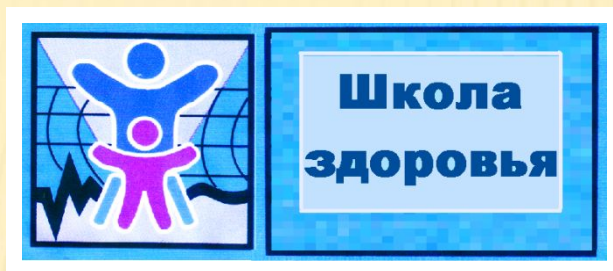


**ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный  
диспансер, отделение медицинской профилактики**

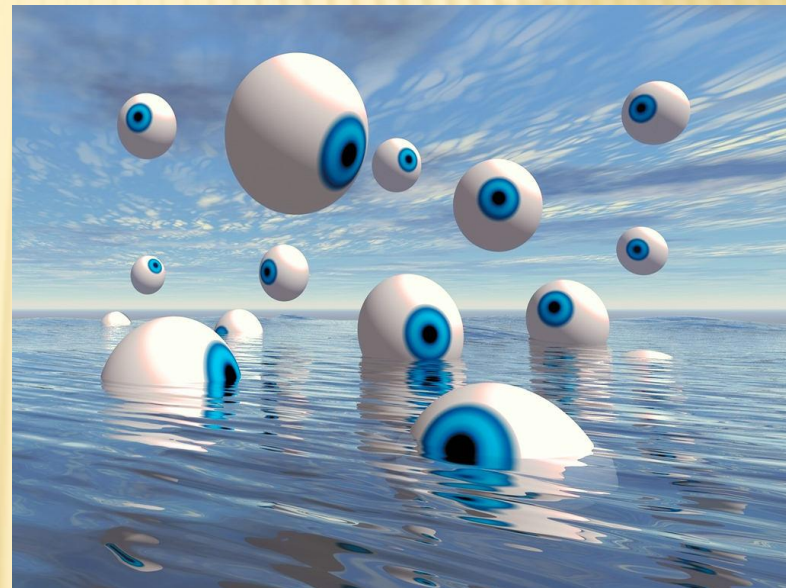


# **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА**

**Лекция**

**Злоупотребление наркотиками и алкоголем, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Наркомания превратилась в социальное бедствие.**

**Особенно трагично и губительно злоупотребление наркотическими веществами в молодежной среде, ведь поражается и настоящее, и будущее общества. Причем наркомафия изобретает все новые и новые вещества и препараты, не включенные в список наркотиков. Как правило, они еще более злокачественны, приводят к еще большему ущербу для здоровья, а затем и для общества в целом.**



**В России, как, впрочем, и по всему миру, среди потребителей наркотиков преобладает молодежь в возрасте до 30 лет. И темпы роста наркомании в этой среде самые высокие. Средний возраст приобщения к наркотикам сегодня составляет 13 лет. Но уже выявлены случаи наркотической зависимости у 9-10-летних детей. Выборочные опросы подростков показывают, что 44% мальчиков и 25% девочек попробовали хотя бы раз в своей короткой жизни наркотики и другие психоактивные вещества. Число подростков-наркоманов, впервые обратившихся за медицинской помощью, только за последние годы возросло на четверть.**



