоголь, сигарету или наркотик, как правило, приводит к серьезным проблемам в жизни.

Поэтому употребление психоактивных веществ подростками – это всегда несамостоятельность, необходимость подчиняться условиям, которая выдает страх остаться без друзей.

Хотя в нашей стране существует запрет на продажу спиртного и табака детям и подросткам, а наркотики запрещены вообще, решение – употреблять эти вещества или нет – принимает все же сам человек. Такой выбор рано или поздно встает перед каждым, и желательно, чтобы молодой человек был готов к тому, чтобы сделать его, представляя себе все последствия своего поступка.

Смирнова, М. Почему люди употребляют алкоголь и наркотики / М. Смирнова // Пока не поздно! – 2012. – № 19. – С. 2.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРВОЙ ПРОБЫ НАРКОТИКА

Время бдить

Предложение первый раз попробовать то или иное наркотическое средство может поджидать сегодняшних мальчишек и девчонок повсюду: в школе, на улице, в вузе, на спортивных площадках, дискотеке. Тем более что чаще всего такое предложение является бесплатным и «просто дружеским».

Однако на деле роль первой пробы наркотика в жизни человека несравненно больше, чем может показаться на первый взгляд. И те механизмы, которые она запускает в организме и психике человека, способны во многом решить за него самого, насколько вероятными станут все последующие пробы.

Я обращаюсь сегодня к тем, кто завтра может сделать выбор в пользу первой пробы наркотика.

Кто-то предложит или уже предложил тебе его, а у тебя не нашлось аргументов (в первую очередь для самого себя) отказаться! А действительно, почему бы и нет? Почему не попробовать? Ведь одна проба ни в коей мере не будет означать начало того, что зовется страшным словом «наркомания», одна проба никак не повлияет на организм, одна проба никогда не приведет к зависимости... А вот любопытство она, скорее всего, сможет удовлетворить: а что же это такое, неизведанное, тайное, интригующее! Или сможет помочь почувствовать себя взрослым, для которого сняты практически все запреты и мир разнообразных новых ощущений открыт как на ладони...

А быть может, проба наркотика заставит по-иному посмотреть на тебя тех, в чьем внимании и своего рода признании ты так нуждаешься, поможет тебе стать «своим» среди них? Или ты решил один раз попробовать, чтобы показать кому-то (как правило, кому-то близкому!) свою независимость, сделать назло, выплеснуть так свою обиду

или попытаться найти облегчение в горе? Ведь сколько раз ты уже слышал, что именно в подобных ситуациях одна «затяжка» (варианты – стаканчик, таблеточка, укольчик и т. п.) как раз-то и помогали!

Но, скорее всего, ты и не думал подобным образом. И на резонный вопрос «а для чего тебе это надо?» ты, скорее всего, ответил бы так, как отвечают на него тысячи девчонок и мальчишек, совершивших уже эту пресловутую «первую пробу»: от нечего делать, просто так! <...>

Сегодня я хочу поговорить о значении этой самой первой пробы в жизни человека и о той роли, которая ей в этой жизни уготовлена.

ПАВ! ПАВ! И – точка

О первой пробе какого-либо химического вещества говорят и пишут очень много, ибо она действительно играет очень значительную роль в процессе приобщения человека к миру табака, алкоголя, наркотиков. Неважно, какое вещество впервые попадает в человеческий организм. На этом этапе для него практически нет разницы, от чего конкретно испытать токсический шок, под чьим чужеродным натиском сломаться!

Впервые испытав на себе агрессивное воздействие инородного вещества, органы и системы человека начинают отчаянно сопротивляться, пытаясь своей негативной реакцией предотвратить начало беды. Именно поэтому во время первой пробы табака, алкоголя или наркотика у пробующих часто возникают неприятные ощущения во рту, в голове и по всему телу, заметным становится некий сбой в работе сердца или легких, может появиться тошнота или даже рвота. Казалось бы, сама природа дает шанс задуматься и не допустить дальнейшего воздействия ядовитого вещества на организм человека.

Но поскольку практически каждое из химических веществ начинают принимать обычно не в одиночку, а в составе какой-то группы, компании, то все первоначальные негативные ощущения скоро притупляются. Тем более что новичка всячески поощряют и поддерживают члены его компании, «заводят» для приема все новых порций. Достаточно вспомнить насмешки над теми, кто испытал чувство тошноты при первых попытках закурить или попробовать спиртной напиток, кому так не понравились первые эксперименты с наркотиками или токсическими психоактивными веществами.

А с каким восторгом и воодушевлением воспринимается в компаниях известие о том, что при последующих пробах этих веществ неприятные последствия исчезают – человек наконец-то **научился** курить (пить, употреблять...)! Именно с этой целью – научить будущего наркомана, токсикомана или алкоголика потреблять «заветное» зелье, – его обычно ведет опытный потребитель со стажем, имеющий

определенный интерес (нередко экономический) завлечь новичка в сеть химической зависимости. И опыт показывает, что чаще всего это ему удается.

В конце концов организм научается не отторгать постоянно поступающее извне химическое вещество и перестает воспринимать его как чужеродное. А через определенное время, если это вещество вдруг по каким-либо причинам вовремя вновь не поступит в организм, человек начнет ощущать болезненную необходимость вновь потребить его.

Приказано: отказать!

Но это только одна, физическая сторона проблемы. У первой пробы имеется своя психологическая подоплека. Суть ее такова.

У каждого человека в сознании существует некая пограничная черта, некий своего рода рубеж между «хорошо» и «плохо», «можно» и «нельзя», между тем, что одобряется и порицается. Этот рубеж выстраивается веками и тысячелетиями на протяжении всей истории человечества, он создавался правилами человеческого общежития, нормами морали и нравственности, а впоследствии закреплялся и законами различных стран и народов. Этот рубеж призван охранять семью, в которой растет и воспитывается человек, группы и коллективы, в которых он учится, работает и отдыхает. Именно поэтому **первое резкое нарушение** этой границы, переход за нее всегда сложен: психика призвана охранять человека от саморазрушения, от изоляции и последующей его гибели! Легче разрушить этот психологический Рубикон **постепенно**, начиная с малого, когда многие возникающие в связи с этим чувства человека – вина, раскаяние, сожаление – притупляются. Их можно проигнорировать, не заметить или «вовремя» с ними справиться. И такую роль начального разрушителя нашего психологического барьера между «хорошо» и «плохо», «можно» и «нельзя» начинает играть первая проба.

Поэтому и начинается знакомство с психоактивными веществами с невинного «баловства», с наивного уговаривания себя «только один раз попробовать» и, как правило, попробовать не самое страшное из всех существующих химических веществ (чаще всего, сначала сигарету или глоток пива!). И часто сама мысль о том, что потребляемое человеком вещество находится под запретом, что его использование может рассматриваться как преступление с крайне негативными последствиями, уже не является сдерживающим фактором, а делает факт употребления вещества более притягательным.

А уж когда граница пройдена и человек оказывается за той чертой, что «терять уже нечего», пробы начинают повторяться, употребление становится регулярным, экспериментаторский талант начи-

нает распространяться на другие, еще более токсичные химические вещества, за которыми **неминуемо стоит один итог – возникновение зависимости.**

Поэтому, если мне задают вопрос, что же надо все-таки делать, чтобы остановить эпидемию наркомании, охватившую сегодня уже все цивилизованные страны, чтобы избежать несчастий, которые несет в себе зависимость от наркотика, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье Человека, его личностную целостность, его независимость – я всегда неизменно отвечаю одно: лучшей защитой от наркотической зависимости является, может быть и «трусливый», и «дурацкий», и «нелепый», «смешной», но **УПРЯМЫЙ КАТЕГОРИЧЕСКИЙ ОТКАЗ** «один раз попробовать»!

Климович, В. Время бдить / В. Климович // Пока не поздно! – 2012. – № 1. – С. 3.

«ГОВОРЯТ, ЧТО...»: ЗАБЛУЖДЕНИЯ О НАРКОТИКАХ

Наркотики сопровождают человечество на протяжении всей его истории. Многовековое противостояние рассудка и безумия, тьмы и света, и, наконец, жизни и смерти продолжается и сегодня. Сблудн получить удовольствие слишком велик, чтобы удержаться от него на том лишь основании, что «этого делать нельзя». В разное время в разных странах это противостояние то ослабевало, то вспыхивало с новой силой; в различных культурах на том или ином этапе развития существовало различное отношение общества к наркотикам.<...>

Развиваясь, зависимость от наркотиков последовательно проходит через несколько стадий – социальную, психическую и физическую.

Каждая последующая стадия не сменяет предыдущую, а добавляет к картине заболевания все новые и новые проявления. Причем физические – находятся на последнем месте и «вступают в игру» в последнюю очередь.

Заблуждение 1. «Существуют «легкие» и «тяжелые наркотики». «Легкие» наркотики не опасны».

К так называемым «легким» наркотикам относят, прежде всего, марихуану (гашиш). Специалисты утверждают: двух мнений быть не может – курение марихуаны приводит к привыканию. Статистика подтверждает, что курение марихуаны – всего лишь первая ступень к употреблению других наркотиков.<...>

Конопля – это настоящая природная химическая лаборатория: наркотик, получаемый из ее соцветий и сушеных листьев, содержит 426 различных химических соединений, которые при курении преобразуются уже в 2000 компонентов.<...> После однократного применения марихуаны одурманивающий эффект скоро проходит, но это не означает, что прекращается длительное действие наркотика на организм. Некоторые компоненты остаются в организме от 6 недель до 6 месяцев.<...>

Экспериментируя с марихуаной, подростки чаще всего не представляют, к каким психическим и физическим изменениям может

это привести. Курят марихуану для того, чтобы испытать чувство эйфории – независимость, приподнятое настроение. Говорят, что она помогает сконцентрировать внимание. Это можно опровергнуть с помощью простых тестов. Значительно увеличивается время, которое требуется для осмысления какой-либо задачи, а восприятие двух смысловых понятий одновременно становится вообще невозможным.

