**Что такое наркотики и наркомания?**

**Наркотики** - это определённые вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

**Наркомания** - это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических либо токсических веществ и проявляющаяся зависимостью от этих веществ - психической и физической.

**Наркоман** - это, прежде всего, больной человек, страдающий тяжёлым заболеванием. Это человек, чья жизнь целиком зависит от потребления наркотиков.

Три заблуждения родителей:

1. Наркомания - это страшная вещь, но она где-то далеко.
2. Моей семьи это никогда не коснётся.
3. Государство позаботится о том, чтобы обезопасить мою семью.

Это всего лишь заблуждения, так как защитить и спасти своих детей можете только Вы сами! Поэтому важно знать о наркотиках и о наркомании как можно больше!

|  |
| --- |
| **Мифы о "легких" и "тяжелых" наркотиках** |

 Среди молодёжи бытует понятие о "лёгких" и "тяжелых", то есть более сильных, опасных наркотиках. В нашей стране официально не существует такого деления. В России наркологи работают с общим понятием "наркотическое средство", независимо от его вида, тем более что последствия потребления наркотиков одинаковы.

**Миф первый**

Опасность так называемых "лёгких" наркотиков в их относительной доступности и популярности. К тому же некоторые до сих пор пытаются убедить себя в том, что от "легких" наркотиков не развивается зависимость! Но зависимость появляется от потребления любого наркотического средства - это всего лишь вопрос времени - дня, недели, месяца. Поэтому убеждение, что "лёгкие наркотики безвредны" приводит людей к их регулярному потреблению. Постепенно растет привыкание и доза наркотика увеличивается. Через определенное время "легкие" наркотики перестают приносить требуемый эффект. На смену им приходят так называемые "тяжелые" наркотики. Заметим, что, как правило, это происходит всегда "незаметно и между делом".

Вообще миф о сравнении вреда от тех или иных наркотических средств - нелеп по своей сути так же, как, находясь в добром здравии выбирать, умереть от простуды или от болезни сердца. При потреблении наркотических средств человеческий организм настолько привыкает к ним, что возникает физиологическая и психическая зависимость от них.

**Миф второй**

Многие до сих пор уверены, что привыкания к наркотикам не произойдет и в любой момент они смогут остановиться. Все начинается с решения "просто попробовать". Как правило, никто не хочет оказаться зависимым, стать наркоманом или токсикоманом. Но тот, кто идет на это, либо не осознает механизм действия наркотиков, либо думает, что именно с ним этот механизм не сработает.

Никто не может предугадать, что будет конкретно с тем или иным человеком, решившим попробовать наркотики, и поэтому никто не должен говорить себе: "я могу попробовать тот или иной наркотик и со мной ничего страшного не случится". Иногда пристрастие развивается через некоторое время, но чаще человек становится зависимым после первой же дозы наркотического средства.

Действие наркотиков очень коварно. Сначала возникает приятное чувство, кажется, что никакой опасности нет и отказаться можно в любой момент. Но, такие ощущения - наживка на крючке. Чем привлекательнее наживка, тем сильнее заглатывается крючок и формируется психологическая зависимость. Она появляется уже после нескольких проб наркотиков, а часто - с первого раза. Через некоторое время человек чувствует непреодолимое желание снова принять наркотик. При этом у него может не возникать никаких проявлений физического дискомфорта - нет боли, слабости.

Действие любых наркотических средств всегда отражается на психике наркомана.

Наряду с психической развивается физическая зависимость, в результате которой организм "настраивается" на приём наркотиков, включая их в свои биохимические процессы. Принцип зависимости прост: наркотики (каждый препарат по-своему) начинают выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами, производящимися самим организмом. Тело больного, чтобы сэкономить внутренние ресурсы, прекращает или сокращает синтез этих веществ. Если процесс перенастройки организма зашёл слишком далеко, то начинается абстиненция или ломка.

Не стоит и переоценивать потенциал собственной силы воли, тем более запас ее не является раз и навсегда данной величиной. Согласно исследованиям, уже первые пробы наркотических средств (особенно опиатов) неизбежно приводят к необратимым физиологическим изменениям в волевых центрах мозга. При этом происходит разрушение именно тех мозговых клеток, которые ответственны за волю, самоконтроль.

