ГУСО «Пружанский районный ЦКРОиР»

Консультация педагога социального

**«Профилактика формирования зависимости от психоактивных веществ»**

Подготовил:

Педагог социальный Крук О.И.

октябрь 2022 год

**Профилактика формирования зависимости от психоактивных веществ**

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага,*

*что здоровый нищий счастливее больного короля.*

*А.Шопенгауэр*

**Понятие о психоактивных веществах (ПАВ).**

Практически любое вещество, введенное в человеческий организм, может привести к изменению определенных функций. Существуют определенные вещества, которые оказывают специфическое воздействие на центральную нервную систему человека и применяются для того, чтобы достичь определенного состояния, желаемого для человека: вызвать успокоение функций организма либо наоборот их возбуждение. В результате взаимодействия организма с этими веществами рано или поздно возникают состояния, включающие в себя настоятельную потребность в постоянном, периодическом возобновлении их приема, т.е. формируется зависимость, или привыкание. Все эти вещества принято называть (классифицировать) психоактивными веществами (ПАВ).

ПАВ - это различные по своей структуре средства, которые обладают способностью изменять настроение, поведение, влиять на уровень сознания, психическую и физическую активность, восприятие и другие стороны психических процессов человека.

Психоактивное вещество - химическое вещество, при систематическом приеме способное вызвать психическую и физическую зависимость.

В целом ряде случаев ПАВ начинают применять самостоятельно, без медицинских показаний, назначения врача, причем такое немедицинское применение приобретает социально значимые масштабы. Итак, с учетом соответствующего действия психоактивного вещества на центральную нервную систему, которое является причиной повторного потребления для немедицинских целей, и в случаях, если оно ведет к негативным общественным последствиям, специально существующий орган Министерства здравоохранения включает их в специальный список.

В Международной классификации болезней приведены следующие ПАВ или классы препаратов, бесконтрольное употребление которых может вызвать психические и поведенческие изменения, включая лекарственную зависимость: алкоголь, табак, седативные или снотворные вещества, летучие растворители, ингалянты и другие токсические вещества, а также опиаты, кокаин, галлюциногены, другие стимуляторы, включая кофеин и т.д.

Следует отметить, что ПАВ могут рассматриваться как исторически выявленные и социально закрепленные адаптогены, то есть средства, способствующие адаптации (истинной или иллюзорной) к условиям и требованиям жизни благодаря своему воздействию на психическое состояние, настроение, эмоции, тонус, поведение. В качестве социальных адаптогенов ПАВ включаются в механизмы индивидуального и группового поведения, массовой культуры, занимая важное место в бытовых обычаях, традициях, формах коммуникации и досуга.

**Наркомания и токсикомания: их последствия. Наркотики: что это?**

Наркотики сопровождали человечество на протяжении всей его истории. В разное время, в разных странах противостояние наркотикам то ослабевало, то вспыхивало с новой силой.

Первое знакомство с наркотиками состоялось около 40 000 лет назад. Из документов, исторических хроник известно, что шумеры, китайцы, индийцы, древние греки, ацтеки хорошо знали действие некоторых наркотиков, используя их для магических обрядов. А поскольку общаться с «высшими» силами позволялось только людям, имеющим большое влияние на жизнь сообщества (вожди племен, волшебники, маги, шаманы, жрецы, священники), употребление наркотиков среди основной части населения было крайне ограничено. В настоящее время границы между народом и привилегированными классами стерты, что обеспечило более широкие возможности контакта широких масс с наркотиками. Первым упоминаемым в истории растением с психоактивными свойствами был мак. Еще 5 тысяч лет назад его использовали шумеры, жившие на землях современного Ирака. Так, в одной из своих поэм Гомер написал, что Елена, дочь Зевса, подливала в вино солдатам какие-то соки, под действием которых они забывали о страхе и боли. Во многих культурах в религиозных обрядах использовались галлюциногенные грибы. В средние века повсеместно было распространено использование волшебных зелий ведьмами и колдунами. А первый медицинский препарат, изготовленный из опиума, прописал больному в 16 веке знаменитый Парацельс. Он называл опиум камнем бессмертия и часто использовал его в своей практике. В начале прошлого века аптекарь Зертюронер выделил первый алкалоид опиума и дал ему название «морфин» в честь Морфея, греческого бога сна.

Массовое употребление наркотиков в Европе началось в 19 веке. Начало же 20 века ознаменовалось тем, что 1938 году швейцарский химик Альберт Хоффман синтезировал лизергиновую кислоту, что явилось началом массового употребления наркотиков в размерах, которым не было прецедента в истории.

