

Профилактика алкоголизма

Сегодня я предлагаю вам поговорить о проблеме пьянства и алкоголизма. Почему же так живуч этот порок человеческий, почему так часто люди попадают в зависимость к «зеленому змию»? Мне кажется, что одна из причин - несерьезное отношение к проблеме. Большинству из нас кажется, что мы избежим этой беды. А кто-то верит сладким сказкам об алкоголе, не замечает его коварства и попадает в его крепкие объятия, из которых выбраться очень непросто.

История вопроса. В древности практиковалось умеренное потребление спиртосодержащих напитков. Китайский император Ву Вонг в 1220 г. до н. э. издал эдикт, согласно которому все лица, захваченные во время попойки, подвергались смертной казни. В древнем Риме до 30 лет пить вино запрещалось. Каждый римлянин, заставший свою жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Древней Спарте специально напивали рабов и показывали их юношам, чтобы внушить им страх и отвращение к вину. В Афинах во времена Соломона пьянство считалось состоянием, достойным презрения. В Англии надевали на алкоголиков ярмо, а затем водили по главным улицам города. Когда-то существовал миф, что русские испокон веков пили и научили пить Европу. Но это совершенно не так. Русь была одной из «трезвых» держав в истории. На Руси на свадьбе молодые пили только квас. Первым из царей, кто провел ряд последовательных мероприятий по монополизации винной торговли, был Иван Грозный. Он жестоко наказывал тех, кто в тайне занимался винокурением и подпольно продавал водку (корчемарил). Во времена Петра I пьяницам вешали чугунную медаль весом 7 кг с надписью «За пьянство» - с такими не водились. Законодательство России отличалось своей гуманностью: если в других странах вводились жестокие наказания за пьянство, то в России они в основном сводились к нравственно-воспитательным мерам и денежным штрафам в пользу потерпевших и казны. В 1895 году царское правительство ввело в России государственную монополию на торговлю спиртными напитками. Продажа водки давала хорошую прибыль казне. Бюджет царской России на треть строился на доходах от продажи спиртных напитков. Широкое распространение пьянства побудило народ к движению за трезвость.

Попадая в организм человека, алкоголь уже через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всем органам. Сначала он вызывает расширение сосудов, что приводит к возбуждению и бурному веселью, мозг перестает контролировать действия человека. Быстро сгорая в клетках всех тканей, алкоголь отнимает у них воду и кислород. Страдают все ткани и органы, замедляются привычные физиологически процессы. При приеме алкоголя развиваются тяжелые болезни печени, почек, сердца. Портится кожа, человек

быстро стареет. Алкоголь выводится из организма 1-2 суток, а в некоторых тканях задерживается и дольше. Попад в зависимость от алкоголя, человек теряет интерес к работе, увлечениям, жизни. Становится неряшливым, неопрятным. Алкоголик страдает не только физически, но и морально. Он приносит горе и своим близким. Вот какова цена бездумного, легкомысленного отношения к своему здоровью. Вследствие кислородного голодания часть клеток коры головного мозга гибнет, можно сказать, что после употребления алкоголя в мозге пьющих остаётся «кладбище нейронов». Размеры этого «кладбища» зависят от количества алкоголя, поступившего в организм. Помимо кислородного голодания клеток головного мозга алкоголь отрицательно влияет на нервную систему, что вызывает заторможенность, замедление речи, нарушение умственной деятельности, снижение концентрации внимания. Повышается вероятность травм и несчастных случаев. При употреблении больших доз алкоголя возникает кома и наступает смерть. По оценкам учёных, у 85% пьющих отмечается уменьшение объёмов головного мозга. Уже после четырёх лет употребления алкоголя имеет место «сморщенный мозг» из-за гибели миллиардов нервных клеток. Алкоголь опасен еще и потому, что человек теряет контроль над собой, совершает необдуманные поступки. Преступления в состоянии опьянения караются особенно сурово, они и бывают, как правило, особенно тяжкими. Но главное преступление пьющий человек совершает против своего здоровья, самого себя, своих близких. А когда приходит раскаяние, ничего изменить уже нельзя. А начало всему заложено еще в подростковом возрасте. Проба алкоголя в подростковом возрасте приравнивается к отравлению. Одно единственное алкогольное отравление в детском возрасте может оказаться смертельным или иметь последствия вплоть до нарушения работы головного мозга. Чем моложе организм, тем быстрее привыкание: молодой человек может привыкнуть к алкоголю уже через несколько недель злоупотребления им. Употребление спиртных напитков до 20 лет приводит к алкоголизму в 80% случаев. Каждый стакан алкоголя - это шаг к падению. Отдельная тема - употребление подростками пива.

