**Наркомания – проблема общая**

Пожалуй, сегодня нет ни одного человека, который не слышал бы о вреде наркотиков: фильмы, художественная литература, интервью известных ученых, уроки здорового образа жизни в школах, вузах и детских садах.

Почему же проблема наркомании до сих пор не решена и становится все актуальнее с каждым днем? Об этом, а также о последствиях потребления наркотиков, а также о  том, как защитить своих близких,  пойдет речь в настоящей статье.

*Наркомания —* это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб здоровью; благодаря своему действию на психику, чаще всего это состояние эйфории, бодрости, ощущение повышенного эмоционального и физического тонуса, наркотические вещества  получили распространение по всему миру. По статистическим данным разных стран, общее количество людей, употребляющих запрещенные наркотики, составляет более 20% всего населения планеты.  Резкое повышение популярности наркотиков произошло в середине ХХ века, среди сторонников очень популярного движения хиппи, которое возникло в США в 60-х годах прошлого века, тогда миллионы человек по всей Америке начали употреблять марихуану, в последствии,  подобная мода распространилась и по всей Европе и Азии, а за марихуаной ошибочно закрепилась репутация легкого наркотика, который почти безвреден.

Чаще всего вызывают зависимость химические вещества, такие как: стимуляторы (возбуждающие) — перветин («винт»), кофеин, никотин, кокаин, амфетамин; психодизлептики (галлюциногены) — ЛСД, гашиш; седатики (успокаивающие) — транквилизаторы (снотворные) и вещества из группы опиатов (морфий, героин).

Как определить потребляет ли Ваш близкий наркотики?

Наркомана отличают характерные особенности, как внешние, так и поведенческие, такие как бессонница и бледность, застывшее, лишенное мимики лицо, сухость слизистых оболочек, постоянно заложенный нос, дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами, частая зевота и чихание, необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

Кроме того, могут произойти кардинальные изменения в поведении человека: прежде мягкий и спокойный,  становится агрессивным и раздражительным, или наоборот- активный и жизнерадостный- вялым, и апатичным. Обратите внимание- может измениться окружение: новые компании, сомнительные друзья. Необходимо забить тревогу, если подобное происходит с Вашим ребенком: слишком взрослые друзья, новые увлечения, изменение в успеваемости.

Какие изменения происходят в организме у лиц, употребляющих наркотики?

Если коротко — это вызывание постепенного привыкания, это физическая и психологическая зависимость.

Физическая зависимость: в отсутствие наркотика состояние наркомана резко ухудшается, появляется боль, тошнота, рвота, нарушения со стороны внутренних органов, то что в разговорной речи называется «ломкой».

Психологическая зависимость проявляется в готовности наркомана пойти на все, лишь бы снова получить дозу.

Наркотики разрушают нервную систему: от работы отдельных нейронов до участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Как следствие, это влияет на поведение человека, снижается его профессиональная активность, он выпадает из общественной деятельности, жизни семьи: частые прогулы и низкая производительность труда, прекращение обучения в школе или институте, отсутствие всякого желания заботиться о детях, супруге, родителях, пренебрежение домашними делами. Происходит деградация личности, человек замыкается исключительно на себе, вернее на способе получить желаемый наркотик. Самое печальное, что наркоман-это далеко не сразу опустившаяся личность, к тому же потратить немалые суммы на наркотик может позволить себе не каждый.

Дыхательная система страдает от приема наркотиков:

делают нечувствительными рецепторы, чувствительные к углекислому газу. Как следствие- неизбежно снижается, а затем угнетается возбудимость дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать полноценно. Его ожидает пожизненное кислородное голодание (гипоксия). Наркоманы чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения: уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения, снижается аппетит, уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков, пища не в полной мере усваивается и переваривается. Наркоман обрекает себя на хроническое голодание. Обычно наркоманы имеют дефицит веса. Образующиеся токсины всасываются в кровь и разносятся по всему организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель.

Независимо от пути введения в организм все наркотики в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Опасность наркотических веществ в том, что после приема появляется непреодолимое желание к повторному их употреблению, причем наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях такого злоупотребления.

Как спасаться?

Помните, нужно быть внимательным и неравнодушным к проблемам близких: активно участвуйте в жизни членов своей семьи, не отмахивайтесь от решения их проблем. Особенно это касается детей.

Разговариваем с детьми.

Обязательно наладьте доверительное общение со своим ребенком. Кто, если не Вы, поможет ему освоиться в мире, оберечь от пагубных привычек, в том числе,  наркомании.

Итак, говорите с ребенком про влияние наркотиков на жизнь человека: обсудите фильм о наркомании, которые вы вместе посмотрели, расставьте все акценты и сделайте упор на действия, которые ведут к ужасным последствиям, объясните, что хорошая фигура, спорт и физическая сила несовместимы с наркотиками, поддерживайте здоровые увлечения ребенка — если он хочет заниматься борьбой, пусть занимается, если выбирает футбол — тоже хорошо. Проводите вместе досуг: ходите с ними в театр, музей, вместе занимайтесь спортом, путешествуйте. Хвалите свое чадо даже за малые достижения, важно, чтобы он чувствовал Вашу поддержку.
*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии*

*в Саратовской области в Пугачёвском районе»*