

Наркомания — долгая смерть короткой жизни.

Наркозависимость можно победить только тогда, когда с каждым подростком в каждой школе, в каждой семье будет проводиться регулярная, оперативная работа по формированию правильного отношения к наркотикам!

Родители еще здоровых детей, задайте себе вопрос: «Что я САМ сделал, чтобы мой ребенок не стал наркоманом?»



Нужно ли ребенку рассказывать о наркотиках?

Многие родители не поднимают тему наркотиков, боясь, что это может привести к обратному результату и заставить ребенка, который о наркотиках ничего не знал, заинтересоваться ими. Однако в этом случае ребенок оказывается абсолютно не подготовлен к ситуации, когда ему могут предложить попробовать наркотики. Он не знает о вреде наркотиков, о скорости привыкания, он может поверить тому, что в наркотиках нет ничего страшного и что в любой момент можно бросить употреблять наркотические средства. Он может неправильно отреагировать на предложение попробовать наркотики или не смочь отказать. Поэтому все-таки целесообразно подготовить ребенка к возможной встрече с этой

опасностью, рассказать о вреде наркотиков и последствиях их употребления, научить уходить от предложений попробовать наркотики. Целесообразно рассказать, что в первый раз могут предложить наркотики бесплатно «попробовать», нацелить ребенка на категорический отказ от таких предложений.

Как можно распознать признаки наркозависимости у ребенка?

Обратите внимание на неожиданные изменения в поведении подростка: резкое снижение или повышение активности; потеря интереса к учебе, увлечениям, пропуски занятий; необъяснимая раздражительность, лживость, рассеянность; появление подозрительных приятелей, резкое изменение круга друзей; появление скрытости в поведении, отказ сообщать о своем местонахождении; позднее возвращение домой в необычном состоянии; трудное пробуждение по утрам, невнятная речь; потеря аппетита, снижение веса, сонливость. Необходимо учитывать, что некоторые из перечисленных здесь признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Внешние признаки:

- Бледность лица;
- Усталый вид;
- Быстрая потеря веса;
- Изменение координации;
- Покраснения, пятна или волдыри вокруг носа и рта;
- Постоянно воспалённые глаза;
- Чрезмерно суженные или расширенные зрачки;
- Специфический запах одежды;
- Чрезмерное использование парфюмерии для сокрытия запахов;
- Изменения в одежде.

Поведенческие признаки:

- Нарушение сна (бессонница);
- Тайнственность в поведении;
- Воровство денег, пропажа вещей в семье;
- Агрессивность (чаще в период «ломки»);
- Потеря интереса к образу жизни;
- Пропуски в школе, снижение успеваемости;

- Изменения в личной гигиене(редкий уход за зубами, т.к. наркомана это приводит к рвоте)
- Стремление быть незамеченным родителями после прогулки.
- Изменение дружеских контактов(потеря старых друзей, появление новых, более взрослых)

Вас должно насторожить:

- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой суммы денег на карманные расходы;
- наличие у подростка медикаментов, шприцев, ампул, тюбиков из-под клея;
- непривычные запахи, пятна на одежде, следы на теле подростка.

Почему люди принимают наркотики?

Статистика показывает:

45% начинают принимать наркотики из любопытства;

43% под влиянием друзей;

12% из желания убежать от проблем.

Основные причины, приводящие подростка к употреблению наркотиков:

- причины, возникшие в результате неблагоприятных семейных отношений: неадекватная заниженная или завышенная самооценка;
- отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие заботы о себе и о своем здоровье;
- недостаток любви и поддержки в семье;
- эмоциональная боль, разочарование в семье от психической (а иногда и физической) травмы, полученной в детстве от родителей;
- гиперопека со стороны родителей, отсутствие навыков самостоятельного приема решений, повышенная внушаемость;
- низкая устойчивость к стрессам, неумение справляться с трудностями;
- неумение получать удовольствие, удовлетворение от повседневной жизни;
- отсутствие нравственных ценностей, внутреннего стержня.

Чем опасна наркомания для здоровья?

Наркотическую зависимость можно разделить на психическую и физическую. Психическая зависимость связана с тем, что прием определенного вещества, связывается с приятным состоянием, после получения удовольствия формируется условный рефлекс, который сохраняется в течение всей жизни. Физическая зависимость связана с тем, что регулярный прием наркотических средств сильно изменяет обмен веществ в организме употребляющего.

Наркотические препараты пагубно влияют на все органы и системы человека, вызывая необратимые изменения.