Коноплю иногда называют коварным ядом. Изменения происходят постепенно и чаще всего так, что сам человек их не замечает. Ухудшается способность к концентрации внимания и память. Курильщики каннабиса чаще бросают учебу. Меняется характер: открытый, радостный человек может превратиться в подозрительного, нелюдимого и неуравновешенного, а энергичный, легкий на подъем становится пассивным и равнодушным. Притупляется интеллектуальная активность, становится трудно заниматься какой бы то ни было регулярной деятельностью. Школа, семья и старые друзья кажутся скучными и слишком требовательными. Человек с трудом переносит физическое напряжение и умственные нагрузки. Постепенно изменения в психике приводят к возникновению страхов, паники, галлюцинаций и психозов. Многие химические соединения, содержащиеся в марихуане, оказывают негативное воздействие на гормональный фон организма. Более других этому воздействию подвержены дети и подростки – в неокрепшем организме гормональные сдвиги под воздействием марихуаны происходят очень быстро. Даже одна сигарета с марихуаной может вызвать задержку в производстве такого важного гормона как тестостерон (мужской гормон).

Заблуждение 2. «Я в любой момент могу отказаться от наркотика. Просто я не хочу. Но в состоянии себя контролировать».

Так считают очень многие. На первых порах наркотик приносит радость, дает ощущение эйфории, открывает новый мир. То чувство счастья, для достижения которого раньше надо было прилагать какие-то душевные или физические усилия – получить сильное эмоциональное впечатление от книги, фильма, спектакля, добиться успеха в каком-то деле, выиграть приз в спортивных соревнованиях – теперь можно достичь с помощью сигареты, таблетки... Постепенно человек отвыкает получать радость от чего-то другого, а расстаться с «радостью» кто же захочет? После того как наркотик перестает действовать, человек поначалу возвращается в свое нормальное состояние, но со временем это возвращение становится все более неприятным, а новая доза наркотика приносит не те ощущения, что раньше – она лишь поднимает настроение до нормы. Для эйфории требуется больше наркотика или более сильное вещество.

У начинающего наркомана, который ждет от наркотика положительных эмоциональных ощущений, сохраняется иллюзия самокон-

троля, но «измененное сознание» его обманывает, он всегда упускает тот момент, когда еще можно отказаться.

Заблуждение 3. «Я имею право поступать, как я хочу. Это не приносит вреда окружающим».

Наркоман всегда находится в зависимости от наркотика. Поэтому он не может свободно принимать решения, в том числе и об употреблении наркотика. Наркоманы наносят вред не только себе. Они не в состоянии поддерживать нормальные отношения с окружающими, утрачивают способность нести ответственность не только за свою семью, детей, но и за собственные поступки. От этого страдают близкие им люди. Кроме того, чтобы достать денег на очередную дозу наркотика, наркоман способен отобрать или украсть деньги, продать ценные вещи, принадлежащие семье, может пойти на более тяжкое преступление. Чем дольше наркоман употребляет наркотики, тем в меньшей степени он способен содержать себя сам, так как не в состоянии работать. Поэтому он зачастую становится полностью зависимым от криминального мира. Наркотики делают человека равнодушным к переживаниям окружающих, исключают его из жизни общества, превращают в отверженного. <...>

Шаг за шагом от наркотиков : кн. для родителей / [Д. Д. Речнов и др.]. – СПб. : [б. и.], 2000. – 57 с.

ЛЕГАЛЬНЫЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Психоактивные вещества делятся на легальные и нелегальные.

К **легальным психоактивным веществам** относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению. Однако разрешение их употреблять не зависит от степени вредного влияния на психику и организм человека; скорее, это связано с тем, что продажа и употребление таких веществ приносят доход, исторически обусловлены, и объявление их «вне закона» сложно воспринимается обществом. При этом большинство легальных психоактивных веществ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губят множество жизней.

К легальным психоактивным веществам относятся никотин (табак, сигареты, папиросы, сигары), алкоголь (все напитки, содержащие этиловый спирт), кофеин (крепкий кофе, чай).

Никотин очень вреден для человека, и употребление его в любых дозах небезопасно. Тем не менее, в разных странах существует индустрия, направленная на изготовление изделий, содержащих никотин, торговлю ими, потому что они имеют спрос у населения. Наиболее развитые страны резко ограничивают торговлю табачными изделиями и запрещают курение во всех общественных местах и на работе для того, чтобы курящий человек (если он того хочет), вреда себе, не вредил другим людям, распространяя табачный дым.

Алкоголь также вреден для организма человека и его психики. У многих людей употребление алкоголя носит ритуальный характер, однако зависимость от него развивается незаметно и достаточно быстро, поэтому наиболее развитые общества стремятся значительно ограничить его потребление.

Кофеин действует на центральную нервную систему возбуждающе, поэтому частое и обильное употребление крепкого чая и кофе, не очищенного от кофеина, наносит вред организму.

Легальные психоактивные вещества употребляются открыто, и люди за это не несут юридической (уголовной) ответственности. Легальные наркотики рекламируются с помощью средств массовой ин-

формации. Это делается в целях получения экономической выгоды, а здоровье людей при этом в расчет не принимается. Поэтому каждый человек, употребляющий легальные психоактивные вещества, несет за это личную ответственность. Он сам отвечает за свое здоровье и последствия, которые возникают при употреблении легальных наркотиков.

<...>

Воздействие алкоголя на организм человека

Воздействие алкоголя на людей может проявляться по-разному. Оно зависит от того, сколько принято алкоголя и за какой промежуток времени; от возраста и пола человека, размеров его тела, общего состояния здоровья, веса и режима питания; принимается ли алкоголь до еды или вместе с пищей, до или после тяжелой физической нагрузки. Дети, молодые люди и женщины обычно более подвержены влиянию алкоголя, чем взрослые мужчины.

Немедленное воздействие. Алкоголь вызывает алкогольное опьянение, обычно сопровождающееся эйфорией – благодушным, повышенным настроением. Однако у многих людей существуют иные формы опьянения: дисфорическая форма связана с повышенным возбуждением и агрессивностью; дистимическая форма – с повышенной слезливостью, чувством отчаянья и т. д. Такие формы опьянения называются патологическими. Обильная алкоголизация может сопровождаться нарушениями физической координации и зрения; речь становится бессвязной; человек не способен к адекватным действиям, у него нарушена память. Чрезмерное употребление алкоголя в течение короткого периода времени может вызывать головную боль, тошноту, рвоту, потерю сознания и смерть.

Отсроченное воздействие. Регулярное употребление алкоголя в больших количествах в течение продолжительного периода времени может привести к потере аппетита (и, как следствие, – привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта), изменению кожных покровов, нарушению работы печени, головного мозга и других органов, а также к расстройствам в сексуальной сфере. Все это свидетельствует об алкогольной дегенерации тканей организма алкоголика.

В процессе хронической алкоголизации повышается толерантность (устойчивость) человека к алкоголю и быстро формируется зависимость от него.

Воздействие никотина на организм человека

Никотиновая зависимость наступает очень быстро. Человек, начавший употреблять никотин, скорее всего, будет продолжать упот-

реблять его в течение длительного времени. Общество, снисходительно относящееся к употреблению никотина, создает условия к увеличению числа табакокурильщиков.

Немедленное воздействие. Сразу же после употребления никотина человек испытывает чувство тревоги, а затем наступает релаксация. Происходит увеличение частоты сердечных сокращений и временное повышение кровяного давления, иногда возникает головокружение, тошнота и понижается аппетит.

Отсроченное воздействие. Употребление никотина в течение длительного времени может привести к заболеваниям сердца и легких, закупорке артерий (заболевание периферических сосудов), гипертонии, бронхиту, онкологическим заболеваниям легких и полости рта (при курении трубки и жевании табака). У человека повышается толерантность к никотину и быстро формируется зависимость от него.

Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – М. : Асадетиа, 2003. – 175 с. – (Высшее образование).

Пиво – молодежный напиток?

Пристрастие формируется незаметнее и быстрее, чем к другим алкогольным изделиям, а лечится пивной алкоголизм с еще большим трудом, чем обычный. Таким образом, подразделяя наркотики на «стартовые» и «добывающие», отнесем табак и пиво к стартовым наркотикам. Пиво особенно опасно тем, что именно через него осуществляется очень раннее приобщение детей к алкоголю. Это обстоятельство имеет крайне негативные последствия для дальнейшего умственного, физического и полового развития подростков.

Именно потребление пива является первопричиной искаленных судеб миллионов наших соотечественников. Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных вакханалий драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами.

Обычно сторонники пива перечисляют множество его «достоинств», которые делают пиво пригодным в качестве напитка для молодежи. Здесь и низкое содержание алкоголя, и якобы способность пива вызывать благожелательное отношение к окружающим, и возможность пить его «на ходу», без помпезного застолья, на которое у молодых часто не бывает денег.

Однако результаты исследований показывают, что подростковый возраст характеризуется особо интенсивным развитием головного мозга, чувствительным к воздействию внешних факторов. И употребление алкоголя, начинающееся обычно в подростковом возрасте, может повредить определенные структуры мозга, отвечающие, прежде всего, за функции памяти. Экспериментирующие с алкоголем подростки, в отличие от тех, кто алкоголь не употребляет, испытывают трудности при воспроизведении новой информации.

Любители этого «напитка» часто говорят, что им нравится вкус пива. Однако большинство людей припоминает, что сначала он им совсем не нравился, они скорее находили его противным, но постепенно привыкли. Это можно сравнить с первой затяжкой — сначала противно, но, пересиливая себя, люди сами формируют пристрастие к курению.

Так почему же подростки пьют пиво? На первом этапе его пьют, чтобы выглядеть «взрослым», а потом — только потому, что в нем есть алкоголь.

Реклама же пива в качестве молодежного напитка в конечном счете оказывается выгодной производителям не только пива, но и более крепких алкогольных изделий. Дело в том, что пиво создает облегченный способ входа в алкоголепотребление.

Молодые люди, закупающие на свои вечеринки пиво, считают его чем-то вроде лимонада. Однако содержащийся в пиве спирт при частом его употреблении способствует формированию алкогольной зависимости, которая на некотором этапе проявляется ростом толерантности, то есть необходимостью употребить большие дозы алкоголя для достижения той же степени опьянения.

Именно тогда звучат выражения типа: «Пиво без водки — деньги на ветер!» В ход начинают идти коктейли, потом пиво может стать либо началом выпивки, либо «похмельным» средством. Стало быть, алкоголизм уже налицо. И тогда основным напитком становится уже что-то более крепкое.

