



# Здоровье против наркотиков

**Миф:**  
наркотики — обязательный атрибут красивой жизни.  
**На самом деле:**  
не всё то золото, что блестит.

Июнь — это не только первый месяц лета, но и месяц, когда всё мировое сообщество объединяет свои усилия в борьбе с наркоманией. Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков отмечается 26 июня, а учреждён он был в 1987 году Генеральной Ассамблеей ООН.

## Кое-что о ВАЖНОМ

НАРКОМАНИЯ (от греч. *nark* — оцепенение, *mania* — безумие, страсть) — заболевание, выражающееся в физической и (или) психической зависимости потребителя от наркотиков, постепенно приводящей к разрушению его организма. Понятием «наркомания» обозначают как индивидуальное состояние потребителя наркотиков, так и массовое наркопотребление. Массовая наркотизация общества накрыла Россию в 1990 годы. Дело в том, что уровень потребления наркотиков считается угрожающим генофонду нации, если 5% населения страны потребляет наркотики. Между тем социологические исследования того времени показали, что 10—15% населения так или иначе знакомы с наркотиками, причем 70% наркоманов составляет молодежь. Почему молодежь, тоже понятно, ведь потребление наркотиков выступает иллюзорным способом адаптации к сложной микросоциальной обстановке, решения личностных проблем, служит порой средством самоутверждения.

К сожалению, сейчас, с приходом на рынок «синтетических» наркотиков, у значительной части молодежи наркотики вновь стали вызывать интерес, переходящий границы бытового любознательности. Заметно сократилось расстояние между нормой и отклонением, стирается грань между допустимым и недопустимым. Быть «обкуренным» или «быть под кайфом» считается в некоторых кругах «стильно», модно, престижно. По наблюдениям социологов, жаргонные выражения наркоманов устойчиво входят в молодежный сленг. Наркотики становятся неотъемлемой особенностью молодежной субкультуры, к тому же потребителями наркотиков становятся достаточно социально адаптированные и благополучные люди. Все чаще наблюдаются случаи наркотизации элитарной части российской молодежи — студенческой. Из числа респондентов, обнаруживших тенденцию к употреблению наркотиков, более половины составляют студенты высших учебных заведений.

### Так что же такое зависимость?

Алкоголизм и наркомания — наиболее распространенные виды химической зависимости. Они разрушают организм и личность человека. Эти болезни не признают возрастных, половых, социально-экономических или национальных границ. Понимание сути проблемы химической зависимости, осознание правды о ней — ключ к здоровью и открытому обществу и выздоровлению людей, страдающих от зависимости.

Зависимость от химических веществ — это психическое и физическое состояние, возникшее в результате взаимодействия организма человека и алкоголя/наркотика. Это состояние характеризуется изменениями в поведении и другими последствиями, прежде всего непреодолимым желанием постоянного или периодического употребления алкоголя/наркотика для получения психического эффекта от его воздействия или во избежание синдрома отмены (похмелье у алкоголика, ломка у наркомана — плохое самочувствие, дискомфорт).

### Можно выделить три стадии употребления:

- удовольствие — якобы безобидное употребление в компании, на вечеринках;
- удовольствие + проблемы — приём возрастающего количества веществ, несмотря на возникающие проблемы, например, предупреждение на работе, автомобильная авария и т. д.
- проблемы — потеря контроля над количеством употребляемого, человек не может остановиться, теряет работу, деньги, впадает в отчаяние.

### Стоит сказать и кто такие зависимые.

Важно понять, что болезнь поражает три жизненно важные сферы человека:

- физическую — вещество отравляет организм, в результате чего изменяется обмен веществ, повреждаются клетки головного мозга, появляются проблемы с печенью, происходит потеря веса, похмелье или ломка;
- психическую — характер человека изменяется, проявляется несвойственное ранее поведение: агрессия, беспричинная весёлость, апатия;
- духовную — происходит изменение ценностей, разрушаются моральные принципы человека, он перестает быть честным с окружающими и самим собой, относится с предубеждением и нетерпимостью к советам и рекомендациям, впадает в отчаяние.