В среднем в каждой бутылке пива содержится столько же спирта, сколько в 50 граммах водки. И когда человек выпивает бутылку пива, он шпивает четверть стакана водки. Пивной алкоголизм ничем не отличается от другого. В тех ситуациях, когда "пить водку" значит "быть алкоголиком", пиво часто воспринимается как безобидное развлечение. Что бы мы ни пили, мы пьем этиловый спирт. Чем опасно именно пиво? Потому что в пиве содержатся вещества, образующиеся в результате брожения, которые ужасающе действуют на головной мозг. В пиве обнаружены ядовитые моноамины и даже трупный яд - кадаверин. Содержащиеся в пиве растительные аналоги половых гормонов (фитоэстрогенов) изменяют внешний вид любителей пива. Парни

толстеют, у них увеличиваются молочные железы, округляются бедра, появляется животик - фигура изменяется по женскому типу, у женщин пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболеть раком грудной железы. Подростки быстро привыкают к хмельному, хотя самая первая реакция бывает "ищчно негативной". Сначала наступает легкое опьянение, которое быстро сменяется тяжелым. Очень часто они теряют память - наступает интоксикация, отравление организма. Потом рвота и тяжкое, муторное состояние на следующий день. Некоторые подростки хвастают, что у них не бывает рвоты при опьянении. А ведь это плохо! Это первый признак привыкания. Значит, первая природная защита сломана. Может быть, в подростковом возрасте употреблять алкоголь - это круто, это проявление взрослости, это желание выделиться, но все это можно показать другими способами, без вреда для вашего здоровья. В настоящее время алкоголизм как причина смертности стоит в России на третьем месте после рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Люди относятся к употреблению спиртного легкомысленно, не понимая, какая за этим кроется опасность. Процесс возникновения алкоголизма *щёт в подростковом возрасте в 5-10 раз быстрее, чем у взрослого. Алкоголизм это большая, обширная тема, за такой короткий срок мы не смогли углубленно изучить эту проблему, но мне бы очень хотелось, чтобы вы поняли, что пить нельзя. И никогда не пить, тогда зло обойдет вас стороной. Вы только начинаете жить, определяете принципы, ищете свои способности, которыми одарила вас природа. Давайте творить, стремиться к гармонии (внутренней и внешней), к знаниям, приобщаться к культурным ценностям, и это поможет обойти такое страшное заболевание, как алкоголизм.

Игровая зависимость.

Игровая зависимость начинается с малого. Современное общество компьютеризировано, технически развито и активно продолжает развиваться. Появляется множество гаджетов, современных телефонов, планшетов с различными программами и приложениями. Что, естественно, очень интересно для нынешней молод жи. И далеко не все приложения дети используют для развития и научения. Чаще всего дети играют в игры на телефоне, планшете или компьютере. Тем самым все свободное время дети проводят за играми в гаджетах, теряя связь с реальным миром. Игровая зависимость - это нарушение эмоционального фона. Когда эмоции подростка не в порядке, тогда ребенку хочется найти утешение в играх. Зависимая личность - это своеобразный каркас, на который «нанизываются» зависимости. При этом «выбор» зависимости - стихийен. Характерные черты такой личности - несамостоятельность, неумение отказать из-за страха быть отвергнутым другими людьми, болезненное восприятие критики, нежелание брать на себя ответственность, а значит - подчинение настоящим или мнимым

