****

**1 марта 2024 года — Международный день борьбы с наркоманией**

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для всего общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями употребления психоактивных веществ, среди которых на первом месте находится деградация личности. Ряд наркотиков способен сформировать наркоманию после одного-двух случаев употребления. По самым скромным оценкам, 3-4 процента населения Земли в мире употребляют наркотики.

Учитывая важность проблемы, Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Под наркоманией понимают болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций. Наркомания толкает «потерявших себя» на преступления и оказывает влияние практически на все стороны нашей жизни.

**Медицинские последствия употребления наркотиков:**

• развитие психической и физической зависимости;

• поражение центральной нервной системы (снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей, нарушение мыслительной деятельности, координации движений, речи, режима сна, эмоций и др.);

• психические нарушения различной степени тяжести вплоть до психоза и полного распада личности (шизофрении);

• поражение органов и систем всего организма;

• отравление, передозировка, смерть.

Разрушительное влияние наркотиков на организм человека не является секретом ни для кого.

***Легкие***

Якобы «безобидная» марихуана курится без фильтра, поэтому в легкие курильщика попадает в четыре раза больше сажи и смол, чем при употреблении обычных сигарет. В результате «хронический бронхит курильщика» развивается намного быстрее, также значительно возрастает риск рака легких.

Опиаты угнетают дыхательный и кашлевой центр головного мозга. В результате из-за нарушения кашлевого рефлекса резко повышается риск легочных инфекций, в первую очередь пневмонии. Нарушение акта дыхания приводит к хронической гипоксии (кислородному голоданию) всех органов. Наиболее разрушительно гипоксия действует на головной мозг и сердце. Передозировка опиатов может вызывать паралич дыхательного центра и смерть от остановки дыхания.

***Сердечно-сосудистая система***

Разрушительное влияние наркотиков на организм человека наиболее сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. При приеме опиатов: возникает угнетение центров регуляции деятельности сердца и сосудов. В результате снижается кровяное давление. Организм начинает недополучать кислород и впадает в состояние гипоксии. Эта самая гипоксия нарушает метаболические процессы в сердечной мышце, вызывая ее дистрофию. Сердце начинает работать хуже и уже не может обеспечить организм кислородом – круг замыкается.

Последствия употребления наркотиков группы стимуляторов (амфетамин, экстази, эфедрин, кокаин) отличаются по механизму, но сходны по последствиям. После приема стимулятора возникает учащение пульса, повышение артериального давления. Происходит спазм сосудов кожи, в результате которого нарушаются процессы терморегуляции организма. Повышается температура тела, что увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Перегрузка сердца чревата возникновением аритмий, инфарктом или инсультом.

***Пищеварительная система***

Большинство наркотических веществ отрицательно влияет на аппетит, в связи с этим все люди употребляющие наркотические вещества имеют пониженный статус питания, вплоть до полного истощения. Наркотики, особенно опиаты, нарушают процесс выработки пищеварительных ферментов, затрудняя переваривание пищи. Также нарушаются моторные функции кишечника.

***Нервная система***

Любые наркотические вещества вызывают зависимость, именно в этом главное разрушительное влияние наркотиков на психику человека.

Наиболее катастрофическим является действие на человеческий мозг галлюциногенов. Даже однократный прием ЛСД может вызвать тяжелые необратимые изменения. Возникают психозы, потеря памяти, изменения характера, снижение умственных способностей, моральная деградация и полный распад личности. Наркотики могут стимулировать развитие психических заболеваний, таких как шизофрения. Некоторые галлюциногены могут накапливаться в тканях мозга, отравляя его даже после отказа от наркотиков.

Также вредное влияние наркотиков на организм человека видно на обмене кальция. Кости истончаются и становятся довольно хрупкими. Также сильно страдают зубы — достаточно 3-4 года регулярного употребления наркотиков, особенно героина, чтобы потерять их все.

**Психологические последствия:** разрушение личности, равнодушие к собственной жизни, своему будущему и близким людям, ослабление воли и доминирование наркотика как единственной ценности в жизни.

**Социальные последствия:** разрушение социальных связей, потеря друзей, семьи, учебы, работы, запрет на некоторые виды профессиональной деятельности, ограничения в получении специальности, невозможность вождения транспорта, привлечение к административной, уголовной ответственности.

Жертвами наркомании могут стать практически все, но в большей степени это касается молодых людей. Пристрастие к наркотикам оборачивается трагедией для самих наркоманов, горем для их родственников и массой серьезных проблем для окружающих.

Родителям стоит насторожится, если они заметили признаки, которые многие считают вполне нормальными для подростка, но это совсем не так. Это:

• нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями), сопровождающаяся учащением и увеличением времени «гуляний», у него падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, родители узнают о прогулах школьных занятий, снижается успеваемость;

• растут финансовые запросы, и подросток активно ищет пути их удовлетворения (из дома пропадают деньги и ценные вещи);

•  появляются новые подозрительные друзья и поведение старых приятелей становится подозрительным (разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении);

• настроение часто меняется по непонятным причинам и не соответствует ситуации.

**Признаки появления наркомании**

• длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;

• неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;

• отрешенный взгляд;

• часто неряшливый вид, сухие волосы, отекшие кисти рук;

• невнятная, «растянутая» речь;

• неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;

• явное стремление избегать встреч с представителями властей;

• раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы;

• следы от уколов.

Лучшая защита от последствий потребления наркотиков – отказ от первой пробы!