# АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ КОНТЕНТ

Наркомания – болезнь людей, не сумевших сказать «нет!»

Наркотики были известны еще в древности (греч. narke - оцепенение, онемение, mania - страсть, безумие).

Эйфория и неадекватная веселость, а затем странное оцепенение после употребления снадобий из различных растений неизменно сопровождали греческие вакханалии, религиозные праздники обитателей джунглей Амазонки или верховий Нила.

В наши дни наркомания стала болезнью незащищенных слоев общества, а точнее, самых слабых его членов.

Многие считают, что наркомания - гораздо большее зло, чем алкоголизм, и поэтому уж лучше пить, чем употреблять наркотики. В некоторых странах такой подход заложен даже в ранг государственной политики.

Наркоманов преследовали в соответствии с Уголовным кодексом, а водка была настолько доступной, что практически происходило массовое спаивание, приводившее к деградации нации.

На самом деле сопоставлять, что ужасней: очередь алкоголиков с трясущимися руками или несколько худосочных наркоманов - совершенно бессмысленно.

Опыт показал, что одним запретом или чрезмерной доступностью вина и наркотиков проблему не решить. Всегда найдутся способы приобретения и оправдания для несчастных, которых засосало в трясину алкоголизма и наркомании, но...

**Только сам человек может сказать себе "нет!".**

Почему миф об элитарности наркоманов стал величайшим заблуждением нашего века. Как это ни покажется странным, но именно попытка избавиться от алкоголизма привела к первой вспышке злоупотребления наркотиками в Европе.

В начале XIX столетия английский поэт Томас де Куинси, страдавший алкогольной зависимостью, настолько ярко описал в своих мемуарах ощущения наркотического опьянения и обосновал гипотезу лечения от алкоголизма с его помощью, что в считанные месяцы приобрел тысячи последователей. Как грибы после дождя появились клубы и общества курильщиков опия с самыми благородными намерениями - излечиться от алкоголизм.

Несчастная добрая Англия: целые десятилетия ее золотая молодежь "оттягивалась" от алкоголизма с помощью длинной курительной трубки, которая так и осталась на полотнах известных мастеров в качестве атрибута денди из высшего света.

История полна парадоксов, но больший абсурд трудно вообразить.

Похоже, что именно это обстоятельство наложило на наркоманию отпечаток элитарности и романтизма.

Большинство людей, употребляющих наркотики, ставят себя выше общества, его законов и норм, считая себя сверх одаренными и сверх ценными личностями. Отчасти причина такого дутого самомнения кроется и в особенности действия многих наркотических средств. Во время наркотической эйфории, помимо подъема настроения, чувства веселья и радости возникают искажения в восприятии не только ситуаций и отношений людей, но и формы предметов, цвета, пространства, времени и звука. Творческие натуры, использовавшие наркотическое опьянение для стимуляции вдохновения, погибли в расцвете лет.

Скорбный список погибших звезд 60-80-х годов настолько велик, что именно артистическая среда первой решилась сказать: "Нет - наркотикам!"

Надо отдать должное мужеству этих людей - кумиров молодежи, которые, в отличие от английских денди, не стали делать хорошей мины при плохой игре и нашли в себе силы признаться, что страдают страшным пороком-болезнью.

Они честно признались в самообмане, а главное - попытались снять ореол романтики с наркомании и развенчать один из опаснейших мифов XX века.

Понятие о наркотическом опьянении, ради которого наркоманы расстаются с жизнью. Сама наркотическая эйфория длится не более 1-5 минут. А остальные 1-3 часа человек находится в фазе расслабления и успокоения, переходящей в дремоту, состояние бреда и сна. Причем сновидения не всегда доставляют удовольствие. Кошмар сюрреалистической картины своей смерти, расчленения собственного трупа и похорон - острые ощущения не для широкого круга любителей.

К тому же, очень многие наркотики даже в небольших дозах вызывают у начинающих тошноту, рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Внешние признаки:  * + бледность кожи;   + расширенные или суженные зрачки;   + покрасневшие или мутные глаза;   + замедленная речь;   + плохая координация движений | Поведенческие признаки:  * + увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;   + уходы из дома и прогулы в школе;   + трудность в сосредоточении, ухудшение памяти;   + неадекватная реакция на критику;   + частая и неожиданная смена настроения;   + необычные просьбы дать денег;   + пропажа из дома ценностей, одежды и др. вещей;   + частые необъяснимые телефонные звонки;   + появление новых подозрительных друзей;   + потеря аппетита, похудение, иногда чрезмерное потребление пищи;   + хронический кашель | Признаки – улики:  * + следы от уколов, порезы, синяки;   + свёрнутые в трубочку бумажки, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки |

**Наркозависимость выражается также** в нарушении сна, мышечных и суставных болях, нестабильном артериальном давлении, сухости во рту, снижении половой потенции, нарушении менструального цикла, похудении, нарушении защитных свойств организма и др.