авторитетам. Это люди, которые не чувствуют себя комфортно в одиночестве и бегут от него всеми силами. Компьютерная зависимость - это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Выделяют психологическую и физиологическую зависимости. Особо распространенными и опасными считаются: чрезмерное увлечение работой в сети Интернет; поглощенность общением on-line; зависимость от видеоигр. Ключевое чувство любой игровой зависимости - азарт. Вначале человек стремится испытать эти эмоции, а затем неуклонно движется к тому, чтобы они им овладели. Тогда чувство азарта становится аффектом - глубокой и длительной эмоцией, при котором рациональный контроль существенно уменьшается. Игровая зависимость превращает жизнь человека в игру. Если азарт достигает степени пристрастия, то это именуется аддиктивной зависимостью. Она характеризуется тем, что чрезмерное игровое стремление существует, а его удовлетворение не наступает. На этом сам процесс игры превращается в цель. Болезненное пристрастие становится неудержимым, существование сосредотачивается на игровом пространстве: важно быть там, где играют. К остальной жизни проявляется холодное безразличие. Поэтому обычно зависимые игроки равнодушны, перестают следить за собой, не замечают близких. Признаки формирования зависимости:

1. Потребность во все большем времени работы на компьютере для достижения удовлетворения;
2. Наличие следующих признаков (двух или более), возникающих при прекращении или значительном уменьшении времени работы на компьютере.

- суетливости;

-тревоги; -сниженного фона настроения, чувства опустошенности; - навязчивых мыслей о компьютере; -активных действий, предпринимаемых для возобновления доступа к компьютеру; -уменьшение или исчезновение вышеперечисленных признаков при возобновлении работы на компьютере. 3. Непреодолимое желание и/или безуспешные попытки прекратить или контролировать работу на компьютере; 4. Прекращение, сокращение, или видоизменение актуальных ранее видов социальной деятельности; 5. Продолжение работы на компьютере, несмотря на явные психологические проблемы. Большую опасность представляют из себя сетевые ролевые игры когда игрок, вызывая у себя иллюзию социальной адаптации, подсознательно принимает свои успехи в игре за реальные достижения. То есть в реальной жизни мы живем один раз, у нас нет в запасе второй, третьей или пятой жизни. Поэтому здоровый человек всегда оценивает свои действия, думает прежде, чем совершить какой-то поступок и лишней раз рисковать своей жизнью не будет. В игре происходит обратная ситуация - у игрока есть задание или цель, которую он должен выполнить, при этом он имеет некоторое количество

жизней в запасе. И игрок не задумывается над опасностью и риском, он просто берет и делает то, что требует от него игра, и даже, если он «умрет» в игре, у него есть возможность «воскреснуть» и начать игру заново. В реальной жизни у человека такого шанса нет. Также опасность привыкнуть к играм в том, что в игре намного легче добиться успеха, стать лидером, заработать виртуальные деньги и т. д., чем в обычной жизни. Успешный в игре, но неуспешный в обычной жизни - вот качество игромана. Последствия игровой зависимости: 1. Человек растрчивает не только свое драгоценное время, но и силы. Исчерпав свой запас энергии в мифическом мире, в реальности человек становится равнодушным, пассивным, безразличным к другим людям и даже жестоким. Подросток также может стать агрессивным, неуравновешенным, раздражительным, безынициативным, теряет интерес к окружающей действительности. 2. Снижение умственных способностей. Учеными из Японии был открыт важный феномен влияния игр на умственное развитие человека (особенно на формирующееся умственное развитие подростка). Оказывается, компьютерные игры тормозят развитие мозга, в частности его лобных долей, отвечающих за обучение и память человека. 3. Негативное воздействие на психику человека. Когда человек становится одержим компьютерными играми, виртуальный мир становится для него

реальным, находясь в нем, он испытывает те же эмоции, что и не одержимый играми человек в реальной жизни, только эти эмоции в несколько раз сильнее. 4. Ухудшение зрения, повышенная утомляемость^ глаз, человек, проводящий немало времени за компьютерными играми, вынужден усиленно напрягать свой зрительный аппарат, в результате чего мышцы глаз подвергаются серьезной нагрузке. Очень часто долгое времяпрепровождение перед экраном компьютера способно вызвать близорукость и дальнозоркость, а также различные виды конъюнктивита.