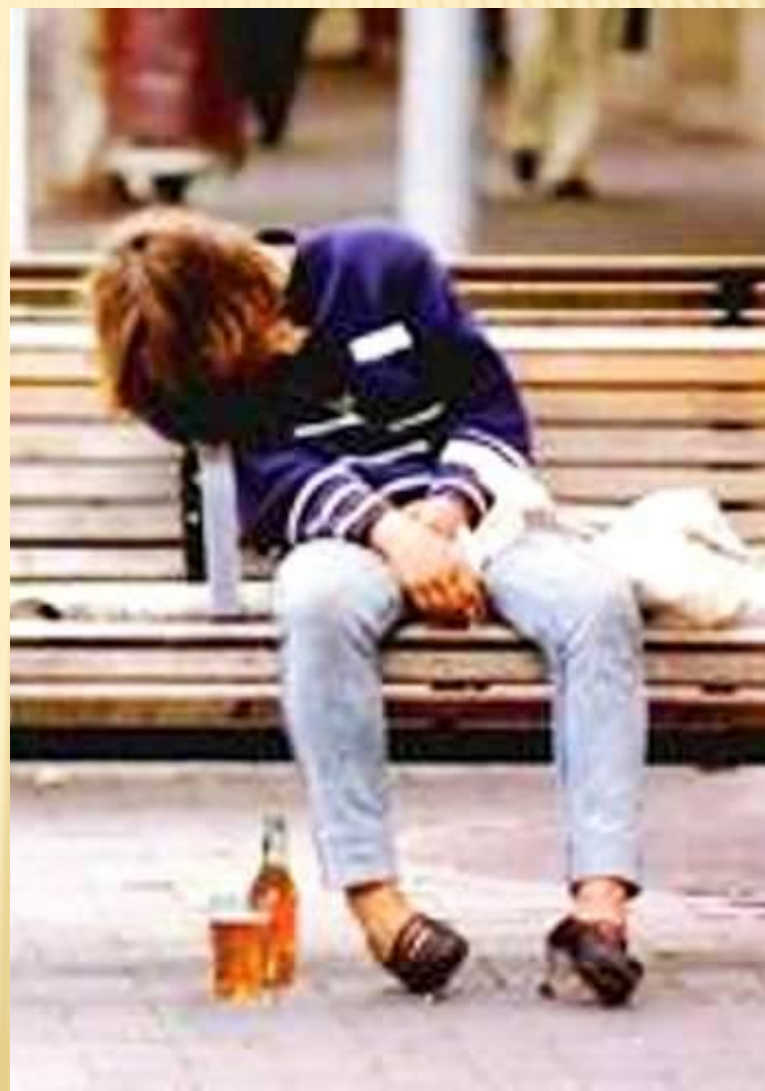
**Для многих подростков и молодежи наркотики, в том числе алкоголь не являются социальной или личностной проблемой, они скорее воспринимают их как часть своей повседневной жизни. Отсюда, тесная взаимосвязь наркотиков с различными сферами жизни подростков: «двором», компанией знакомых, клубом, дискотекой и т.п.**

**Если сегодняшние десятиклассники первый раз услышали о наркотиках в 9-10 лет, то шестиклассники узнали о них уже в 6-7 лет.**

**Сегодня мы видим, как наркотики включаются в детскую игру: «охота за наркоманами», «убегание от пьяных», игра с найденным шприцем и т.п. – это все не так уж редко встречающиеся детские игры.**



**Не менее губительным является злоупотребление алкоголем, который также является наркотиком. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголизм особенно активно влияет на не сформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При систематическом употреблении алкоголя развиваются опасные болезни, а также сохраняется высокий уровень заболеваемости алкогольными психозами. Они не только опасны для здоровья человека, но и практически неизлечимы.**



# Как действует наркотик?

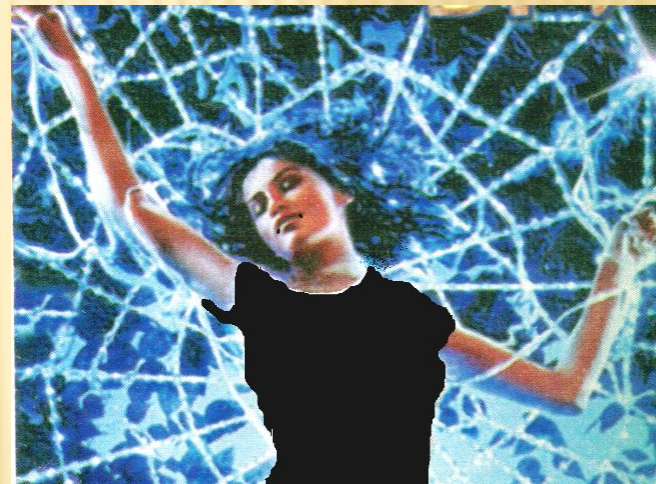
Вызывает эйфорию, наркотическую зависимость и абстиненцию («ломку»).

