

## **Последствия употребления наркотиков – общий вред для организма**

Важно знать, что последствия зависят не только от вида, но и от типа наркотического вещества. Так, галлюциногены в первую очередь сказываются на работе мозга, провоцируя разнообразные дисфункции – от бессонницы до существенного искажения при восприятии реальности.

Опиаты, вводимые внутривенно и разносящиеся кровью по всему организму, нарушают работу внутренних органов. Результатом может быть и перфорация кишечника, и импотенция, и выкидыш. Также стоит учитывать, что при использовании иглы проще простого получить ВИЧ, гепатит или абсцесс на месте введения наркотика.

Люди, принимающие барбитураты, сталкиваются с последствиями негативного воздействия на мозг – рассеянность, повышенная возбудимость нервной системы в совокупности с ослаблением самоконтроля, что проявляется в виде вспышек агрессии. Возможно нарушение координации.

Если дело дошло до химической зависимости от наркотического вещества, это само по себе является стрессом для организма. Призывы к системному приему наркотических средств затягивают человека, который со временем начинает ощущать последствия своего образа жизни:

- ухудшается мыслительная деятельность ввиду массовой гибели клеток мозга;
- из организма интенсивно «вымывается» кальций, что приводит к разрушению зубов и костной ткани;
- страдает половая жизнь, снижается либидо – даже если наркотик вызывает кратковременное возбуждение, без его употребления человек теряет тягу к сексу;
- время, проводимое без употребления наркотических веществ, сопровождается угнетенным состоянием, депрессией.

Опасность заключается и в способности токсинов, появившихся в результате употребления наркотиков, откладываться в жировой ткани. Даже если человек решил изменить свою жизнь и пытается отказаться от употребления любых запрещенных веществ, со временем токсины попадают в кровь, где растворяются – это стимулирует проявление наркотического голода даже после детоксикации и нередко приводит к рецидиву.

## Влияние на сердечно-сосудистую систему

На сердце и сосуды наркотические вещества оказывают двойственное влияние – это зависит от того, какой эффект они вызывают, стимулирующий или седативный. Однако здесь не приходится говорить о том, что вред существенно различается.

Так, при попадании в кровь, опиаты существенно угнетают работу сердечной мышцы, понижают давление, что приводит к кислородному голоданию всех тканей организма – сердце просто не успевает «прокачивать» весь объем крови. Поэтому употребление наркотиков опийной группы опасно не только для сердца, но и для мозга – недостаток кислорода для этого органа губителен и приводит к отмиранию тканей.

Если речь идет о последствиях приема стимуляторов, здесь происходит обратная реакция – пульс учащается, в результате чего повышается вероятность инфаркта. Поэтому такие часто устраиваемые для сердца «скачки» приводят к тому, что сердечная мышца начинает работать хуже и повышается вероятность внезапной смерти от остановки сердца.

## Влияние на мозг и ЦНС

Головной мозг – основной объект при приеме психоактивных веществ в силу того, что именно химическая атака на различные участки этого органа вызывает эйфорический эффект и ощущение измененного сознания. Соответственно, именно здесь формируется зависимость в результате выработки дофамина – нейромедиатора, который приводит человека в состояние радости. Прием любого наркотика приводит к тому, что меняется привычная работа мозга, блокируется работа отдельных структур, меняются нейронные связи. Из-за кислородного голодания и отмирания клеток и происходят процессы, в большинстве случаев характеризующие состояние наркотического опьянения:

- галлюцинации, бессвязные мысли;
- приступы паники и страха;
- тоннельное внимание или его противоположность – рассеянность.

Чем дольше осуществляется наркотическое воздействие на организм, тем сильнее появляются последствия нагрузки на мозг и нервную систему – начинаются проблемы с координацией, ломается ритм сна, повышается риск

развития эпилепсии. Со временем в организме повышается уровень токсинов и мозг обязательно на это отреагирует сужением сосудов, что вызывает необратимые последствия в виде явной деградации.