Поэтому выздоровление требует исцеления всех сфер, затронутых болезнью: тела, разума и духа. Лечить зависимого человека должны врачи и психологи. А в случае борьбы с наркоманией как таковой сегодня чётко сформировалась тенденция, что нужно популяризировать здоровый образ жизни и моду на него — с одной стороны, с другой — ужесточать наказания за употребление и распространение наркотических средств.



**БЕЗ НАРКОТИКОВ**

Употребление наркотиков негативно сказывается на работе мозга: появляются нарушения интеллекта и памяти, которые могут привести к слабоумию.

## КСТАТИ

Первые отечественные научные исследования наркомании относятся к концу XIX века. В 1885 по заказу губернатора Туркестанского края было проведено исследование этого региона, в котором подробно проанализированы способы употребления и виды наркотиков, способы выращивания, а также количество посадок и даже цены на наркотики. В 1920-е продолжалось активное изучение наркомании и наркотизма, однако с 1930-х по 1960-е исследование этих проблем практически прекратилось, поскольку они потеряли актуальность, а с другой стороны — под влиянием идеологических запретов. С 1980-х основным центром социологических исследований наркомании и наркотизма становится Институт социологии АН СССР (сейчас — Институт социологии РАН).

## «А у нас во дворе...»

Ситуация с наркоманией в Екатеринбурге мало чем отличается от других городов России, хотя третий год наблюдается тенденция постепенного снижения количества лиц, состоящих на учёте с диагнозом «наркомания». Однако успокаиваться нельзя.

По данным ГБУЗ СО «Областной наркологический диспансер», в последнее время трудности часто происходят из-за специфики наркотических средств, представленных на рынке незаконного оборота наркотиков. У большинства потребителей дешёвых синтетических наркотических средств до возникновения стойкой химической зависимости (обращения в наркологическую службу) формируются органические поражения головного мозга различной степени тяжести, вследствие чего они становятся пациентами служб психиатрической медицинской помощи.

Кроме того, состав современных наркотических средств в очень короткие сроки оказывает неограниченное вредное воздействие на организм потребителя, вследствие чего потребитель приобретает значимые соматические заболевания и вынужденно отказывается от приёма наркотических средств.

В 2017 году наблюдается устойчивая тенденция к снижению стоящих на учёте в органах здравоохранения с диагнозом «наркомания». Снижение фиксируется более чем на 30% по первичной заболеваемости с диагнозом «наркомания», по количеству зарегистрированных потребителей инъекционных наркотиков. Специалисты наркологической службы Екатеринбурга отмечают, что при снижении количества лиц, состоящих на учёте с диагнозом «наркомания», сохраняется неизменным (с тенденцией к увеличению) количество лиц, состоящих на профилактическом медицинском учёте по фактам употребления наркотических средств с вредными последствиями для здоровья.

В столице Среднего Урала в последнее время сократилось и количество лиц, состоящих на учёте с диагнозом «алкоголизм». Хотя возраст первой пробы алкоголя по-прежнему низок по данным последних социологических исследований, проведённых МАУ «Городской центр медицинской профилактики», он равен 12—13 годам.

При этом, при фактическом снижении числа лиц, состоящих на учёте в учреждениях системы здравоохранения с диагнозом «наркомания», криминальная ситуация в сфере употребления и незаконного распространения наркотических средств остаётся неизменной, выраженных положительных тенденций не фиксируется. Объясняется это тем, что структура рынка наркотических средств и превалирование на нём амфетаминов, синтетических, иных «дизайнерских» наркотиков ориентированы преимущественно на молодежь и подростков. А активное вовлечение ресурсов информационно-коммуникативной сети Интернет в сферу незаконного оборота наркотических средств делает их легко доступными для жителей города любой возрастной и социальной группы. В большинстве случаев переговоры о продаже наркотических средств происходят посредством мессенджеров, оплата производится с применением электронных

кошельков, непосредственная передача наркотических средств осуществляется через тайники, что исключает прямой контакт потребителя со сбытчиком наркотических средств. Вышеуказанное значительно осложняет работу сотрудникам полиции в раскрытии и расследовании преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств. И способствует доступности наркотических средств любому жителю города.

