

Поговорим о зависимостях

Для любого молодого человека, только начинающего свой путь во взрослую жизнь, очень важны свобода выбора и собственное мнение, ведущие к самоутверждению. Человек, уверенный в себе, обладает несомненным достоинством, его действия и поступки вызывают уважение друзей и коллег, желание подражать ему во многом. Но очень часто у подростков возникают ложные представления о том, как можно добиться уважения, выделиться среди друзей, заставить себя уважать. И вы, ребята, прибегаете к алкоголю, сигарете или наркотикам как к средству раскрепоститься, улучшить настроение, повысить самооценку. Давайте разберемся, как все эти психоактивные вещества (так называют их врачи, и такими они на самом деле являются) влияют на ваше настроение, самочувствие, здоровье.

Алкоголь

По данным специалистов областного наркологического диспансера, алкоголизация молодежи растет из года в год. Если в 2002 году



эпизодически употребляли спиртное 66% астраханцев в возрасте до 18 лет, то сегодня их 72%; возросла доля увлекающихся спиртным – с 15 до 85%, юношей – с 42 до 58%. 12% молодежи признаются, что выпивают один раз в неделю, 2% – каждый день. 90% детей и подростков злоупотребляют пивом и слабоалкогольными напитками, к которым относятся так называемые энергетические коктейли.

Эта ситуация напоминает снежный ком, который нарастает постепенно и вот-вот может превратиться в лавину.

К сожалению, так сложилось в обществе, что наркотики все безоговорочно признают бедой, а тому, что дети выпивают, не придают значения. Вы ведь тоже считаете, что в этом нет ничего особенного? Выпивают ваши родители, знакомые взрослые, пьют герои ваших любимых фильмов, кумиры эстрады.

Образ красивой разгульной жизни – мнимой красивой жизни вам сегодня агрессивно навязывает желтая пресса, телевидение, реклама, окружение. Например, врачи в беседе с подростками выяснили, что те считают пиво безобидным напитком. На самом деле все не просто безобидно – все достаточно страшно, потому что это касается несформировавшихся и духовно, и физически людей. Тот вред, который наносит молодым злоупотребление алкоголем, очень разрушителен. Масштабы этого разрушения можно будет оценить через несколько лет, когда у сегодняшних подростков будут рождаться дети с проблемами здоровья. Если будут, потому что проблемы бесплодия тоже заключаются в пивной бутылке. Из заболеваний, связанных с употреблением алкоголя, у подростков следует назвать гепатиты и панкреатиты, заболевания эндокринной системы, нарушения работы сердца, проблемы с артериальным давлением, появление различного рода легочных заболеваний, снижение устойчивости к различного рода инфекционным заболеваниям и особенно расстройства со стороны центральной нервной системы и психики.

90 процентов алкоголиков – то есть людей, официально признанных больными алкоголизмом, говорят, что начинали с пива. И вы должны знать, что даже разовое употребление алкоголя наносит серьезный ущерб юному организму: исследованиями доказано, что алкоголь сразу же поражает какой-то орган-мишень.



Сегодня многие увлекаются так называемыми слабоалкогольными напитками. Мы считаем, что такое название придумали те, кто заинтересован в их продаже. Мы знаем, что в одной баночке слабоалкогольного коктейля содержится 50 граммов этилового спирта! Вы пьете их с большой охотой и в больших количествах, но мы хотим вас предупредить: привыкание развивается очень быстро, а от привыкания до зависимости – один шаг. Алкогольная зависимость – страшная болезнь, которая разрушает жизнь. Вы ведь наверняка мечтаете получить хорошую профессию, зарабатывать большие деньги, удачно жениться или выйти замуж, родить детей? Алкоголь может поставить крест на всех ваших планах и мечтах. Задумайтесь над этим!

Только факты:

- *Из каждых 100 тысяч подростков в России 22 имеют диагноз «хронический алкоголизм», а 827 подростков регулярно принимают спиртное без проявления признаков зависимости. Пока.*
- *По данным Минздрава РФ, частота употребления алкоголя детьми до 14 лет за последние пять лет увеличилась почти вдвое.*
- *При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11–12 лет симптомы алкоголизма у подростков могут сформироваться к 14–15 годам.*

Наркотики

С малых лет человек должен знать, что наркотики – это зло и ни при каких обстоятельствах не следует даже пробовать их. Изменения, которые происходят с человеком в результате употребления наркотиков, очень страшны. Человек озадачен только одним: где бы раздобыть наркотик, чтобы уколоться – и забыться. Больше его ничего не интересует. Жизнь, в которой присутствует только поиск наркотика, только употребление, только страх, что он не найдет очередной «дозы», что не найдет денег на нее – и тогда смерть, разве это жизнь?