Исследователи отмечают, что повышение интереса к наркотикам во всех странах и во все времена напрямую связано с изменениями, происходящими в обществе. Чем сильнее «встряска», чем значительнее нарушаются привычный ритм жизни, устои, традиции, тем больше вероятность того, что, не найдя в себе силы перестроить жизнь и принять предложенные изменения, какая-то часть общества предпочтет усилиям уход в наркотики. На каждом из исторических этапов противостояния наркотикам их суть можно объяснить очень просто - в состоянии ли общество вести себя так, чтобы число потребителей не росло, не стремилось к «критической массе», за которой все попытки остановить рост числа жертв наркотиков становятся неимоверно тяжелыми и малопродуктивными.

***Так что же такое наркотики?***

Наркотики (наркотические вещества) - это химические вещества, растительного или синтетического происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

К наркотическим относят такие вещества, которые удовлетворяют трем критериям: медицинскому - то есть вещества или лекарственные средства оказывают специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.) действие на центральную нервную систему и являются причиной его немедицинского потребления; социальному - то есть немедицинское потребление этих веществ имеет большие масштабы, а последствия приобретают социальную значимость; юридическому - вещества в установленном законом порядке признанные наркотическим и включенные в список наркотических веществ.

Наркомания (пристрастие к употреблению наркотических средств) - тяжелая и трудно излечимая болезнь, развивающаяся в процессе употребления наркотических препаратов, основным признаком которой является пристрастие к какому-либо химическому веществу. Пристрастие характеризуется озабоченностью по поводу приобретения наркотика, непреодолимым желанием его принять, предрасположенностью к рецидиву, потерей контроля и отрицанием проблемы.

*Наркотические вещества можно условно разделить на несколько групп.*

К первой группе относят *опиаты* (морфин, героин, метадон и др.) Включаясь в обменные процессы, опиаты приводят к быстрому (иногда после одного-двух приемов) возникновению сильнейшей психической и физической зависимости. Крайне разрушительно действуют на организм. Опийная наркомания - одна из самых тяжелых и опасных, очень трудно поддается лечению.

К последствиям употребления опиатов можно отнести, во-первых, *медицинские*: высокий риск заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом, инфекциями, передаваемыми половым путем; поражение печени; снижение иммунитета, как следствие - подверженность инфекционным заболеваниям; заболевание вен; разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена; импотенция; снижение уровня интеллекта; очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти. Во-вторых, *социальные:* разрушение социальных связей - потеря семьи и друзей; потеря работы; деградация личности, ослабление воли, потеря свободы.

Ко второй группе можно отнести *галлюциногены или психоделические средства*: каннабиноиды (гашиш, марихуана - препараты конопли), ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты).

Последствия употребления препаратов конопли: бронхит, рак легких, снижение иммунитета, нарушение координации движения, снижение памяти, внимания, умственных способностей; зависимость: скорость формирования зависимости и ее тяжесть отличаются частотой употребления, индивидуальными особенностями организма, возрастом. На стадии зависимости курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым.

Третью группу составляют некоторые *психостимулирующие вещества*. К этой группе относятся синтетические вещества содержащие соединения амфетамина (кокаин и его производные, эфедрон и другие амфетамины). Употребление этих наркотиков наиболее опасно в подростковом возрасте из-за того, что разрушительные последствия для обмена веществ и психики наступают очень быстро. Формируется психическая и физическая зависимость. Продолжительное употребление требует постоянного увеличения дозы наркотика. Последствия употребления амфетаминов: нервное истощение; необратимые изменения головного мозга; поражения сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов; огромный риск заражения СПИДом и гепатитом из-за использования общих шприцев; поражения печени; сильное снижение иммунитета, как следствие - подверженность инфекционным заболеваниям. Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями вплоть до смерти.

Последнюю группу составляют *психостимуляторы* с галлюциногенным компонентом (*Экстази*). Один из наиболее популярных наркотиков во всем мире. Первый препарат этого ряда был синтезирован в конце прошлого века. В 30-х годах широко применялся в США, Швеции, Англии в медицинских целях для лечения депрессивных состояний. Вскоре из-за обнаружения у препаратов этой группы свойства вызывать привыкание и разрушительно действовать на функции центральной нервной системы его медицинское применение было полностью прекращено. Опыты на животных показали, что даже при недолговременном употреблении «экстази» убивает клетки мозга, вырабатывающие серотонин - вещество, с помощью которого мозг контролирует перепады настроения. К последствиям применения относят быстро возникающую психическую зависимость - без препарата человек не способен к продуктивной деятельности даже для выполнения вполне обычной работы. Употребление приводит к физическому и нервному истощению. Ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов. Препарат влияет на генетический код и будущее потомство.