## Чего мы опасаемся и как решаем проблемы

В преддверии Международного дня борьбы с наркоманией мы поговорили с родителями на улицах Екатеринбурга, задав им один-единственный вопрос:

### — Чем опасен мегаполис для наших детей сегодня?

Из множества ответов мы выбрали типичные родительские группы и опасения:

— Здравствуйте, меня зовут Виктория, а мужа — Андрей. У нас многодетная семья, четверо детей. Старший уже студент, младшему нынче только идти в школу.

В наше время полно всяческих рисков: ребёнок может попасть в дурную компанию, начать курить, пристраститься к пиву (а там и до алкогольной зависимости недалеко)... Да просто окажется не в том месте не в то время! Страхов, конечно, много. Но мы убеждены, что, во-первых, важны традиции, которые есть в нашей семье. Это увлечение спортом, совместные праздники... Во-вторых, мы стараемся обеспечить занятость всех детей. Интересную занятость. Один увлечён шахматами, второй ходит заниматься танцами... И ещё важно, чтобы каждый ребёнок был услышан. Не просто находить время приготовить еду, постараться, спросить об успеваемости, но постараться слушать каждого из детей, чтобы они знали, что их мнения, переживания, тревоги и радости интересны нам, их родителям!

**Слово психолога:**  
— В разные времена были риски, которые тревожили родителей. Но всё то, что прозвучало в ответе выше: традиции, занятость детей, умение их выслушивать, интерес к их чувствам и переживаниям — как раз и является защитой от влияния социальных опасностей. Даже если ваш ребенок встретится с ними в своей жизни, он будет уверен, что его дома поймут, окажут поддержку, придут на помощь, если нужно подкажут, как вести себя в той или иной ситуации. Главное, чтобы подросток захотел обратиться к вам за помощью, не боялся рассказать, что с ним произошло, был уверен в вашей безусловной любви.

— Здравствуйте, меня зовут Ангела. Мой дочур 13 лет. Очень боюсь, как бы она не поддалась моде и не начала курить. Особенно эти ужасные электронные сигареты. Я не очень понимаю, как объяснить ей, что курение отнюдь не модно и может привести к плохим последствиям. Ведь через это проходят все подростки, да и мы не были исключением. Вот только электронных сигарет в наше время еще не было... Правда, как бы оно и многого другого. Зато были несколько иные и общественное мнение, и нормы поведения в принципе.

Пока же все мои вопросы рождают негативное отношение с ее стороны, и это отдаляет нас друг от друга.

**Слово психолога:**  
— Хочется привести в пример высказывание родителей из древнего-древнего Египта, приведенный в одной из книг о воспитании: «Дети больше не слушают своих родителей. Видимо, конец мира не так уж далек... Эта молодежь расстлана до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы». Чувствуете схожесть проблем? Подростковый возраст — это возраст экспериментов, проб и ошибок, самоутверждения. А еще детям хочется казаться взрослыми. Очень важно, чтобы рядом был взрослый — не критикующий, запрещающий, осуждающий, а понимающий, умеющий спокойно и убедительно объяснить, чем вредны те же электронные сигареты. Полезно вместе с ребенком поискать информацию о влиянии сигарет, в том числе и электронных, на нервную систему и здоровье человека в целом. Тогда и отдаления, о котором говорит Ангела, не произойдет.

— Здравствуйте, меня зовут Ольга. Меня пугает окружение моего сына. Он увлекается рэпом. Этот его постоянный внешний вид, непонятное где и с кем времяпрепровождение, частое вечернее отсутствие дома... А как он стал разговаривать! Сейчас много говорят о появлении синтетических наркотиков (соли, спайсы, таблетки... и бог знает что еще!). Я воспитываю его одна и в трудные моменты особенно остро понимаю, как недостает мужского, отцовского влияния!

**Слово психолога:**  
— Да, бывает, что кого-то из родителей пугает рэп, кого-то — граффитеры, кого-то — ванильки и так далее. Для подростка естественно желание принадлежать к какой-то группе. Нередко родителям трудно принять стиль в одежде, внешний вид, причёску, наличие аксессуаров, которыми хотят выделиться их взрослеющие дети. Представители разнообразных течений могут отличаться своими взглядами на природу, окружающий мир, стиль жизни или уклад всей страны. Благодаря Интернету ребёнок имеет практически неограниченный доступ к информации и может выбрать себе ту модель поведения, которая ему близка.