### Влияние на печень

Употребление любого вещества, отравляющего организм, неизбежно скажется на состоянии печени – этот орган неустанно выполняет функцию своеобразного фильтра, расщепляя токсины. Именно поэтому, у людей, страдающих от любой химической зависимости (будь то алкоголь или наркотики), печень зачастую «выкидывает белый флаг» в результате цирроза или рака. Не стоит забывать и про то, что при внутривенном введении наркотиков велика возможность заразиться гепатитом, что также приблизит летальный исход. Неспроста гепатит (вне зависимости от типа) является одним из заболеваний, которые чаще всего обнаруживают у наркоманов.

### Влияние на легкие

Легкие прежде всего страдают в результате приема курительных наркотиков – это марихуана, гашиш, спайсы. Элементарный вред от их употребления – высокий процент содержания смол, которые оседают на тканях легких. Отсюда и большое число легочных заболеваний у поклонников каннабиоидов и синтетических курительных наркотиков – это астма, бронхиты, воспаления, различные формы туберкулеза. Ощутимый вред причиняют и вещества, оказывающие угнетающий эффект на функционирование организма – в результате нарушается привычный ритм работы легких и наступает кислородное голодание.

### Влияние на ЖКТ

Многие люди, принимающие наркотики, замечают, что со временем меняется работа и желудка, и кишечника – ухудшение аппетита, регулярные запоры или наоборот, понос. Все это происходит из-за наркотического воздействия на ряд важных механизмов:

- ухудшается моторная функция различных отделов кишечника;
- замедляются темпы генерации желудочного сока, ферментов;
- снижается уровень нервно-рефлекторной регуляции работы желудочно-кишечного тракта.

Как результат – плохое переваривание пищи вызывает недостаток поступления витаминов и питательных веществ, а замедление перистальтики кишечника приводит к накоплению токсинов и последующему отравлению организма.

## **Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни**

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания страны, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации [3]. Вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики в нашей стране. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Одной из функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом. Использование физической культуры и спорта для полноценного и активного досуга и воспитания всегда было прерогативой местных органов власти, тем более усиление их в настоящий период. Кроме того, считаем, что социально-экономическая парадигма развития должна исходить из того, что его «локомотивом» являются не только экономически активные социальные группы с высоким уровнем квалификации, мотивацией на вертикальную мобильность, способные легально адаптироваться к сложившимся условиям, но и, может быть, в первую очередь — группы здоровых и физически крепких людей, готовых реализовать эффективные модели социально-экономической деятельности [4]. События последних лет еще раз подтвердили, что сегодня приоритетным направлением политики, проводимой Президентом и Правительством Республики Узбекистана (Андижан) в области физической культуры и спорта, безусловно, является эффективное использование средств и методов физической культуры и спорта в деле воспитания всесторонне развитой и духовно богатой личности XXI века, в формировании культуры здорового образа жизни среди различных слоев населения страны. Одним из ярких показателей стабильности в обществе, его развития и прогресса является отношение государства к спорту, забота о

физическом и нравственном здоровье населения. Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. Взаимосвязи физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества весьма сложны и не одинаковы в различных формациях. Общие закономерности функционирования физического воспитания, отражающие характер взаимодействия его со средой, можно сформулировать следующим образом: физическое воспитание, являясь подсистемой общества, формируется и изменяется под воздействием общекультурных, материальных и социальных условий жизни общества и обусловленных ими потребностей, а в процессе функционирования оказывает воздействие на социально-демографические группы [2]. Крайне важна пропаганда физической культуры и здорового образа жизни граждан, особенно среди детей, подростков и молодежи, в средствах массовой информации, как в печатных, так и в электронных, через сеть Интернет. В Республике Узбекистан (Андижан) сложилась система организации информационной и агитационной работы в сферах физической культуры, спортивно-массовой и оздоровительной работы. Она осуществляется специалистами по связям с общественностью и представителями пресс-служб. Приоритет во всей работе, связанной с развитием физкультурно-спортивного движения, должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни дошкольников и учащихся общеобразовательных школ. Физическая культура — важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение. Недостатки физического воспитания и развития спорта среди подростков, детей и молодежи объясняются комплексом нерешенных вопросов, среди которых слаборазвитая материально-техническая база; ограниченный объем учебного времени, отведенного на обязательные занятия по физическому воспитанию; издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров, в содержании и формах физкультурно-оздоровительной работы, особенно среди дошкольников; ориентация педагогической деятельности на количественные показатели; отсутствие традиций семейного физического воспитания; несогласованность действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта и т. д. [1]. В целях массового привлечения населения к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом во всех