Рекомендации по профилактике игровой зависимости

Гораздо легче предупредить появление и развитие компьютерной зависимости, чем потом с ней бороться. Старайтесь разнообразить круг интересов и занятий. Существует много занятий, которые способствуют получению удовольствия, положительных эмоций, например, совместное проведение свободного времени (: ездки, прогулки, занятия спортом, танцами, семейные праздники и так далее). Важно понимать компьютер - это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир. Используйте «живое» общение. Следует больше общаться со сверстниками и родителями. Это поможет не только профилактике рисков, связанных с играми в компьютер, но и развитию доверительных взаимоотношений. Следите за тем, чтобы уделять должное внимание физическим нагрузкам. Есть факт, что компьютерная зависимость реже появляется у подростков, занимающихся спортом. Необходимо

формировать навыки культуры работы с современной техникой. Целесообразнее это осуществлять на личном примере. При этом важно знать, что компьютер является лишь рабочим инструментом, помощником в выполнении учебных заданий, проектов, во взаимодействии с недоступными в определенный момент времени людьми, а не основным средством проведения досуга. Это позволит снизить ценность общения с компьютером.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть - вот последствия для здоровья в том и другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте. Употребление наркотиков носит характер моды. Какая-то неведомая сила тянет человека следовать моде - и в одежде, и в поведении, и в идеологических симпатиях. Молодым свойственно преобладание физиологических потребностей над эмоционально-волевым контролем собственного поведения — и это одна из причин наркомании. Часто наркоманом становится человек, не обретший себя в личной жизни, обделенный вниманием, сочувствием, дружбой, лаской, покиманием, любовью; человек, плохо управляющий своими эмоциями, готова под влиянием неожиданности или разочарования впасть в отчаяние, панику, тоску; человек умственно, а главное, духовно, культурно, эмоционально недостаточно развитый, не нашедший своего призвания, своего дела; человек, с детства живущий лишь для удовлетворения своих сугубо эгоцентрических желаний, не умеющий делать верный выбор даже в мелочах, постоянно зависящий от окружающих, а отсюда - постоянно кому-то подражающий; человек со слабой волей, неспособный отказаться от сигареты, выпивки и от укола. Основным мотивом, толкающим к наркотическому дурману, является любопытство и подражание, а иногда к употреблению наркотиков приучают и принуждают более опытные товарищи, которые затягивают новичков в свои сети, «угощая» дорогостоящим зельем. Среди молодежи нередко существует расхожее представление: если принять для пробы наркотик всего только один раз, в этом еще нет ничего ужасного. Однако это опасное заблуждение. Желание повторить испытанные ощущения одурманивания приводят к рабской зависимости от наркотика. Постепенно все имевшиеся ранее у подростка интересы и увлечения пропадают. Появляются слабость, бессонница, потеря аппетита, исхудание. Облик человека, постоянно принимающего наркотическое зелье, далек от привлекательности: гнилые зубы, преждевременное облысение, желтушносерая кожа, лицо с ранними морщинами - типичный портрет наркомана. Прием наркотика обязательно приводит к изменению психики человека, что проявляется в грубости,

равнодушии к окружающим, жестокости, трудности в общении. Поведение наркомана настолько зависит от этого ощущения сиюминутного удовольствия, что заставить его осмыслить грезящую опасность невозможно.

Употребление наркотиков. Наркомания.

Через определенное время наступает такой момент, когда наркотики нужны ему вовсе не для веселого настроения, а для поддержания относительно нормального самочувствия. Жизнь без них становится невозможной. Сам факт одноразового приема наркотика или вдыхания летучих токсических веществ может стать причиной гибели. Даже однократный прием наркотиков формирует тяжелейшее заболевание и увеличивает риск заражения неизлечимой болезнью. Распространители наркотиков умело используют неосведомленность подростков и активно внедряют в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках. Миф первый. Попробуй - пробуют все. Это неправда: более 80% юношей в США не удалось склонить к употреблению наркотиков. Они уже никогда не будут жертвами наркомании! Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики. Миф второй. Попробуй — вредных последствий не будет. Это ложь. Прежде всего, пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного-двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции. В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество. В клинической практике описано множество случаев тяжелых отравлений, вызываемых токсическими примесями в кустарно изготовленных наркотиках. Миф третий. Попробуй - если не понравится, прекратишь прием. Про физическую зависимость ("ломку") практически все с^ш али. Однако многие убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через "ломку" и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет - никаких последствий. Во-первых, при употреблении любого вида наркотика, и "легкого", и "тяжелого", прежде всего страдает воля. Это заметно уже тогда, когда другие изменения личности еще не проявляются. Происходит то, что

