

Выбери
здоровый
образ
жизни!



Свобода...

Ты свободен в своем выборе. Каждый день ты выбираешь дороги, друзей, как провести день...

ВЫБЕРИ свободу – жизнь без преград и ограничений, ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

Наркотиков много. Их употребление сказывается на человеке по-разному. В этой брошюре описаны основные разновидности наркотиков, а также способы и возможные последствия их употребления. Это не инструкция и не указания, только факты. Факты, которые могут помочь тебе в выборе.

Алкоголь и табак не включены в описание, поскольку большинство людей с ними знакомо и знает о последствиях их употребления. Это, однако, не мешает большому количеству молодых людей употреблять их, не задумываясь о возможном вреде для здоровья.

Выделяют два вида зависимости от наркотиков

Психологическая зависимость

означает, что человек может добиться внутреннего равновесия только с помощью наркотика. Тот, кто нашел действие наркотика приятным, легко склоняется к тому, чтобы повторить этот опыт. В конце концов человек не может обходиться без возбуждающего или успокаивающего действия наркотика.

Возникает необходимость снова и снова испытать те ощущения, которые возможны только при употреблении наркотика. С этого и начинается наркозависимость в полном смысле этого слова.

Физическая зависимость

от наркотика означает включение наркотика в обмен веществ организма. В результате какую-то часть действий организм не хочет делать сам, он поручает это наркотическому веществу. Наркотики принимаются



уже не для того, чтобы испытать приятное ощущение, а для того, чтобы избежать мучительного явления синдрома отмены (абстинентного синдрома, «ломки»), начинающегося, когда в организм перестает поступать наркотическое вещество.

Бытовая химия

После алкоголя и курения вдыхание паров бытовой химии (токсикомания) — наиболее распространенная форма наркозависимости среди подростков.

Опиаты

(«ханка» — опий-сырец, морфин, героин)

Наркотики, обладающие затормаживающим действием. Вызывают состояние эйфории, спокойствия, умиротворения. Включаясь в обменные процессы, приводят к быстрому возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм. Абстинентный синдром (ломка) при употреблении опиатов протекает очень тяжело и неприятно: с судорогами, ломотой, мышечными и суставными болями во всем теле, симптомами гриппа и желудочными расстройствами, бессонницей. Среди тех, кто экспериментировал с

опиатами, особенно с героином, большая часть становится регулярными потребителями. Опиная наркомания – одна из самых тяжелых и опасных и очень трудно поддается лечению.

Препараты конопли (марихуана, гашиш)

Как правило, результатом их употребления является чувство расслабленности, болтливость, чувство удовлетворения, обостренное восприятие музыки и цветов.



Иногда возникает временное ощущение тревоги или легкие галлюцинации. Основная опасность употребления — интоксикация организма. Человек может испытывать трудности при вождении автомобиля, переходе дороги, в обслуживании оборудования. Очень быстро формируется психологическая зависимость от испытанного удовольствия, более легкого восприятия жизненных проблем. При длительном и частом употреблении этих наркотиков возникает и физическая зависимость. Как и табак, длительное, регулярное курение наркотика или употребление его в больших дозах может привести к заболеваниям дыхательных путей, таким как бронхиты и рак легких.

По мнению некоторых специалистов, курение марихуаны и гашиша — это первая ступенька к употреблению более сильных наркотиков, таких как героин. Люди, которым «не хватает» удовольствия при курении конопли, пытаются усилить ощущения путем употребления более сильных веществ.

Стимуляторы

Наркотики, попадающие в эту группу, стимулируют деятельность нервной систе-

мы, на время притупляют чувство усталости, придают живость, ощущение уверенности.

Амфетамин. Самый распространенный стимулятор. Привыкание возникает быстро. Регулярные потребители испытывают неприятные побочные эффекты: нарушение сна, потерю аппетита, зуд, чувство сильного беспокойства или паранойю. При отсутствии наркотика потребитель может испытывать усталость, чувство голода, де-



прессию и даже проявлять суицидальные наклонности в первое время после отказа от употребления наркотика. Стимулятор может быть очень опасен для тех, у кого есть проблемы с сердцем или психические заболевания.

Кокаин, крэк. Кокаин представляет собой белый порошок, который вдыхают или принимают внутривенно. Кокаин дорог, поэтому его разбавляют. Привыкание к кокаину наступает практически сразу. Вдыхание или курение вызывает ожоги слизистой, психозы, нарушения дыхания, очень часто бывают передозировки.

Экстази

При употреблении экстази может нарушаться координация движений, поэтому опасно садиться за руль или работать с оборудованием. При увеличении дозы потребители испытывают тревожность



или растерянность. Если наркотик принимается регулярно в течение нескольких дней, потребитель может испытывать временную паранойю или страдать от бессонницы... Так как наркотик относится к стимуляторам, то у людей, страдающих от болезней сердца, высокого давления, эпилепсии или другого психического заболевания, они могут вызвать дополнительные проблемы со здоровьем. Уже зарегистрированы случаи с летальным исходом, связанные с побочными эффектами от употребления экстази.

Галлюциногены

Наиболее часто употребляемыми галлюциногенами являются ЛСД и «волшебные грибы» (псилоцин и псилоцибин).