муниципальных образовательных учреждениях организуются физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Новыми формами пропаганды физической культуры и спорта являются массовые соревнования среди семей, республиканские спортивные состязания между селами. Такие мероприятия способствуют развитию прикладных видов спорта, привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детском возрасте. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на повышение ответственности родителей за здоровье детей; поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского спорта; совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях; внедрение новых эффективных форм организации занятий; создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой; массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ; создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивные залы. Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий; дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные неакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Все это должно обеспечить каждому дошкольнику, учащемуся двигательную активность не менее 8–10 часов в неделю. Таким образом, что в решении проблем вовлечения детей и молодежи в активные занятия физической культурой особое внимание необходимо обратить на проведение детьми активного досуга совместно с родителями. Концепция семейного отдыха должна быть признана приоритетной. Смещение акцента на систематические физкультурно-спортивные занятия в школьном возрасте позволит уже на этом этапе возрастного развития человека создать предпосылки для его оптимального физического развития, укрепления здоровья и более ранней профилактики различных неблагоприятных состояний, сформировать устойчивую потребность в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности и культуру здорового образа жизни.

### **Профилактика наркомании.**

Наверняка каждый знает о том, что наркомания является одной из главных проблем современного общества. Согласно последним статистическим данным до 1 процента взрослого населения страдает от той или иной формы наркотической зависимости. При этом, по мнению экспертов, данная цифра может быть в несколько раз больше. На подростков школьного возраста приходится до 20 процентов всех наркоманов. Большая часть наркозависимых это молодые люди возрастом до 30 лет. В таких условиях проблема профилактики и лечения наркомании среди детей и подростков является чрезвычайно важной.

### **Что такое наркотики и наркомания?**

**Наркомания** — это серьезное психическое и физическое расстройство, которое заключается в злоупотреблении и зависимости человека от психотропных веществ. В то же время, наркотиками являются психотропные вещества, вгоняющие человека в состояние измененного сознания и вызывающие физиологическую и психологическую зависимость. Такие вещества обладают характерными побочными эффектами, имеющими серьезное негативное влияние на состояние здоровья человека.

У каждого наркозависимого в промежутках между употреблением наркотиков возникает болезненное состояние, которое чаще всего называют наркотической ломкой. С помощью наркотиков человек получает иллюзорное чувство удовольствия. Эйфория от наркотиков длится очень короткий промежуток времени, максимум до пяти минут. Далее, начинается режим расслабления, переходящий постепенно в дремоту и бред. Этот этап длится от одного до трех часов.

Профилактика наркозависимости в качестве основного метода борьбы с этим недугом

На государственном уровне борьба с наркоманией ведется с давних времен. Зачастую такая борьба имеет репрессивный характер, направленный против наркозависимых людей.

В нашей стране начиная с прошлого века широкое распространение приобрели опиаты. Репрессивный советский аппарат сумел жесткими мерами почти полностью искоренить наркоманию, как явление. Для достижения подобного эффекта советская власть не использовала никаких профилактических мер. Государство попросту осуществляло строгий надзор за деятельностью каждого

отдельного гражданина, что делало невозможным использование наркотических средств. В условиях современного общества подобные меры неприменимы.

