

## **Наркомания – что это?**

**Наркомания** - болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

**Наркомания** (от греч. *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркомания, включает две формы зависимости:

**Психическая зависимость** – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избежания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции.

**Физическая зависимость** – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.

## **Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

### **1. Общайтесь друг с другом**

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

### **2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

### **3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

### **4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

### **5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

### **6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

### **7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.;
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

### **РОДИТЕЛИ! ЗАДУМАЙТЕСЬ:**

- ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

- мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.
  - ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие — нет; что можно делать, а чего следует избегать.
- Симптомы наркотического опьянения. Виды психоактивных веществ и вред, причиняемый здоровью**

### **Общие признаки употребления наркотиков**

#### **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;
- свернутые 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.**

### **Советы**

**Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже ребенок далек от идеала и совсем не похож на Вас, **БУДЬТЕ МУДРЫ:****

- когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать — даже если Вы тысячу раз правы;
- опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к Вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в Вашей аптечке — всё станет реально опасным, угрожающим его жизни;
- не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, **ЧТО ВЫ ЕГО НЕНАВИДИТЕ**. Он будет в отчаянии, а Вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.
- похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! — не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!) Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд —

**подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!... И на ночь — не отпусайте во тьму без живого знака живой любви...**

### **Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?**

**Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:**

- всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;
- всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;
- всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

**Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.**

**Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.**

**Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.**

**Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.**

**Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.**

**Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.**

**Как распознать симптомы употребления наркотиков у Вашего ребенка? Как помочь ему противостоять давлению со стороны сверстников и подчинения групповым законам в употреблении наркотиков? Насколько вредны наркотики? (По материалам книги Джеймса Ч. Добсона «Родителям и молодоженам: доктор Добсон отвечает на ваши вопросы» © Центр общечеловеческих ценностей) Большинство подростков знает, что употребление наркотиков причиняет вред их организму и может привести даже к гибели. Почему же они их употребляют? Может быть, они становятся жертвами негодяев, которые их подталкивают к этому и делают их зависимыми от наркотиков?**

**Не обязательно. Чаще всего приобщение к наркотикам происходит в кругу друзей, когда в атмосфере приятельского общения подростки делятся своими желаниями или впечатлениями. Марихуану и некоторые другие наркотики нередко предлагают попробовать на вечеринках, когда новичку в этом деле трудно отказаться, чтобы не произвести впечатление человека неискушенного и слишком правильного. Многие подростки готовы в буквальном смысле подвергнуть риску собственную жизнь, если группа сверстников требует от них что-то сделать. Такая потребность в общественном одобрении играет в большинстве случаев ведущую роль в ситуации приобщения подростка к наркотикам.**

### **Какие симптомы могут указывать родителям на то, что их ребенок употребляет наркотики?**

**Советую обратить внимание на восемь видов симптомов физического и эмоционального характера, которые свидетельствуют об употреблении человеком наркотиков.**

**1. Типичным признаком является воспаление век и носа. Зрачки или сильно расширены или сильно сужены в зависимости от того, какой вводился наркотик.**

**2. Могут проявляться отклонения в поведении. Человек бывает заторможенным, угрюмым, отсутствующим или, наоборот, ведет себя истерически, шумно, проявляет чрезмерную подвижность.**

**3. Аппетит может быть чрезмерно повышенным или совершенно отсутствовать. Может наблюдаться потеря веса.**

**4. Происходят неожиданные изменения личностных особенностей. Человек может становиться раздражительным, невнимательным, пугливым или, наоборот, агрессивным, подозрительным, готовым взорваться по любому поводу.**

**5. Появляется неприятный запах от тела и изо рта. Проявляется небрежное отношение к личной гигиене и одежде.**

**6. Могут возникнуть проблемы в системе пищеварения. Случаются поносы, тошнота и приступы рвоты. Часто болит голова и двоится в глазах. В числе других признаков физического разрушения организма можно назвать также изменение состояния кожного покрова (дряблая кожа) и общего тонуса организма.**

**7. На теле можно обнаружить следы уколов, обычно они бывают на руках: очень важный симптом! В эти места иногда попадает инфекция, и там появляются нарывы, язвы.**