Эйфория – состояние, когда человек находится в болезненно повышенном, беспричинно радостном настроении. Преобладает чувство довольства и благополучия, несоответствующее реальному положению вещей. Именно ради эйфории, наслушавшись рассказов наркоманов о «неземном наслаждении», «абсолютном рае» и т. д., подростки решают попробовать наркотик «один только раз»... и попадают в «сети».

А иногда эйфория может выразиться в замедленности психических процессов, вялости, пассивности, притупленности. В этом случае наркоман сам легко становится жертвой насилия, внушения и может оказаться соучастником преступлений, - хулиганства, разбоя, вплоть до насилия.

После эйфории наступает «ломка» и поиск новой дозы наркотика.

Наркоманы быстро дряхлеют внутренне и внешне и редко кто из них доживает до 30 лет.



## Степень привыкания человека к наркотикам

<b>Вид наркотика</b>	<b>% людей, попробовавших наркотик, привыкших к нему с первого раза:</b>
<b>Никотин ("с первой сигареты")</b>	<b>80%</b>
<b>опий, морфий и др.</b>	<b>60%</b>
<b>алкоголь ("с первой рюмки")</b>	<b>20-40%</b>

## Каковы последствия наркомании для общества?

- ❑ Это возросшая в 7-11 раз смертность,
- ❑ увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток,
- ❑ увеличение в десятки раз сопутствующих наркомании болезней: в первую очередь СПИДа (в России среди больных СПИДом более 50% наркоманов, в Европе - 70 %), инфекционных гепатитов (в России более 90% наркоманов болеют гепатитами), венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний.
- ❑ По данным международной статистики весь круг заболеваний, связанных с наркоманиями, дает около 10% всех смертей и 20% всех госпитализаций. Причем в настоящее время около 40% госпитализаций в психиатрические клиники составляют подростки с наркотизацией и токсикоманией.





**Наркоторговцы широко применяют тактику «затягивания в сети»: в школах, в подъездах домов, в местах массовых сборов подростков они продают наркотики по сверхнизким, символическим ценам, чтобы приобщить к ним как можно больше детей. Потом цена, разумеется, повышается, а легковверный покупатель затянут «в сети».**

**Наркотики стали неотъемлемым атрибутом молодежных вечеринок, концертов популярных артистов и музыкальных групп, дискотек.**

**Почему распространители наркотиков предлагают их так часто именно на дискотеках? Потому, что в царящей вокруг атмосфере веселья чувство опасности притупляется, не приходит в голову, что в такой прекрасной обстановке может случиться беда. Доверчивым подросткам предназначается наркотик задешево. А завсегда и платят уже сполна, и не только деньгами, но и своим здоровьем и жизнью.**



Жизнь устроена так, что в массе своей молодые люди часто не могут быть самостоятельными и ответственными за определенные реалии своего бытия – нет необходимого опыта. Им хочется быстрее найти свое место в жизни, но пока многое не выходит, все места вокруг заняты и не хватает эффективной поддержки родителей, родственников. В этом противостоянии первыми не выдерживают молодые. И уходят от нас, иногда в прямом смысле – уходят из дома. Куда? Очень часто это бывает уход в мир наркотиков.

Многие интернетовские странички откровенно и цинично стремятся открыть дорогу в мир дурмана. Можно найти информацию о том, как и из чего приготовить наркотик, получить урок распространения зелья, что нужно делать и как себя вести при задержании милиции и т.д.

Перед обществом стоит огромная задача по борьбе с наркоманией, особенно в молодежной сфере, которую под силу решить, взявшись за нее только всем миром.

**НАРКОТИКИ –  
пожизненная ломка**



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

# Профилактика - лучшая методика борьбы с алкоголизмом и наркотической зависимостью



Как показывает мировая практика, излечить от наркомании удастся не более 2-3 процентов заболевших.