Такая государственная политика в СССР относительно наркомании привела к тому, что в то время, как в США активно развивалась культура хиппи с ее лояльным отношением к психотропным веществам в стране советов наркоманы, почти полностью отсутствовали. Стоит отметить, что почти все наркоманы в СССР принимали морфин в качестве лекарственного средства для лечения какого-то заболевания. Также общее число зависимых формировалось и за счет душевнобольных людей, принимающих наркотические препараты в целях терапии.

Исходя из подобных факторов, государство в то время не предпринимало никаких профилактических мер по предупреждению наркомании, единственной задачей было контроль за потреблением морфия больными. В таких условиях в СССР сформировалось достаточно лояльное отношение к наркомании, что привело к отсутствию какого-либо уголовного преследования в отношении распространения и употребления наркотиков.

В СССР наркомании почти не было, хотя в южных союзных республиках активно выращивалась конопля и опиум. Только начиная с середины 70-х годов общество начало замечать рост наркозависимых людей, что вынудило государство формировать новую политику в отношении наркотической зависимости и искать методы профилактики наркомании.

### **Роль профилактических мер в борьбе с наркоманией**

За счет более активной политики внедрения профилактических мер по предотвращению наркомании среди подростков, государство могло бы добиться предотвращения формирования положительного образа наркомана среди молодого населения. Романтизация употребления наркотических и психотропных веществ в итоге привела к потере целого поколения перспективной молодежи. Еще 20-30 лет назад среди наркоманов наибольшей популярностью пользовались опиаты, перветин, а также эфедрин. В это же время формировался канал сбыта наркотических веществ в том числе и через сеть аптек.

Внутри общества возрос интерес к наркоманам, как к людям, которые явно выделяются в толпе. Наркозависимые относились к категории активной

молодежи, что формировало моду на психотропные препараты. В итоге это все привело к началу настоящей эпидемии наркомании в 90-х годах.

На сегодняшний день общая численность наркозависимых в сравнении с началом 90-х годов прошлого века значительно снизилась. Главным образом это связано с высоким уровнем смертности среди наркозависимых. При этом стойкая тенденция в обществе наркотизации по-прежнему наблюдается. В нашей стране общая доля наркозависимых составляет около 5 процентов. Эти цифры являются по-настоящему страшной статистикой, ведь среди наркоманов большинство — это молодые люди возрастом до 30-35 лет.

Самым простым, эффективным и при этом доступным профилактическим методом предупреждения наркомании среди подростков является активная пропагандистская работа с детьми начиная с раннего школьного возраста. За счет проведения таких мероприятий у детей и подростков формируется стойкая негативная ассоциация при упоминании наркотиков. Комплекс таких мер помогает предотвратить развитие наркотической зависимости и формирование психологической тяги попробовать психотропные вещества для получения желаемой эйфории.

В конечном итоге можно смело говорить о том, что профилактические меры — это лучший способ борьбы с распространением наркомании среди молодого населения. Для наглядной демонстрации вреда и разрушительного действия наркотиков на организм детям нужно регулярно читать поучающие лекции и демонстрировать документальные фильмы, в которых рассказываются все ужасы жизни наркозависимых.

### **Профилактические меры по предупреждению наркомании среди подростков**

**Большая часть наркоманов** — это молодые люди возрастом от 15 до 35 лет. Исходя из данного факта, большинство наркозависимых начали употреблять наркотические и психотропные вещества в последних классах школы либо же незадолго после выпуска в университете или армии. Именно по этим причинам профилактика наркотической зависимости среди молодого населения играет огромную роль в борьбе с этим страшным недугом. Основной задачей подобных мер является сокращение общей численности наркозависимых людей за счет прививания обществу мысли о недопустимости приема наркотиков.