**8. Разрушаются представления о моральных ценностях, и они замещаются извращенными идеями.**

**Можно ли, улучшив систему просвещения, подробно объясняющую вред наркотиков, предотвратить их употребление в среде подростков?**

**К сожалению, сократить потребление наркотиков с помощью разъяснительных мер невозможно. Большинство подростков знают о последствиях употребления наркотиков, пожалуй, даже лучше, чем их родители, но употреблять их начинают вопреки этому знанию. Однако необходимо все же усилить разъяснение этих вопросов в среде молодежи. Это является пока нашей единственной надеждой в создавшейся ситуации. Как только употребление наркотиков станет чем-то позорным, не заслуживающим зависти и восхищения, эта эпидемия пройдет.**

**Как помочь ребенку противостоять давлению со стороны подростков, которое требует от него подчинения групповым законам в вопросах употребления наркотиков и в сексуальных отношениях?**

**Очень важно, чтобы подросток осознал давление со стороны группы еще до того, как оно достигнет максимума. Может случиться, что однажды он окажется в машине вместе с четырьмя приятелями, которые решат принять какие-то красные таблетки. Надо, чтобы он заранее знал, как себя вести в этой ситуации. Родителям заранее необходимо выяснить, что их сын предпримет в такой момент. Следует научить его манере поведения в подобном случае. Такая подготовка, конечно, не может служить гарантией его мужества, способности устоять в критической ситуации. Однако его осведомленность о силе влияния сверстников друг на друга может помочь ему обрести независимость в своих действиях. Поэтому советую родителям обсудить со своим ребенком, когда ему будет 10-12 лет, вопросы поведения в среде сверстников, делая акцент на необязательное выполнение требований остальных членов группы.**

**Что вы думаете об опасности, связанной с употреблением марихуаны? Я слышал, что она не дает эффекта привыкания, поэтому ее употребление не наносит вреда. Однако есть и другое мнение - что она очень опасна. Какова ситуация на самом деле?**

**На этот вопрос вам ответит доктор Хэролд Вот - старший психиатр и психоаналитик в Фонде Меннингера в Топике штата Канзас. Обратимся к его исследованиям. «Опыт моей собственной семьи дал мне главный стимул для того, чтобы заняться проблемой злоупотребления наркотиками. Я видел, как происходит взросление троих моих сыновей. Это резко контрастировало с тем, что я наблюдал в течение многих лет в среде молодых людей, чьим жизням марихуана наносила тяжелый ущерб, а иногда совершенно их разрушала. Оказаться свидетелем поступков молодого человека, который сам себе наносит вред, - это трагическое положение: оно разбивает сердце. Я думал о том, какую опасность представляют наркотики молодежи, как они разрушают надежды родителей, какую печаль приносят их семьям. Желая помешать человеку скатиться на путь обмана, который ожидает любого потенциального наркомана, я**



приведу следующие факты. - Все заинтересованные лица, даже те, кто придерживается мнения о необходимости узаконить торговлю марихуаной и открыто ее распространять, согласны с тем, что детям, подросткам, молодым людям, чей ум и тело еще не вполне окрепли, а также беременным женщинам не следует курить марихуану ни при каких обстоятельствах. - Почти 90 процентов из тех, кто употребляет такие сильные наркотики, как героин, начинали с марихуаны. - Пять сигарет с марихуаной обладают той же способностью вызвать заболевание раком, как 112 обычных сигарет. - Марихуана остается в организме, откладываясь в жировых клетках, на срок от трех до пяти недель. Она оказывает отрицательное воздействие на умственную деятельность и на физическое состояние организма на протяжении всего этого периода. - Человек, который курит марихуану регулярно, страдает от интенсивного образования и накопления токсичных веществ в жировых клетках организма, особенно в клетках мозга. Так что для полного очищения организма курильщика требуется от трех до пяти месяцев после прекращения курения. - В подростковом возрасте еще продолжается формирование той части мозга, которая обеспечивает способность человека концентрировать свое внимание, заниматься творчеством, обучаться, формировать понятия на достаточно высоком уровне. Постоянное употребление марихуаны в этом возрасте приводит к замедлению нормального роста клеток мозга. - Исследование, проведенное в Колумбийском университете, выявило, что женщины, курящие марихуану, страдают резким увеличением числа клеток с поврежденными молекулами ДНК, которые являются носителями генетической информации. Женские яйцеклетки особенно подвержены разрушению под действием марихуаны. - В другом исследовании, проведенном также в Колумбийском университете, обнаружено, что в контрольной группе, члены которой курили по одной сигарете с марихуаной каждый день на протяжении года, наблюдалось снижение в крови белых кровяных телец на 39 процентов по сравнению с нормой. Это означало повреждение иммунной системы, что повышало подверженность этих людей инфекциям и различным заболеваниям. - Выкуривание одной сигареты с марихуаной приводит к снижению двигательных функций на 41 процент, а двух - на 63 процента».