Важно помнить, что принадлежность к какой-либо субкультуре, как правило, — временное состояние подростка и проходит к началу взрослой жизни. Не стоит считать клеймом принадлежность человека к определенной молодежной субкультуре. Вместо того чтобы запрещать ребёнку принадлежность к той или иной субкультуре, полезно познакомиться с ее особенностями, понять ценности, жизненные приоритеты этой группы и главное — что именно ребёнку привлекает в ней. Попросите своего сына или дочь рассказать, что ему нравится в его друзьях, какие свои лучшие качества он хочет привнести в общение с ними, что он находит интересным в этой группе.

Мама говорит о важности мужского влияния на ребёнка. Безусловно, это так. Поэтому, если уже получилось, что отца рядом нет, организуйте свою жизнь так, чтобы у вашего ребёнка была возможность общения с авторитетным мужчиной. Это может быть тренер спортивной секции, родственник (старший брат, дядя, дедушка), находите увлечения, где могут быть мужчины (туризм, занятия спортом, ремесленничество и т. д.).

И, конечно же, в ситуациях развода родителей не следует запрещать ребёнку общение с отцом, даже если для вас этой человек кажется чужим или неприятным. Отец для ребенка является значимым на всю жизнь.

— Здравствуйте, меня зовут Игорь. Моя дочь уже студентка. Чего опасаться? Меня тревожат взаимоотношения дочери с ее молодым человеком. Я думаю, что он что-то употребляет, и это не алкоголь. Он бывает неадекватен, и при этом от него нет запаха алкоголя. Вы же понимаете, что родительское влияние, как и родительский контроль в таком возрасте уже слабеют, у подростков контроль вызывает лишь отторжение. Но как быть в этой ситуации? Стараясь больше с ней разговаривать. Конечно, познакомился с ее молодым человеком, стараясь найти с ним общий язык. Но все же я постоянно боюсь испортить отношения с дочкой...

**Слово психолога:**  
— В данной ситуации полезно было бы рассказать дочери о своих опасениях и тревогах. Важно, чтобы дочь ощутила уважение к ее чувствам к молодому человеку, заботу об их отношениях и одновременно желание родителей вовремя оказывать помощь и поддержку. Тогда отношения не будут испорчены. И, конечно, если будете продолжать общаться с молодым человеком, то больше будете его узнавать и вовремя тактично вмешиваться в отношения молодых.

Картина была бы неполной, если бы мы с тем же вопросом не обратились к подрастающему поколению:  
«Чем опасен сегодня современный мегаполис?», а главное: «Как они решают эти проблемы?»

— Привет, меня зовут Ден! Я читаю рэп. Мне это интересно, созвучно моему восприятию мира. И окружают меня ребята, которым это тоже интересно — мы на одной волне! У нас в техникуме,

наверное, есть и наркотики, да и курят многие. Сейчас такое типа модно и легко доступно. Не хочу сказать, что я особенный, но мне это неинтересно. Моя мама постоянно проверяет мои карманы, читает нотации и вообще думает, что я еще маленький мальчик. Но я уже большой и сам могу распоряжаться собой и делать то, что нравится МНЕ!! Не нужен молодой тотальный контроль! И вообще: кто сказал, что рэп — это плохо? Мои друзья еще и татуировками увлекаются, и что?! Неужели только это ставит их в разряд преступников?

— Привет, меня зовут Кирилл. Я хожу в музыкальную школу, и музыка занимает все мое свободное время и составляет мои интересы. Да, у нас в классе многие любят покурить электронные сигареты. Кто-то это делает, чтобы выглядеть старше, кто-то старается просто не отстать от друзей... Мне это не интересно!

— Привет, меня зовут Инна, и я студентка. В нашей среде есть и наркотики (хотя мы называем это иначе), многие курят, и у кого-то, наверное, это уже зависимость. Знаю, что пара моих однокурсниц систематически принимает какую-то дрянь, а моя мама постоянно присматривается ко мне и моему другу, думая, что с нами что-то не так... Но это всё глупости! Просто мы все разные, и если идём, скажем, на дискотеку, то это не значит, что обязательно будем употреблять что-то антисоциальное. Лучше бы мама поинтересовалась, как мы ходили на флешмоб против курения. Это было и ново, и интересно. Или поговорила бы со мной о фильме, который мне нравится. Только для этого его нужно хотя бы посмотреть самой...

