

Если у близкого человека зависимость

Зависимость от любых психоактивных веществ – это болезнь, при которой употребляющий их становится опасен не только для себя, но и для окружающих.

Как понять, что человек начал принимать наркотики

-  **1** Стал часто врать по любому поводу, не заботясь о том, верят ему или нет.
-  **6** У него неожиданно изменился аппетит – начал много есть или, наоборот, отказывается от еды.
-  **11** Без серьезных причин уволился с работы.
-  **2** Стал чаще исчезать из дома, и старается не рассказывать, где и с кем бывает и что делает.
-  **7** У него часто расширены зрачки и сосуды глаз, а веки покраснели.
-  **12** У него появились новые жаргонные слова.
-  **3** У него испортился характер: стал раздражительным, вспыльчивым, часто повышает голос.
-  **8** В теплую погоду он носит одежду с длинными рукавами.
-  **13** Чтобы поговорить по телефону или отправить сообщение, выходит в другую комнату или на балкон.
-  **4** Его настроение «скачет» — от глубокой тоски к немотивированному веселью и обратно.
-  **9** Вы никогда раньше не видели его новых лучших друзей, а старых не видите больше совсем.
-  **14** Его перестала интересовать семья и ее проблемы.
-  **5** Стал плохо спать или наоборот, пытается проспаться целый день.
-  **10** Его практически перестали интересовать старые увлечения.
-  **15** У него постоянно нет денег не только на крупные покупки, но и на продукты для семьи.

Что делать?

-  **1** Не впадать в панику. Не читать мораль.
-  **4** Не жалеть наркомана.
-  **6** Если наркозависимый берет у вас деньги, перекрыть финансовые потоки.
-  **3** Сходить на консультацию для родственников наркоманов в наркологический диспансер, чтобы обсудить со специалистами, какую стратегию поведения вам лучше выбрать.
-  **5** Не пытаться лечить наркомана на дому. «Чудо-капельницы» могут снять состояние «ломки», но избавление от зависимости — сложный и многоэтапный процесс.
-  **7** Помочь близкому дойти до специалиста.

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

Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики раскрашивают краски серые будни, привносят в жизнь что-то новое, необычное.

ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.

ПРАВДА

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Правда и мифы о наркотиках

МИФ

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.

ПРАВДА

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.
Сегодня модно
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



Все молодые люди уверены в том, что наркомания их никогда не коснется. Какие аргументы, как правило, они приводят?

1. Наркомания – это удел слабых духом людей.
2. Не все наркотики вызывают зависимость.
3. Со мной этого просто не может произойти!!!

Так ли это? Давайте подумаем вместе... Но прежде хотелось бы определиться с терминами, чтобы говорить на одном языке.

Психоактивное вещество – любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. К этой группе относятся и наркотики, и этанол (алкоголь), и никотин.

Синдром зависимости – комплекс поведенческих и физиологических симптомов, который возникает после повторных употреблений вещества и обычно включает сильное влечение к нему; трудности в контроле его употребления; упорное продолжение его употребления, несмотря на пагубные последствия; предпочтение употребления психоактивного вещества в ущерб другим видам деятельности и выполнению обязанностей; возрастание допустимых пределов употребления и иногда состояние абстиненции.

Наркомания (от греч. νάρκη /narkē/ – оцепенение, сон, и μᾶνία /mania/ – безумие, страсть, влечение) – хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ. По международной классификации болезней (МКБ-10) она относится к диагнозам V класса, к блоку психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ.

Формирование синдрома зависимости

Зависимость от психоактивных веществ формируется благодаря одним и тем же механизмам, т.к. все эти вещества объединяет одно – при их употреблении происходит высвобождение дофамина* в «зону награды»** в головном мозге. В результате этого формируется сначала психическая, а затем и физическая зависимости человека от наркотического средства.

» Психическая зависимость

Цепочка формирования психической зависимости очень проста: употребление психоактивного вещества → возбуждение «зоны награды» → получение наслаждения → память о наслаждении → желание испытать его снова тем же, уже известным и достаточно простым способом. В результате психика зависимого человека приобретает следующие особенности:

1. Источник зависимости становится важной или важнейшей ценностью.
2. Человек считает себя неспособным противостоять своему желанию («Я не могу отказаться от очередной дозы»).
3. Человек считает себя управляемым извне («Это не я принимаю решение употребить, это так сложились обстоятельства»).

*Дофамин – промежуточный продукт биосинтеза катехоламинов (физиологически активных веществ, выполняющих роль химических посредников (медиаторов и нейrogормонов)). Он вызывает повышение сердечного выброса, оказывает сосудорасширяющее действие, улучшает кровоток, подавляет утилизацию глюкозы тканями и др. Кроме того, дофамин – важная часть «системы поощрения» мозга, т.к. вызывает чувство удовольствия.

**«Зона награды» ответственна за удовольствие, которое человек получает в результате того или иного действия.



» Что заставляет употреблять

Когда у человека формируется зависимость от того или иного вещества, в поведении начинает складываться стереотип, направленный на поиск и получение желаемого вещества. Обычно этот стереотип спит, но существует множество «спусковых крючков», приводящих его в действие.

Среди них:

- » начало синдрома отмены (разной силы дискомфорт при прекращении приема);
- » употребление другого психоактивного вещества (к примеру, для пьющего – курение);
- » предложение употребить психоактивное вещество;
- » отсутствие положительных эмоций в любой момент жизни;
- » неумение справляться со стрессом;
- » воспоминания о предшествовавших употреблениях психоактивного вещества;
- » попадание в окружение, в котором происходило предыдущее употребление.

Если усилия по получению новой дозы увенчались успехом, человек испытывает положительные эмоции. Если же нет – он получает дополнительную порцию отрицательных эмоций, которые, в свою очередь, усиливают стереотип.