наркологи называют "энергетическим снижением": ослабляются именно волевые качества личности, снижается или теряется целеустремленность, т.е. человек становится

неспособен к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу.

Во-вторых, ремиссия (временное улучшение) непродолжительна. Через определенный период (до нескольких месяцев) больной вновь оказывается охваченным неудержимым стремлением к приему наркотика, и вновь повторяется цикл заболевания с более тяжелыми последствиями. Ремиссия продолжительностью до года отмечается только у очень небольшого числа больных (около 10%), причем у людей зрелого возраста. Значение здесь имеет наличие семьи и сохранение определенного социального положения. Понятно, что подростки в эту категорию не попадают. Миф четвертый. О существовании "безвредных" наркотиков. Безвредных легких наркотиков не существует. Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они, даже при незначительном употреблении пагубно влияют на личность. Уместно напомнить, что психическая зависимость часто развивается даже в случае употребления таких "легких" наркотиков, как марихуана. В США более 100 000 человек ежегодно обращаются в клиники, пытаясь излечиться от наркотической зависимости - от марихуаны. Употребление марихуаны часто сопровождается ослаблением волевых качеств личности, потерей мотиваций: утрачивается интерес к тому, что происходит в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека не волнует, как он выглядит. Распространенный симптом употребления марихуаны - нарушение краткосрочной памяти, внимания, что связано с гибелью нервных клеток в определенных областях мозга. Курение марихуаны ослабляет иммунную систему и человек становится более восприимчив к инфекциям. Наконец, выявлено, что практически все наркоманы, прибегающие к самым "тяжелым" наркотикам, начинали именно с марихуаны. Каждый из вас может стать объектом внимания "доброжелателя". В этом случае вы обязаны быть готовыми решительно отклонить всякие попытки привлечь их к опаснейшему для человеческой личности "занятию". Вы должны знать, что тот "добрый" приятель или знакомый, который будет убеждать попробовать "травку" просто из любопытства, дескать, если не понравится, всегда можно бросить, как правило, преследует самые корыстные цели, жестоко используя неопытного человека. Нужно помнить, что никто из погибающих наркоманов не собирался продолжать прием наркотиков, все хотели лишь попробовать, удовлетворить любопытство. Конец, как правило, трагичен: загублена человеческая судьба, сама жизнь! Лечить наркомана очень трудно. Нелегко проводить и профилактику наркомании, тем более в наше сложное время. Это дело не

одного и не нескольких человек, а всего человечества. Я считаю, что каждый должен внести в это свою маленькую лепту...