В результате на глазах родителей трезвые дети превращаются в пьющую молодежь, а пьющая молодежь — в родителей-пьяниц. Пивная субкультура — это начало наркотизма, ведущего к деградации поколений и, в конце концов, к гибели всего народа.

Жданов, В. Г. Алкогольный террор : пить или жить? + DVD Лекции профессора В. Г. Жданова / Владимир Жданов, Светлана Троицкая. — СПб. [и др.] : Питер, 2010. — 254 с.

Токсикомания

Одна из разновидностей наркотической зависимости – токсикомания. Она возникает при употреблении токсикоманических (биологических, химических или лекарственных) веществ, вызывающих привыкание. Эти вещества не являются наркотиками в полном смысле этого слова, хотя не менее опасны для жизни и здоровья человека. Более того, токсикомания является одним из самых опасных видов наркозависимости. Она вызывает в детском организме серьезные разрушения и сильную зависимость. Отличие от наркомании заключается только в том, что применяемые при токсикомании препараты не относятся Минздравом к разряду наркотических веществ и на них не распространяется действие уголовных актов, применяемых в отношении наркотиков.

В последнее время токсикомания приобрела угрожающие масштабы. Сотни детей и подростков погибают от отравления химическими препаратами. Средний возраст токсикоманов составляет 8–15 лет, и это действительно страшно. Опьянение наступает через несколько вдохов препарата, поэтому рассчитать дозу практически невозможно. Ограничителем в этом служит появление головной боли, чувство сдавленности в голове, тяжесть дыхания, тошнота.

В токсикомании существует три фазы опьянения. Первая напоминает состояние алкогольного опьянения, сопровождаемого приятным шумом в голове, теплотой и расслабленностью в конечностях, поднимается настроение. Сознание человека сужается, но еще не помрачено. В этой фазе человека еще легко пробудить от опьянения.

При повторении вдыхания препарата наступает вторая фаза опьянения. Она характеризуется ощущениями веселости, легкости и беспечности. Подростки смеются, поют, сознание утрачивает ясность. Меняется восприятие реальности, предметы изменяют свои очертания, краски становятся более насыщенными и яркими, искажаются звуки, тело кажется невесомым, сильно нарушается координация движений. Фаза вызывает прилив хорошего настроения и веселости, многие подростки ограничиваются ею из страха ухудшения самочувствия.

Повторное вдыхание препарата приводит к третьей фазе – галлюцинациям. Подростки испытывают слуховые и зрительные галлюцинации, словно смотрят мультфильм на внешнем экране. Они наблюдают яркие и красочные картинки, которые уже не могут контролировать. Звуки приобретают эхо, изменяются. Иногда могут возникать осязательные галлюцинации. Кажется, что по телу ползают насекомые, происходит отчуждение собственного тела. Некоторые видят себя со стороны или изнутри, как бы открывая внутреннее зрение.

При опьянении токсикоману кажется, что на него двигаются стены, из-под ног уходит пол, обрушается потолок. Очень часто испы-

тывается чувство полета и падения. Реальность полностью изменяется. Иногда подросткам кажется, что они посещают другие миры. Опыение продолжается около двух часов, при этом психические проявления перестают быть управляемыми, происходит распад целостности личности, деперсонализация.

Когда опыение отступает, подросток чувствует себя ослабленным и угнетенным, при высоких дозах вдыхания препаратов могут наступить тошнота и рвота.

Привыкание развивается не всегда. Часто передозировка сопровождается болезненными ощущениями и рвотой, что отталкивает подростков от этого занятия. Но если опыение доставило удовольствие, то подросток начинает вдыхать препараты регулярно, с целью повторить приятные ощущения. Привыкание в этом случае может наступить после четырех-пяти отдельных вдыханий.

Так же как и при наркомании, регулярное вдыхание препаратов ведет к изменению эффекта. Болезненные ощущения, как защитная реакция организма, исчезают. Токсикоман начинает контролировать галлюцинации, улучшается координация движений во время опыения. Для достижения прежнего эффекта удовольствия ему требуется уже двух- или трехкратная доза.

Наступает зависимость от вдыхания и постоянное влечение. У токсикоманов пропадает интерес к школе и старым увлечениям. Они замыкаются в себе, заводят арсенал тубиков и пузырьков с препаратами. Влечение сразу приобретает неуправляемый характер, подростка очень трудно удержать от этого занятия.

Токсикомания, продолжающаяся на протяжении одного-двух месяцев, ведет к разрушению внутренних органов, головного мозга, нервной системы подростка. Вдыхание препаратов на протяжении одного-двух лет ведет к инвалидности и слабоумию.

Лечение детей, страдающих наркоманий и токсикоманией, должно проводиться психиатрами-наркологами.

Захарова, Ю. А. Энциклопедия детских проблем / Ю. А. Захарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 253 с. – (Психологический практикум).

Насвай

Насвай – никотиносодержащий продукт, наркотик. Насвай представляет собой маленькие зелёные шарики, зёрнышки с неприятным запахом и вкусом.

Основными компонентами насвая являются махорка или табак, раньше – растение *нас*. В состав также может входить: гашёная

известь (вместо извести может использоваться куриный помёт или верблюжий кизяк), компоненты различных растений, масло. Для улучшения вкуса в насвай иногда добавляют приправы.

Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет кислотность среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости.

Фабрично насвай не изготавливается. Его производство организуется в домашних условиях (где же вы еще сможете найти такое изобилие верблюжьего кизяка или куриного помета).

Насвай закладывают в рот, стараясь не допустить попадания на губы, которые в таком случае покрываются волдырями. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос, что также весьма неприятно. А полученное удовольствие – легкое головокружение, покальвание в руках и ногах, помутнение в глазах – длится не более пяти минут. В основном причиной закладывания насвая подростки называют то, что после него не хочется курить.

Но насвай на самом деле является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму. И не надо обманываться, что уменьшение содержания никотина в какой-то степени решает проблему. «Насвайщики» компенсируют потерю увеличением количества и изменением качества смеси. Разница состоит лишь в том, что табачный дым первый удар наносит по легким, а насвай – по слизистой рта и желудочно-кишечному тракту. Развивается та же никотиновая зависимость.

Надо сказать, что употребление насвая – весьма хлопотное занятие. Некоторые думают, что насвай – это безобидное вещество.

Долгосрочные последствия потребления насвая:

- по данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляют насвай. Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком;
- поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит;
- потребители сообщают о разрушении зубов;
- садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно «сгорит». Врачи подтверждают, что то же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай, – страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка;

- поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость. Эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, так как человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости. Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость;
- наркологи считают, что в некоторые порции насвая могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака. Таким образом, развивается не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ;
- насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики;
- у детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то есть вероятность, что в ближайшем будущем он попробует сильные наркотики.

Насвай. – Режим доступа: <http://www.netnarkotik.ru/nasvay>

НЕЛЕГАЛЬНЫЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Опиаты

Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому (иногда после одного-двух приемов) возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм.

Последствия употребления опиатов:

- огромный риск заражения СПИДом и гепатитом из-за использования общих шприцев;
- поражения печени из-за низкого качества наркотиков: в них остается уксусный ангидрид, который используется при приготовлении;
- сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям;
- заболевание вен;
- разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена;
- импотенция;
- снижение уровня интеллекта;
- очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти.

Социальные последствия: разрушение социальных связей, потеря семьи, друзей, потеря работы, деградация личности, ослабление иммунитета, потеря свободы и полное подчинение наркотику.

Препараты конопли – каннабиноиды (марихуана, гашиш)

Все производные конопли относятся к группе нелегальных наркотиков и в России полностью запрещены.

Последствия употребления препаратов конопли:

- в результате долгого употребления обязательно формируется психическая зависимость. Скорость формирования зависимо-

- сти и ее тяжесть могут быть разными у разных людей: влияет возраст, частота употребления, особенности организма;
- на стадии зависимости курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым. Отсутствие ожидаемого эффекта приводит к тому, что для его получения начинают применять алкоголь (вместе с наркотиком) или более тяжелые наркотики;
 - состояние абстиненции напоминает похмелье, сопровождается вспыльчивостью, раздражительностью, нарушениями сна.

Амфетамины

Наркотики, обладающие психостимулирующим, «возбуждающим» действием. К этой группе относятся синтетические вещества, содержащие соединения амфетамина. В большинстве случаев вводятся внутривенно. Крайне разрушительно действуют на организм.

Последствия употребления амфетаминов:

- нервное истощение;
- необратимые изменения головного мозга;
- поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов;
- огромный риск заражения СПИДом и гепатитом из-за использования общих шприцев;
- поражения печени из-за низкого качества наркотиков – в них остается йод, марганцовка и красный фосфор, которые используются при приготовлении наркотика;
- сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям;
- очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти.

Экстази

Экстази – общее название для группы синтетических наркотиков-стимуляторов. Опыты на животных показали, что даже при недолговременном употреблении экстази убивает клетки мозга, вырабатывающие серотонин – вещество, с помощью которого мозг контролирует перепады настроения.

Симптомы опьянения

Наркотическое действие препарата продолжается от трех до шести часов. Возбуждается центральная нервная система, повышается тонус организма, увеличивается выносливость, физическая сила. Ускоряются все реакции организма. Под действием этого наркотика принявший его может выдерживать экстремальные эмоциональные и фи-

зические нагрузки, не спать, не чувствовать усталости. За искусственный «разгон» организма приходится расплачиваться: после прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы.

Экстази – дорогой наркотик, и обычно его потребители переходят на систематический прием героина или амфетаминов.

Последствия употребления экстази:

- быстро возникает психическая зависимость – без препарата человек не способен к продуктивной деятельности. Со временем «подкачка» требуется для выполнения вполне обычной работы;
- употребление приводит к физическому и нервному истощению. Ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов;
- препарат влияет на генетический код и будущее потомство;
- истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.

Галлюциногены (ЛСД, псилоцин и психолоцибин)

Употребление влечет к необратимым изменениям в структурах головного мозга. Возникают психические нарушения различной степени тяжести, вплоть до полного распада личности.

