



Поговорим о наркотиках



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

НАРКОТИКИ – ЧТО ЭТО?

Наркотики – это все вещества, которые влияют на самочувствие человека, его восприятие окружающего мира и поведение. Это могут быть **как разрешенные законом (легальные), так и запрещенные законом (нелегальные) вещества**, т.е. наркотики.

Наркотики могут иметь природное происхождение (например, конопля) или химическое (например, ЛСД). Каждый наркотик имеет свое название и, как правило, большое количество «прозвищ». Все наркотики могут вызывать зависимость, т.е. желание вновь и вновь употреблять наркотик. Алкоголь и табак также являются наркотиками. Они тоже вызывают зависимость, однако их употребление не запрещено законом. И всё же продажа этих веществ имеет возрастные ограничения.

Издатель: **Институт Развития Здоровья**
Любое воспроизведение и распространение материала без согласия Института Развития Здоровья запрещено.

Для бесплатного распространения.

Таллинн 2012



Пробовать наркотики опасно, т.к. те ощущения, которые человек поначалу получает из любопытства или потребности делать как все, могут стать незаменимыми. Вы можете чувствовать себя ценным, важным, принадлежащим к группе, испытывать небывалое раньше наслаждение или воспринимать жизнь и себя в этой жизни как нечто интересное, разнообразное и воодушевляющее. Звучит соблазнительно, не так ли? Однако подобные ощущения могут незаметно превратиться в привычку, а затем в потребность, которая станет неизбежной и непреодолимой.

При экспериментах с наркотиками возрастает вероятность **рискованного поведения**, которое может иметь серьезные последствия. Употребление наркотиков может легко превратиться в злоупотребление и повлиять на социальную жизнь человека и его физическое и душевное здоровье. Вы особенно уязвимы в этом отношении, т.к. ваш мозг, тело и личность ещё развиваются. Некоторые проблемы со здоровьем могут проявиться лишь спустя годы после регулярного употребления наркотиков.

НАРКОТИКИ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Наркотики можно разделить на различные группы, исходя из их воздействия на центральную нервную систему.

1. Вещества, которые тормозят или успокаивают центральную нервную систему, – это бензодиазепины, барбитураты (т.е. транквилизаторы, снотворные и антидепрессанты), алкоголь, GHB («жидкий экстази», «колпачок»), различные опиоиды, такие как героин, фентанил, маковая жидкость, морфин, кодеин, метадон. У людей, которые находятся под воздействием этих веществ, может быть нечеткая речь, утомленный внешний вид, нарушения артикуляции, равновесия и координации, тяжелые веки, сонливость, тихая замедленная речь, медленные движения.

2. В число веществ, стимулирующих, или взбадривающих центральную нервную систему, входят кокаин, амфетамин, метамфетамин, MDMA/экстази, кофеин, никотин. У людей, которые находятся под воздействием этих веществ, может наблюдаться беспокойное поведение, приподнятое настроение, ускоренный и скачущий ход мыслей, нарушения координации, паранойя, покрасневшая и влажная слизистая оболочка носа («из носа капает»).

3. В число галлюциногенов входят ЛСД, псилоцибин (содержится в наркотических грибах), фенциклидин, или РСР. Уже из названия этой группы наркотиков становится понятно, что у людей, находящихся под их воздействием, могут возникнуть галлюцинации, нарушенное восприятие реальности и состояние психоза. Галлюциногены известны своим эффектом «flashback» – это означает, что через несколько дней, недель или лет после их употребления галлюцинации могут повториться.

4. Вдыхаемые вещества – это химические растворители, бензин, клей, а также пары, газы, аэрозоли и т.д. других бытовых химикатов. Человек, находящийся под воздействием этих веществ, как правило, бледный, изнуренный, имеет нарушенную ориентацию, а его лицо, руки и одежда пахнет веществом, которое он вдыхал.

Также имеются вещества, которые не входят в перечисленные выше категории. Например, при употреблении конопли эффект зависит от количества дозы (при больших количествах могут возникнуть галлюцинации, а при небольших количествах подобного воздействия не наблюдается). Различными производными конопли являются марихуана, гашиш, масло гашиша. У людей, которые находятся под



воздействием конопли, наблюдаются покрасневшие белки глаз, ослабление рефлексов, проблемы с координацией, нарушения памяти, беспричинная жизнерадостность, хихиканье, а их дыхание и одежда пахнет коноплей.



Некоторые вещества одновременно имеют различные виды воздействия, например, экстази одновременно является как стимулянт, так и галлюциногеном (и всё же галлюциногенное воздействие значительно слабее).

Употребление наркотиков не всегда заканчивается плохо, и всё-таки наркотики очень опасны. Разрешенные законом алкоголь и табак могут вызывать настолько же серьезные проблемы, как и запрещенные наркотики. Их воздействие во многом зависит от того, кто их употребляет, и каким образом это делается.