О вреде курения

Курение - вредно, никотин - яд. Об этом уже столько написано и сказано, да вы все это прекрасно знаете сами. Когда вы только пробовали курить, у вас появлялось головокружение, кашель, тошнота, сильное слюнотечение. Почему возникают эти ощущения, что происходит в этот момент в организме? В состав табачного дыма входят газы, раздражающие слизистые оболочки стенок дыхательных путей. Этим объясняется кашель. Попадая в глаза, дым раздражает слизистые оболочки глаз - отсюда слезотечение. Механизм головокружения более сложен: угарный газ, также входящий в состав табачного дыма, в легких всасывается в кровоток, с кровью попадает в мозг - происходит легкое отравление угарным газом, которое проявляется в виде головокружения. Биологи мира не знают более ядовитого растения, чем табак. Установлено, что токсичность табачного дыма в 4 раза выше, чем токсичность выхлопных газов автомобиля. Угарный газ и никотин - это только два, из более 3000 компонентов, входящих в состав табачного дыма. Все они в конечном итоге вызывают множество болезней. Вам известно, что в первую очередь, это рак легких и бронхов, серьезные заболевания сердца и сосудов. Под влиянием никотина снижаются память, внимание, сообразительность, слух, зрение. У каждого десятого заядлого курильщика развивается половое бессилие - импотенция. Сегодня Вас это мало заботит, потому что молодость - период, когда человек живет, не думая о том, что будет с ним через 20-30 лет. Курение наносит непоправимый вред здоровью не только курильщика, но и окружающих его людей. Пассивное курение несет риск больший, чем риск от всех иных загрязнителей воздуха вместе взятых. Нахождение в течение одного часа некурящего в накурленном помещении равносильно выкуриванию четырех сигарет. После полуторачасового пребывания в таком помещении уровень никотина в крови у некурящих повышается в 7 раз, а концентрация угарного газа в организме через каждый час удваивается. Особенно вредно курение в детском и подростковом возрасте. По прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения: среди тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить в течение жизни, около половины умрет от болезней, связанных с курением. Из нынешних курящих 16-летних юношей до пенсионного возраста только 54%. Курение женщины во время беременности отражается на здоровье ее детей. Иллюстрацией того, как сильно влияет никотин на нервнорефлекторную деятельность плода, служит наблюдение, что его дыхательные движения уменьшаются при выкуривании матерью даже двух сигарет в день. Чаще встречаются осложненные роды и родовой травматизм. У курящих матерей в два раза чаще наблюдается внезапная смерть новорожденных. Далеко не всем удастся бросить курить в зрелом и

пожилом возрасте, так как привычка укоренилась, въелась в плоть и кровь человека. Разговаривая с такими людьми, часто слышишь: «Как же я ошибался в молодости... Какой же я был глупый!». Давайте не будем повторять ошибок своих курящих родителей,

родственников и знакомых. Если Вы не курите - никогда не пробуйте курить! Если курите, бросайте сегодня, сейчас!!! Лучше всего это сделать сразу. Чтобы не думать о курении, нужно чем-нибудь занять свое свободное время. Как и чем занять, Вы придумаете сами, ведь Вы - взрослый человек. Желаем Вам здоровья!

Токсикомания

По мнению наркологов, токсикомания может считаться одной из самых тяжелых разновидностей наркотических зависимостей. Основной причиной ее развития можно назвать широкую доступность препаратов, которые обладают токсическим эффектом, но не включены в список наркотических средств. Особо опасной является подростковая токсикомания, ее жертвы - молодежь и дети, которых токсикомания лишает здоровья в раннем возрасте. Процесс развития стойкой зависимости имеет несколько стадий. При первых попытках применения токсических веществ наблюдается защитная реакция организма - это головная боль, чувство слабости, тошнота, учащенный пульс, головокружение. После повторных приемов защитные проявления подавляются, а затем совсем исчезают. Возникает состояние эйфории, помутнение сознания, потеря четкости восприятия действительности. Но даже на этой стадии еще возможен сознательный отказ от приема токсинов. Токсикомания в стадии, когда сформирована психическая и физическая зависимость от наркотического вещества - это уже бестерпение. Отсутствие токсина в организме приводит к беспокойству, раздражительности, невозможности сконцентрироваться, падению жизненной активности и даже нарушению работы организма в целом. Наступает состояние острой потребности в повторном употреблении (абстинентный синдром). В состоянии острой потребности употребления очередной дозы токсикоман бывает опасен: он агрессивен, способен на преступление или самоубийство. Токсические яды, накапливаясь в клетках мозга, разрушающе действуют на них, что может вызвать деградацию личности и привести к полной инвалидности. Кроме того, токсины быстро разрушают организм. За последние двадцать лет токсикомания - вдыхание «летучих наркотически действующих веществ» (ЛНДВ) - приобрела характер эпидемии. В основном для этого используются средства бытовой и промышленной химии. Ежегодно сотни детей и подростков с кульками на голове отбавляются в мир иной. Средний возраст потребителей продукции химической промышленности - 8-15 лет. Учитывая масштабы распространения токсикомании и те необратимые

разрушения, которые она производит в детском организме и психике, можно серьезно говорить об угрозе будущему нации. Токсическое опьянение средствами бытовой и промышленной химии возникает от воздействия на центральную нервную систему химических соединений и токсических паров. Опьянение наступает после нескольких вдохований.