Даже однократный прием ЛСД может привести к изменению генетического кода и необратимо повредить головной мозг. Психические нарушения неотличимы от заболевания шизофренией. Наркотик накапливается в клетках мозга. Оставаясь там длительное время, он может и спустя несколько месяцев вызывать те же ощущения, что и непосредственно после приема.

Ингалянты

В эту группу входят летучие вещества наркотического действия (ЛВНД). Они содержатся в препаратах бытовой химии: красителях, растворителях, клее, бензине. Сами по себе ЛВНД к наркотикам не относятся. Опьяняющее действие возможно, если количество вещества, поступившее в организм, очень велико.

При употреблении ингалянтов легко получить очень тяжелое отравление со смертельным исходом.

При длительном употреблении ЛВНД в результате постоянной «подпитки» организма ядовитыми веществами довольно быстро развиваются **осложнения**:

- токсическое поражение печени, срок развития 8–10 месяцев;
- необратимое поражение головного мозга, срок развития 10–12 месяцев;
- частые и тяжелые пневмонии.

Результат – изменения характера, отставание в психическом развитии, снижение иммунитета. Длительное употребление ведет к инвалидности. ЛВНД в основном употребляют подростки младшего и школьного возраста.

Шаг за шагом от наркотиков : кн. для родителей / [Д. Д. Речнов и др.]. – СПб. : [б. и.], 2000. – 57 с.

СИНТЕТИЧЕСКИЕ НАРКОТИКИ

Подпольные лаборатории выработали тактику производства соединений, еще законодательно не регулируемых, за счет некоторой химической модификации молекулярной структуры, сохраняющей или даже увеличивающей фармакологическую активность исходных соединений – так называемые «дизайнерские» наркотики. Пользователи и торговцы дают этим новым средствам привычные «уличные» названия, под которыми распространяются предшествующие контролируемые аналоги, или даже имена других наркотиков, уже завоевавших нелегальный рынок: «скорость», «винт», курительные смеси, «спайсы», миксы и т. д.

Синтетический наркотик «скорость»

Что это за наркотическое средство под общим названием **«скорость»**? В состав этого психостимулятора синтетического происхождения (то есть произведенного искусственным путем) могут входить различные комбинации (или в «чистом виде») амфетамина, метамфетамина и т. д., а также встречаются «добавки» в виде кофеина, лидокаина, эфедрина и др. Продолжительность действия этого стимулирующего наркотика – от 20 минут до 14 часов.

После того как действие наркотического вещества закончилось, наступает абстинентный синдром: возникают депрессия, головная боль и тревога. Человек чувствует себя угнетенным, подавленным, со стойким помутнением рассудка, **развивается выраженная психическая зависимость, даже после однократного употребления психостимулятора.**

Наркотик в первую очередь **расстраивает мышление, глубоко нарушает интеллект, вызывает невозможность сосредоточиться.** Основными и тяжелейшими последствиями приема являются: увеличение вероятности инсульта, гипертонии, аритмии, развитие параноидальных психозов.

Вообще **наркотики, произведенные искусственным путем, медленно разрушаются и выводятся из организма человека, по-**

степенно отравляя его. Главная опасность синтетических наркотиков подобного рода заключается в отсутствии видимых признаков употребления: нет следов от уколов. Вторая опасность заключается в образовании тесной связи между синтетическими наркотиками и каннабиноидными рецепторами, которые отвечают за память, болевую чувствительность и формирование эмоций (**происходит разрушение интеллекта больного**), возникает **маниакальная подозрительность.**

Иванов, А. А. Наркологическая служба края: «Определяем факт употребления современных синтетических средств» / А. А. Иванов, Е. А. Нейфельд, М. Н. Чиган // Здоровье алтайской семьи. – 2013. – № 10. – С. 44–45.

Курительные смеси (спайсы)

Примерно три года назад в больницы крупных городов России начались массовые поступления подростков и молодых людей. Клиника заболевания: потеря сознания, учащенное сердцебиение, многократная рвота, возбуждение, кошмары, галлюцинации. Состояние поступивших расценивалось как угрожающее жизни. Так вступили в нашу жизнь курительные смеси (арома-миксы, «спайс»).

Курительные смеси (арома-миксы) пришли к нам из американских лабораторий. Сегодня же их производством в основном занимается Китай.

Травяные курительные смеси – это смеси, обладающие психоактивным действием марихуаны. Впервые о появлении курительных смесей в России заговорили в 2007 г. Но массовое распространение и употребление их относится к началу 2009 г. Этому способствовали два фактора: легальность ароматических миксов для курения и тот эффект, подобный конопле, который они производят при курении. Чуть позже было установлено, что действующим компонентом смесей являются не только вещества растительного происхождения, но и синтетические аналоги основного действующего вещества (марихуаны).

Курительные смеси делятся на две группы.

К первому виду относятся миксы, состоящие из натуральных растений. Травы, обладающие галлюциногенным действием, перемешиваются между собой в определенных пропорциях и дают так называемый «эффект употребления». <...>

Второй вид курительных миксов – это смеси трав, обработанных химическими веществами (синтетическими каннабиноидами) и полностью произведенные в лабораторных условиях.

Обнаруженный в составе курительных смесей синтетический каннабиноид JWH 018 в пять раз сильнее марихуаны.

Медицинские последствия употребления курительных смесей:

- тяжелые нервные расстройства по типу депрессивного синдрома, суицидальных попыток;
- развитие психической и физической зависимости, таких же как и при употреблении других видов наркотических веществ: героина, амфетаминов, марихуаны и др.;
- поражение центральной нервной системы: снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей; нарушения речи, мыслительной деятельности (понимания), координации движений, режима сна, потеря эмоционального контроля (резкие перепады настроения);
- психозы, психические нарушения различной степени тяжести вплоть до полного распада личности (подобные бывают при шизофрении);
- снижение иммунитета, импотенция (для мальчиков), нарушение гормонального фона (для девочек);
- поражение сердечно-сосудистой системы;
- отравление при передозировке, смерть.

Социально-психологические последствия употребления курительных смесей:

- разрушение социальных связей: потеря семьи, друзей;
- потеря работы, учебы, запрет на некоторые виды профессиональной деятельности, ограничения в получении специальности, невозможность вождения транспорта, получения разрешения на приобретение оружия;
- разрушение своей личности: равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «наркотик», потеря смысла жизни, опустошенность, одиночество.

<...>

Полякова, Е. Курительные смеси: новая опасность для подростков / Е. Полякова // Бюллетень «НАРКОМ». – 2013. – № 9. – С. 4–6.

Подросткам о курительных смесях

Дорогие ребята!

В медицинские учреждения все чаще поступают молодые люди в состоянии крайне тяжелого отравления, вызванного потреблением ароматических смесей; в стране зарегистрированы и смертельные случаи. Каждый раз медики отмечают ярко выраженное психотропное и наркотическое действие на организм, а именно: помрачение сознания, аффективно-бредовые расстройства, слуховые и зрительные галлюцинации, суицидальная настроенность, агрессивные действия. Подобное состояние нарушения психики требует длительного медикаментозного лечения и активной психологической помощи.

«Спайс» (Spice), «Юкатан» (Ucatan-Fire), «Зум» (Zoom), «Гидра» (Gidra) – всего более двадцати торговых марок курительных смесей. Свободно продаваемые под видом «благовоний» курительные смеси на самом деле являются психоделическими препаратами, т. е. веществами, вызывающими эйфорию, галлюцинации и влияющие на организм и психику человека, способствуя быстрому привыканию к ним, переходящему в зависимость. Их потребление вызывает разрушение памяти и изменения в клетках центральной нервной системы.

В основе всех курительных смесей находится психоактивное вещество из группы синтетических каннабиноидов. Данное вещество воздействует на специфические рецепторы головного мозга и по силе и длительности воздействия превосходит коноплю, марихуану и гашиш. При хроническом потреблении курительные миксы вызывают поражение коры головного мозга, проявляющееся в расстройствах памяти, моторных и речевых навыков. При потреблении больших доз возможно развитие судорог, поражение печени и почек токсического характера, инсульты. Возможными осложнениями интоксикации этими препаратами являются развитие тяжелых депрессий, случаи самоубийств и самоповреждений.

В течение длительного времени после прекращения приема могут наблюдаться нарушения внимания, умственная недостаточность, неустойчивость настроения.

Действие курительных смесей способно изменить личность не на время, а навсегда, превратить нормального человека в наркозависимого больного, привести к тяжелой инвалидности.

*Подростку о курительных смесях. – Режим доступа:
<http://www.fskn.gov.ru/includes/periodics/elesson/2010/1125/16039194/detail.shtml>*

Чем опасны курительные смеси?

(Памятка для подростков)

Курительные смеси, или курительные миксы – это ароматные сборы трав, предназначенные для использования в качестве комнатных благовоний и ароматизации помещений, однако используется данная продукция для употребления внутрь путем курения. Сегодня доказано, что большинство компонентов курительных смесей содержат наркотические вещества, которые губительно действуют на психику, обладают токсическим действием на органы и ткани, а их длительное употребление приводит к наркотической зависимости.

Негативное действие на психику человека проявляется:

- неспособностью сосредоточиться;
- полной потерей контакта с окружающим миром;
- отсутствием способности ориентироваться в пространстве;
- потерей контроля над собственной личностью;
- агрессией.

Известны случаи, когда обкурившиеся подростки выпрыгивали из окон, срывали с себя одежду, выходили голыми на мороз. Систематическое курение миксов приводит к необратимым процессам в центральной нервной системе. Снижается внимание, ухудшается память, замедляется мыслительная деятельность, человек теряет интерес к жизни. Практически все курильщики миксов жалуются на кашель, слезотечение, осиплость голоса во время и после курения. Велика вероятность возникновения злокачественных опухолей ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

Продолжительное употребление курительных смесей по своей опасности превосходит даже тяжелые виды наркотиков. И медики, и эксперты в один голос утверждают, что даже разовое применение этих смесей может привести к смертельному исходу или тяжелой инвалидности.

*Памятка для подростков. – Режим доступа:
http://www.edu.cap.ru/home/10977/documents/kurit_smesi/pamatka.pdf*

Соли для ванн

Распространение этих видов наркотиков на территории Российской Федерации началось с 2008 г.

