

## Медленные убийцы.

### Разрушительные последствия употребления психоактивных веществ

#### *От соблазна к кошмару*

Человек, обретший зависимость, перестаёт принадлежать самому себе. Во что превращается его жизнь со временем? – В постоянное и безоговорочное подчинение «объекту поклонения», потому что без него существование становится невозможным. Подобное пристрастие лежит в основе всех вредных привычек, которым подвергаются люди: алкоголизма, курения, наркомании. От них крайне сложно отучить организм, особенно если «порабощающие» психоактивные вещества попадают в него уже достаточно долгое время и на регулярной основе. И от соблазна – желания расслабиться, заглушить стресс, просто «один раз попробовать» или быть «своим» в новой компании, – человек может прийти к сущему кошмару, потеряв как физическое, так и психическое здоровье. Если, конечно, вовремя не остановится.

#### *Психоактивные вещества: общая информация*

Психоактивные вещества – любые химические вещества или смеси естественного или искусственного происхождения, влияющие на функционирование центральной нервной системы и приводящие к изменению психического состояния человека.

Существуют различные классификации психоактивных веществ: по происхождению, химическому строению, фармакологическим свойствам, способу действия на организм. Например, согласно последней выделяется четыре группы ПАВ:

- Депрессанты (вещества, угнетающие нервную систему)
- Стимуляторы (вещества, стимулирующие нервную систему)
- Галлюциногены (вещества, способные в той или иной мере вызывать галлюцинации)
- Психотропные средства (препараты для лечения психики)

Как видим, каждый из нас пусть в минимальных дозах, но сталкивается с психоактивными веществами практически ежедневно. Кофеин, например, содержится в кофе и чае, а никотин вынуждены «пассивно» вдыхать и те, кто не курит. По незнанию злоупотребив мускатными орехами, в которых содержатся элимицин и сиафетамин, есть вероятность получить наркотическое опьянение. Конечно, подобные случаи редки, а чай и кофе едва ли принесут здоровью человека сильный вред. К психоактивным веществам, являющимся предметом злоупотребления и зависимости, чаще всего, относят:

- Алкоголь
- Наркотики (опиум и производные)
- Седативные препараты (барбитураты)
- Стимуляторы (кокаин и амфетамины)
- Успокоительные препараты (бензодиазепины)
- Галлюциногены (ЛСД и РСР)

## *Какой эффект на организм оказывают ПАВ*

В организм человека психоактивные вещества могут попасть самыми различными способами: перорально (через пищеварительную систему), парентерально (внутримышечно или внутривенно), интраназально (путём вдыхания через носоглотку), а также через лёгкие путём курения и вдыхания паров.

ПАВ оказывают влияние на центральную нервную систему на любом уровне её функционирования: молекулярном, клеточном, системном, синаптическом. Каждое такое влияние приводит к изменению обмена веществ на одном из них /уровней/. В результате принимающий психоактивное вещество первоначально может испытывать:

- Снижение нервного напряжения и тревоги
- Релаксацию, приятные фантазии, эйфорию
- Изменение настроения, мышления, поведения
- Прекращение физической боли
- Облегчение общения
- Ощущение бодрости и уверенности в себе
- Снижение чувства усталости
- Ступор

Разумеется, разные ПАВ вызывают разные реакции организма, однако завершается всё примерно одинаково: эффекты эйфории, релаксации и протрации сменяет негативная фаза – так называемая ломка, когда зависимому хочется новых и новых доз.

Частое употребление психоактивных веществ влечёт за собой опасные для жизни последствия. Так, например, опиаты (опиум, героин, кодеин, метадон) резко снижают иммунитет, приводят к заболеваниям гепатитом, сифилисом, СПИДом, повреждают печень, лёгкие, сердце, повышают риск развития гнойно-инфекционных болезней и энцефалопатии. Каннабиолы (препараты из конопли: марихуана, анаша, гашиш и пр.) вызывают снижение познавательных способностей человека: ухудшение памяти, понимания, нарушение внимания, невозможность сосредоточиться. Кроме того, потребление наркотиков из конопли провоцирует потребление других – более серьёзных – средств. Психостимуляторы (кокаин, метамфетамин, амфетамин, эфедрон) влекут за собой аритмии, внезапную остановку сердца, тяжёлые депрессии, психозы, развитие слабоумия, паралич нижних конечностей. Злоупотребление седативно-снотворными веществами (барбитураты) вызывает бессонницу, психозы с галлюцинациями и бредом, дистрофию сердечной мышцы и печени. Галлюциногены (ЛСД, РСР) губительны для психологического здоровья и крайне агрессивны в отношении головного мозга.