Дыхание. Наркотики делают нечувствительными так называемые хеморецепторы, вследствие чего при накоплении углекислого газа эти рецепторы до нормального уровня не возбуждаются. При систематическом употреблении наркотиков человек получает фактически пожизненное кислородное голодание (гипоксию). Наркоманы очень часто умирают именно от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает быстро: уже через пять минут после внутривенного введения наркотика. Медицинскую помощь обычно не могут или не успевают оказать. Человек, который постоянно употребляет наркотические средства, фактически обрекает себя на медленное самоудушение.

Наркотики делают нечувствительными рецепторы, отвечающий за такой рефлекс как кашель, и вследствие этого, блокируют кашлевой центр. Человек, который длительное время употребляет наркотики, отключает защитный механизм кашля. Даже при простудных заболеваниях кашля не возникает. В легких наркомана накапливается мокрота, слизь, грязь, компоненты дыма, пыли из воздуха, мокрота разлагается, микробы размножаются, легкие человека фактически превращаются в урну с грязными плевками.

Система пищеварения. Наркотики негативно влияют на механизмы регуляции пищеварения. У употребляющих наркотики притупляются вкусовые и обонятельные ощущения, после чего они уже не могут в полной мере получать удовольствие от пищи, снижается аппетит. Значительно уменьшается выработка пищеварительных ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища усваивается и переваривается не в полном объеме, человек фактически обрекает себя на хроническое голодание. Замечено, что

наркоманы обычно имеют дефицит веса. После систематического употребления наркотиков возникают длительные запоры на 5—10 дней, а процессы разложения и гниения все время продолжаются. Образуются различные токсины, которые всасываются в кровь и разносятся кровью по всему организму. Вследствие этого у наркоманов всегда плохой цвет кожи и неприятный запах. В медицинских палатах, где наркоманы проходят лечение, стоит неприятный, специфический запах.

Сердечно-сосудистая система. Наркотики способствуют угнетению работы сердечно-сосудистой системы, вследствие чего происходит снижение кровяного давления и замедлению пульса. В организме наркомана обычно фиксируется снижение функций сердечно-сосудистой системы, уменьшение снабжения клеток организма необходимыми им веществами, нарушается очистка клеток и тканей. Функции всех клеток слабеют, они преждевременно стареют. Наркоман теряет выносливость, не может развить достаточно больших усилий, с трудом справляется с обычным объемом работы. Фактически можно говорить о том, что происходят старческие изменения в достаточно молодом возрасте.

Половые возможности. При наркомании угнетаются половые возможности и потребности. У девушек-наркоманок отмечаются атрофические процессы в наружных и внутренних половых органах, по состоянию половой сферы эти молодые девушки напоминают старушек. Они не годятся даже для проституции из-за потери «товарных качеств». Употребление наркотиков мужчинами приводит к ранней импотенции, генетическим изменениям. У наркоманов обычно не бывает детей, очень часто рождаются дети с врожденными уродствами.

Другие опасности для здоровья. Наркотики оказывают крайне негативное воздействие на психические функции, на работу мозга. Наркотик медленно разрушает мозг и психику человека. Специалистами отмечено, что, например, бензин или клей «Момент», превращает людей в умственно неполноценных через 3—4 месяца употребления, считающаяся «безопасной» конопля – за 3—4 года. Человек, употребляющий морфин через 2—3 месяца утрачивает способность что либо делать до такой степени, что перестает за собой ухаживать и полностью теряет человеческий облик.

Обязательно нужно помнить о том, что торговцы наркотиками презирают своих покупателей, воспринимают их только как источник личного обогащения, но не берут на себя никакой ответственности за качество

продаваемых препаратов. Пользуясь тем, что ни один из наркоманов не пойдет проверять чистоту проданного ему наркотика, торговцы ради увеличения своей прибыли к наркотикам добавляют различные вещества: мел, муку, тальк, даже стиральный порошок. Требования стерильности и чистоты игнорируются. От внутривенного введения такой грязи происходит заражение инфекциями, поражение печени, почек, крови. Через неоднократно используемые шприцы передается СПИД, гепатит.

Как быстро формируется наркотическая зависимость?

Если мы будем говорить о времени, в течение которого появляется наркотическая зависимость, то нужно для начала отметить, что есть две группы формирования наркозависимости- биологическая и психологическая. Это два параллельно действующих процесса, только в одних случаях преобладают биологические (медицинские) механизмы, а в других- психологические.