Главная опасность в том, что синтетические наркотики, в отличие от растительных и полусинтетических (опиатов, кокаина, марихуаны), в организме практически не метаболизируются, то есть не разрушаются, и очень медленно выводятся. Возможно, что полностью не выводятся никогда. <...>

Все долгосрочные изменения в организме потребителей «солей» пока не выявлены в силу «молодости» данных веществ. Молодые люди-«солевики» теряют в весе, буквально высыхают в течение пары недель. Кроме того, они теряют связь с реальностью, что называется, уходят в «астрал». У тех, кому удастся хотя бы временно остановить наркотизацию, наблюдаются проблемы с памятью, нарушение двигательных функций, причем ряд изменений специалисты считают необратимыми. <...>

Современные синтетические наркотики-психостимуляторы вызывают различные по продолжительности психические расстройства, напоминающие такое тяжелое психическое расстройство, как шизофрения. <...>

Психический статус таких пациентов характеризуется выраженным психомоторным возбуждением и агрессией. На выходе из острого состояния они часто забывают то, чем занимались и что говорили в психозе, не верят, что так себя вели, и убеждаются в реальности происходящих с их участием событий только после бесед с родными, непосредственно наблюдавшими их болезненное состояние и нелепое поведение, либо только после предоставления самими родственниками фото- или видеозаписей их поведения.

Потребители этих веществ в состоянии опьянения испытывают жуткий «нечеловеческий» страх, им кажется, что их хотят убить, их преследуют и так далее. В таком состоянии они совершают неконтролируемые действия, в том числе криминального характера. Чаще всего их доставляют специализированные бригады скорой медицинской помощи из отделений полиции, либо из общественных мест в связи с неадекватным поведением. В таком состоянии они создают угрозу и для себя, и для своего окружения. <...>

Расплата за удовольствие приходит быстро. Подсевшие на «соль» признаются, что уже после первого употребления появляется непреодолимое желание употребить еще. Потребности растут, промежутки между дозами уменьшаются, и вскоре любитель «кайфа» становится готовым пациентом специализированной психиатрической клиники. В худшем случае погибает от травм, нанесенных себе в наркотическом опьянении (выпрыгивает с балкона, из окна, бросается под поезд, автомобиль и т. п.), либо – в случае попадания в поле зрения оперативных работников правоохранительных структур – становится жителем тюрьмы на многие годы.

Каклюгин, Н. В. «Соли для ванн» (мефедрон, метилон, метилendiоксипировалерон и пр.) / Н. В. Каклюгин // Бюллетень «НАРКОМ». – 2014. – № 5. – С. 1–6.

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ

1. Внешний вид и поведение напоминает состояние алкогольного опьянения при отсутствии запаха алкоголя.

2. Изменение сознания – с утратой способности к целенаправленным действиям, распадом последовательной связи оценки происходящих событий, неясным восприятием окружающей среды.

3. Изменение настроения, сопровождающееся возникновением беспричинного веселья, расторможенностью, чрезмерной болтливостью, дурашливостью. Неустойчивость, быстрый переход от хорошего и игривого настроения к тоскливому и злобному характерны для людей, имеющих большой стаж употребления транквилизаторов.

4. Изменение двигательной активности – повышенная жестикуляция и неусидчивость.

5. Изменение координации движений – с наличием скованности или замедленности. При некоторых формах опьянения движения могут быть размашистыми, резкими, грубыми, неточными.

6. Изменение речи, которая может быть ускоренной или, наоборот, замедленной. Может наблюдаться подчеркнутая выразительность речи либо, наоборот, невнятность, нечеткая артикуляция.

7. Изменение цвета кожных покровов. При опьянении некоторыми видами препаратов к лицу приливает кровь, поэтому оно становится красным, могут краснеть также белки глаз.

8. Изменение зрачков глаз. При опьянении одними препаратами зрачки становятся очень узкими, величиной со спичечную головку, при опьянении другими, наоборот, расширяются. Реакция на свет обычно вялая либо совсем отсутствует.

Косвенные признаки употребления наркотиков и других одурманивающих веществ

1. Изменение поведения подростка.

- Неожиданно изменяются направленность интересов подростка и круг его общения, что не связано с объективными причинами.

ми, например, переездом в другую местность или переходом в другую школу.

- Подросток прекращает общаться со старыми друзьями, у него появляются новые друзья и подруги, о которых он рассказывает с большой неохотой.
- Разговаривая по телефону, он объясняется какими-то туманными фразами, говорит намеками, скрытно, односложно отвечает собеседнику.
- Подросток вдруг начинает отдаляться от семьи, пытается уединиться в ванной или в своей комнате.
- Начинает поздно возвращаться домой.
- Старые увлечения перестают его интересовать.
- Возможно появление интереса к фармакологии. Главными признаками лекарственной заинтересованности подростка является исчезновение из домашней аптечки некоторых препаратов – таких как димедрол, тазепам.
- Может появиться также повышенный интерес к средствам бытовой химии – клею, бензину, ацетону.
- У подростка, принимающего наркотики, обычно наблюдаются резкие перепады настроения – агрессивность, безразличие, чрезмерная веселость. Может нарушиться координация движений.

2. Следы инъекций.

В мышцы или по ходу вен – в области локтевых сгибов, на предплечьях, тыле кистей, стоп, на шее, мошонке; уплотнение вен, медленно заживающие раны и другие повреждения кожи.

3. Изменения внешнего облика подростка.

Взросшая неряшливость, непонятный запах от одежды, волос, кожи лица, рук, изо рта. Цвет лица становится бледным, волосы теряют яркость и блеск, становятся тусклыми и ломкими. В цветовой гамме одежды преобладающим становится черный цвет. Чтобы спрятать следы от инъекций, наркоманы начинают носить рубашки или блузки с длинными рукавами.

4. Изменение в самочувствии.

У подростка нарушается аппетит, он меняется от полного отказа от еды до чрезмерного употребления пищи, в связи с этим часто нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Возможны бессонница, скачки артериального давления.

5. Появление у подростка различных предметов, которых не было ранее.

Это могут быть упаковки от таблеток, ампулы, кусочки фольги, чайная ложечка в его вещах или чужие чайные ложечки в доме, обычно с закопченной внешней стороной, а также носимые с собой

предметы, которые могут быть использованы в качестве жгута, – резинка, провод, пояс, ремень.

Захарова, Ю. А. Энциклопедия детских проблем / Ю. А. Захарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 253 с. – (Психологический практикум).

Признаки употребления синтетических наркотиков

*Рекомендации основателя Фонда «Город без наркотиков»
Евгения Ройзмана*

Десять признаков того, что подросток употребляет курительную смесь

1. Кашель (смеси обжигают слизистую).
2. Сухость во рту (требуется постоянное употребление жидкости).
3. Мутные либо покрасневшие белки глаз (поэтому наркоманы часто носят с собой глазные капли).
4. Нарушение координации.
5. Дефекты речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки).
6. Заторможенность мышления.
7. Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, то застывает минут на 20–30).
8. Бледность.
9. Учащенный пульс.
10. Приступы смеха.

ВАЖНО! В связи с тем, что дозу сложно просчитать, возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, иногда – потерей сознания, способной привести к смерти.

Десять признаков того, что подросток употребляет «соли»

1. «Дикий» взгляд.
2. Обезвоживание.
3. Тревожное состояние (ощущение, что за тобой следят, что за тобой пришли).
4. Дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы).
5. Галлюцинации (как правило, слуховые).

6. Жестикуляция (непроизвольные движения руками, ногами, головой).
7. Полное отсутствие сна.
8. Невероятный прилив энергии (желание двигаться, что-то делать; при этом все действия, как правило, непродуктивны).
9. Желание делать какую-либо кропотливую работу (как правило, начинают разбирать на составляющие сложные механизмы).
10. Возникают бредовые идеи (например, «поуправлять миром»). Все это сопровождается гонором, высокомерием и полным отсутствием самокритики.

...И шесть признаков того, что подросток подсел на «соли» давно

1. Резкая потеря веса (за неделю до 10 кг).
2. Вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (спят по несколько суток).
3. Депрессия, суицидальные настроения.
4. Неопрятный внешний вид.
5. Лицо покрывается угревой сыпью и прыщами, опухает. Также часто опухают конечности.
6. Резкий спад интеллектуальных возможностей, постоянное вранье.

Панкратьева, Е. На Урале составили памятку для родителей: Как понять, что ваш ребенок употребляет наркотики / Е. Панкратьева. – Режим доступа: <http://www.kp.ru/daily/26060/2969339/>

ЗАКОН И НАРКОТИКИ

В Российской Федерации запрещается немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ, включенных в соответствующий Перечень, утверждаемый Правительством РФ (Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах», статьи 1 и 56).

Но употребление наркотиков – не преступление, а правонарушение. За это нет уголовной ответственности, но есть административная. Статья 6.9 Кодекса об административных правонарушениях (КоАП РФ) предусматривает ответственность за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача. Отдельно устанавливается административная ответственность за употребление наркотиков на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования и в других общественных местах (часть 3 статьи 20.20 КоАП РФ). По этим статьям грозит штраф в размере от 4 000 до 5 000 рублей или арест на срок до 15 суток.

Если у сотрудников полиции возникнут достаточные основания полагать, что человек употребил наркотики, последует доставление в наркологический диспансер для медицинского освидетельствования квалифицированными врачами-наркологами. Если нарколог удостоверит состояние наркотического опьянения, то сотрудники полиции могут принять решение о возможности привлечения задержанного к административной ответственности за немедицинское употребление наркотических средств и составить соответствующий протокол.<...>

Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление и переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, приобретение, хранение, перевозка наркосодержащих растений в значительном размере наказывается штрафом в размере от 2 500 до 40 000 рублей, либо обязательными работами на срок до 480 часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок до трех лет (часть 1 статьи 228 УК РФ).

Человек, занимающийся хранением, распространением наркотических веществ, склоняющий к употреблению других, а также злобно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.

Согласно статье 230 УК РФ, склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет. При наличии отягчающих обстоятельств (например, угроза насилия или склонение несовершеннолетнего) то же деяние наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет, а при наступлении тяжких последствий – на срок от шести до двенадцати лет.