Признаки токсического опьянения

В зависимости от того, какие химические соединения используются для достижения токсического опьянения, признаки его проявления могут отличаться.

При использовании углеводородов, близких к бензину, можно наблюдать следующие реакции: по мере поступления паров бензина в легкие происходит раздражение верхних дыхательных путей (кашель, першение), затем происходит покраснение лица. Зрачки становятся широкими, пульс частым, речь становится невнятной, движения не координированы, хыюдка становится шаткой, затем наступает эйфория. Если в этот момент прекратить вдыхать пары бензина, то через 15-30 минут признаки опьянения проходят, и появляется вялость, головная боль, раздражительность. Если же вдыхание паров бензина продолжается, то постепенно на фоне легкого оглушения развивается психическое расстройство со зрительными галлюцинациями и бредом. Человек как бы отключается от происходящего вокруг и погружается в свои галлюцинации. Галлюцинации носят чаще устрашающий характер, видятся монстры, чудовища, звери, бандиты и т.п. Могут присоединиться и слуховые галлюцинации, которые всегда тематически связаны со зрительными (слышится рычание зверей, угрозы и т.п.). Содержание галлюцинаций в основном зависит от прежних переживаний - услышанных рассказов, просмотренных фильмов и т.п. Бензиновая токсикомания (после прекращения вдыхания) характеризуется продолжительными головными болями, сильной тошнотой, вялостью, апатией. Были смертельные случаи от тяжелых ожогов верхних дыхательных путей когда после вдыхания паров бензина подростки пытались закурить. При применении различных видов клея (особенно популярен клей «Момент») наркотическое опьянение начинается с эйфории, за которой начинаются галлюцинации и угнетение сознания до состояния оглушения. Галлюцинации похожи на мультипликационные фильмы развлекательного и смешного характера (подростки говорят: смотрю «мультики»). Характерны видения, в которых присутствуют маленькие человечки в яркой одежде, очень подвижные и говорящие писклявыми голосами. Эйфория сохраняется на всем протяжении наркотического опьянения. Отмечается плохая координация движений, речь всегда нечеткая. После опьянения наступает слабость, . дльная головная боль, тошнота и рвота, отвращение к окружающему.

Последствия токсикомании

Токсикомания опасна своими последствиями. Так, в случае передозировки ингалянтов, развиваются очень тяжелые состояния вплоть до комы. Если применение ингалянтов становится регулярным, то развивается хроническое отравление, это неминуемо ведет к нарастающим изменениям

личности, появляются такие черты характера как повышенная агрессивность, равнодушие, раздражительность. Снижается интеллект, человек перестает осознавать и анализировать ситуацию. Токсикоманы буквально на глазах тупеют, становятся заторможенными, плохо ориентируются в окружающей обстановке, не способны быстро принимать нужные решения. Через месяц постоянной токсикомании развиваются эпилептические припадки (судороги), которые будут сохраняться даже если токсикоман перестанет вдыхать ядовитые пары. Это связано с тем, что токсические вещества приводят к органическим поражениям головного мозга. У токсикоманов могут развиваться серьезные заболевания рук и ног: чувство онемения в кистях и стопах, которое нередко сочетается с атрофией мышц, снижением чувствительности. Кроме этого, кожа кистей и стоп приобретает синюшный цвет, понижается температура кожи в этих областях. Токсическое действие ингалянтов отмечается не только на мозг, но и на другие жизненно важные органы и системы: почки, печень, мышечную ткань, желудочно-кишечный тракт. Токсикоманы - практически потерянные для общества люди - они плохие работники, неадекватны в общении, их физические и умственные возможности снижены, а круг интересов ограничивается вопросами добычи токсического вещества.