**Чем оправдывают употребление наркотиков люди, принимающие их? Каковы самые распространенные мифы наркоманов? Что общего у наркомании и шизофрении? Зачем наркоману друзья? Существуют ли «легкие» наркотики?**

Мифотворчество является неотъемлемой частью любого общества на ранних этапах его становления и развития. Первоначально мифы использовались для фантастического объяснения мироустройства. Зачастую мифы были призваны не только объяснять, почему мир устроен так, а не иначе, но и убеждать человека в неизбежности и полной законности такого устройства мира. Мифы стали не только объяснять мироустройство, но и скрывать его изъяны! На протяжении всей истории человечества каждое новое крупное социальное объединение непременно обзаводилось своими мифами, своим объяснением мира... Наркоманы - не исключение. Выбывшие из нормального общества, наркоманы вынуждены объединяться для защиты своего образа жизни. «Дружат по интересам» - эта пословица применима и к наркоманам. Мифы наркоманов прежде всего направлены на защиту и сохранение своего образа жизни, который сложился в связи с употреблением наркотика. Эти мифы оправдывают употребления наркотика перед своим, еще пока существующим, собственным «Я». В меньшей степени они призваны пополнять ряды наркоманов, создавая в обществе сознание безопасности наркотиков и делая привлекательным образ наркомана. Ниже будут приведены самые распространенные мифы наркоманов. Те, которые, возможно, вы уже слышали, а возможно узнаете о них впервые. Как и любые мифы, мифы наркоманов имеют разную интерпретацию, но суть их одна и та же. В этих строках заключена сущность чарующего, но мертвого мира наркотиков!

**Миф первый:** наркоманы избраны самой судьбой. Только им открыт неведомый мир истины. Пожалуй, этот миф один из самых древних. Его история уходит своими корнями в глубокую древность, когда шаманы, жрецы и оракулы с помощью наркотических веществ общались с духами и богами. Но свои ветви пышной кроной он раскинул лишь в XIX и XX веке. Главным образом этому способствовала литературная интеллигенция середины XIX века. Насколько тот мир, что открывается перед

наркоманом, соответствует истине - вопрос спорный. Мы живем в абстрактном мире субъективных иллюзий, и это бесспорный факт. Если бы родители не назвали лежащий перед вами предмет ложкой, то вы бы и не знали что это ложка. Но, тем не менее, суть этого предмета не изменилась бы, если бы вам сказали, что это вилка. Таким образом, реальность есть вещь не поддельная но, безусловно, зависящая от нашего субъективного восприятия. Мир кайфа - это искаженная реальность. Наркотик меняет восприятие, а восприятие меняет осознание реальности. Но, как ни крути, уйти от реальности невозможно. Таким образом, тот мир, который открывается наркоману под воздействием наркотика, отличается от мира трезвого мышления лишь восприятием окружающей действительности. Схожую ситуацию можно наблюдать в популярном некогда телефильме «Матрица»: людям казалось, что они живут в полноценном мире, но на самом деле они служили лишь жалкими биологическими батарейками в реальном мире машин. Да, под воздействием наркотика ложка может показаться божественной красоты предметом, но это все равно будет ложка с характерными для нее свойствами. И что бы ни привиделось наркоману под воздействием наркотика, это будет всего лишь искажением истины, но не сама истина. Тогда о каком тайном смысле мира кайфа можно говорить?! Ведь в сущности все, что может дать наркотик, - это приятные ощущения, да и то, ограниченные привыканием и личной устойчивостью организма. Весьма сомнительное удовольствие. Наркомания сродни мазохизму. Причиняя себе бесспорный физический вред, наркоман получает психологическое удовлетворение. Но что важнее? На этот вопрос наркоману поможет ответить ломка... Интересен и тот факт, что при опьянении некоторыми видами наркотиков (производные конопли, галлюциногены), наблюдаемые психологические реакции схожи с симптомами шизофрении. Но шизофреников мы почему-то не почитаем за избранных.

