

1 марта - «Международный день борьбы с наркотиками»

Когда человек только начинает употреблять наркотики – ему кажется, что он открыл чудесную вещь. Одна доза меняет окружающий мир. Все проблемы решаются сами собой. Своим счастливым открытием хочется поделиться со всеми. Он лучше всех и ему лучше всех. Ему кажется, что он полностью контролирует ситуацию – «хочу употребляю, хочу нет». Это период называется «розовым употреблением». На все попытки окружающих объяснить, чем это может закончиться, единственная реакция – «Я, могу бросить в любой момент». Но после первой попытки бросить возникает ломка, и человек в панике продолжает употребление. Возрастает доза. Возникает хроническая нехватка денег. Работа и семья исчезают вместе с ними.

Страх перед ломкой, возможность остаться без «кайфа» вынуждает человека заниматься воровством, мошенничеством, проституцией. Здесь наступает некоторая стабилизация. Теперь наркотик называется «хлебом». Наркоман находит свою дозу. Этот период может продолжаться несколько лет, после чего начинаются серьезные проблемы со здоровьем – портятся зубы, падает иммунитет, начинается истощение организма, происходит деградация личности. Если инъекционный наркоман не соблюдает элементарные правила гигиены (использование одноразовых шприцев, использование воды для инъекций, а не из-под крана и т.д.), то возникают и более серьезные заболевания – заражение крови, гепатит, СПИД.

Чрезвычайностораживающим является факт того, что современные наркотические средства (экстази, амфетамин, метамфетамин, конопля, марихуана, кокаин, метадон, героин) способны сформировать наркотическую зависимость буквально за несколько приемов.

Грань между злоупотреблением и наркоманией очень тонка, и она заканчивается, когда человек больше не пытается при помощи наркотиков повеселиться или получить удовольствие, но становится зависимым от него. Вся его жизнь сосредотачивается вокруг необходимости иметь препарат.

Симптомы употребления наркотиков: изменение величины зрачков, неожиданная утрата веса или его увеличение, ухудшение облика, неестественные запахи от тела, или одежды, малопонятная речь, или нарушенная координация движения, отсутствие запаха алкоголя.

Происходят также изменения в поведении: изменения в привычном ритме жизни, понижение посещаемости и плодотворности на работе или в школе, непонятная надобность в финансах или наличие проблем в этой сфере, странное поведение, неожиданное изменение круга общения, частые конфликтные ситуации (потасовки, несчастные случаи, противозаконные виды деятельности).

Психологические предупреждающие знаки наркомании: не предсказуемые перепады настроения, раздражительность, или вспышки ярости, времена неестественной гиперактивности, возбуждения; апатия, потеря интереса к жизни, появление боязни, смятения без причины.

Как же себя вести, если Вы заметили, что кто-то из Ваших близких употребляет наркотики, чего нельзя делать?

1. Впадать в панику. Если вы потеряете самообладание, ваш близкий лишится последнего шанса на помощь;

2. Жалеть наркомана. Прием наркотиков – это его собственный выбор, который он сделал, будучи взрослым человеком. А не потому, что вы его «мало любили» или «не понимали»;
3. Закрывать на проблему глаза. Наркоман не может «побаловаться и бросить» или «перебеситься» – избавиться от наркотической зависимости в один миг невозможно;
4. Пытаться разговаривать с наркоманом, когда он находится под действием наркотиков. Он вас не слышит или не понимает;
5. Читать мораль. Обвинения, обличения и многочасовые лекции о вреде наркотиков пользы не принесут. И даже наоборот, могут лишить вас шанса поговорить с наркоманом навсегда;
6. Принимать его условия. Даже если они выглядят, как прямой шантаж: «Покончу с собой, если не дадите денег на дозу»;
7. Пытаться лечить наркомана на дому. «Чудо-капельницы» могут снять состояние «ломки», но избавление от зависимости — сложный и многоэтапный процесс.

От пристрастия к наркотикам избавиться сложно, но вовремя проявленная настойчивость и твердость помогут наркоману вовремя начать лечение.

Наркотическая зависимость является очень страшным заболеванием. Очень малое количество людей могут избавиться от нее. В первую очередь у человека должна быть сила воли для того, чтобы бросить употребление наркотических веществ. Перед тем, как просто попробовать в своей жизни что-то новое, задумайтесь о последствиях.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
28-36-04

У.В. Драйчукова