Согласно статье 232 УК РФ, организация или содержание притонов для употребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до четырех лет. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Кроме того, уголовная ответственность распространяется на такие виды преступлений как хищение и вымогательство наркотических средств (ст. 229 УК РФ), незаконное выращивание растений, содержащих наркотик (ст. 231 УК РФ), незаконная выдача или подделка рецептов на наркотические средства (ст. 233 УК РФ).

В то же время Уголовный кодекс РФ даже для лиц, совершивших преступление, оставляет возможность избежать наказания: «Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства или психотропные вещества или активно способствовавшее предотвращению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление».

Ответственность за правонарушения в сфере оборота наркотических средств и психотропных веществ. – Режим доступа: http://youth.fskn.gov.ru/pages/main/young_people/4076/4135/index.shtml

Изменения в законе

<...> Внести в Федеральный закон от 8 января 1998 года № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» следующие изменения:

1) статью 1 дополнить абзацами следующего содержания:

«новые потенциально опасные психоактивные вещества – вещества синтетического или естественного происхождения, включенные в Реестр новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен; оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ – производство, изготовление, переработка, хранение, перевозка, пересылка, приобретение, использование, ввоз на территорию Российской Федерации, вывоз с территории Российской Федерации, а также сбыт новых потенциально опасных психоактивных веществ (их продажа, дарение, обмен либо отчуждение этих веществ другим лицам любыми способами)»;

2) дополнить статьей 22 следующего содержания:

«Статья 22. Реестр новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен:

1. В Реестр новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен, включаются вещества, вызывающие у человека состояние наркотического или иного токсического опьянения, опасное для его жизни и здоровья, в отношении которых уполномоченными органами государственной власти Российской Федерации не установлены санитарно-эпидемиологические требования либо меры контроля за их оборотом.

2. Оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ в Российской Федерации запрещается. <...>

4. Решение о включении вещества в Реестр принимается федеральным органом исполнительной власти по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ.» <...>

Статью 40 изложить в следующей редакции:

«Статья 40. Запрещение потребления наркотических средств или психотропных веществ либо новых потенциально опасных психоактивных веществ

В Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ.»

Федеральный закон Российской Федерации «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 3 февраля 2015 г. № 7-ФЗ

КАК СЛЫШАТЬ РЕБЕНКА?

Причины нарушений поведения ребенка

Хочу познакомить вас с одним общим принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Принцип этот – **безусловное принятие**.

Что он означает?

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, наставить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... **его послушать**.

<...>

Если общение с ребенком приносит вам больше забот и огорчений, чем радости или, еще того хуже, зашло в тупик, не отчаивайтесь. Дело можно поправить, однако предстоит специальная работа

Непослушных детей, а тем более детей, «отбившихся от рук», принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т. п. На самом же деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особенно **чувствительные и ранимые**. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается **только в помощи** – и ни в коем случае не в критике и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Это на поверхности кажется, что он «просто не слушается», «просто не желает понять», а на самом деле причина иная. И, как правило, она **эмоциональная**, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребенком. Отсюда вывод: такие причины **надо знать**. Ими мы сейчас и займемся.

Психологи выделили четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.

Первая – борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия (о чем мы уже много говорили), то он находит свой способ его получить: непослушание.

Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

Вторая причина – борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они прививают своим детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще – воспитывают. Это необходимо, но весь вопрос в том, **как** это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать.

Воспитатель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребенка – отстоять право самому решать свои дела и вообще показать, что он личность. И неважно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это – главное!

Третья причина – желание отомстить. Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, и в доме появился отчим; ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно ссорятся... Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание. И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности – все те же протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!...»

Наконец, четвертая причина – потеря веры в собственный успех.

Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т. д. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой само-

оценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!»

Согласитесь, что стремления «трудных» детей вполне **положительны и закономерны** и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Беда «трудных» детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во-вторых – от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

Почему же они так «неразумны»? Да потому, что **не знают**, как это сделать иначе! И поэтому всякое серьезное нарушение поведения подростка – это **сигнал о помощи**. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите мне!»

Может ли родитель помочь ему? Практика показывает: вполне может, но только для этого нужно понять глубинную причину непослушания. Нужно сначала разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать. Соответственно, ваши действия будут **разными**.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

<...>

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его **самооценку или чувство самооценки**.

Давайте посмотрим, как мы можем это делать.

- Безусловно принимать его.
- Активно слушать его переживания и потребности.
- Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
- Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
- Помогать, когда просит.
- Поддерживать успехи.
- Делиться своими чувствами (значит доверять).
- Конструктивно разрешать конфликты.
- Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например:

- Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть.
- Хорошо, что ты пришел.

- Мне нравится, как ты...
- Я по тебе соскучилась.
- Давай (посидим, поделаем...) вместе.
- Ты, конечно, справишься.
- Как хорошо, что ты у нас есть.
- Ты мой хороший.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но, ей-богу, вполне преодолимы!

Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 351 с. : ил. – (Лидер продаж) (Детская психология).

Примечание. В этой книге взрослые найдут множество подсказок по налаживанию гармоничных отношений в семье и взаимодействию с детьми. Ведь, по словам автора, «...очень важно, чтобы в семье каждый умел по-настоящему слушать, искренне выражать свои эмоции, мирно разрешать конфликты, уважать уникальность и достоинство другого. Невозможно создать правильные отношения с ребенком, если нет мирной и доброжелательной атмосферы в семье.»

Как установить доверительные отношения с подростком?

Советы родителям

➤ Общайтесь друг с другом

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Если по каким-то причинам вы перестали общаться, возникают проблемы, нарастает непонимание, и, в итоге, вы оказываетесь изолированными от своего ребенка. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Помните об этом и всегда будьте открыты для общения.

➤ Выслушивайте друг друга

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не легко, как может показаться со стороны. Главное – не просто слушать, но и уметь услышать своего ребенка.

Умение слушать и слышать означает: быть внимательным к ребенку; выслушивать его мнение; уделять внимание взглядам и чувствам

вашего ребенка, не споря с ним; не настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

➤ **Ставьте себя на его место**

Подростку кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Дайте ему понять, что вам близки его проблемы, попытайтесь посмотреть на мир его глазами.

➤ **Расскажите ему о своем опыте**

Очень часто ребенку трудно представить, что вы тоже были молоды. Расскажите ему, что и перед вами стояли проблемы выбора и принятия решения, хотя не следует пересказывать длинные истории из вашего детства, начинающиеся словами «Когда я был в твоём возрасте...». Объясните, что в детстве вы тоже были не подарок и тоже делали ошибки. В сложных ситуациях очень помогает совместное обсуждение проблемных вопросов. Вспомните пословицу: «Одна голова хорошо, а две – лучше». Пусть ваш ребенок знает, что и вы хотели бы делиться с ним своими проблемами и заботами, ведь вы тоже человек, и ничто человеческое вам не чуждо.

➤ **Будьте рядом**

Вы не можете всегда быть рядом со своим ребенком. Вам нужно работать, да и отдыхать когда-то тоже надо. Ребенок должен это понимать. Но он также должен знать, что вы всегда готовы его выслушать и утешить. Вы можете установить определенное время, когда можно собраться вместе и обсудить любые проблемы и заботы. Или договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

➤ **Действуйте твердо, но последовательно**

Быть твердым – это не значит быть агрессивным. Это значит быть уверенным в том, что ваши взгляды и чувства известны ребенку. Будьте последовательны! Не меняйте своих решений, не пугайте тем, чего вы никогда не сделаете, – это может подорвать доверие к вам.

➤ **Проводите время вместе**

Очень важно устраивать с ребенком совместный досуг, вашу совместную деятельность. Это не обязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, просто совместный просмотр телевизора. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут альтернативой употреблению наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления наркотиков.

➤ **Дружите с его друзьями**

Очень часто впервые пробуют наркотик в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и подда-

ваться чувству единения с толпой. Лучше, чтобы вы знали, кто его друзья, даже если вы считаете, что они ему не подходят. Приглашайте их к себе домой, может быть, вы даже найдете место, где ваш ребенок и его друзья могли бы встречаться. В этом случае вы хотя бы можете быть в курсе того, где он и с кем, и чем они занимаются.

➤ **Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Поверьте, в каждом из нас есть сильные качества, которыми можно гордиться! Вы можете помочь своему ребенку развить их и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуется его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

➤ **Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но то, как и в каких количествах вы их употребляете, – это уже другой вопрос. Здесь очень важен родительский пример. Например, родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление так называемых «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь и для «запрещенных».

«Скажи-ка, мама?» : поговорим с ребенком о наркотиках / Гос. учреждение здравоохранения «Алт. краев. наркол. диспансер». – Барнаул : [б. и.], 2007 (Азбука). – 10 с. : ил.

Факты о наркотиках и наркомании (для подростков)

❖ Наркоманы редко переживают 30-летний возраст. Обычно наркоманами становятся люди, у которых наблюдается упадок физических и душевных сил для того, чтобы бороться в жизни за свое место под солнцем.

❖ Абсолютно все исследователи (будь то врачи, социологи, педагоги и т. д.) сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в подростковом возрасте, когда у человека только еще формируется мировоззрение.

❖ Один из американских наркологов Р. Христофсен пишет: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет. Дело заключается в том, что человек начинает употреблять наркотики в восемнадцать лет и к двадцати годам становится «хроником», то есть нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отличался атлетическим здоровьем».

❖ Наркомания – это очень страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких бы то ни было наркотических средств – будь то лекарства, анаша или же более тяжелые наркотики.

❖ Наркоман в поисках денег на очередную дозу может пойти абсолютно на все – воровство, обман, а в некоторых случаях и на убийство. Как только он примет наркотик, ему становится немного легче. Именно за такое непродолжительное облегчение наркоман, зачастую даже сознательно, лишает себя всех остальных радостей жизни.

❖ Принимая наркотик, наркоман попросту подписывает себе смертный приговор. Однако наркотические вещества очень дорогостоящи. И те, кто занимается их распространением, получают от этого колоссальные деньги. Честным трудом подобных денег не заработаешь, однако наркоторговцам всегда нужны покупатели на их товар, которые будут готовы выложить любую сумму за дозу так необходимого им вещества. При этом они пускаются в самые разные изощрения, чтобы человек впервые попробовал наркотик.

