

1 марта

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ
С НАРКОМАНИЕЙ**

28 ФЕВРАЛЯ

В БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ ОРГАНИЗОВАНА

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

по вопросам профилактики наркомании



УЗ «Брестский областной наркологический диспансер»

ВРАЧИ-НАРКОЛОГИ	8 (0162) 53-28-66	с 8:00 до 20:00
	8 (0162) 23-66-72	
ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ	8 (0162) 53-47-02	с 9:00 до 13:00

Брестский областной ЦГЭиОЗ

ПСИХОЛОГИ	8 (0162) 32-11-55	с 9:00 до 15:00
	8 (0162) 53-04-99	

1 марта – Международный день борьбы с наркоманией. Почему наркотики – одна из самых острых и актуальных проблем современного общества?

Ежегодно 1 марта во всем мире отмечают День борьбы с наркоманией. Данная проблема не теряет своей актуальности до сих пор. В настоящее время наркотики стали реальной угрозой международного масштаба. Во всем мире число наркопотребителей превышает 200 миллионов человек, а от последствий употребления наркотиков ежегодно умирают около 450 тысяч человек.

В Республике Беларусь, население которой немногим больше 9 миллионов человек, за 2022 год от отравления наркотиками умерло 73 человека.

В 2022 году в Брестской области общее число зарегистрированных пациентов с наркоманией и токсикоманией и потребителей психоактивных веществ составило 1162 человека:

- 3% из них – подростки в возрасте до 18 лет;
- 45,5% не учатся и не работают;
- 46,2% имеют среднее и неоконченное среднее образование;
- 68,8% не имеют семьи;
- 64,8% имеют судимость.

Наркомания – это тяжелая, трудноизлечимая, а зачастую и неизлечимая болезнь. Зависимость от наркотического вещества характеризуется наличием трех признаков: психической и физической зависимостей и толерантности.

Под психической зависимостью понимается болезненное стремление непрерывно или периодически принимать наркотики для того, чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения либо снимать явления психического дискомфорта.

Физическая зависимость проявляется интенсивными болевыми ощущениями, которые развиваются сразу, как только действие наркотика прекращается и делает необходимым непрерывное употребление наркотика или постоянный возврат к нему.

Толерантность – это чувствительность организма по отношению к воздействию наркотика. Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному требуется более высокая доза наркотика, которая позже становится недостаточной.

Все чаще в оборот наркотиков вовлекаются дети, в качестве как потребителей, так и распространителей.

Насторожитесь, если у ваших близких, ваших детей появились следующие признаки:

- неустойчивость эмоционального состояния: подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, агрессивности без понятной причины;
- необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к оценкам;
- потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых): к спорту, учебе, общению с друзьями и т.д.;

- игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время и бессонницы ночью;
- ухудшение памяти и внимания, рассеянность;
- быстрая, подчеркнута выразительная или замедленная, бессвязная, смазанная, невнятная и нечеткая речь;
- ослабление связей с близкими;
- постоянный поиск денег, либо одалживание у родителей, друзей или знакомых ;
- появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю, или улыбающегося личика – символа ЛСД);
- частое упоминание и позитивные высказывания о наркотиках, убежденное отстаивание свободы их употребления;
- обнаружение предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток в вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые вовсе пахнут не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под различных средств бытовой химии;
- точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки.

Любой из перечисленных признаков в отдельности вряд ли может достоверно свидетельствовать об употреблении человеком наркотиков, однако наличие нескольких из этих признаков должно вызвать подозрение. В таких случаях необходимо попытаться незамедлительно выяснить причины появления этих признаков и обратиться за помощью.

За помощью можно обратиться к врачам-наркологам, психологу, врачу-психотерапевту, работающим в «Брестском областном наркологическом диспансере». Вам всегда готовы помочь.

Родители! Помните сами и расскажите своим детям, что за употребление и распространение наркотиков предусмотрена административная и уголовная ответственность.

В нашей стране абсолютными полномочиями по координации борьбы с наркотиками наделено Министерство внутренних дел Республики Беларусь. Не так давно проведенная существенная корректировка уголовного законодательства, коснувшаяся усиления ответственности за наркопреступления, стала не только дополнительной мерой противодействия незаконному наркообороту в стране, но и средством профилактики.

Ужесточена уголовная ответственность за широкий спектр противоправных деяний, связанных со сбытом наркотических средств и психотропных веществ заведомо несовершеннолетнему, незаконный оборот наркотиков, совершенный организованной группой, незаконное изготовление наркотических средств и психотропных веществ в нарколаборатории, сбыт наркотиков, повлекший по неосторожности смерть потребителя.

Более того, с целью усиления профилактического уголовно-правового эффекта и минимизации мотивации распространения наркотиков среди молодежи снижен возраст наступления уголовной ответственности за их сбыт с 16 до 14 лет.

Предусмотрена административная ответственность за появление в общественном месте в состоянии наркотического опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность. При совершении аналогичного противоправного деяния повторно в течение года лицо подлежит уголовной ответственности.

Также по инициативе Министерства внутренних дел в 2016 году в Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях введена норма (статья 16.10.), устанавливающая ответственность за незаконные действия с некуриТЕЛЬНЫМИ табачными изделиями, предназначенными для сосания, жевания.

Помните! Если вам предлагают попробовать наркотик, всегда есть причины по которым вы должны отказаться.

Если наркотик вам предложил друг, подумайте: друг ли он вам? И если наркотик предлагают в компании, не пора ли вам эту компанию сменить? Ваша жизнь в ваших руках!