Употребление наркотиков может нанести серьезный вред душевному и физическому здоровью человека и в худшем случае окончиться смертью. Социальное воздействие наркотиков очень велико – зачастую зависимые люди теряют интерес к своей семье и человеческим отношениям, отказываются от учебы и работы



и нередко занимаются поиском денег на наркотики преступным способом.

ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость – это состояние, при котором человек настолько привыкает к наркотику психологически и физически, что для нормального существования ему необходимо постоянно употреблять наркотик, и он не может прекратить его употребление, не страдая от синдрома отмены. Зависимость может быть психологической или физической.

Психологическая зависимость означает, что после

того, как воздействие наркотика проходит, у человека рано или поздно возникает непреодолимое желание употребить его снова. Как правило, людям трудно сопротивляться этому желанию/тяге, и они принимают новую дозу.

Физическая зависимость означает, что тело человека привыкает к употреблению наркотиков и постоянно в них нуждается. Если такому человеку по какой-то причине не удается достать очередную



дозу наркотика, он как-будто заболевает – у него возникает синдром отмены (абстинентный синдром, «ломка»). Например, у человека, который употребляет героин, обильно текут слюни и слезы, сводит желудок, появляются боли в суставах и другие проблемы со здоровьем. Различные наркотики имеют различные симптомы отмены.

СМЕШАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Смешанное употребление означает совместное или последовательное употребление различных веществ – запрещенных наркотиков, алкоголя, энергетических напитков, снотворных и транквилизаторов. Смешанное употребление различных веществ может происходить целенаправленно, с целью достижения определенного эффекта, либо хаотически и случайно, без осознания последствий.

Наиболее распространенными сочетаниями при смешанном употреблении является алкоголь и энергетические напитки, алкоголь и антидепрессанты, алкоголь и экстази или другие вещества, стимулирующие центральную нервную систему, т.е. стимулянты.



Смешанное употребление различных наркотиков влечет за собой значительно более серьезный риск для здоровья. Стимулянты ускоряют работу центральной нервной системы, сердцебиение и частоту дыхания. При одновременном употреблении нескольких стимулянтов, таких как энергетические напитки, экстази и амфетамин, весь организм, и особенно сердце, получает очень большую нагрузку, в результате чего может возникнуть отравление, опасный дефицит жидкости и перегрев тела – все эти состояния могут привести к внезапной остановке сердца.

Употребление нескольких различных веществ, которые замедляют работу центральной нервной системы, таких



как алкоголь, героин, фентанил, конопля, снотворные и антидепрессанты, может привести к остановке дыхания, в результате чего может наступить кома или смерть.

Употребление стимулянтов одновременно с веществами, замедляющими работу центральной нервной системы, может привести к непредсказуемым и неожиданным последствиям. Такое поведение вызывает замешательство в организме, т.к. в теле соревнуются два вещества, имеющие совершенно разное воздействие на организм.

ПЕРЕДОЗИРОВКА

Передозировкой называется ситуация, когда человек принял слишком много наркотиков. От вещества и его дозы зависит, будет ли результатом употребления плохое самочувствие, серьезный риск для здоровья или смерть.

Зачастую люди принимают слишком много наркотиков потому, что точно не знают, с чем имеют дело и насколько чистым является употребляемое вещество. Никто не проверяет крепость и чистоту продаваемых наркотиков.

Если у вас возникли подозрения, что ваш друг/подруга принял/а слишком много наркотиков, или ему/ей стало плохо, и он/она теряет сознание, действуйте следующим образом:

- Поместите его/ее в лежачее или полулежачее положение в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.
- Расстегните пуговицы и ослабьте узкую одежду, которая

может затруднять дыхание.

- Проверьте пульс и дыхание.
- Если друг/подруга находится в сознании, постоянно говорите с ним/ней и не давайте ему/ей заснуть. Узнайте, что именно и с чем он/она употреблял/а.
- Если друг/подруга потерял/а сознание, поверните его/ее на бок.
- Не оставляйте его/ее одного.
- **Вызовите скорую помощь по номеру 112.**

Подробную информацию о наркотиках найдете на интернет-странице www.narko.ee. Посмотрите также фильм Яна-Эрика Ныгисто и Яака Кильми «Тема для размышлений», который основан на реальных историях.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Интернет-страница Института развития здоровья www.narko.ee.

Институт Развития Здоровья (2011). «Räägime tervisest!»
Руководство для молодежных работников.

Stel, J. (1998). «Preventsiooni käsiraamat alkohol, narkootikumid ja tubakas».

National Institute of Drug Abuse (2008). «Addiction: Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction».

Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). «Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus». «Õpetajaraamat I kooliastmele

(1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi)». Таллинн: Puffet Invest.

Eesti Politseiamet (1999). «Narkootikumid ning doping- ja muud tervistkahjustavad ained».

Sisekaitseakadeemia (2004). «Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat».

Australian Government, Department of Education, Employment and Workplace Relations
www.deewr.gov.au/Schooling/Pages/default.aspx.

EMCDDA (2002), Selected Issues: Polydrug Use.