**Токсикомания: проблемы и последствия.**

В настоящее время в Беларуси стали распространяться вещества (некоторые органические растворители, летучие эфиры, средства бытовой химии и т. д.) которые наряду с наркотиками, также могут вызывать состояние одурманивания. Такие вещества называют токсическими, а заболевание, которое они вызывают, токсикоманией. К токсическим средствам относят: разнообразные растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводороды; некоторые медицинские препараты, а также алкоголь и табак (о которых мы поговорим позже).

**Токсикомания** (от греч. toxikon - яд, и мания) - общее название болезней, характеризующихся влечением к приему различных веществ, вызывающих опьянение, кратковременную эйфорию.

Токсикомания проявляется многообразными психическими и соматическими расстройствами, нарушением поведения, социальной деградацией.

В развитии токсикомании выделяют следующие стадии: состояние эйфории; психическая зависимость (психический дискомфорт при отсутствии токсиканта, все поведение полностью подчинено болезненной потребности в токсическом веществе); физическая зависимость.

К видам токсикомании относят злоупотребление успокаивающими средствами (транквилизаторами); при вдыхании средств бытовой и промышленной химии; вследствие приема некоторых лекарств, действующих на ЦНС, антиаллергических и антигистаминных средств.

Как показывают статистические исследования, среди подростков определенное распространение получили токсикомании, вызванные приемом летучих соединений и средств бытовой химии. Следует отметить, что при систематическом применении этих веществ либо развивается полная клиническая картина токсикомании, либо подросток переходит на употребление наркотических средств. В этом случае использование средств бытовой химии оказывается лишь своеобразным предлогом к наркомании. Несмотря на химическое и фармакологическое различие веществ, используемых в целях наркотизации, они объединяются в одну группу на том основании, что эти соединения почти не употребляются взрослыми наркоманами, а, следовательно, их потребление может оцениваться исключительно как подростковая проблема.

Все токсические вещества способны вызвать расстройства психики, которые нередко ведут к смертельным исходам. Реакция психики человека может быть более или менее тяжелой. Это зависит от индивидуальных особенностей человека. Так, например, при вдыхании паров бензина сразу возникает головокружение, звон в ушах, тошнота. Человек испытывает состояние опьянения, характеризующееся оглушением, расстройством сознания, появлением галлюцинаций, возможным развитием психоза. Длительность интоксикации около 30-40 минут. В финальной фазе опьянения возникает слабость, головная боль, чувство разбитости во всем теле. Интоксикация же ацетоном, ацетоносодержащими растворителями и пятновыводителями приводит к возникновению симптомов оглушенности, головокружения, шума в ушах, нечеткости восприятия окружающего, единичных звуковых обманов восприятия. При однократном вдыхании этих веществ опьянение продолжается от 1 до 3 часов и заканчивается общей слабостью, разбитостью, вялостью и сонливостью.

При вдыхании паров химических веществ менее тяжелые формы расстройств характеризуются безразличием к окружающему миру, чувством «отупения», спадом эмоционального напряжения. Более тяжелые, глубинные расстройства психики характеризуются тем, что примерно через минуту вдыхания на фоне незначительного эмоционального напряжения возникают зрительные галлюцинации. В ближайшие сутки после интоксикации отмечается общая слабость, разбитость, во рту появляется неприятный вкус, пропадает аппетит, возможны ощущения тошноты, рвоты, головокружения. В результате таких реакций у человека нарушается поведение, появляется необычное оживление в речи, мимики, жестов или наоборот – отрешенность от окружающих, замедление движений. Со временем возможно снижение психической активности, работоспособности, памяти, внимания. Появляются затруднения в восприятии нового. Нарушение здоровья человека ведет к опасным последствиям, как личностным, так и социальным. Прежде всего, токсикоман разрушается как личность, а, следовательно, он не способен достичь каких-то целей. Он не способен создать семью, а значит - ощутить такие чувства, как любовь, радость иметь детей. Он постепенно лишается настоящих друзей и остается один на один со своими проблемами, которые пытается решить, уходя от них таким способом, как употребление токсических веществ. Кроме того, будучи в состоянии интоксикации, человек склонен к самоубийству и правонарушениям из-за неспособности адекватно оценивать окружающую действительность.