Наркотики не дают здраво мыслить самому, толкают людей на совершение преступлений, часто приводят к несчастным случаям, разрушают семьи, уничтожают дружбу, являются причиной многих заболеваний, приводят к рождению детей с врожденными патологиями. Наркотики делают человека слабым и безвольным.

Берегите себя, своих близких, свою жизнь!

УЗ «Брестский областной наркологический диспансер»

К Международному дню борьбы с наркоманией.

О формировании вредных привычек в подростковом возрасте

Период перехода от младшего школьного возраста к подростковому специалисты называют возрастным кризисом или кризисом подросткового возраста, который часто сопровождается перепадами настроения и чувством одиночества, ощущением внутренней пустоты, отсутствием жизненных целей, ощущением бессмысленности происходящего с одной стороны, а с другой - приданием чрезмерной значимости своим проблемам (юношеский максимализм).

Знаменитый врач-психотерапевт Виктор Франкл назвал это состояние экзистенциальным вакуумом (экзистенция - существование), основными проявлениями которого являются скука и апатия.

Именно в этот критический (кризисный) момент наиболее велик риск пристраститься к вредной привычке. При этом сам подросток даже не осознаёт, что он, подобно мазохисту, убивает себя алкоголем и сигаретой, получая удовольствие не столько от самого процесса, сколько от того, что смог перейти запретную черту, стать независимым, выделиться из общей массы, что дает ему возможность почувствовать себя крутым, подражая герою какого-либо новомодного сериала...

Опасность подросткового возраста заключается также в том, что в этот период уменьшается влияние родителей, и дети берут пример со своих сверстников.

Выходит, что основная причина употребления ПАВ подростками – подражание? Вероятнее всего да! Зависимость же формируется гораздо позже.

Как же происходит подражание и почему подростку так трудно не подражать своему кумиру? Этот процесс включает в себя несколько этапов. Поначалу он замечает какие-либо черты в поведении и внешности другого человека, которые кажутся ему привлекательными. Затем он примеряет выбранную манеру поведения на себя. После этого данный стереотип поведения закрепляется, исходя из собственной оценки и оценки окружающих.

Все, в общем, происходит подобно тому, как мы выбираем одежду в магазине: сначала походили по залу, посмотрели ассортимент, выбрали наиболее подходящую вещь, исходя из представления о том, как будет она смотреться на нас, потом решили примерить. В примерочной кабинке надели выбранную вещицу и составили свое мнение о том, подходит ли она нам. При этом мы очень часто нуждаемся в чужом мнении: если кто-то из близких и значимых людей скажет, что выбранный наряд замечательно смотрится на нас, то желание приобрести выбранную вещь закрепляется.

В подростковом возрасте наиболее значимой становится как раз закрепляющая оценка близкого или просто значимого человека.

Есть конечно подростки, способные самостоятельно выбирать себе вещи в магазине, исходя из своих собственных убеждений о красоте одежды и ее удобстве, не спрашивая мнения значимого близкого. Они, скорее всего, будут также менее подвержены пагубному влиянию своих друзей-сверстников.

Поэтому в первую очередь необходимо воспитывать в ребенке независимость и умение думать, а во вторую – давать ему знания о вредных привычках, их последствиях и механизмах формирования зависимости. Именно поэтому разъяснения, приведение аргументов, освещение последствий – наиболее актуальные формы профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) в подростковом возрасте, при условии уменьшения пагубного влияния из внешней среды. Исключить такое влияние, к сожалению, полностью невозможно, но помочь детям не зависеть от него можно.

Если же подросток, знающий всё о ПАВ (о последствиях, механизмах вовлечения в зависимость и др.) не сможет в критический момент эти знания применить, то для чего тогда они ему нужны? Нужны, потому что эта информация входит в систему общего развития человека, расширяет его кругозор и может помочь ему в будущем принять правильное решение. Даже если поначалу подросток, подражая своим «кумирам», уже неоднократно пробовал ПАВ и информацию об их негативном действии на организм воспринимает как что-то скучное и неинтересное, демонстрируя подчас отрицательную реакцию на все услышанное, говорить все равно нужно. Только убежденно и аргументированно.

Как же воспитывать независимость у ребенка? Вот несколько рекомендаций.

- Поощряйте инициативу ребенка, помогая ему стать тем, кем он хочет, а не тем, кем хотите его сделать вы.
- Позволяйте ему совершать ошибки и учиться на собственном опыте.
- Прививайте самостоятельность, поручите детям конкретные домашние дела.
- Уважайте право ребенка сказать «нет».
- Используйте систему поощрений за «хорошие» поступки и наказаний за «плохие».
- Интересуйтесь мнением ребенка по каким-либо значимым вопросам.
- Если критикуете, то выражайте ваше мнение по поводу поступка, а не личность подростка, используя при этом Я-высказывания. Например, вместо слов «Как тебе не стыдно, ты опять опоздал на занятия» сказать «Мне было очень неприятно слышать плохие слова о моем взрослом сыне», то есть говорить о своем отношении к любой проблеме, не оскорбляя ребенка и не вешая на него «ярлыки».

Ну и конечно же всё вышеперечисленное не работает, если взрослый сам не является независимой, самодостаточной личностью. Ведь как можно требовать от своего ребенка то, чем не обладаешь сам?

Психолог
отдела общественного здоровья
Брестского областного ЦГЭиОЗ

Вадим Ертахов