Именно поэтому указать точно срок возникновения наркозависимости при употреблении наркотических средств затруднительно: очень много зависит от человека (состояние здоровья, индивидуальная переносимость наркотических средств, личностные качества человека, способности человека к самоконтролю и самодисциплине), от того, какие именно наркотики он употребляет и как часто, насколько «качественные» («чистые») наркотики.

Если же все-таки примерно говорить о сроке формирования наркозависимости, то после разового («пробного») употребления наркотиков может сформироваться желание еще раз повторить опыт употребления наркотических средств, после употребления в количестве 4—8 раз, как правило, формируется психическая зависимость, после десятикратного употребления может сформироваться физическая зависимость.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Химикаты-ингалянты:

Употребление – сонливость, искаженное восприятие действительности, головокружение, недержание речи замедление реакции, невнятная речь, дрожь, повышенная чувствительность в свету, усиленное сердцебиение, боли в грудной клетке, помрачнение рассудка, сильная головная боль.

Систематическое употребление – мышечная слабость, затруднения при ходьбе, болезненная потеря веса, нарушение работы печени и почек, серьезное повреждение головного мозга и нервной системы, проблемы с памятью, снижение способности мыслить.

Передозировка – асфиксия (состояние нарастающего удушья), потеря сознания, кома и внезапная смерть.

Кокаин:

Употребление – искаженное восприятие действительности, беспокойство, повышенное артериальное давление, усиленное сердцебиение, потеря аппетита, повышенная активность и утомляемость, нервная дрожь, головные боли, бледность, слабый пульс, тошнота, рвота, повышение температуры тела, холодный пот.

Систематическое употребление – чрезмерная нервозность, частая необоснованная смена настроений, галлюцинации, изматывающая бессонница, подавленный аппетит наряду с постоянным чувством голода, импотенция, сердечная аритмия, мышечные спазмы, боль в груди.

Передозировка – бред, учащенное нарушенное поверхностное дыхание, конвульсии, потеря сознания, смерть.

Экстази:

Употребление – искаженное восприятие действительности, галлюцинации, сильное обезвоживание организма, тошнота, судороги, апатия и депрессия.

Систематическое употребление – разрушение печени, почек, импотенция, расстройства психики, сердечно-сосудистая недостаточность.

Метамфетамины:

Употребление – частое головокружение, потеря аппетита, сухость во рту, частое мочеиспускание, понос, искаженное восприятие действительности,

галлюцинации, боль в груди, обмороки, повышенное потоотделение, лихорадка.

Систематическое употребление – хронические проблемы со сном, беспокойство и напряженность, потерю аппетита вплоть до отвращения к пище, высокое артериальное давление, учащенное и аритмичное сердцебиение, сыпь, паранойя, бредовые симптомы.

Передозировка – жар, конвульсии, кома, кровоизлияния в мозг, смерть.

Марихуана:

Употребление – нарушение кратковременной памяти, снижение внимания, восприятия и способности мышления. Замедление рефлексов и уменьшение двигательной активности.

Систематическое употребление – развитие заболеваний дыхательной системы, рак легких и развитие злокачественных опухолей мозга, поражение иммунной системы и развитие импотенции.

Героин:

Употребление – искаженное восприятие действительности, головокружение, слабость, невозможность сконцентрировать внимание, апатия, усиленное мочевыделение, тошнота, рвота, потоотделение, изнуряющая бессонница, замедленное, поверхностное дыхание, пониженное артериальное давление, замедление сердечного ритма, неадекватное восприятие речи, на лице «маска клоуна».

Систематическое употребление – рубцевание и сжатие вен в результате инъекций, заболевание печени и почек, физический и психический износ организма.

Передозировка – низкое артериальное давление, медленный и нарушенный ритм сердцебиения, низкая температура тела, глубокий сон, ступор (обездвиженность), кома, смерть.

Высокая степень риска инфицирования гепатитом В и С, ВИЧ при инъекционном введении в организм наркотиков.

Насвай

О веществе насвае ходят разные слухи: говорят, что это надежное средства, чтобы бросить курить; считают его то релаксантом, то видом табачного изделия, некурительным табаком для сосания.

Насвай — смесь из табака или растения «нас», щелочи (гашеной извести), золы растений, масла, приправ. Может добавляться куриный помет, верблюжий кизяк и марихуана. Фабричного насвая нет, изготавливают его в домашних условиях. Свежий насвай выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет. Раньше насвай изготавливали в виде мелких горошков, а затем перешли на палочки, которые образуются после пропускания массы через мясорубку.