Очень часто молодые люди слушают тех, кто намеренно толкает людей на наркоманию, потому что распространители наркотиков заинтересованы в том, чтобы это стало чьей-то зависимостью. Слушают друзей, которые хвалятся тем, что не боятся зависимости. Далеко не каждый расскажет, как плохо человеку, когда ему не хватает дозы или когда нечем похмелиться. Немногие знают, что испытывает человек, терзаемый наркотической зависимостью, когда он принимает наркотики или когда он хочет принять их, или когда он уже не может не принять наркотик или алкоголь и уже не может избавиться от зависимости самостоятельно. Поэтому если вас убеждают, что наркотики – это безобидно, что от одного раза ничего не произойдет, что это не приведет к зависимости, что при желании можно с них «соскочить» в любой момент, знайте: вам врут. Наркотики – это такая беда, с которой можно не справиться. В нашем городе есть группы Анонимных Наркоманов, на собраниях у этих людей, сумевших порвать с наркотиками, можно услышать страшную правду о наркотиках. Страшная правда состоит в том, что выздороветь от этой зависимости нельзя. Но, сумев бросить «наркоту», можно жить в чистоте и трезвости всю жизнь. Правда также заключается в том, что немногие могут принять такое решение. Наркотики часто оказываются сильнее вас, и тогда впереди – только пропасть, только смерть.

Только факты:

- *Все наркотики по своей природе являются ядами. Их действие на вас зависит от принятого количества. Малое количество стимулирует (активизирует человека), а большое количество – затормаживает (тянет ко сну). Ещё большее количество действует как яд и может убить вас.*
- *Наркотики делают человека заторможенным и глупым. Это может служить причиной неудач в жизни.*
- *Когда действие любого наркотика проходит, боль или неприятное ощущение возвращаются с большей силой, чем раньше.*
- *Наркотики блокируют все ощущения и чувства. В конце концов, любое чувство становится труднее для*

восприятия. Это относится и к сексуальным ощущениям. Человек ощущает себя менее активным и может вести себя так, будто его не заботит никто и ничто из происходящего вокруг.

- Даже однократное употребление может привести к психологической зависимости.
- Человек, психически зависимый от наркотика, «глух» к информации об опасности употребления.
- Употребляющий наркотики человек думает, что всегда сможет вовремя остановиться, потому что вначале ему было легко делать большие перерывы между приемами наркотика.
- Потребитель наркотиков часто вовлекает в употребление новых людей, делясь с ними впечатлениями о своем наркотическом опыте.
- Регулярное употребление приводит к тому, что человек уже не получает желаемого эффекта от наркотика, а употребление продолжает потому, что организм разучился нормально жить без этого.
- Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм: введении в вену, вдыхании через нос, курении и др.

Табачная зависимость

Никотиновая зависимость, или попросту курение, – тоже считается зависимостью, причем самой распространенной на земле. Вот что любопытно: люди, которые нашли свое место в жизни, ценят свой мозг и не травят его чем попало. А те, кто в жизни остается вечным



подростком, да еще оказывается в чем-то социально неприкаязным, в качестве спасения хватаются за сигарету.

Курение является одной из самых сложных зависимостей. Ученые подсчитали, что сигареты вызывают более сильную зависимость, чем кокаин, героин или алкоголь. По данным Всемирной организации здравоохранения, курение убивает больше людей, чем любое заболевание в мире. Большинство людей, которые курят, делают это потому, что они не могут остановиться. Курение вызывает психологическую зависимость. Многие люди курят, потому что это помогает им расслабиться и справиться с трудными ситуациями, или потому, что это дает им уверенность в себе. Другие курят, когда они скучают. Курение вызывает чувство удовлетворения. Многие из вас начинают курить из-за давления со стороны сверстников, или для того, чтобы чувствовать себя более взрослым, или же протестуя против родительского авторитета.

Кстати, с тех пор, как была твердо доказана опасность курения, эта привычка с становится все более неприемлемой во многих странах, например, в США и Великобритании. В нашей стране тоже существуют



определенные запреты на курение, не сегодня-завтра вступит в силу закон, запрещающий курить в общественных местах: кафе, ресторанах, кинотеатрах, и тогда заядлым курильщикам придется жить по новым правилам, которые им навяжет государство. Но если вам хочется быть неординарным, интересным, свободным человеком, вы можете им быть, приняв собственное решение - не курить.

Только факты:

- *Курильщик не доживает 12–17 лет до естественной смерти.*
- *Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие.*

- *Курильщик – убийца себя и своих близких. Убийство начинается с уничтожения сперматозоидов у мужчин и яйцеклеток у женщин и заканчивается сбоем иммунной системы как взрослых, так и зародыша младенца, который, по несчастью, оказался ребёнком никотиновых наркоманов.*
- *Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей).*
- *Ежегодно от причин, связанных с табакокурением, умирает более 400 000 человек! Это всего лишь в 10 раз меньше, чем ежегодно погибало во Второй мировой войне, т.е. война с целью массового уничтожения человечества всего лишь в 10 раз эффективней «безобидного» табакокурения!*



Надеемся, что вы прислушаетесь к тому, о чем мы рассказали. Но если у вас или ваших близких друзей есть проблемы, обращайтесь к нам, в Областной наркологический диспансер, по адресам:

- ул. Спортивная, 36А, тел. 25-92-87; 25-99-91;
- ул. Адмирала Нахимова, 70В, тел. 38-70-66; 30-59-87.

Управление федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков по Астраханской области

- тел. 51-17-12 (круглосуточно).

Антинаркотическая комиссия при губернаторе Астраханской области

- тел. 51-16-54.

Антинаркотическая комиссия при мэре города Астрахани

- тел. 51-04-28.



Врачи-наркологи областного наркологического диспансера