Опасность «волшебных грибов» начинается с того, что влияние этих наркотиков на мозг обуславливается настроением потребителя и окружаени-

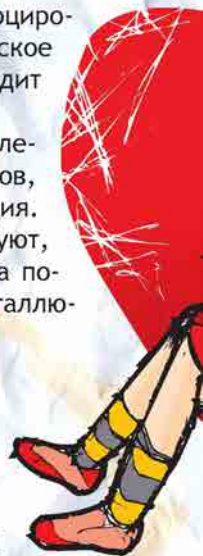


ем. Галлюцинации могут быть приятными и содержать привлекательные картинки или картины ужасов и кошмаров. Опасность таких галлюциногенов в том, что они могут обострить течение имеющегося психического расстройства или спровоцировать не замечаемое ранее психическое заболевание. Очень часто происходит отравление грибами.

Также известны такие проявления употребления галлюциногенов, как замешательство и дезориентация. Очень часто потребители чувствуют, что просто «сходят с ума». Иногда потребитель переживает повторные галлюцинации, не принимая новую дозу.

Транквилизаторы и седативные препараты

Эти лекарства назначаются на несколько недель, чтобы пациент справился с кризисом. Психическая зависимость наступает быстро, и люди, которые не прекратили вовремя прием, могут испытывать очень неприятные ощущения при отсутствии препарата.



Анаболические стероиды

При обычных условиях эти препараты часто используются посетителями гимнастических и атлетических залов для увеличения мышечной массы. А так как они вырабатываются из мужского гормона тестостерона, то провоцируют агрессивное поведение и резкие перепады настроения. Атлеты утверждают, что это позволяет им переносить большие нагрузки на тренировках и быстрее восстанавливаться после травм.

Существует много потенциальных осложнений, связанных с употреблением стероидов:

- при их введении часто происходит обмен иглами и шприцами, что может привести к инфицированию ВИЧ и гепатитами;




- употребление стероидов подростками может приостановить рост;
- у мужчин могут возникать проблемы с репродуктивной функцией: снижение полового влечения и импотенция;
- у женщин побочные эффекты выражаются в огрублении голоса, уменьшении размеров груди. Эти явления могут оставаться даже после прекращения употребления стероидов;
- редко, но стероиды могут приводить к смерти, вызванной раком печени.

Инъекционное употребление наркотиков

Инъекционное употребление несет в себе несколько опасностей:

- инфицирование при использовании нестерильного инструментария и обмене им: шприцами, иглами,





общей посудой для приготовления наркотиков. Самая серьезная инфекция – вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), который вызывает СПИД, но вирусы гепатитов В и С не менее опасны;

- абсцессы (гнойные воспаления), тромбозы и тромбофлебиты (закупорка вен) вследствие введения лекарственной формы, которая не предназначена для инъекций;

- гангрена (из-за введения наркотика в артерию вместо вены) и заражение крови, вызванное инфицированием ранки;

- передозировка, превышение нормы/дозы, что возможно даже при разовом употреблении и часто заканчивается смертью потребителя.



Проблема наркотиков – это не только проблема наркомана, но и проблема его близких, которые не могут остаться равнодушными.

Со-зависимость – это попытка преодоления проблемы, которую испытывает близкий человек. Каждый из нас зависит от самочувствия, настроения и даже от увлечений близких нам людей. Эта зависимость может приносить нам радость – мы стараемся жить заботами любимого человека, переживаем его успехи и трудности. Но если во взаимоотношения вмешивается наркотик, то он нарушает любую гармонию:

- друзья поначалу пытаются помочь, делая это любыми способами, но это не может продолжаться долго, и дружба прекращается;

- любимый человек страдает от того, что стал ненужным и что все его попытки помочь безрезультатны и приводят к ссорам;

- родители испытывают чувство вины, что не смогли уберечь, не сумели вовремя рассказать своему ребенку об опасности. Из-за этого они ссорятся и обвиняют друг друга.

Употребление наркотиков делает дружбу ненадежной, любовь – ненужной, свобода превращается в зависимость.



- ТОБО Фонд «Сибирь–СПИД–Помощь»: ул. Елизаровых, 72, тел. 24-44-59. www.aids.tomsk.ru
- Томский благотворительный фонд «Томск АнтиСПИД», «Наша клиника»: ул. Нахимова, 3, строение 6; тел. 42-06-31.
- Томский областной наркологический диспансер: ул. Лебедева, 4. Тел. 26-44-64; подростковая служба 26-66-02.
- Томский областной центр профилактики и борьбы со СПИДом: ул. Смирнова, 5а. Тел. 76-5-14, телефон доверия 76-59-23.



- Центр социальной психологической помощи УКС и МП (г. Стрежевой) тел: (38259) 3-98-48
- Телефон доверия (г.Стрежевой) -177
- Нарко-таксикологическое отделение МОЗ. Городская больница тел: (38259) 3-79-06.



Информационная линия 24-40-60
www.aids.tomsk.ru

Издано по заказу УКС и МП за счет средств Городской целевой программы
Выявление и предупреждение распространения инфекционных
заболеваний на территории г.о. Стрежевой, 2009 г. Тираж 5000 экз.

Распространяется бесплатно