*«Когда мы можем остановиться, мы не хотим. Когда мы хотим остановиться, мы не можем». Формирование зависимости от ПАВ*

Как правило, формирование зависимости от психоактивных веществ связывают с их систематическим употреблением. Хотя действие этих средств на человека очень индивидуально, и порой ими не надо даже злоупотреблять, чтобы пристраститься.

Физиологическая зависимость возникает, когда организм человека привыкает к регулярному экзогенному поступлению участвующих в метаболизме веществ внутрь и снижает их эндогенную выработку. В результате при прекращении их поступления в нём возникает обусловленная физиологическими процессами потребность в ПАВ. Психологическая зависимость связана в основном с приятными ощущениями от веществ, стимулирующими больного к повторению опыта их употребления. Специалисты отмечают, что наиболее быстро зависимость развивается при приёме героина, кокаина и амфетамина.

Наркомана (в широком понимании слова) выдают такие признаки, как:

- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Потеря аппетита или, напротив, чрезмерное употребление пищи
- Замедленная речь
- Трудность в сосредоточении
- Ухудшение памяти
- Плохая координация движений
- Безразличие к происходящему вокруг
- Неадекватная реакция на критику
- Частая смена настроения
- Уходы из дома, прогулы занятий
- Частые просьбы одолжить денег

Чем дольше человек употребляет психоактивные вещества, тем сложнее ему от них отказаться. Часто даже пребывание в наркологических клиниках с должной терапией не могут полностью избавить пациента от зависимости. После периода ремиссии он «срывается» вновь. Важно вовремя – на начальных стадиях зависимости от ПАВ – убедить больного в необходимости лечения.

#### *Употребление психоактивных веществ как серьёзная общественная проблема*

По данным статистики, 0,2 % смертей в мире вызвано злоупотреблением наркотиками, 1,5 % – алкоголем, 6 % – курением. Число людей с заболеваниями, которые повлечёт за собой приём психоактивных веществ, составляет более 500 миллионов. Такие цифры позволяют говорить о том, что употребление ПАВ является глобальной проблемой современного мира – медико-социальной, экономической, оказывающей негативное влияние на здоровье людей, благополучие семей, общества и государства в целом.

Чаще всего злоупотребление психоактивными веществами наблюдается среди подростков, варьируясь при этом в зависимости от района проживания, расовой и этнической принадлежности, рода деятельности и других демографических показателей. В странах ЕС и США от 20 % до 50 % молодёжи принимает марихуану, кокаин, синтетические наркотики, галлюциногены. В России уровень употребления наркотиков среди подростков составляет 13,1 %, алкоголя – 80,8 %, табакокурения – 49,5 %.

Пубертатный период рассматривается большинством исследователей как серьёзный биологический фактор риска приобщения к ПАВ. Также большое значение имеет семья, в которой растёт ребёнок, взаимоотношения между родителями и подростком. Например, авторитарный или, наоборот, слишком расслабленный типы воспитания повышают риск приобщения детей к употреблению психоактивных веществ. Так же, как и плохое материальное положение семьи. В старшем подростковом возрасте для человека резко возрастает значимость мнения группы сверстников, поэтому причиной потребления ПАВ может стать наличие друзей, которые уже этим занимаются. Кроме того, к факторам риска можно причислить переход подростка в новое учебное заведение, недоверие к учителям, высокие учебные нагрузки, сочетающиеся с неуспеваемостью.

В то время как позитивные семейные взаимоотношения, надёжное окружение, прививаемые морально-религиозные ценности, спокойная школьная обстановка, проводимые с учащимися консультации психотерапевта могут служить защитой от психоактивных веществ.

Таким образом, профилактика злоупотребления ПАВ среди молодёжи должна сводиться к снижению факторов риска наркотизации и усилению защитных факторов. В настоящее время на государственном уровне этот вопрос решается посредством ограничения распространения психоактивных веществ и антинаркотической пропаганды, которую обеспечивают социальные институты и средства массовой информации.

**С уважением,**

**Педагог-психолог**

**МОУ «Новосельская школа»**

**Марина Шергина.**

**Уважаемые родители, у Вас есть возможность обратиться  
за консультацией и поддержкой по телефону 8(911)989-36-52  
или прийти лично по предварительной записи  
во вторник с 14:00 до 18:00, кабинет 311.**