То есть предупредить наркоманию легче, чем вылечить. Сегодня для борьбы с наркоманией возникла острая необходимость пропаганды здорового образа жизни. Медикам самостоятельно с этим не справиться. В этом могут помочь все средства массовой информации, которые в значительной степени формируют общественное мнение. Несомненно, что та мощь и изобретательность, которые демонстрирует пресса в рекламе товаров крупных торговых компаний, может быть использована и в борьбе с наркоманией.

Сотрудничество власти с общественными организациями и здравоохранением, благотворительные фонды больных наркоманией и их родственников, религиозные организации, объединения граждан, клубы, привлечение педагогов, психологов - все вместе способны внести решающий вклад в локализацию очагов наркотической эпидемии.

## **Чего не следует допускать, в антинаркотическом просвещении:**

- **Использования тактики запугивания: неэффективность такой тактики доказана.**
- **Искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления наркотиками при описании их воздействия.**
- **Разового характера действий, направленных на профилактику. Такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния наркотикам.**
- **Ложной информации. Даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками, которые сегодня достаточно хорошо информированы.**
- **Оправдания употребления наркотиков, какими бы то ни было причинами.**

**Родители и другие взрослые, играющие важную роль в жизни ребенка, должны вовлекаться в стратегию антинаркотического просвещения.**



# Внешние признаки наркозависимого человека

## 1 группа признаков – Настораживающие признаки

Расширенные или суженные зрачки.

- Покрасневшие или помутневшие глаза.
- Замедленная речь.
- Плохая координация движений.
- Похудение или прибавка в весе.
- Блеск в глазах.
- Нарушение пищеварения.

## 2 группа – Очевидные признаки наркозависимого человека

Следы от уколов, порезы, синяки.

- Свернутые в трубочку бумажки.
- Маленькие ложечки.
- Капсулы, бутылочки, пузырьки.
- Запахи табачного дыма с примесями запахов трав, синтетики.

## 3 группа – Изменения в поведении наркомана

- Нарастающее безразличие.
- Невозможность сосредоточиться.
- Частая и резкая смена настроения.
- Смена круга знакомых.
- Безобразное отношение к учебе.
- Проявление грубости, лени.
- Нарушение сна.



**Для профилактики употребления наркотиков, алкоголизма среди молодежи, важно знать, почему одни легко становятся наркозависимыми, а другие не поддаются пагубным влияниям, иными словами, важно выявить причины и факторы молодежного наркотизма.**

**Исследования, проведенные в студенческой среде показывают, что большая часть молодых людей - 31% считают, что «это помогает забыть о проблемах» и «приносит приятные ощущения». «Интерес к риску», в связи с потреблением наркотиков обнаружили 16% студентов. Начинают прием наркотических препаратов «от скуки» – 14 %, «считают наркотики необходимым элементом молодежных вечеринок» 5,0%,**

**Важным мотивом употребления наркотических веществ является поиск необычных ощущений и переживаний.**



Результаты проведенного исследования показали, что стремление «уйти от реальности» возникает у тех студентов, которые безразличны к общественной жизни, поэтому одной из основных задач школ, ВУЗов по профилактике молодежного наркотизма является **организация досуга учащихся и активное вовлечение в различные культурные, социальные, спортивно-оздоровительные мероприятия.**

Профилактика наркомании в молодежной среде должна быть направлена на предупреждение и сокращение потребления наркотиков среди тех, кто их не употребляет или еще не пристрастился к ним, а, с другой стороны, своевременно помочь тем, кто пристрастился к наркотикам, но еще не страдает необратимой зависимостью от них.