**Миф второй:** Наркотики помогают общению: сближают людей. Наркотики также сближают, как и алкоголь. Много ли вы, уважаемые читатели, приобрели друзей в состоянии алкогольного опьянения? Вряд ли. Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В конце концов, он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано. Так и получается, что как алкоголиков объединяет бутылка «горькой», так и наркоманов объединяет лишь наркотик. Просто-напросто вместе его легче добывать. Но не о каком духовном единстве речи идти не может. У наркомана нет друзей, есть только знакомые! Так что, если вы собрались искать себе друзей среди наркоманов, что же, вам можно лишь посочувствовать, ибо не родился еще тот, кто хотя бы на минутку не задумывался о себе. Интересный факт: любой наркотик обладает поразительным свойством развивать эгоизм. В среде наркоманов не считается зазорным кинуть своего недавнего партнера по «замуту» (приобретению наркотика). В конце концов, как говорится, «без лоха и жизнь плоха». Дружба наркомана - это показатель не духовного единства, а честности. Если наркоман называет вас другом, то это всего лишь значит, что когда он будет искать для вас очередную дозу, он честно скажет, сколько он с нее «рубанул» или же дает гарантию, что не будет вас кидать по всяким мелочам (сотовый телефон, пару сотен рублей и т.п.), но только по мелочам, и когда его «не кумарит» (не ломает, нет абстинентного синдрома). Конечно, встречаются и относительно честные наркоманы: те, которые живут по понятиям. Но не стоит надеяться, что вам встретятся именно такие люди. Российский черный рынок - своеобразный Клондайк, гнушаются здесь обманом лишь самые крупные дельцы, те, которые, как правило, и живут по понятиям. Что касается общения, то, пожалуй, наркотики помогают только одному способу общения – лицемерию!

**Миф третий:** Наркотики помогают позитивному настроению. Данный миф не лжет, он просто не договаривает часть правды. Бесспорно, наркотики могут улучшить настроение. Уже само ощущение «прихода» (начальная стадия эйфории), кайфа (эйфории) заставляет человека радоваться. А в случае, если у наркомана развился абстинентный синдром (ломка), снятие болевых ощущений уже само по себе улучшает настроение. Но мало кто говорит об обратной стороне медали подобного способа улучшения настроения. Чем чаще наркоман обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Данный процесс практически необратим. Дело в том, что такие маленькие радости жизни, как юмор, дружба, любовь и т.п. становятся практически не конкурентоспособными с ощущением эйфории, даваемым наркотиком. Конечно,

нельзя говорить, что этих чувств у наркомана нет. Но они до крайней степени извращены наркотиком и неразрывно связаны с ним в сознании наркомана. В конечном итоге, складывается ситуация, когда уже без наркотика никакого положительного настроения не может быть. Сознание попадает в рабскую зависимость от наркотика, который уже становится единственным средством, дающим шанс испытать радости этой жизни. Наркотик становится единственным лучом света в сумраке обыденной жизни человека. Наркоман попадает в психологическую ловушку, выход из которой лежит через жесточайшую депрессию из-за отказа от наркотика, ведущего к потере всех положительных эмоций, а порой и абстинентному синдрому. Так что подумайте, стоит ли улучшать свое настроения наркотиками? Стоит ли менять свободу и радости жизни, на возможно более яркие, но мимолетные ощущения наркотического рабства?!