**Наркотическая зависимость.** *Зависимость* - постоянный прием наркотических веществ, для предотвращения или ослабления физических, или психологических абстинентных нарушений. Зависимость имеет физиологическую и психологическую составляющие. *Физическая зависимость* - состояние, при котором в ответ на прекращение приема психоактивного вещества развивается абстинентный синдром, возникающий только при наличии психической зависимости. *Психологическая зависимость* - осознаваемая или неосознаваемая потребность в употреблении психоактивного вещества для снятия психического напряжения и достижения состояния психического комфорта. Характеризуется «нефизическими» симптомами, которые появляются после прекращения употребления наркотического вещества. К их числу относятся: неудержимая тяга к наркотикам, тревога и депрессия.

*Так как же происходит формирование зависимости?*

Психическая зависимость может развиться даже после однократного употребления или нескольких раз наркотического вещества. Психическая зависимость сохраняется на всех последующих этапах, то есть, если у человека сформировалась психическая зависимость, она останется в той или иной мере на всю жизнь. Физическая зависимость наступает тогда, когда человек перестает получать удовольствие от наркотика. Наркотик включается в обмен веществ и требуется только для того, чтобы организм мог нормально функционировать. На этом этапе при отмене

наркотика возникает состояние, называемое «синдром отмены» (абстиненция, «ломка»). Этот период также можно назвать «глухим». Почему глухим? Потому что в этом периоде человек считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от употребления наркотика и не попадет в полную зависимость. В этот период не слышит поступающую информацию об опасности употребления наркотика. Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм. В большинстве случаев употребление наркотика начинает осознаваться человеком как проблема только тогда, когда он попадает в физическую зависимость. Духовный аспект зависимости. Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности (вера в Бога, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование). Социальный аспект зависимости. Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение их значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестает быть частью общества. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Сначала они становятся формальными: поддерживается видимость семейного уклада, встреч с друзьями, любимым человеком, но делается это лишь ради сохранения «маски» обычного человека. Однако со временем зависимому человеку все труднее это делать - нет желания и сил. Отношения с близкими становятся манипулятивными - попытки извлечь выгоду из любых контактов (не обязательно материальную, это могут быть услуги). В конечном итоге манипулировать окружающими удается все реже, растет отчуждение. Еще одной стороной социальных последствий зависимости являются проблемы с работой и получением образования, это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, с отсутствием устремлений к самореализации.

**Задумайтесь, нужны ли Вам эти проблемы…?**

**Последствия потребления наркотических и токсических веществ.** Когда человек взрослеет, то ему важно ответить для себя на некоторые существенные вопросы. В этот период жизни молодые люди особенно подвержены риску употребления наркотических и токсических веществ, так как линия их поведения только формируется. Именно поэтому Вам необходимо владеть надежными источниками информации о последствиях потребления данных веществ.

**Обратите внимание:** наркотики и токсины всегда отравляюще действуют на работу мозга и нервную систему. Многие из них даже в небольших дозах - смертельны, особенно при первых пробах (например, может быть остановка дыхания или нарушение деятельности сердца).Наркотики и токсины не могут сделать человека взрослее, сильнее, сообразительнее, сексуальнее, могущественнее и богаче. Их употребление не является эффективным способом решения проблем, фактически они усугубляются. Общество и сам человек испытывают чрезвычайно серьезные последствия употребления психоактивных веществ: высокая частота несчастных случаев, рост преступности, экономический ущерб.

Важно понять, что наркотики очень быстро истощают психику и нервную систему человека. Они мгновенно встраиваются в сложные биохимические процессы мозга, поэтому как бы «командуют изнутри», посылая сигналы, похожие на те, когда мы испытываем жажду или голод. Это крайне мучительное состояние, полностью порабощающее волю человека. Известно, что уже первая проба наркотика может привести к зависимости. Чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни. Наркотики тотально поражают не только мозг, тело и душу человека, но и часто ставят человека вне закона, несут с собой тяжелые социальные последствия: это и рост преступности, высокая смертность, рост заболеваемости среди молодежи ВИЧ-инфекцией, гепатитом, рождение неполноценных детей, разрушение семьи, боль и трагедии для близких людей, а также огромные экономические потери.

Профилактика употребления психоактивных веществ – это комплекс социальных, образовательных, психологических, медицинских воздействий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, на предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных социальных и медицинских последствий употребления ПАВ.

Список литературы:

Кобанов В.В. «Профилактика наркозависимости в школе»

Коровкина З.В., Попов В.А. «Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи»

Кулинич Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимостей»

Отвагина Т.В. «Стоп! Наркотик»

Интернет источник