Применяют его, закидывая под нижнюю или верхнюю губу, под язык или в носовую полость.

Симптомы и внешние признаки:

- сильное местное жжение слизистой ротовой полости,
- тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела,
- апатия,
- резкое слюноотделение,
- головокружение,
- расслабленность мышц,
- образование волдырей на губах,
- неприятный запах.
- помутнение в глазах

Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов. Употребляя насвай, даже можно потерять сознание, так как очень трудно рассчитать свою дозу.

Последствия длительного употребления насвая

- серьезные проблемы с памятью, восприятием, постоянная утомляемость, растерянность, неуравновешенность, неспособность должным образом усваивать учебный материал, задержка психического развития;
- изменения личности, нарушения психики, не проходящее состояние растерянности;
- высокий риск заболевания раком губы, гортани, языка;
- никотиновая зависимость;
- истончение стенок сосудов, риск развития инсульта;
- тошнота, рвота и понос;
- разрушение зубов и их корней;
- гастрит, язва желудка;
- токсическое поражение почек и печени;

- инфекционные заболевания (например, гепатит)
- паразитарные заболевания;
- бесплодие;
- высокий риск перехода на более тяжелые наркотики.

Жевательный табак (снюс)

Употребление снюса происходит следующим образом: табак кладется под верхнюю губу, держать его во рту нужно от 5 до 30 минут. Жевать или глотать снюс нельзя, однако слюну, которая выделяется при его употреблении, можно сглатывать.

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производителем выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.

Чтобы ребенок не стал наркоманом:

Неправильно думать, что наркоманами становятся либо дети из асоциальных семей, либо дети состоятельных людей. Это зло может войти в каждый дом. Именно поэтому важно делать хотя бы элементарные и общеизвестные вещи, что бы уберечь ребенка от наркомании.

1. Максимально увеличить близкое эмоциональное общение с ребенком, дать ему понять, что он очень нужен родным, наладить эмоциональный доверительный контакт в семье.
2. Разъяснить все негативные последствия употребления наркотиков от медицинских до социально-правовых, подготовить ребенка к правильному поведению в случае, если ему будут предлагать наркотики (правильное поведение в данном случае только одно: отказываться от предложений бесплатно попробовать наркотики, а отказавшись от употребления наркотиков, покинуть людей, которые употребляют либо распространяют наркотики или компанию наркоманов, избегать общения с ними в дальнейшем, не вступать с ними в споры и разговоры о последствиях употребления наркотиков).
3. Постоянно следить за эмоциональным и физическим состоянием ребенка, что бы вовремя среагировать на их изменение, вовремя разобраться с причиной.
4. Максимально занять все свободное время подростка организованными досуга и отдыха. Чем меньше неорганизованного времени у ребенка, тем меньше времени на всякие «глупости».
5. Крайне полезно отслеживать дружеские связи ребенка. Если он поддерживает общение с лицами и группами, употребляющими наркотические средства, то он с большой вероятностью в скором времени начнет употреблять психоактивные вещества. Если ребенок дружит с наркоманами, то целесообразно с целью разрыва этих приятельских связей на время вывезти ребенка из населенного пункта, где проживает семья, например в летний лагерь, к родственникам в деревню или другой город, и т. д.

Вы должны помочь ребёнку осознать, что:

вслед за удовольствием от принятия наркотиков наступают сильные физические муки; ощутимо портится физическое здоровье; резко снижаются умственные способности; высокий риск заражения СПИДом, другими инфекционными заболеваниями; уменьшается потенция; подросток лишается желаний иметь будущее.

Помните, что отношение детей к этой проблеме зависит от Ваших с ними взаимоотношений.

Доброжелательность, поддержка в семье помогают воспитать чувство собственного достоинства, чувство уверенности в себе, способность отстаивать своё мнение. Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптимистическая, активная, целеустремлённая и конструктивная жизненная позиция.

Если вы хотите, чтобы в поведении молодых что-то изменилось, то прежде всего придется подумать о своем поведении. Сердясь или теряя самообладание во время беседы, вы не достигнете желаемой цели. Важно до начала разговора продумать, в чем проблема, чья это проблема, и какого изменения поведения вы желаете.

Разговор будет легче, если:

Вы дадите понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии ребенка;

внимательно выслушаете их мнения и аргументы. Молодые не всегда видят проблемы в употреблении наркотиков. Прежде, чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;

Вы постараетесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить вашу позицию;

Вы говорите с ними, а не о них. Не читайте лекции.