**Миф четвертый:** Марихуана – это легкий наркотик. Возможно ли деление наркотиков на легкие и на тяжелые - вопрос спорный. Наркотики можно делить на легкие или тяжелые с таким же успехом, как и делить смерть на легкую или тяжелую - суть одна и та же. Как правило, подобной классификацией пользуются, прежде всего, сами наркоманы. Она довольно проста и таит в себе немалый потенциал самооправдания. Именно из такой классификации и родился данный миф. Марихуана. Много ли вы знаете о ней? Кто-то скажет, что ничего, а кто-то наоборот, уверенно скажет, что он знает все. Зависит это лишь от личного уровня знакомства каждого из нас с данным наркотиком. Но все смогут сказать, что это легкий наркотик. Действительно, на первый взгляд ничего страшного в марихуане нет: абстинентного синдрома (ломки) нет, привыкание вызывает незначительное, но так кажется лишь на первый взгляд. Со второго взгляда картина резко меняется. Да, абстинентный синдром крайне редко можно наблюдать у марихуановых наркоманов. Но никто почему-то не говорит о жесточайшей психологической зависимости, возникающей в ходе регулярного употребления марихуаны. Начинается сначала все безобидно. Первая проба: покурили, испытали странные, но приятные ощущения. Вторая проба: покурили, вдруг стало легко и весело, мир вокруг воспринимается в радужном свете. Третья проба: вы стали познавать новый и радостный мир эйфории, все стало вокруг вас преображаться. Цвета стали ярче, еда приятней, музыка стала проникать и жить в вашем теле, нежная истома окутывает вас. Вы в «теме». Что ж, первые три шага вполне приятны и безобидны, неправда ли? И вот вы все чаще стали встречаться с друзьями, но не для того, чтобы пообщаться или заняться спортом, а для совместного употребления марихуаны. Постепенно круг ваших интересов становится все уже и уже. В конце концов, наступает момент, когда вы осознаете, что в свободное время встречаетесь лишь с теми, с кем вы употребляете марихуану. В один прекрасный день вы заметите, что почему-то слишком раздражительны, вам как будто чего-то не хватает. А когда чуть позже вы приобретете очередной коробок марихуаны, вы поймете, чего вам не хватало... С этого момента вы становитесь полным рабом марихуаны. Она не держит ваше тело, она удерживает в повиновении ваш разум. Каждый праздник, каждый свободный час вы будете отмечать новой дозой наркотика. А когда попытаетесь бросить, депрессия напомнит, в каком мире вы теперь живете. А живете вы отныне в мире все более скоротечной и отдаляющийся эйфории, эйфории, которая все больше напоминает состояние отрешенности и бессмыслия, нежели «легкий полет души» первых трех шагов. Так что, прежде чем сделать первые шаги в мир марихуаны, спросите своего проводника, много ли людей спустя полгода регулярного употребления марихуаны смогли бросить курить, много ли людей испытывают те же ощущения, что и после первых нескольких раз употребления? Постепенно марихуана начинает брать больше, чем давать - и это факт, проверенный временем и людьми. Если делить наркотики на легкие и тяжелые, то марихуану надо относить, прежде всего, к тяжелым, ибо, чем слабее физическая зависимость, тем сильнее психологическая зависимость. Человек просто не видит смысла в том, чтобы бросить курить марихуану. Сам разум становится на защиту наркотика, ведь в нем он не видит реальной угрозы. Она появится слишком поздно, когда в сущности ничего изменить уже нельзя. Тот демон, дитя марихуаны и вашего разума, навсегда останется в вашей душе. Он может уснуть, но не исчезнуть. И сон его будет краток и тяжел, депрессией и полным крахом внутреннего мира обернется он для человека. Мы в силах дать этому демону жизнь, но лишь немногие в силах у него ее



отнять. Не стоит обольщать себя мыслью, что вы устоите. Ибо нет большей слабости, чем надменная сила. И нет большей силы, чем осторожная слабость.