Как вы поняли, картина была бы неполной, если бы мы не обратились к эксперти-психологу. И наш вопрос Галине ВАСИЛЬЕВОЙ звучал несколько иначе. Не просто какие опасности таит в себе современный мегаполис для наших детей, а как быть со своими страхами и опасениями взрослым. Формула проста: я опасна — я делаю.

Вот как Галина Ивановна подточила наш разговор:

— Как мы видим, одни и те же ситуации взрослые и дети видят по-разному. Опасения и тревоги взрослых понятны и обоснованы. Но жизнь в тревожном состоянии ни к чему хорошему не приведет. Что же делать?

Во-первых, полезно говорить о своих переживаниях с самыми детьми. Порой мы недооцениваем наших детей, их серьезное и осмысленное отношение к себе, к жизни, своему окружению. Обсуждая с ними свои опасения по поводу их поведения (агрессивности, замкнутости, демонстративности, отчужденности и т. п.), принадлежности к той или иной группировке, первых проб курения или алкоголя, «сомнительных» друзей, мы можем получить ценную информацию об их жизни, увлечениях, жизненных ценностях, отношении к своему здоровью, развеять свои сомнения или утвердиться в своих предположениях. Но важно правильно говорить. «Я волнуюсь, мне обидно, мне неприятно, я в растерянности от...» — с этим трудно поспорить и отшутливаться. А когда мы говорим: «Ты грубишь, ты меня возмущаешь, у тебя нет совести, ты меня не жалеешь...» — сразу возникает протест и пропадает желание конструктивного диалога.

Во-вторых, важно проявлять интерес ко всему, что происходит в жизни вашего взрослеющего ребенка (какую музыку любит, почему выбирает этот стиль в одежде, причёску, почему именно этого считает своими друзьями и т. д.), смотреть одни и те же фильмы и читать книги, не только интересоваться учебной и школьными делами. Тогда ваши сын или дочь будут чувствовать участие в их жизни, интерес и уважение к себе с вашей стороны, что в свою очередь поможет им сформировать положительную самооценку, позитивное отношение к жизни, ответственное отношение к себе и своему поведению. Чем лучше мы знаем своих детей, тем легче направлять их поведение и мудро его контролировать.

Всё, что бы вы ни предпринимали в отношении к ребёнку, что бы ни говорили ему, должно исходить из ВАШЕЙ любви к нему. От количества полученной родительской любви больше, чем от чего-либо другого, зависит становление личности, родительская любовь даёт детям чувство защищённости, жизненной опоры, делает их сильнее и увереннее.

В каждой конкретной ситуации необходимо разбираться отдельно, нет общих решений и рецептов.

Если у вас все-таки возникло подозрение по поводу незаметных проявлений в поведении ребёнка (участившиеся уходы из дома, что-то скрывает, не хочет с вами разговаривать, отказывается от совместного семейного времяпрепровождения, незнакомый ранее круг общения и другие), обратитесь к специалистам: психологам, психотерапевтам. Любую проблему легче решить на стадии ее появления, нежели когда она разрастается как снежный ком. Особенно если это касается различных зависимостей, будь то алкогольная, курение, игровая или другие.

## ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ:

- ◆ МАУ «Городской центр медицинской профилактики», тел. + 7 (343) 295-14-90;
- ◆ МБУ «Екатеринбургский центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог», тел. + 7 (343) 251-29-04;
- ◆ МБУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост», тел. + 7 (343) 385-82-20;
- ◆ Филиал «Детство» ГБУЗ СО «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница», тел. + 7 (343) 330-48-36;
- ◆ Клиника, дружественная к молодежи, «Территория свободы», тел. + 7 (343) 262-70-24;
- ◆ ГАУЗ СО «НПЦ «Урал без наркотиков» тел. 8-800-3333-118 (круглосуточно);
- ◆ Круглосуточные телефоны доверия для подростков и родителей, тел. + 7 (343) 385-73-83 и 8-900-210-60-38 в WhatsApp.

Полосу ведёт Мария ДЕМИНА. e-mail: deminamaria@yandex.ru Фото предоставлено ЦГМП.