

## Памятка учащимся по ПАВ

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ - **психоактивные вещества**).

### Вред курения

Основной вред курения для подростков заключается в нарушении работы сердечно-сосудистой и нервной системы. От курения, в первую очередь, страдает сердце. В подростковом возрасте у человека сердце работает с повышенными нагрузками - человек много двигается, учится, занимается спортом и пр. И курение в такой ситуации дает дополнительную нагрузку на сердце. Вследствие чего начинают формироваться такие заболевания как тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца. Курение повышает кровяное давление - одна из самых страшных проблем современности. Сигареты влияют на нервную систему - ребенок становится более раздражительным, у него пропадает концентрация, что негативно сказывается на успеваемости в учебе. Сигареты вымывают из костей кальций, который является основой костного аппарата и множества других важных процессов, происходящих в организме. Помимо кальция, тело курильщика ежедневно теряет витамин В6, который является основным витамином для нормального функционирования нервной системы.

### Вред пива для подростков

Пиво, по мнению многих медиков, работающих в соответствующей сфере, не менее "агрессивный" напиток, чем водка. После чрезмерного приёма пива также значительно повышается уровень агрессии, что способствует дракам, выяснениям отношений. А попытки расслабиться, снять это напряжение часто приводят подростков к беспорядочным половым связям, происходящим без нужной ответственности за последствия. А это ведёт к незапланированным беременностям, опять же приводящим к ссорам, агрессии и желанию напиться. Приём большого количества пива – а оно ведь часто пьётся целыми литрами – вызывает резкое увеличение объема циркулирующей крови. Конечно, почки, если ещё здоровые, все это перекачают, но не сразу. А вот сразу резко возрастет нагрузка на сердце – отсюда ранние гипертонии, увеличенное и дряблое сердце.

Кроме того, для работы сердца необходим кальций, а ведь именно его вытесняет из сердечной мышцы кобальт, добавляемый в пиво для

усиления его пенности.

Еще одним фактором **вреда** пива для мужчин вообще, и для подростков в частности, является его гормоноподобное действие. При обильном принятии пива, содержащиеся в нём фитоэстрогены, аналоги женских гормонов, через клетки печени начинают влиять на выработку тестостерона – мужского гормона. Сейчас, известно, что половина бесплодных браков являются таковыми "по вине" именно мужчин – а ведь формируется бесплодие не один месяц и не один год, зарождаясь как раз в том самом бурном подростковом возрасте.

### **Вред наркотиков**

Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Наркотики, благодаря своему действию на психику, чаще всего это состояние эйфории, бодрости, ощущение повышенного эмоционального и физического тонуса, получили распространение по всему миру.

Конопля, кокаин, ЛСД, героин, экстази, метадон - самые известные и ходовые, хотя на самом деле существует очень много видов наркотиков, они разрушают практически все органы и системы организма, больше всего страдают мозг, печень, почки, сердце, репродуктивные органы. Средняя продолжительность жизни наркомана, при постоянном употреблении наркотиков внутривенно, примерно 6-8 лет, потом чаще всего не выдерживает печень (цирроз печени очень часто встречается у героиновых наркоманов) либо сердце. Много зависит от того в каком возрасте, в каких дозах, с какой периодичностью и какой вид наркотиков употребляется. Нередко люди погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения, кончают жизнь самоубийством, или умирают от передозировки, и чаще всего цель в жизни наркомана одна - достать дозу. Самая распространённая причина, по которой люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс, но когда "кайф" проходит нередко появляется состояние депрессии, апатии, безысходности. Желание снова употреблять наркотики, с каждой новой дозой становится все сильнее, у зависимых от наркотиков людей появляются ломки (Абстинентный синдром), и чем чаще употребляет человек наркотики, тем быстрее и острее она проявляется.

Когда заканчивается действие очередной дозы, организм требует еще, зависимого человека не покидает мысль, где достать еще дозу наркотика, появляется нервная дрожь, холодный пот, судороги, немеют конечности, часто появляется понос, тошнота, боли в суставах и мышцах, головные боли, головокружения, бессонница, человек становится

эмоционально нестабильным, раздражительным, легко впадает в ярость, становится склонным к насилию и это не полный список всех симптомов, которые может испытывать зависимый от наркотиков человек во время ломки.

Сами наркоманы описывают состояние ломки как, пронзающая мышцы боль, выкручивающая суставы, выворачивающая внутренности и расплавляющая мозг....