На сегодняшний день до 5 процентов населения является потерянной частью общества из-за их систематического приема психотропных веществ. При этом,

по мнению многих наркологов, почти 10 процентов от всех наркоманов можно избавить от их зависимости и вернуть к нормальной полноценной жизни. Самостоятельно это сделать могут единицы. По этой причине для лечения наркомании важно обращаться в профессиональные специализированные наркологические центры. Одной из таких организаций является **центр наркологической помощи «Снайпер»**, где каждый наркоман получает шанс на избавление от своей пагубной зависимости. **Лечение наркомании** — это сложная задача, но специалисты центра «Снайпер» с ней могут справиться.

Профилактические меры среди школьников, направленные на борьбу с наркоманией

Характер и большинство привычек человека формируется в раннем возрасте и в начальных классах школы. Поэтому чрезвычайно важно доносить ребенку информацию о наркотиках и об их пагубном влиянии начиная с этого возраста. Работа с ребенком в период с 5 до 10 лет приносит наилучший результат. Человек, который в этом возрасте сформировал для себя определенное мнение уже от него не сможет отказаться. Исследователи доказали, что мировоззрение и представления о правильном и ложном, сформировавшиеся у человека в этот период, становятся фундаментом для становления ребенка во взрослом мире. Исходя из этого, крайне важно заниматься профилактическими мерами против наркомании начиная с раннего школьного возраста.

Также стоит учесть, что по большому счету почти нет никакого смысла объяснять 14-17 летним подросткам о вреде наркотиков так, как они уже считают себя взрослыми и уверены в своей правоте даже в отношении безвредности так называемых «легких» наркотиков. Если ребенок в раннем возрасте не получил нужную информацию, переубедить его в дальнейшем будет крайне сложно, в особенности если он, будучи подростком, уже успел попробовать какие-то вещества.

Отдельно важно отметить методы профилактики наркомании среди школьников средних классов. Для этого рекомендуется организовывать ежегодное посещение стен школы врачом-наркологом. Специалист на протяжении одного урока объясняет подросткам о вреде наркомании и разрушительном действии наркотиков на организм и их социальное становление в обществе. Такой подход хоть и является малоэффективным, но все же, может приносить определенный положительный эффект.

Профилактика наркозависимости среди школьников должна включать лекции и для их родителей, в которых объясняются методы выявления факта употребления ребенком различных психотропных веществ.

### **Программы профилактических мер по борьбе с наркоманией**

Безусловно, большинство людей беспокоит проблематика разработки государственных программ, которые могли сделать так, чтоб профилактика наркотической зависимости приносила реальный результат в виде сокращения общей численности наркозависимых людей внутри современного социума. Важно отметить то, что большая часть методик, направленных на достижение подобных целей, являются малоэффективными и почти не приносят никакого реального результата. В действительности, для получения надежного результата профилактика наркомании должна включать в себя определенный комплекс мер, часть которых для людей может показаться неприемлемой.

Лечение наркомании — это не лучший метод борьбы с недугом, эффект для общества приносит профилактика и разъяснение о вреде таких препаратов. Такой комплекс мер помогает изменить мировоззрение людей и их представления о наркотиках.

Важно помнить, что пропагандистская работа с подрастающим поколением должна включать в себя демонстрацию наглядных примеров разрушительного действия наркотиков. Дети с раннего школьного возраста должны видеть фотографии и видео, на которых изображены люди, принимающие длительное время наркотики. Такие кадры зачастую схожи с фильмами ужасов, где люди напоминают ожившие трупы.

Такие меры приносят хороший эффект при работе с детьми возрастом до 10 лет. В таком возрасте у ребенка формируется четкое представление о плохом и хорошем и наркотики у него будут ассоциироваться четко с негативом и смертью.

Предотвратить прием наркотиков человеком можно с раннего возраста за счет формирования в сознании отрицательного образа наркомана, как асоциального элемента, убивающего самого себя. В этом случае хорошо справляются детские страхи.

В детском подсознании важно создать страшную картинку, которую человек будет пытаться всячески не допустить на протяжении всей своей дальнейшей жизни. Такие способы лучше всего предотвращают возможность начала употребления наркотиков и формирования желания приобщиться к наркоманам.

