**Профилактика наркомании и алкоголизма**

Наркотики - это вещества, оказывающие специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, прежде всего, в плане снятия болевых ощущений, развития особых состояний наркотического опьянения, измененного сознания и т.д.

Употребление наркотиков вызывает в короткие сроки формирование жесткой зависимости состояния человека, его физического и психического самочувствия от введения препарата. Развивается особая тяжелая болезнь - наркомания.

Даже небольшая доза вещества может принести непоправимый ущерб здоровью, расплачиваться за совершенную ошибку придется годами.

**Научные факты о наркотиках:**

Нет безопасных наркотиков, любое из них – это яд, убивающий медленно.

Наркотики притупляют разум и тормозят обменные процессы в центральной нервной системе.

После первого приема вещества может возникнуть зависимость, и желание попробовать наркотик снова.

Алкоголь – это тоже наркотик.

Марихуана отнюдь не безвредна, она поражает легкие, нервную систему и клетки головного мозга.

Экстази – наиболее опасный вид наркотика.

Действие наркотиков дает ложное представление о реальности.

Химпрепараты угнетают и притупляют все чувства, в том числе половое влечение.

На избавление от наркотической зависимости могут понадобиться годы реабилитации.

И наконец, употребляя запрещенные вещества, есть риск получить такие болезни как: ВИЧ, СПИД, гепатит и т.д.

**Наиболее популярные мифы о наркотиках.**

«Я могу бросить в любой момент» - данное утверждение не работает, проверено миллионами зависимых людей.

«От одного раза ничего не будет» – большинство наркоманов осознают обратное, только когда опасная черта уже пройдена.

«Трава не наркотик» – на самом деле это не так, зависимость и опасность возникновения рака легких.

«Наркотики способствуют развитию творческих способностей» – ложь. Большинство известных личностей, принимающих наркотики – неудачники, которые умерли в нищете в страшных муках. Наркотическое опьянение ничего кроме депрессии и проблем со здоровьем не приносит.

«Это мое личное дело, употреблять или нет» – это проблема всего общества, наркоман не способен отдавать отчет своим действиям.

Помощь родных, друзей и просто близких людей может сыграть главную роль в профилактике наркомании. Нельзя оставаться равнодушным, когда ваш товарищ попадает в беду. Большое значение имеет и выявление зависимости на ранних стадиях наркомании. Это позволяет значительно снизить вредоносное влияние наркотиков и повысит шансы на излечение.

**Внешние признаки наркомании:**

В первую очередь, одним из явных симптомов является наличие следов на теле от инъекций в вены. Чаще всего такие следы можно встретить в области бедер, локтевых сгибов рук, подмышек и в паховой зоне. Чтобы скрыть следы, наркозависимые часто носят теплые вещи с длинными рукавами даже в самый знойный день.

Еще один явный внешний признак наркомании – неестественное сужение или расширение зрачков и покраснение глаз. В любом случае у наркозависимых глаза очень плохо реагируют на воздействие света. Для проверки реакции на свет можно использовать обычный фонарик, которым необходимо посветить в глаза человека, употребляющего психоактивные вещества.

Отдельно стоит заметить, что люди, регулярно употребляющие наркотики, могут скрывать последствия их воздействия посредством обычных глазных капель или лекарственных препаратов.

Существуют и другие внешние признаки употребления наркотиков:

бледность кожи;

плохая координация движений;

замедленная или слишком быстрая речь.

Поведенческие признаки:

Кроме внешних признаков, регулярный прием наркотиков можно определить по поведению:

увеличивающиеся безразличие к происходящему вокруг, а также к собственному внешнему виду.

потеря интереса к прежним увлечениям и хобби. Их перестает интересовать жизнь родных и близких людей, они теряют чувство ответственности.

регулярные и продолжительные уходы из дома.

прогулы занятий.

снижение успеваемости и работоспособности.

частые изменения настроения.

неожиданный интерес к домашней аптечке и фармакологии в целом

Все перечисленные признаки могут сопровождаться немотивированной и неожиданной грубостью, сонливостью, взбудораженностью, неусидчивостью и небрежностью.

Обнаружение у человека различных таблеток, медикаментов или шприцев считается явным признаком наркозависимости.

Также можно выделить и другие признаки регулярного приема наркотических средств:

ухудшение памяти;

частые таинственные телефонные звонки;

трудности в сосредоточении;

неадекватная негативная реакция на критические замечания.

Признаки приема наркотиков:

В настоящее время одним из наиболее распространенных наркотических средств является марихуана. Определить прием данного средства не так уж и сложно.

Во-первых, наркоманы, принимающие марихуану, страдают приступами сильного голода.

Во-вторых, их мучает сухость во рту, голос становится сиплым.

В-третьих, признаком приема производных конопли часто бывают красные глаза.

Еще один распространенный наркотик – ЛСД. Прием этого наркотического средства может выдать бледность кожи, чрезвычайное расширение зрачков, повышение температуры тела, учащенный пульс, возникновение галлюцинаций и неразборчивая речь.

Наркотическое опьянение снотворными и седативными препаратами выдает невнятная речь, нарушение координации, неуклюжесть, неоправданная грубость, агрессивность и раздражительность. Еще один симптом – состояние депрессии. Также подобное опьянение может вызвать дезориентацию, которая похожа на алкогольное опьянение.

Среди молодежи, к сожалению, большой популярностью пользуется и такой препарат, как амфетамин. Это наркотическое средство способствует отсутствию аппетита, возникновению бессонницы, частым перепадам настроения, чувству беспокойства и повышенной болтливости. Прием амфетаминов обычно сопровождается сменой чересчур активной деятельности на сильнейшую усталость. Подобные признаки имеет и прием кокаина. Он также сопровождается склонностью к странным рассуждениям, повышенной потливости и учащенному дыханию.

Прием опиатов сопровождается замедлением речи, растягиванием слов, узким зрачком, а также покрасневшими и припухшими губами. Еще один верный признак – снижение уровня болевой чувствительности.

Прием героина обычно замедляет дыхание и дает эффект «стеклянных» глаз. Человек, принимающий героин, очень часто почесывает свое лицо и нос. Помимо этого, он склонен к отсутствию аппетита и сонливости.