**Необходимо ввести строгий контроль в СМИ, в частности, в интернете, в молодежных журналах, и исключить любую возможность рекламирования наркотических веществ.**

**Следует всячески предотвращать спровоцированное приобщение молодежи к наркотикам, алкоголизму, курению путем оздоровления ситуации в общежитиях, в ночных клубах и на дискотеках, организации системы содержательного и развивающего досуга. Необходимо формирование установки на здоровый образ жизни и активную социальную позицию молодежи.**

**На базе «Центров Здоровья» наркологической службы созданы специализированные консультации, работа которых проводится бесплатно и конфиденциально, с предоставлением не только медицинских, но социально-правовых и психолого-педагогических услуг.**





# ***Нужна помощь семьи!***

**Если Вы узнали, что ваш ребенок принимал наркотики, срочно спешите на помощь, бейте во все колокола, обращайтесь к педагогам, психологам, врачам.**

**Не следует использовать скандалы и шантаж, лишать сына или дочь привычных им вещей, семейного уклада и обычаев.**

**Недопустимо выгонять ребенка из семьи, предоставляя его самому себе, лишая опоры.**

**Вы не имеете права опускать руки, падать духом, терять терпение и веру в своего ребенка. разрывать последние связывающие нити контакта.**

**Помните, что вы – его самая последняя надежда, он должен чувствовать, что именно в семье найдет понимание, прощение, помощь.**

**Успех спасения подростков, употребляющих наркотики, зависит от того, какая морально – психологическая атмосфера окружает его в семье, школе и обществе.**

**Необходим постоянный, ненавязчивый контроль за его времяпровождением.**

**Запомните! Чем богаче внутренний мир человека, тем выше уровень его самооценки и меньше риск того, что он сядет на «иглу».**

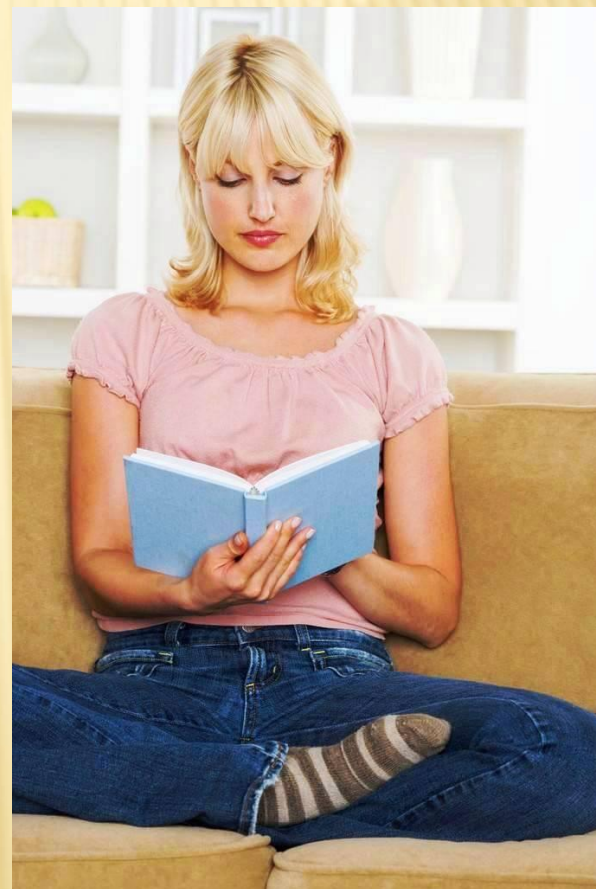
**Неумение занять себя и получать удовольствие от реальной жизни приводит к поиску заменителей в виде наркотиков.**

**Если у ребенка выработан внутренний моральный запрет, самостоятельность, если отсутствует стремление «быть как все», наркомания ему не грозит.**

**Всем вместе с наркоманией можно справиться!**

**Если у ваших близких возникли проблемы с наркотиками, алкоголем – срочно ищите помощь! Обращайтесь к врачам, специалистам районных, городских, республиканских наркологических кабинетов и диспансеров.**

**Анонимный кабинет (г. Уфа, ул. 50 лет СССР, №43) тел. 271-51-61**





**Мы не курим, нам не нужны наркотики и алкоголь, которые тупят мозги. Все это – прошлый век. Физкультура, спорт и здоровый образ жизни – это наша фишка сегодня!**

**Живи в ногу со временем!**