**ОПИАТЫ**

**Морфин: опиум, героин, кодеин**

**Признаки употребления** – сильное сужение зрачков, глаза слегка красноватые и сильно блестят; синяки под глазами, поверхностное прерывистое замедленное дыхание; кожный зуд (особенно нос); вялый и сонный вид; сбивчивая речь; пассивность и общая расслабленность; апатичность ко всему, кроме себя; эйфория и беззаботность; чрезмерная «смелость» и решимость; нервозность; сухость кожи и слизистых покровов (губ, языка); поверхностный сон; уменьшение выделения мочи; частые запоры; при простуде отсутствует кашель; небольшое понижение температуры тела.

**Метадон: синтетический наркотик опиатной группы**

**Признаки употребления** – действует от 1-3 суток; замедленная и сбивчивая речь; замедленные движения; раздражительность по пустякам; нарушение аппетита; поверхностный сон; поверхностное дыхание; «добродушие»; легкий кожный зуд

**Вред здоровью, причиняемый опиатами** – употребление опиатов влечёт за собой заболевание гепатитом, сифилисом, СПИДом, повреждение печени, лёгких, сердца, развитие энцефалопатии (которая заключается в гибели значительного количества клеток головного мозга), резкое снижение иммунитета, высокий риск развития гнойно-инфекционных осложнений.

Особое место в нарушении здоровья опиатных наркоманов занимают заболевания костной и зубной тканей, непосредственно нарушая обмен кальция в организме.

В период вывода из организма наркотика у наркомана наблюдается сильные физиологические неудобства, называемые «ломкой». Они выражаются в болях в суставах, тошноте, рвоте. Это состояние наблюдается через 16-24 часа после приёме наркотика.

Даже первая доза способна вызывать очень сильный эффект привыкания (зависимость), сначала психологического, затем физиологическую.

**КАННАБИОЛЫ**

**Препараты из конопли: марихуана, анаша, гашиш, план, ганджа, чарас, ма, киф, дача, синтетический каннабинол, хэмп**

**Признаки употребления** – зрачок немного расширен; блеск в глазах; покраснение белков глаз; слегка припухшие веки; постоянное облизывание губ; неприятный запах изо рта; специфический запах гари от одежды; чрезмерная весёлость и смех без причины; ослабление внимания; сбивчивость мыслей; нарушение памяти; повышенная потребность в речевом общении, со временем сменяющаяся на желание одиночества под музыку (часами); непонятные высказывания; бессвязная речь; в высказываниях заметно отсутствие логики между фразами; перескакивание с темы на тему; в разговоре уделение внимания малозначительным деталям; глуповатый тон разговора; легкое нарушение координации движений; иногда галлюцинации; при резкой смене обстановки – страх и параноидальные явления; усиление аппетита («прожорливость»); общая эйфория и благодушие; учащенный пульс; сухость ротовой полости и губ.

**Вред, причиняемый здоровью** - употребление наркотиков этой группы приводит к снижению познавательных способностей человека. Даже при небольших дозах может ухудшиться память, особенно кратковременная (оперативная) память, столь важная для учебного процесса. У курильщиков марихуаны в первую очередь приходят в негодность лёгкие, серьёзно поражается печень, сердце, отмечается разрушение функции понимания задач и целей, ослабевает внимание и способность сосредоточения. Начинают исчезать желания, потребность в коммуникации.

В результате ранее весёлый и энергичный человек становится апатичным, вялым, медленно соображающим, тревожащимся по самому незначительному поводу субъектом, крайне тягостным для себя, и близких. Курить коноплю ему уже не хочется, но, состояние психической полуразрушенности сохраняется навсегда.

Потребление наркотиков из конопли провоцирует потребление других наркотиков.

**ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ**

**Кокаин**

**Признаки употребления** – чрезмерно возбуждённое состояние; отсутствие усталости; ощущение силы и превосходства; отсутствие аппетита; истощение; бессонница; иногда дрожание конечностей; галлюцинации.