Профилактика наркомании главным образом должна состоять из подобных целей и мер.

По мнению многих специалистов, профилактика наркомании должна включать в себя формирование небольших групп школьников, которые под присмотром нарколога должны были бы посещать наркологические диспансеры. В этих учреждениях молодые люди лично могли бы увидеть в кого превращается человек в результате приема наркотиков. Наверняка подобная шоковая терапия принесет хороший результат, ведь ни один здравомыслящий человек даже близко не подойдет к наркотикам, зная, к чему они приводят.

Безусловно, такой подход может показаться кому-то жестоким с точки зрения влияния на психику ребенка, но нужно учитывать, что такие экскурсии должны сопровождаться разъяснениями со стороны профессионального психолога. Благодаря такой программе дети смогут избежать приема наркотиков, что сохранит их здоровье и жизни, а также даст шанс на полноценное становление в человеческом обществе.

Для профилактики приема наркотиков чрезвычайно важно работать с людьми с детского возраста, когда психика только формируется. Демонстрация реальности в виде пагубного влияния наркотиков на организм оградит подростка от психотропных вещей.

Немаловажным фактором является и работа с родителями детей. Каждый отец и каждая мать должны знать признаки наркотического опьянения. Это поможет им сразу определить принимал ли их ребенок психотропные вещества. При этом никогда нельзя давить на подростка и уж тем более поднимать на него руку. Важно обращаться к профессионалам, которые смогут очистить детский организм от наркотиков и их продуктов распада, а также провести психологическую работу по разъяснению пагубности пристрастия к наркотическим препаратам.

В нашем реабилитационном наркологическом центре «Снайпер» работают лучшие психологи и наркологи, имеющие более чем богатый опыт работы с подростками, страдающими от наркомании. Мы предлагаем психологическую реабилитацию и лечение от губительной зависимости.

### **Основные причины появления наркотической зависимости**

Профилактика наркомании не может обходиться без выяснения основных причин появления у человека такого губительного пристрастия. Это связано с

тем, что невозможно бороться с болезнью пока не будет выяснена причина, провоцирующая ее появление. Именно поэтому чрезвычайно важно понять механизм, заставляющий человека начать прием наркотиков для получения эфемерного удовольствия и погружения в мир иллюзий, который в итоге приведет его к преждевременной смерти из-за истощения организма.

После того как удастся выяснить причины, лежащие в основе появления зависимости, можно начать всерьез говорить о разработке программ профилактики наркомании среди молодого и взрослого населения.

Как бы не было это странно, но главной причиной начала потребления наркотиков является банальная скука и безделье. В условиях постоянной занятости родителей и безденежья в семье, молодой человек подросткового возраста, вместо посещения спортивной или какой-то творческой секции, начинает бездумно шататься по улице, где ему предлагают попробовать самые разные вещества.

При этом важно отметить, что проблема кроется далеко не в деньгах, а в наплевательском отношении к ребенку. Вместо поддержания постоянного доверительного контакта между родителями и ребенком, взрослые часто перекладывают всю ответственность на школу или бабушек и дедушек. В таких условиях человек растет и не получает необходимую информацию о том, что наркотики — это настоящее зло, разрушающее здоровье и человеческие жизни.

Без родительского внимания подросток начинает искать контакт с другими людьми, которые с удовольствием угощают незрелое сознание психотропными веществами, чтоб в будущем начать на нем зарабатывать, продавая ему наркотики.

Именно по этим причинам очень важно уделять ребенку внимание, приучать его к тому, что книги, спорт и саморазвитие — это путь к успеху, хорошей жизни и новым положительным впечатлениям. Такое воспитание наверняка оградит подростка от желания начать распивать пиво и курить сигареты, что в будущем может перерасти в желание попробовать «легкие» наркотики.

