

Чей это выбор ?

Как вы думаете, зачем люди употребляют алкоголь, наркотики и многие другие изменяющие состояние сознания вещества?

Мы спрашиваем, нам отвечают:

- *чтобы было хорошо , для кайфа , чтобы было весело*
- *так легче общаться*
- *от горя , забыться*
- *чтобы танцевать , чтобы быть веселее и "круче"*
- *просто, чтобы испытать что это такое*
- *уйти от боли*
- *за компанию , чтобы расслабиться*
- *для смелости , для энергии*
- *уйти в другие миры*
- *и многое другое*

А почему люди этого не делают:

- *они боятся за свою жизнь, здоровье*
- *они боятся проблем, родителей и милиции*
- *у них есть принципы и убеждения*
- *иногда этого не делают, потому что нет денег - но это временно*

Делайте выводы!

Мы с вами живем в таком мире, где причин для того, чтобы употреблять наркотики, гораздо больше, чем причин, чтобы их не употреблять.

... и это страшно ...



Миф: конопля
не наркотик,
от нее не бывает
зависимости
НА САМОМ ДЕЛЕ:
химическое вещество
тетрагидроканнабиол,
содержащееся в
конопле, вызывает
привыкание



туалете от

Мы точно знаем, что :
ни один наркоман,
погибающий в притоне
или общественном
передозировки, не

планировал для себя такого, когда вводил себе
первую дозу или затягивался первым "косяком".

Он думал так:

- *в жизни надо все попробовать*
- *один раз не страшно*
- *я буду контролировать себя*
- *я сильный, буду держать себя в руках*
- *те, кто стали наркоманами - слабые и безвольные*
- *а мне все по-фигу*
- *ведь друг сказал, что он колет, и все о'кей*
- *чем я хуже других*
- *а гори оно все огнем*
- *когда почувствую, что начинается зависимость - брошу*
- *от этого вещества зависимости не бывает*

... А возможно, он не думал вообще ...

Вы часто спрашиваете -

Что же такое наркотики...

**Мы говорим о веществах,
действующих на мозг
и вызывающих привыкание**

***Химические вещества,
изменяющие состояние
сознания, ЭТО:***

- *Психоактивные вещества (ПАВ)*
 - *Наркотики и наркотические вещества (конопля тоже)*
 - *Алкоголь (пиво тоже)*
 - *Некоторые лекарственные средства*
 - *Токсические вещества (клей и бензин тоже)*
-

Они бывают:

- *синтетического и природного происхождения*
- *разрешены или запрещены законом в разных странах*
- *дорогие и дешевые*

Их употребление:

- *затрагивает самые разные социальные слои населения*
- *один из способов получения удовольствия*
- *вызывает зависимость*
- *связано с риском для жизни*

***Все это - вещества, изменяющие
состояние сознания.***

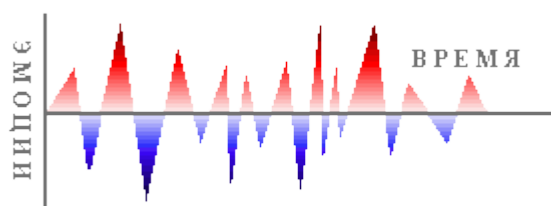
***Употребление любого из них
может искалечить человеческую
жизнь и даже убить.***

Природой было задумано:

- *В течении жизни человек испытывает различные эмоции: радость, страх, печаль и др. Эмоции сопровождаются физиологическими изменениями*

(учащение сердцебиения, задержка дыхания, влажность кожи, дрожь и т.п.).

- *Каждый раз, когда мы что-то делаем, думаем, чувствуем, в нервной системе происходят физиологические изменения. От нейрона к нейрону передаются импульсы, начинается выделение биологически активных веществ - нейромедиаторов.*
- *Человеку свойственно получать удовольствие. У него, как у всех млекопитающих, существует "центр удовольствия", который находится в мозге.*



*В норме колебания эмоционального состояния человека незначительны. Центральная нервная система поддерживает баланс нейромедиаторов. **НО!** Если в организм попадают ПАВ (т.е. психоактивные вещества, помнишь?), происходят резкие изменения. Если интересно, какие - читай дальше.*



В 1953 году Джеймс Олдс и его коллеги вживляли электроды в мозг крыс. Крысы научились нажимать на рычаг, чтобы получать раздражения. Однажды, научившись, они продолжали это делать с частотой несколько тысяч раз в час в течении 10 часов. Поскольку крыса трудилась с таким упорством, ее поведение означало, что ей "нравится" ощущение, вызываемое такой стимуляцией. Соответствующие области стали называть "центрами удовольствия".