❖ Часто первая доза продается за незначительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию подростков или школьников, чтобы он их «посадил на иглу». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы

один их знакомый начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной.

❖ Наркотик убивает ДАЖЕ самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики – это беда для здоровья.

❖ Дети и подростки очень часто умирают из-за передозировки наркотиков. Распространенность наркомании среди детей и подростков – беда очень большого количества родителей.

❖ В некоторых странах кроме злоупотребления наркотиками увеличивается количество людей, которые употребляют летучие токсические вещества, например, разного рода растворители, средства для химической чистки одежды, вещества для борьбы с насекомыми и грызунами. При вдыхании паров таких веществ получается типичная картина отравления с определенными нарушениями деятельности центральной нервной системы. При небольшой дозе таких веществ это заканчивается непродолжительным обмороком и галлюцинациями. При большой дозе может наступить смерть.

❖ Эффект обморока, а также других нарушений деятельности центральной нервной системы связаны с кислородным голоданием клеток головного мозга. После подобного воздействия большая часть активно функционировавших до этого клеток головного мозга отмирает.

❖ Особенности фармакологического действия наркотических веществ такие, что повторное их использование приводит к ярко выраженной физической и психической зависимости. Все такие вещества при употреблении их человеком могут вызвать различное по продолжительности нарушение действия центральной нервной системы. Главный механизм такого воздействия – кислородное голодание и нарушение регулирования между основными центрами нервной системы. Подобное состояние рассматривается как нечто необычное и приятное. Искаженное восприятие самого себя и окружающих многим кажется выходом из любых сложных жизненных ситуаций.

❖ Повторные приемы вызывают у человека привыкание и зависимость. В этой ситуации человек ищет объяснение и повод для того, чтобы уйти от реальности. Формирование зависимости от любого наркотического вещества сопровождается также изменением реакции на его использование. Если до того, как разовьется стойкая зависимость от вещества, легкое отравление наркотиком вызывает изменение восприятия окружающего мира, улучшение настроения, то после привыкания для того, чтобы получить этот же эффект, нужна гораздо большая доза.

❖ Происходит так, что из-за привыкания наркотик перестает давать наркоману эйфорию и становится просто необходимым для вы-

живания в принципе. Тогда это наркотическое вещество становится лишь средством для устранения агрессивности, злобы, тоски и апатии.

❖ Под постоянным воздействием наркотических веществ человек становится все более и более замкнутым, грубым, утрачивая родственные, дружеские и другие социальные связи, утрачивая практически все культурные и моральные ценности. Все это становится возможным из-за ярко выраженных нарушений в центральной нервной системе и мозге.

❖ Именно мозг – главная мишень наркотических средств. Многими учеными уже давно была установлена связь между нормальной деятельностью головного мозга и продолжительностью жизни. Также было выяснено, что все нарушения в деятельности центральной нервной системы приводят к тому, что нарушается жизнедеятельность многочисленных органов и систем. Чем раньше приобщается организм к воздействию наркотических средств, тем более губительное воздействие будет оказываться на него.

❖ По мнению медиков, распространение наркомании в современном мире представляет для настоящих и будущих поколений не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы или холеры – в прошлом. В последнее время значительно возросло количество токсикоманов. Речь идет о тех людях, которые злоупотребляют химическими, биологическими или лекарственными веществами. Эти вещества вызывают привыкание, однако не признаны законодательством наркотическими. В этой связи есть различные мнения и толки о том, что не все наркотики опасны. Это – очередной миф. Просто есть сильнодействующие средства и слабые, и разные виды наркомании протекают по-разному. Общим является лишь итог: человек полностью теряет контроль над собой. Для того чтобы спасти людей от наркомании, все государства в мире идут на крайние меры.

❖ В России запрещено хранить наркотики – даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь. Учти, что наркомания – это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, делая человека подлым. Наркоман может дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение.

❖ Ни под каким предлогом не пробуй наркотик. Если же это все-таки с тобой произошло, то откажись от следующей дозы, чтобы не вызывать привыкание. Если же ты чувствуешь, что попал в сети наркомании, сразу же посоветуйся с теми из взрослых людей, кому ты доверишь.

*О вреде наркотиков. Полезные советы для школьников и подростков.
– Режим доступа: <http://vashechudo.ru/malchishkam/o-vrede-narkotikov-poleznye-sovety-dlja-shkolnikov-i-podrostkov.html>*

Наркотики

Вопросы и ответы профессионалов

Почему человек начинает употреблять наркотики?

- ✓ Чаще это происходит в компании сверстников, уже пробовавших наркотики, – под их влиянием может возникнуть чувство любопытства или желание не показаться остальным «белой вороной».
- ✓ Большую роль играет неуверенность в себе – неумение обосновать отказ от наркотика и сказать: «Нет!».
- ✓ Другой причиной может стать желание с помощью наркотиков иллюзорно попробовать решить серьезные проблемы в жизни. Среди них для молодых людей одна из главных – чувство, что «меня никто не любит, я никому не нужен (не нужна)».
- ✓ Другая проблема – желание столь же иллюзорно «преодолеть» недостаток переживаний успеха в учебе, спорте, увлечениях, в общении с девушкой/юношей, стремление «быть взрослее».
- ✓ Как следствие возникает переживание скуки, «неполноценности».
- ✓ Наконец, молодости свойственны колебания настроения – плохое (депрессия), раздражительное, тревожное.
- ✓ Сейчас всем известно, что попробовать наркотики один раз – уже страшно, так как создается риск тяжелой интоксикации и возникновения наркомании.
- ✓ Однако в компаниях, употребляющих наркотики, точка зрения, что «один раз – не страшно», «все под контролем», продолжает навязываться новым ее членам, в том числе и тебе.
- ✓ Страшный наркобизнес как раз и построен на этом обмане!

Какие последствия могут быть от употребления наркотиков?

- ✓ Вначале возникает психологическая зависимость от наркотика, буквально с 1–2-го раза.
- ✓ Хочется повторить действие наркотика, и эта мысль навязчиво все чаще и чаще повторяется, все больше и больше затягивает. Ради наркотика человек начинает жертвовать даже самым ценным в жизни – своим успешным развитием как личности.
- ✓ Меньше думает об учебе, и вскоре она прекращается.
- ✓ Человек становится безразличен к выбору профессии и самой работе.
- ✓ Хорошие друзья, не связанные с наркотиками, исчезают; человеку начинает казаться, что «все вокруг употребляют наркотики», хотя в действительности таких – считанные проценты.

✓ Незаметно утрачивается самая главная потребность человека в жизни – потребность в любви к маме, отцу, брату и сестре, невесте, жене. Наркозависимый приносит близким людям множество страданий.

✓ Далее утрачивается и сама способность любить.

✓ На приобретение наркотиков уходит все больше времени и денег – уходит вся жизнь.

✓ Физическая зависимость возникает вскоре за психической, и ее легко распознать.

✓ У человека появляется так называемый абстинентный синдром, связанный с выведением из организма принятой дозы наркотика. При разных наркотиках абстинентный синдром – разный.

✓ При наркотиках-стимуляторах (типа, марихуаны, амфетаминов) – это тяжелый астенический синдром (истощение нервной системы, падение интеллекта) и сосудистые расстройства – ранняя гипертония, ишемическая болезнь сердца, общий упадок сил, шизофреноподобные расстройства психики.

✓ «Тяга» к наркотику становится тоже физической – неодолимой; отсюда и передозировки с последующей остановкой сердца, дыхания. Наркотики разрушают мышление, память, внутренние органы (печень, сердце), нарушают детородную функцию и увеличивают риск внутриутробных уродств во время беременности.

✓ Наркотики статистически достоверно чаще провоцируют самоубийства.

✓ Введение наркотиков в виде инъекций (уколами) повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитами.

✓ Наконец, надо сказать прямо: любой употребляющий наркотики неизбежно «влезает в криминал» – в незаконное приобретение, хранение, перевозку наркотика.

Что делать, если попал в компанию, где употребляют наркотики?

✓ В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Находясь в такой компании, ты всегда рискуешь.

✓ Лучший выход – как можно быстрее и решительнее уйти из такой компании.

✓ Учись загодя подбирать себе компанию, оценивать, в какую компанию тебя приглашают, что там за люди, что тебя может ожидать. Неплохо заранее, на всякий случай, мысленно многократно потренировать свое уверенное поведение, в том числе и отказ от наркотиков, алкоголя.

✓ Сам организуй себе социально успешную компанию – из хорошо учащихся молодых людей, успешных спортсменов, любящих природу и искусство, наметивших себе свое будущее.

Наркоманом может стать любой? Или это зависит от того, какой человек?

✓ Любой человек, допускающий наркотики в свою жизнь, рискует стать наркоманом, хотя многие в начале пути уверены, что лично с ними этого никогда не будет.

✓ Зависимость от наркотика возникает быстрее, если:

- у тебя в роду есть родственники, регулярно употребляющие (употреблявшие) алкоголь;
- у тебя были сотрясения головного мозга;
- ты плохо переносишь стрессы (контрольные, любые испытания) – с тревогой или депрессией;
- ты находишься в тяжелой ситуации завершения отношений любви;
- ты склонен (склонна) разочаровываться в себе;
- ты уже давно плохо общаешься с «предками», которые тебя «не понимают».

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».

✓ Подростки стремятся освободиться от контроля и опеки взрослых, жить так, как хочется самому, устанавливать свои нормы и правила.

✓ Подростки только еще выбирают себе цели в жизни и ценности – в этих условиях могут возникать и ложные ценности, в том числе наркотики.

Как обезопасить себя от проблем с наркотиками?

✓ На этот вопрос ответить можно прямо и очень просто.

✓ Учись жизнь строить вообще без искусственных средств, действующих на твою психику, твое Я – без курения, алкоголя и наркотиков, тренируйся быть уверенным в себе и взрослеющим человеком без них.

✓ Не позволяй собой манипулировать, в том числе – провоцировать наркотиками; умей говорить любому провокатору – «Нет!».