### **Способы борьбы с наркозависимостью**

Профилактика и лечение общества от наркомании должна быть основана на достаточно простых принципах, которые необходимо соблюдать в отношении воспитания подрастающего поколения и работы со взрослой частью населения.

В основе профилактических мер должен лежать принцип предоставления подросткам и детям альтернатив наркотикам. В качестве замены психотропных веществ должны выступать всевозможные творческие кружки и спортивные секции. При этом государство обязано позаботиться о всеобщей доступности подобных видов досуга. Также важно сформировать внутри общества стойкое мнение о том, что спорт, творчество и увлечения наукой это круто, престижно и увлекательно.

Спортивные секции и различные кружки должны быть если и не полностью бесплатными, то, по крайней мере, доступными для всего населения. Дети сироты и дети из бедных семей от государства должны получать бесплатный доступ к спорту и творчеству.

Массовая доступность и популяризация такого досуга за очень короткое время позволит в разы сократить количество наркоманов среди подростков и в будущем снизить общее число наркозависимых среди всех возрастных категорий населения.

Также нужно направить усилия государства на формирование гражданского общества, в котором главным наказанием будет не закон и последствия его нарушения, а общественное порицание со стороны других людей. Таким образом, люди будут обходить наркотики стороной, опасаясь общественного неприятия.

Что категорически нельзя делать в процессе работы над просвещением населения о вреде и опасности наркотиков:

- Нельзя допускать запугивания человека, давно было экспериментально доказано, что подобная тактика не приносит никакого реально результата;
- Недопустимо заниматься намеренным искажением и перевираанием относительно реального действия наркотических веществ и последствий, которые возникают в результате их приема;
- Категорически недопустимо предоставлять ложную информацию любого характера. Это связано с тем, что при выявлении факта лжи в дальнейшем у подростка будет сформировано недоверие на психологическом уровне;
- Также не допускаются оправдание употребления наркотиков и романтизация образа наркомана.

Одним из главных условий обеспечения качественной профилактики наркомании является подготовка квалифицированных кадров, которые будут вести направленную работу среди населения по информированию о побочных

эффектах психотропных веществ и их разрушительного влияния на жизнь человека. Борьба и лечение наркомании — это безусловно важная задача, но в основе государственной политики должна лежать профилактическая пропаганда, которая предотвратит распространение наркомании.

Реабилитационные методы

Профилактика наркомании также включает в себя реабилитацию зависимых людей. В нашем наркологическом центре «Снайпер» каждый человек, прошедший специальный курс лечения, получает психологическую и физиологическую реабилитацию от наркотиков, что помогает ускорить его возвращение к нормальной жизни.

После подобного реабилитационного курса пациент должен получить психологическую свободу от наркотиков и освободить свою голову от мыслей об очередной дозе. Зависимый человек зачастую имеет тонкую натуру и ему чрезвычайно тяжело самостоятельно бороться со своей проблемой. Именно по этой причине ему важно получать поддержку со стороны родных и близких. На следующем этапе больному объясняются принципы здорового образа жизни и альтернативы его пристрастия.

Помимо привычных медикаментозных терапевтических методик, пациенты получают всеобщую психологическую помощь, направленную на формирование представления о дальнейшей жизни без наркотиков. Часто в этом помогает религия или появление новых жизненных интересов.

Побороть наркотическую зависимость можно лишь путем принудительного возвращения человека в нормальную социальную среду. При этом нужно такого больного максимально оградить от контактов с его знакомыми наркоманами, что поможет исключить возможность рецидива его заболевания.

Лишь совместные усилия больного, его родных и сотрудников нашего наркологического центра «Снайпер» помогут полностью побороть как физиологическую, так и психологическую зависимость от психотропных веществ. Человек должен получить новые стимулы к жизни.

Итоги

**Наркомания** — это настоящая беда современного общества. Она разрушает семьи, губит здоровье и просто убивает людей. Усилий государства по профилактике данной болезни недостаточно, поэтому люди должны самостоятельно заниматься данной проблемой для ограждения своих родных от наркотиков.