**Метамфетамин; Амфетамин**

**Признаки употребления** – зрачок расширен; глаза округлены как у «совы»; повышенная активность и выносливость организма; все движения и действия выполняются в ускоренном темпе; потребность постоянно двигаться и что-то делать; ощущение эмоционального подъёма; эйфория; чрезмерно «хорошее» настроение; переоценка своих возможностей; отсутствие чувства голода; повышенная сексуальная активность; сильное желание говорить; учащенный пульс.

**Вред, причиняемый здоровью** – употребление психостимуляторов вызывает осложнения со стороны сердца (аритмии и внезапные остановки сердца). Вследствие употребления, развиваются тяжелейшие депрессии, которые достигают степени психоза. Психозы, осложняется галлюцинациями и бредом, чувством тревоги и страха. В таком состоянии больному кажется, что за ним следят, собираются убить, ограбить или арестовать. В результате он пытаются убежать (иногда и в окно), защищаться (ножом и т.д.). Употребление эфедрона приводит к параличу нижних конечностей и развитию слабоумия, причём ни паралич, ни слабоумие нельзя вылечить.

**СЕДАТИВНО-СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА**

**Барбитураты**

**Признаки употребления** – зрачки нормальные, но глаза сонные; затруднённая речь и заикание; сонливость; помрачнение сознания; галлюцинации; неконтролируемые и нескоординированные движения, нарушение равновесия (как у пьяного); замедленные психические реакции; затруднённый мыслительный процесс и скорость принятия логического решения; нерешительность; туманные высказывания; подавленность настроения, слабое дыхание и пульс.

**Бензодиазепин**

**Признаки употребления** – сонливость; вялость; спутанность сознания; замедленная реакция; нарушение способности сосредотачиваться; вялая сбивчивая речь; ощущения головокружения; мышечная слабость; неуверенная походка; галлюцинации; суицидальные наклонности, сухость во рту.

**Вред, причиняемый здоровью** – физическая зависимость от барбитуратов выражается не только в плохом самочувствии, но и, прежде всего в стойкой и длительной бессоннице, развиваются психозы, сопровождаемые галлюцинациями и бредом преследования и ревности. Не минует барбитуроманов и дистрофия (истощение) сердечной мышцы, а также печени. Обычно больные барбитуровой наркоманией погибают из-за энцелопатии и связанных с ней осложнений (судорожных припадков и несчастных случаев во время психозов).

**ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ**

**Фенциклидин – РСР («пи-си-пи», «ангельская пыль»)**

**Признаки употребления** – нарушение зрения и сознания; нарушение координации движений; галлюцинации; страх и паника; частая потеря памяти; неспособность совершать целенаправленные действия; повышенная энергичность; жизнерадостность; внимание сосредоточено на внутренних переживаниях; раздвоение личности; период опьянения длится от 4 до 6 часов; повышение артериального давления; потливость; рвота; головокружение.

**Вред, причиняемый здоровью** – все без исключения – галлюциногеные препараты губительны для психологического здоровья, они исключительно агрессивны в отношении головного мозга. Их употребление приводит к потере энергичности, жизнерадостность и способность совершать целенаправленные действия – точно так же, как больной, длительно страдающий шизофренией.

ЛСД – является боевым отравляющим веществом и рассчитан на поражение живой силы противника во время войны, а также для подавления воли попавших в плен и т. д..

# Куришь? Стареешь! Устареваешь!

**Курить начинают по глупости, а не бросают от слабости духа.**

**Из моих курящих знакомых ВСЕ или бросали курить, или бросают сейчас.**

**В. Платонов**

### Курение – это не взросление. Курение – это старение.

Все больше и больше людей в России отказываются от сигарет. Все меньше курящих.

Сигареты не разрушают семьи, как наркотики и алкоголь, и не преследуются законом. Зато широко (и довольно тонко) рекламируются и везде продаются. Не вызывают жуткую ломку, абстиненцию, как после перепоя. И, тем не менее, большинство курящих людей старается избавиться от этой привычки.

### Сигареты являются самым опасным наркотиком. Почему?

Куришь – не взрослеешь. Куришь – стареешь. Устареваешь!

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

Понаблюдайте за курящими друзьями, если вы не курите, или за собой, если вдруг курите.

Смотрите, сколько может продержаться курильщик без сигареты? Ну, двадцать минут, ну полчаса, самое многое - час. Что потом? Курильщика неуклонно тянет покурить.