✓ Для этого у тебя должно быть много интересных дел, увлечений и друзей. Вот тогда мысли о том, чтобы употребить наркотики, никогда не появятся у тебя в голове!

- ✓ Учись переживать радость не искусственным химическим путем, а от успехов и достижений – твоих и вместе с друзьями.
- ✓ Как можно раньше начинай мобилизовывать потенциал своей личности, готовить себя к жизненному успеху – в учебе, карьере, в создании собственной семьи.
- ✓ Тренируй способности переживать трудные жизненные ситуации и стрессы – аутотренингом и другими эффективными способами; учись помогать в этом своим друзьям.
- ✓ Знай строго научные факты по проблеме наркотиков и не доверяй информации от их потребителей.

Памятка для подростка-волонтера: наркотики – вопросы и ответы профессионалов. – Режим доступа: http://nnovschool183.narod.ru/work/podrostkam-volonteram_o_narkotikakh.pdf

Навыки отказа

...Многие начинают пить, курить или употреблять наркотики в попытках доказать свою свободу, и только ради того, чтобы в конце концов обнаружить, что они попали в зависимость, которая, наоборот, эту свободу отбирает. Поверь, в жизни есть более удачные способы самоутверждения.

Возможно, самое худшее в зависимости – то, что ты больше не контролируешь ситуацию, – ее контролирует твоя зависимость. Она говорит: *прыгай*, и ты *прыгаешь*. Ты всего лишь реагируешь. <...>

Нам всегда кажется, что в зависимость попадает кто-то другой, а мы можем бросить эту привычку в любой момент. Не так ли? Но на самом деле это сложно.

Отказаться от каких бы то ни было наркотиков – прекрасно. Перед тобой – **шаги Навыка отказа**, которые могут помочь тебе в следующий раз, когда ты будешь испытывать давление окружающих, когда они будут предлагать тебе выпить, закурить или принять наркотики, а ты не хочешь в этом участвовать.

1. **Задавай вопросы.** Задай себе прямые вопросы, которые действительно заставят тебя задуматься о том, что ты делаешь.

«Зачем мне курить?»

«Что может случиться, если я сегодня напьюсь?»

2. **Называй вещи своими именами.** Постарайся честно сказать себе, что ты делаешь.

«Курить марихуану запрещено законом».

«Сигареты разрушают легкие».

3. **Представь себе последствия.** Подумай о последствиях своих действий.

«Если у меня найдут наркотики, то могут арестовать».

«Если я сегодня напьюсь, моей беспомощностью может кто-нибудь воспользоваться».

4. **Предложи альтернативу.** Как бы тебя ни соблазнили, держи наготове список альтернативных приятных занятий.

«А почему бы нам не сходить в кино?»

«Я бы лучше в баскетбол сыграл».

5. **Уходи.** Если ты попал в ситуацию, которая просто тебе не нравится, – не волнуйся, что о тебе подумают. Просто уходи...

«Извините. Я лучше пойду...»

Если у тебя есть творческие способности, ты сможешь **придумать собственный подход к тому, как избежать того, что тебе не нравится.**

Поверь, ты ничего не потеряешь, если будешь держаться подальше от всех этих вещей. Не нужно даже экспериментировать. Минутный кайф не стоит того длительного состояния подавленности и опустошения, которые часто за ним следуют. Если ты не куришь, не пьешь, не принимаешь наркотики, зачем же начинать? А если ты это делаешь, почему не обратиться за помощью, чтобы бросить? Есть масса более эффективных и более здоровых способов получить кайф. Почему бы их не испробовать?

Кови, Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров : как стать крутым и продвинутым : [пер. с англ.] / Шон Кови. – М. : Добрая кн., 2013. – 326 с. : ил.

СЛОВАРЬ

Абстинентное состояние (синдром отмены) – резкое ухудшение самочувствия, вызванное прекращением приема или уменьшением употребления ПАВ, которое принималось многократно, обычно в течение длительного времени и в больших дозах. Состояние может сопровождаться признаками физиологического расстройства.

Аддикция (addiction – англ., склонность, пагубная привычка, зависимость) – специфическое поведение, общей чертой которого является стремление уйти от реальности путем искусственного изменения психического состояния. <...> В соответствии с тем, какой конкретно способ используется, выделяют зависимость от наркотиков, курения, алкоголя, еды (часто сладкого), сексуального общения, компьютера, азартных игр и т. д.

Аддикция химическая – зависимость от того или иного химического препарата, изменяющего психическое состояние человека.

Девиянтное (от лат. deviation – отклонение) **поведение** – термин, описывающий поведение, отклоняющееся от неких принятых в обществе стандартов.

Галлюцинации – ложные восприятия, возникающие без соответствующих внешних раздражителей.

Депрессия – патологическое психическое состояние, характеризующееся плохим настроением, снижением умственной и двигательной активности, инстинктивных побуждений (чувства голода, сексуального влечения, стремления к самосохранению), пессимистическими оценками себя и своего положения в окружающем мире.

Дизайнерский (синтетический) наркотик – наркотик, изготовленный путем химического преобразования нелегального наркотика и обладающий сходным эффектом, но не фигурирующий в списке запрещенных психоактивных веществ. Изменение молекулы исходного наркотика может быть незначительным, но достаточным для ухода от уголовного преследования. Переделанные наркотики повышают опасность их употребления, включая смертельный риск. Они не проходят проверку на животных, как фармацевтические препараты, и не исследуются в медицинских центрах.

Злоупотребление ПАВ – неоднократное употребление ПАВ без назначения врача, имеющее негативные медицинские и социальные последствия.

Наркомания – болезнь, вызванная употреблением наркотиков. Наркоман периодически или постоянно находится в состоянии интоксикации, имеет навязчивое стремление принять предпочитаемое вещество (или вещества), с большим трудом добровольно прекращает употребление ПАВ или изменяет его характер, а также проявляет решимость добыть ПАВ почти любыми средствами.

Наркотик – химическое вещество или смесь веществ, отличных от необходимых для нормальной жизнедеятельности (подобно пище), прием которых влечет за собой изменение функционирования организма и, возможно, его структуры, и включенные в официальные списки наркотических средств и психотропных веществ.

Психическая зависимость – болезненное стремление человека вновь и вновь применять наркотический препарат, чтобы вызвать определенное эмоциональное состояние. Формирование психической зависимости основывается на осознанной и неосознанной фиксации связи определенного вещества и последующего за этим улучшения психического состояния.

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, алкоголь, никотин и др.

Синдром зависимости – комплекс поведенческих, познавательных и физиологических симптомов, который может развиваться после повторного использования вещества и обычно включает сильное желание принять наркотическое вещество; нарушение контроля над его употреблением; упорное продолжение его использования несмотря на пагубные последствия; предпочтение употребления ПАВ в ущерб другим видам деятельности и выполнению обязанностей; повышенную толерантность.

Токсикомания – хроническая болезнь, возникающая в результате злоупотребления ПАВ, не включенными в официальный список наркотических средств.

Толерантность – привыкание, при котором каждая новая доза наркотика вызывает все меньший эйфорический эффект.

Физическая зависимость – адаптивное состояние, которое проявляется в интенсивных физиологических и биохимических нарушениях и называется абстинентным синдромом, или «ломкой». Эти

физиологические нарушения обусловлены исчезновением наркотика из организма в результате метаболизма.

Эйфория – интенсивное переживание положительного спектра.

При подготовке словаря использованы книги:

Кулганов, В. А. Превентология. Профилактика социальных отклонений / В. Кулганов, В. Белов, Ю. Парфенов. – СПб. : Питер, 2014. – 301 с. : табл. – (Учебное пособие) (Стандарт третьего поколения).

Николаева, Е. А. Аддиктология: теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикции / Е. А. Николаева, В. Г. Каменская. – М. : Форум, 2011. – 208 с.

АДРЕСА ПОМОЩИ

- ✓ **8-800-2000-122** – единый общероссийский номер детского телефона доверия, работает при содействии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (анонимно, бесплатно)

У каждого человека иногда случаются проблемы. Телефон доверия дает возможность в такой ситуации получить поддержку, быть понятым, принятым, разобраться в том, что происходит, в спокойной обстановке в разговоре с доброжелательным человеком решить, какие шаги сделать. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно, бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов. Просто позвони в трудную минуту.

- ✓ **(3852) 35-88-22** – телефон-автоответчик «Дети в беде» при комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Алтайского края

Основная цель – получение информации и оперативное реагирование на факты семейного неблагополучия, жестокого обращения с детьми, преступлений против семьи и несовершеннолетних. Подобная мера помогает выявить детей, оказавшихся в обстановке, представляющей угрозу их жизни или здоровью. В любое время суток родители, дети, представители различных ведомств и общественных организаций могут позвонить по телефону и сообщить о таких фактах.

- ✓ **(3852) 63-61-15** – Алтайский краевой наркологический диспансер (Барнаул, ул. Л. Толстого, 23), телефон доверия (анонимно)
- ✓ **(3852) 68-50-77** – Алтайский краевой наркологический диспансер, отделение медико-социальной помощи («Хвойный», детское и взрослое отделение, круглосуточно) (Змеиногорский тракт, 106-а)
- ✓ **(3852) 40-08-76** Медико-реабилитационный центр «Родник» (ул. Советской Армии, 146а)
- ✓ **(3852) 29-18-81, 8-800-77-525-77** – Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков, региональное управление по Алтайскому краю, телефоны доверия для сообщений о фактах незаконного оборота наркотиков (круглосуточно, анонимно)
- ✓ **(3852) 60-36-93** – Центр социальной реабилитации наркомании и алкоголизма, телефон доверия (круглосуточно)

Наркомания:
факторы риска,
факторы защиты :
дайджест

Составитель Е. А. Исакова

Консультант Т. В. Абакарова,
медицинский психолог
КГБУЗ «Алтайский краевой наркологический диспансер»

Редактор Е. К. Векман

Корректор Н. В. Каркавина

Верстка Л. П. Порошина

Подписано в печать 29.06.2015 г. Формат 60x84 1/16
Тираж 50 экз. Заказ № 731.

КГБУ «Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. В. Я.
Шишкова».
656038, г. Барнаул, ул. Молодежная, 5.

Отпечатано в РИО АКУНБ.
656038, г. Барнаул, ул. Молодежная, 5.