Состояние ломки может длиться довольно долгий период, от нескольких дней до 2-3 месяцев, в зависимости от вида наркотика, восприимчивости организма, и стадии запущенности наркотической зависимости. Нередко у наркоманов происходят психозы, чаще всего после длительной ломки, затуманивается сознание, часто возникают галлюцинации, провалы в памяти, множество самоубийств происходит в состоянии психоза вызванного наркотиками, чаще всего под воздействием необоснованного страха, иногда спонтанного желания уйти из жизни. Некоторые наркотики вызывают эффект самовнушения, человек сам себя убеждает, что всё, что происходит в его голове происходит и в реальной жизни, в этом случае любая неприятная мысль может стать причиной для самоубийства, или насилия в отношении других людей.

Рост числа людей употребляющих наркотики не может не сказаться и на последующих поколениях, у людей употребляющих наркотики очень часто рождаются нездоровые дети, с серьезными физическими дефектами, хроническими болезнями, серьезными патологиями, число выкидышей достигает 50%. Очень часто родители наркоманы отказываются от своих детей, либо их лишают права их воспитывать.

Особую тревогу вызывает тот факт, что возраст людей употребляющих наркотики становится всё ниже, согласно статистическим опросам в России почти 40% школьников возраста 12-13 лет пробовали в своей жизни те или иные наркотики (в том числе табак и алкоголь), в Европе почти 30% лиц в возрасте 15 лет пробовали запрещенные наркотики. Во многих случаях баловство легкими наркотиками в дальнейшем перерастает в более серьезную зависимость от наркотиков, которые гораздо сильнее и опаснее.

Главная ошибка таких людей состоит в том, что они верят в то, что наркотики принесут им счастье, сделают их жизнь более весёлой и насыщенной, но вскоре понимают что ошибались, и далеко не у каждого находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни....жизни без наркотиков.

## Стадии приобщения к ПАВ

Приобщение подростка к употреблению психоактивных веществ проходит, как правило, через несколько последовательных стадий. К сожалению, самостоятельного, добровольного отказа ребенка от наркотика или токсиканта в процессе развития зависимости ожидать не приходится, кроме иногда этапа первых проб.

**1. Первые пробы.** Они возможны «во дворе» или даже в учебном заведении из любопытства, стремления «стать как все», при определенном стечении обстоятельств.

**2. Групповая зависимость.** Она формируется по механизму условного рефлекса: прием вещества в обычных для этого условиях или в определенной знакомой компании. Вне указанных рамок желания к употреблению психоактивных средств ребенок не испытывает.

**3. Психическая зависимость.** Появление потребности принимать психоактивное вещество, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения.

**4. Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику.** Состояние, проявляющееся неудержимым побуждением к немедленному, во что бы то ни стало, введению в организм психоактивного вещества. Может выступать как крайнее проявление зависимости.

**5. Физическая зависимость.** Включение химических соединений, входящих в состав наркотика (токсиканта), в обмен веществ организма. В случае резкого прекращения приема препаратов могут наступить расстройства, определяемые как абстинентный синдром, причиняющий подростку выраженные страдания, в том числе и физические расстройства, эмоции тоски, тревоги, злобности и агрессии на окружающих и самоагрессии, вплоть до попыток самоубийства.

**6. Повышение толерантности (чувствительности) к наркотику.** Состояние организма, когда отмечается все менее выраженная ожидаемая реакция организма на определенную дозу вводимого препарата. Происходит привыкание к наркотику, и в результате необходимая доза возрастает в 10 — 100 раз по сравнению с первоначально вводимой. Соответственно увеличивается токсическое, разрушительное действие препарата на организм.

## Стадии развития заболевания

Наркомания или токсикомания — тяжелые по течению и своим последствиям заболевания. Длительность отдельных стадий развития болезни различна и зависит от возраста, вида наркомании, темпа нарастания дозировок, общего состояния организма и ряда других причин.

**1 стадия:** в зависимости от вида наркотика или токсиканта достаточно быстро, в течение 1-2 месяцев или после 1-2-кратного введения препаратов в организм, развивается психическая зависимость. Диагностическим критерием наличия индивидуальной психической зависимости служат случаи употребления препаратов в одиночестве. Это признак сформировавшегося болезненного влечения к наркотику или токсиканту.

**2 стадия:** имеет место психическая и формируется физическая зависимость, готовность организма к абстинентному синдрому. Начинается утрата эйфорического компонента действия психоактивного вещества. Проявляется токсическое действие наркотика, которое зачастую отличается злокачественностью течения и тяжестью осложнений (прежде всего — со стороны центральной нервной системы).

**3 стадия:** конечная. Максимальная физическая зависимость от наркотика, наступление тяжелых, необратимых изменений в организме в целом и в психике, вплоть до инвалидизации и гибели. Введение психоактивного вещества производится уже не с целью достижения эйфории, а с целью избежать развития абстиненции.