**Миф пятый:** Водка без пива деньги на ветер – то же и с наркотиками. «Водка без пива: деньги на ветер» – довольно универсальный принцип, который приводит к таким извращенным видам наркомании как полинаркомания и смесь наркомании с алкоголизмом. Из этого мифа родилось понятие «догнаться», то есть усилить действие базового психоактивного вещества с помощью алкоголя или наркотика. Как ни странно, именно этот миф в большинстве случаев подменяет собой другой весьма распространенный миф: лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком. Этакая жалкая попытка вернуть себе эйфорию, становящуюся все более призрачной. Так появляются такие дикие коктейли как фенозепам с трамалом, пиво или водка с марихуаной, шампанское с амфетамином, гашиш с героином, героин с кокаином и т. п. Такие коктейли сначала действуют всегда безотказно и наркоманы со стажем не брезгают ими. Но наступает момент, когда и они перестают действовать. Наркоману не суждено выиграть гонку за эйфорию у толерантности (привыкания). Смерть почему-то ходит медленней эйфории, и наркоман догоняет ее быстрее. Усиливая эйфорию от наркотика другим психоактивным веществом, он неизбежно усиливает и его разрушающее действие. Наркоман начинает платить двойную цену за свое пристрастие - здоровьем и деньгами. Конечно, можно сказать, что игра стоит свеч. Однако не надо забывать, что свечи эти весьма коротки и гаснут они слишком быстро. Если водка без пива - это деньги на ветер, то водка с пивом это деньги на ураган. Но дуновение ветра не может свалить на вас дерево, а урагану это вполне по плечу. Полинаркомания падает на наркомана не молодой рябиной, а столетним дубом. Стоит ли будить этот ураган? Ведь, возникнув однажды, его ветра еще долго будут терзать ваше тело.

**Миф шестой:** Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком. Что лучше, выпасть из окна 20-го этажа или выпасть из окна 30-го этажа? Сложный вопрос, неправда ли? Можно, конечно, вспомнить физику. Рассчитать скорость падения своего тела, силу удара столкновения тела с землей и прикинуть, какие повреждения будут смертоносней, полученные в результате падения с 20-го или с 30-го этажа. Но согласитесь, что большинство из нас не задается такими вопросами, ибо они актуальны для самоубийц. А большая часть человечества, к счастью, пока не лишена инстинкта самосохранения, за исключением, пожалуй, людей отчаявшихся, душевнобольных, алкоголиков и наркоманов. Для последних возникающий вопрос: что лучше - быть наркоманом или алкоголиком, равносильно вопросу: с какого этажа лучше прыгнуть? И, выбирая вид наркотика, или вообще выбирая, что именно употреблять - алкоголь или наркотики - вы просто выбираете этаж, с которого начнется ваш полет на дно этой жизни. Данный миф один из самых излюбленных мифов наркоманов. Лучше употреблять наркотики, чем «бухать» - вот главный девиз современного наркомана. Наркоманы по своей сути куда опасней алкоголиков. Они имеют более изощренный и жестокий ум. Но много ли с ними сталкивается простой обыватель? Нет. Наркоманы настолько затравлены обществом, что не рискуют выходить в свет. Гораздо чаще мы видим пьяного, пристающего к прохожим или избивающего своего недавнего собутыльника. К тому же для многих первый опыт знакомства с алкоголем куда гораздо менее приятен, чем первый опыт знакомства с наркотиками. Так создаются предпосылки для восприятия данного мифа. Позже, гораздо позже, человек понимает, что такое абстинентный синдром, дружба наркомана, слезы бессилия матери и отца, поиск денег на очередную дозу, что такое тьма манящего и чарующего мира наркотиков. Ну, а пока человек все еще выбирает... Интересный факт: если подходить на улице к случайным прохожим и задавать им один и тот же вопрос: «Что лучше выпасть из окна 20-го этажа или выпасть из окна 30-го этажа?». То подавляющее большинство ответит, не задумываясь, что лучше вообще не прыгать. Но если подходить и задавать другой вопрос: что лучше быть наркоманом или алкоголиком? Уверенность респондентов резко уменьшится. Люди начнут задумываться. И лишь немногие ответят, что лучше быть просто человеком. А ведь по своей сути второй вопрос идентичен первому. Чем безвредней будет ваше увлечение на первый взгляд, тем более затяжным будет ваше падение, тем больше будет получаемый вами вред. Вопрос только в том, что пострадает больше, душа или тело? Третьего, к сожалению, не дано. Что лучше - быть наркоманом или алкоголиком – для многих наркоманов этот вопрос стал восковыми крыльями Икара. Как и в древнегреческом мифе, эти крылья

**обречены расплавиться под палящими лучами солнца жизни. Возвысив однажды надо всеми, они неминуемо исчезают, обрекая наркомана на падение. Приятного полета, если он конечно состоится.**