Известно достаточно много случаев, когда знаменитые спортсмены, мастера спорта, волевые качества которых достаточно высоки, "подсаживались на иглу" также быстро, как и люди далекие от спорта. При этом следует помнить, что перенос человеком своих волевых качеств и способностей к трезвой оценке каких-либо явлений из одной области деятельности, например, из спорта, бизнеса, в другую, т.е. в сферу экспериментов с наркотиками, является абсолютно необоснованным и часто приводит к печальным последствиям.

Как правило, 100% начинающих наркоманов свято верят в то, что смогут бросить в любой момент. Дальше наступает момент самообмана, несмотря на то, что периоды приема сокращаются, а дозы возрастают. Многие из тех, кто уже не может вырваться из наркотической зависимости, свидетельствуют о том, что они также верили в миф "стоит только захотеть", но это была абсолютно беспочвенная, наивная, "детская" уверенность...

**Миф третий**

Некоторые убеждены, что выбор потреблять наркотики или нет - это сугубо личное дело каждого человека. Действительно, как правило, решение принимается единолично, но от последствий этого шага страдают многие. Прежде всего, это родители и близкие наркомана, обеспокоенные его судьбой и готовые пойти на любые жертвы в поисках возможных способов лечения и реабилитации. Это и те, кто пострадал от лжи и уловок, насилия и воровства. Это и сам наркоман, с каждой новой дозой теряющий самоконтроль и способность быть ответственным за свои поступки, причиняющий все больше боли окружающим.

**Как наркотик влияет на тело и разум?**

Наркомания - это тотальное (т. е. затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми) поражение личности, сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья.

Это означит, что человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, теряет друзей, семью, свои профессиональные навыки, остаётся без работы, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим и, наконец, медленно и верно уничтожает свой организм.

Нет слабых наркотиков! Правильнее говорить - "открывающие наркотики", потому что начав с них, человек, как правило, переходит на другие наркотики, а потом погибает. Все наркотические вещества - это яды, разрушающие тело и разум человека.

**"Ломка"**

Больной, к примеру, простудой знает, что это состояние - временное и через несколько дней он выздоровеет. У наркомана этого нет. Он знает, что с ним так будет всегда, если вовремя не принять наркотик. Поэтому, с одной стороны, наркотики могут помочь ему во время "ломки", но, с другой - именно они привели его к этому состоянию.

Пропустив время приёма дозы, наркоман обрекает себя на мучительные страдания. Это боли в животе с многократными поносами, тошнота, рвота, слабость, невыносимые ознобы без всякой надежды на возможность согреться, холодный пот, ломота в суставах и пр. Такое состояние можно сравнить с гриппом, добавив к нему тяжелейшее пищевое отравление. Но описанное состояние лишь примерно четвёртая часть того, что на самом деле испытывает наркоман. Абстиненция обычно сопровождается депрессией (снижением настроения, подавленностью), тревогой, страхами. Часто именно такое состояние является причиной самоубийств наркоманов.

Коварство действия наркотиков состоит в том, что первые ощущения - самые яркие и возникает желание их повторить. Но постепенно острота этих ощущений как бы ускользает и меркнет. Это толкает к увеличению дозы и более частому потреблению - так и возникает прогрессирующая зависимость.

Самая главная ошибка людей, потребляющих наркотики, состоит в том, что они думают: если приятное чувство возникает именно в момент приема наркотического средства, то именно в нем содержится та радость или энергия, которую они чувствуют. Но, если бы это было так, то наркоманы были бы самыми радостными, спокойными и здоровыми людьми. Но прием наркотиков раз за разом истощает организм, парализуя желания и стремления человека, подчиняя себе наркомана, делая его рабом своих слабостей, разрушая и уничтожая его личность.

Положительная энергия человека, которой хватило бы на месяцы и годы, спрессовывается в один момент. Расплата за это - депрессии и болезни. Но наркоманы и даже их родные слишком поздно понимают, что они не просто "балуются" наркотиками, а уже не могут обходиться без них!

Сначала раб, потом полумертвец, а затем приходит смерть как избавление от мук!

Родители часто сталкиваются с этой бедой, когда уже почти ничего изменить нельзя! Многие из них не знают, что дети годами принимают наркотики!

Со временем человек, принимающий наркотики, понимает неизбежность своей скорой смерти и ждет ее. Однако каждый наркоман лишает жизни не только себя, но и своих близких. Некоторые матери от беспомощности и отчаяния прекращают свою жизнь раньше ребенка-наркомана.