А если он не покурит, то у него обязательно поменяется настроение: на смену бодрости и весёлому духу, придут мрачность, депрессия, унылый дух, затем агрессия, крик, несдержанность. В конце концов, курильщик найдёт себе сигарету, - и тут же настроение у него поднялось. Снова радость, шутки, смех.

Перепады самочувствия и настроения.

Почему это происходит? **Потому что сигареты являются краткодействующими наркотиками.** И действуют через всасывание табачного дыма в лёгкие. А оттуда химические вещества, в основном, это никотин, проникают в кровь, давая кратковременную эйфорию, лёгкий дурман, опьянение и успокоение. Но, как только химические вещества, поступившие в кровь через затяжку сигаретой, распались, действие лёгкого наркотика через сигареты прекратилось, тут же наступает постинтоксикационный синдром, то есть абстиненция. **У курильщиков это выражается в плохом самочувствии, нервозности, раздражении, злости.**

Очередная сигарета лишь устраняет абстиненцию и курильщику кажется, что он чувствует себя лучше.

Если наркоман колется раз или два раза в сутки (да и то, пока деньги есть), алкоголик пьёт неделю, максимум десять дней (затем перерыв, иначе умрёт), то курильщик не делает себе выходных. Даже ночью, во время сна, вдруг проснувшись, он бежит к сигарете. И этот скрытый враг живёт в сотнях миллионах людей, делая вид, что он друг людей. Почему же сигареты являются врагом человека? С точки зрения медицины - это медленно действующий яд, разрушающий весь организм.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. **Это настоящая наркомания**, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

**Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.**

Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке.

В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Кстати, **на деньги, которые курящий тратит в год на сигареты, можно прекрасно отдохнуть летом.** Например, съездить заграницу, в Австрию или Чехию.

Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

Люди, живущие в накуренных помещениях, чаще и сильнее страдают заболеваниями органов дыхания.

Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для вашего организма, ухудшает обмен веществ. Снижается способность к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.

Учеными многих стран установлено, что никотин и сухие частицы табачного дыма **способствуют развитию у вас многих аллергических заболеваний.** (Даже если вы не курите, но находитесь рядом с курильщиком).

В США даже называют сигарету знаком неудачливости. Ваше курение, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно - сосудистой системах. В 12-15 лет люди уже жалуются на одышку при физической нагрузке.

**Курение отрицательно влияет на успехи во всем.** И в спорте! И в учебе! И в хобби! Сигарета замедляет любое развитие. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиваться успехов и чувствовать себя спокойным и счастливым.

Еще 100 лет назад, в результате многолетних наблюдений, французский доктор Декалине пришел к убеждению, что даже редкое курение вызывает малокровие, расстройство пищеварения.

Школьные годы - годы роста, когда закладывается ваше будущее здоровье. Каким вы хотите, чтобы оно было? Чтобы ваша жизнь была неуравновешенной и была окрашена в серые тона?

*Сигарета – первая потеря независимости и свободы твоей воли.*

*Остаться свободным легко!*

*Не начинай то, что потом всю жизнь будешь бросать.*

# Юридическая ответственность

Употребление наркотических веществ без назначения врача не является уголовным преступлением. Человек, занимающийся хранением, распространением наркотических веществ, склоняющий к употреблению других, а также злостно уклоняющийся от лечения по поводу зависимости от них, подлежит уголовной ответственности.

Согласно статье 230 УК РФ, склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет. При наличии отягчающих обстоятельств (например, угроза насилия или склонение несовершеннолетнего) то же деяние наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет, а при наступлении тяжких последствий - на срок от шести до двенадцати лет.

Согласно статье 232 УК РФ, организация или содержание притонов для употребления наркотических средств или психотропных веществ наказывается лишением свободы на срок до четырех лет. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Кроме того, уголовная ответственность распространяется на такие виды преступлений, как хищение и вымогательство наркотических средств (ст. 229 УК РФ), незаконное выращивание растений, содержащих наркотик (ст. 231 УК РФ), незаконная выдача или подделка рецептов на наркотические средства (с. 233 УК РФ).

В то же время Уголовный кодекса РФ даже для лиц совершивших преступление, оставляет возможность избежать наказания: "Лицо, добровольно сдавшее наркотические средства или психотропные вещества или активно способствовавшее предотвращению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств или психотропных веществ, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление.