

для членов информационно-пропагандистских групп
(июнь 2023 г.)

«О НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ТАБАКОКУРЕНИЯ, УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ»

Материал подготовлен

УЗ «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»

Синдром зависимости от наркотических веществ (наркомания) - болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков и проявляющаяся психической и физической зависимостью от них. Это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под влиянием, давлением) приема наркотика с последующим формированием зависимости от него.

Синдром зависимости от алкоголя (алкоголизм) – хроническая болезнь, развивающаяся вследствие длительного злоупотребления спиртными напитками и характеризующаяся психической и физической зависимостью от алкоголя, приводящая к нарушению психического и физического здоровья, а также к социальной дезадаптации.

Чрезвычайно настораживающим является тот факт, что современные наркотические средства способны сформировать наркотическую зависимость буквально за несколько приемов. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как приводят к грубым нарушениям функций внутренних органов, нервной системы и деградации личности. Наркоманы подвержены риску заражения ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний.

Каковы основные причины возникновения наркомании, алкоголизма?

Одними из главных причин, приводящих к зависимости в среде подростков, являются:

- **недостаток любви и внимания** со стороны близких людей;
- **эксперимент над своим сознанием** (этой мотивацией обычно пользуется интеллектуальная молодежь, они довольно образованы, изучают специфическую, психоделическую литературу, принимают все доступные им меры, чтобы не перешагнуть грань зависимости);
- **любопытство.**
- Причиной употребления наркотиков и алкоголя может быть **бунтарство**, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, особенно, если учесть молодой возраст

людей, подверженных этой пагубной страсти. Действуя импульсивно, подростки, прежде чем подумать, совершают поступок, чаще всего неправильный. Они не желают выполнять какие-либо обязанности, во всем ищут удовольствие. Не обладая чувством ответственности, они зачастую вступают в конфликт с теми, кто обладает властью над ними.

- У многих подростков также наблюдается полное **отсутствие интереса к каким-либо занятиям**, событиям и другим вещам. Они равнодушно относятся к занятиям в школе и обычно не имеют никаких увлечений. У них нет интереса к будущим событиям, любые личные достижения не представляют никакой ценности.

- Еще одним «поводом» для употребления наркотиков и алкоголя могут выступать **серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации**.

- Ряд симптомов характерны тем личностям, у кого очень **низкая самооценка**, кто считает других лучше себя. У них преобладает ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревоги, скуки, неуверенности в себе, депрессия. Они чувствуют себя несчастными дома, им присуща отчужденность и изоляция в семье, в отношениях со сверстниками. В таких случаях человек остро нуждается в дополнительном «обезболивании».

- Для некоторых наркотики и алкоголь - это **средство борьбы с депрессией**. Находясь в состоянии эмоциональных трудностей, многие считают, что употребив наркотики или алкоголь, можно избежать состояния глубокой депрессии. Но обычно алкоголь и наркотики приносят лишь временное облегчение.

Каковы последствия наркомании и алкоголизма?

- Употребление алкоголя/наркотиков ради употребления: постепенно наркотик/алкоголь становится необходим не только для того, чтобы испытать «кайф», но и чтобы просто комфортно себя чувствовать, формируется психическая зависимость;

- Постоянная потребность в наркотиках, алкоголе;
- Использование самых крайних мер в поисках дозы наркотика, алкоголя;

- Проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);

- Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);

- Неразборчивость в сексе (венерические заболевания, нежелательная беременность, проблемы во взаимоотношениях);

- Скандалы в семье;

- Проблемы с учебой, работой;

- Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег);

- Конфликты с друзьями;

- Основной круг общения - те, кто употребляет наркотики, алкоголь. Разрыв с семьей, друзьями, обществом: человек, употребляющий наркотики, вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них. Чем больше стаж употребления наркотиков/алкоголя, тем уже становится круг общения.

- Конфликты с законом. Криминогенность (со всеми вытекающими последствиями: побои, аресты, судимости и т.д.) наркоманов обусловлена несколькими факторами: потребностью в деньгах для покупки наркотиков, вынужденной связью с торговцами наркотиками (что само по себе является противоправным действием), изменениями личности с характерным морально-этическим снижением. Кроме того, наркоманы могут совершать противоправные действия, находясь в наркотическом опьянении или в психотическом состоянии;

- Разрушение нравственных ценностей;

- Страхи. У наркомана есть множество поводов испытывать страх: страх быть разоблаченным, арестованным, страх за свое здоровье, из-за своих долгов и т.д.

- Депрессия - состояние угнетенности или тоскливого настроения. Депрессия возникает в период воздержания от приема наркотиков/алкоголя. Страхи и депрессия – наиболее частые причины срывов;

- Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;

- Попытки самоубийства. Страхи, депрессии, «ломки» - и все вышеперечисленные негативные последствия, изматывают психику человека, доводя его до отчаяния. Кажущаяся безвыходность положения толкает человека на самоубийство.

- Передозировка – нередкая ситуация в жизни наркомана, особенно при использовании средств и сырья, активность которых выше, чем у тех, что обычно им употреблялись. При передозировке возможна: потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности – все это требует экстренной медицинской помощи. Следствием передозировки часто является летальный исход.

- Судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения вещества. Когда нет возможности употребить наркотик или алкоголь, ухудшается сначала общее самочувствие, снижается настроение, затем возникают нарушения со стороны желудка, кишечника, сердечно-сосудистой системы в виде различного рода болевых ощущений, изменения стула, перебоев в работе сердца.

- Заболевания печени – гепатиты В, С, цирроз.

- Повышенный риск заражения ВИЧ-инфекцией. В период «ломки» и непреодолимого влечения к наркотику все мысли и действия человека направлены на немедленное получение дозы в любых условиях, в любом шприце и любой иглой – отсюда опасность заражения ВИЧ-инфекцией.

- Наблюдаются глубокие физиологические изменения, организм находится в полной зависимости от наркотиков/алкоголя. Употребление веществ становится необходимым для существования. Мозг разучился

самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Если наркоман или алкоголик на этой стадии не прекращает употребления – **он умирает.**

Табакокурение

Основные факты:

- Табак убивает почти половину употребляющих его людей.
- От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.
- Из 1,3 миллиарда курильщиков в мире 80% — жители стран с низким и средним уровнем дохода.
- В 2020 г. табак употребляли 22,3% населения планеты: 36,7% всех мужчин и 7,8% женщин.
- Для борьбы с табачной эпидемией государства-члены ВОЗ в 2003 приняли Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ). В настоящее время этот договор ратифицировали 182 страны.
- Курение вызывает повышенный риск развития сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, туберкулеза, рака, диабета, гипертонии и др.
- Пассивное курение ежегодно становится причиной преждевременной смерти 1,2 миллиона человек наряду с сердечно-сосудистыми и респираторными заболеваниями.
- Согласно результатам исследования, проведенного в 2018, глобальный объем экономических затрат в связи с курением как расходов на медицинское обслуживание, так и потерь производительности труда эквивалентен 1,8% мирового годового валового внутреннего продукта (ВВП). Около 40% этих затрат приходится на развивающиеся страны.

Табачная эпидемия является одной из наиболее серьезных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире; ежегодно от нее гибнет более 8 миллионов человек, включая 1,2 миллиона людей, умирающих от последствий воздействия вторичного табачного дыма.

Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет

Из 1,3 миллиарда потребителей табака 80% живут в странах с низким и средним уровнем дохода, для которых характерно наиболее тяжелое бремя болезни и смертности, обусловленное употреблением табака.

Электронные сигареты (вейпы), представляют собой изделия, в которых в процессе нагревания жидкости происходит формирование аэрозоля, вдыхаемого пользователем. Основными по объему ингредиентами наполнителей электронных сигарет являются пропиленгликоль с добавлением глицерина или без него и ароматизаторы.

Электронные сигареты рекламируются как «менее вредная» альтернатива табакокурению или как способ отказа от обычных сигарет.

Электронные сигареты являются вредными для здоровья и опасными изделиями. При этом долгосрочные эффекты их использования для непосредственного потребителя и окружающих пока до конца не изучены. Особенно опасны электронные сигареты для детей и подростков. Никотин вызывает очень сильную зависимость, причем особенно уязвимой к никотину является не до конца сложившаяся центральная нервная система, процесс формирования которой продолжается приблизительно до 25-летнего возраста.

Использование электронных сигарет повышает риск сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Кроме того, они представляют большую опасность для беременных ввиду возможного негативного влияния на развитие плода.

Объемы рекламы, маркетинга и продвижения электронных сигарет стремительно растут за счет использования таких каналов, как Интернет и социальные сети. В подавляющем большинстве случаев реклама этих продуктов вызывает озабоченность в связи с вводящими в заблуждение заявлениями об отсутствии вреда для здоровья, ложными заявлениями об эффективности этой продукции как средства, способствующего отказу от курения, и выбором молодежи в качестве целевой аудитории (особенно посредством использования ароматических добавок).

Почему так трудно бросить курить?

Никотиновая зависимость затрагивает все сферы человеческого организма: психологическую, эмоциональную и физическую. По силе привязанности врачи сравнивают ее с алкогольной и наркотической зависимостью. При отказе от курения возникает «синдром отмены». Купирование этих проявлений и является самой сложной задачей. Лечение требует длительного, комплексного и профессионального подхода.