Своим друзьям, чтобы предостеречь их от наркотиков, я сказала бы следующее. Наркомания - это пустые глаза, оживляющиеся только при виде шприца или таблетки! Это - атрофированные, глухонемые, бесчувственные и безнравственные души, единственным смыслом существования которых является поиск ядовитого зелья! Это - тела, корчащиеся в судорогах «ломки», - ужасающе мучительного состояния наркотического голода! Это тяжелые поражения мозга, и печени, и сердца, и всех внутренних органов! Это - инфекционные и венерические болезни! Это - СПИД - самое опасное из всех заболеваний, так как оно обезоруживает организм перед всеми другими болезнями, перед раком! Это - тяжкие преступления во имя минутного облегчения, порожденного наркотической зависимостью! Это - одна из самых частых причин самоубийств! Это - бандиты, контрабандисты, убийцы; это - мафии, подчинившие себе целые страны в Латинской Америке и Азии! Это - золото, оплаченное убитыми душами живых и кровью мертвых! Это - дети, еще не родившиеся, но уже искалеченные в утробе матери и обреченные на неизбывные муки после рождения! Это - горе миллионов отцов и матерей, жен

и мужей; это - разрушенные семьи, невостребованные таланты, преданные чувства, сломанные судьбы! И все это - страшная плата за краткий миг искусственной, химической радости! Радости ложной, фальшивой, не имеющей ничего общего с подлинными человеческими радостями!

Приобщение к вредным привычкам происходит довольно быстро. Отказ от них - временный процесс, который не приносит немедленной награды, а зачастую и положительного результата. Молодым людям нужно четко осознать, что удовольствие принимать важные решения в жизни приносит ясное сознание, чувство внутренней свободы. Радость можно обрести в своем здоровье, в достижении цели, в признании окружающих. Важно научиться избегать провоцирующих ситуаций, что особенно важно в подростковом периоде, когда еще не сформировался стереотип поведения самостоятельного, социально независимого человека. Отсутствие зависимости - единственный фундамент, на котором можно построить семью, сделать карьеру, добиться успеха, но достигнуть всего этого можно только трудом.

«Не ВЕСЕЛЫЕ» привычки

В условиях демографического кризиса вопросы сохранения и укрепления здоровья населения, в первую очередь детей и подростков, играют наиважнейшую роль. Факторы, ухудшающие здоровье подростков разнообразны. Но невозможно обойти на современном этапе такие злободневные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ. Вследствие неправильного образа жизни эти «вредные привычки» широко распространены в молодежной среде и оказывают негативное влияние не только на здоровье, но и жизнь подростков. Наркотики сильнее животных инстинктов: добывания пищи и продолжения рода. Они сводят все цели в жизни к поиску наркотика. Пристраститься к ним можно буквально за один-два приема, неизбежно приобретая психическую и физическую зависимость, от которой практически невозможно избавиться. Ярковозависимый человек не в силах контролировать свое поведение, становясь агрессивным и опасным как для себя, так и для окружающих. Распространённой формой бытовой наркомании является и курение табака. Страдая постоянным кашлем, курящие испытывают боли в сердце, которое вынуждено сокращаться больше на 12-15 тысяч раз, чем сердце некурящего. И состояние лёгких курильщика со стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль. Ежегодно во всем мире от заболеваний, вызванных курением, умирает свыше 4 миллионов человек. Курение является причиной 20% всех случаев смерти от заболеваний сердца, рака гортани и легких, хронического бронхита. Печальный список можно продолжить. Другим патологически атрибутом времяпрепровождения современной молодежи стало употребление спиртных

напитков (коктейли, пиво, тоники), расширив поводы и мотивы пьянства: «для повышения настроения», «развеселиться» и т.п. И организм «веселится»: от употребления алкоголя страдают важнейшие органы и системы. В поджелудочной железе развивается алкогольный панкреатит. Уменьшенные и сморщенные в процессе питья почки теряют способность выводить из организма вредные вещества должным образом. Именно поэтому алкоголики со стажем имеют отечные лица. Страдает и головной мозг: нарушается мыслительная деятельность, снижаются память и скорость реакции, контроль над поведением[^]. Сердечно-сосудистая система отвечает нарушением работы сердца (тахикардия, аритмия, стенокардия) и сосудов. Разрушается печень - на нее ложится двойная нагрузка: помимо очищения от токсинов, попадающих в организм с пищей и водой, задачей печени становится и снижение концентрации алкоголя в крови.