МИФ: если не колоть в вену,
зависимости не будет
НА САМОМ ДЕЛЕ: любой способ
употребления ПАВ приводит
к зависимости

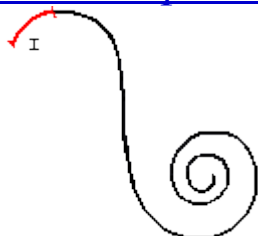
Даже понимая клеточные механизмы на уровне нейробиологии, мы не можем объяснить то, что чувствуем. Тем не менее, мы действительно испытываем настоящий страх, восторг или грусть в то время как в мозге идут биохимические процессы, регулирующие эмоции.

МИФ: наркотики - обязательный атрибут красивой жизни
НА САМОМ ДЕЛЕ: не все то золото, что блестит

МИФ: чтобы завязать, нужно постепенно снижать дозы
НА САМОМ ДЕЛЕ: отрубать хвост собаке по кускам гораздо больнее, чем делать это сразу

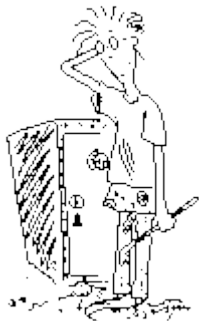
Стадии развития зависимости

Этап 1. Первые опыты.

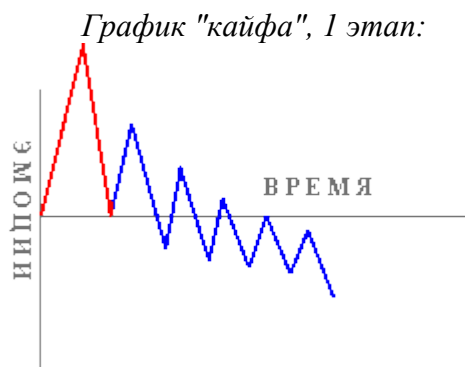


Для этого этапа характерно:

- Естественное любопытство, желание просто "попробовать"
- Активный поиск новых видов "кайфа"
- Неумение сказать "НЕТ"
- Трудности с пониманием собственных границ
- Попадание под влияние различных мифов о химических веществах
- Страх прослыть "белой вороной" или "маменьким сыночком"
- Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное)
- Наплевательское отношение к себе и своей жизни, "пофигизм" как мировоззрение
- Желание сделать свою жизнь интересной и наполненной
- Незнание того, как на самом деле действуют ПАВ на психику и организм человека



МИФ: наркоманы и алкоголики - слабые, безвольные люди
НА САМОМ ДЕЛЕ: зависимость от ПАВ, как и любое другое хроническое заболевание, не имеет отношения к силе воли



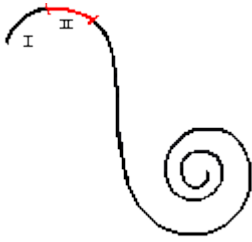
Необычайно высокий пик ощущений в организме, "кайф". Первые дозы ПАВ вызывают резкий сбой нейрохимического баланса головного мозга. Очень важно, что ПАВ не сами вызывают удовольствие непосредственно, а заставляют организм активизировать свои ресурсы.

Человеку дан сейф - запас удовольствия. Им можно пользоваться всю жизнь понемногу, а можно "взломать" сейф и выгрести целую охапку "кайфа". Не скоро придет в себя "ограбленный" банк.

Есть два пути после первых опытов:

- 1. Полностью прекратить употребление:
Около 50 % людей так и поступают.*
- 2. Продолжают употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости от ПАВ.*
- 3. Третьего не дано. **УВЫ***

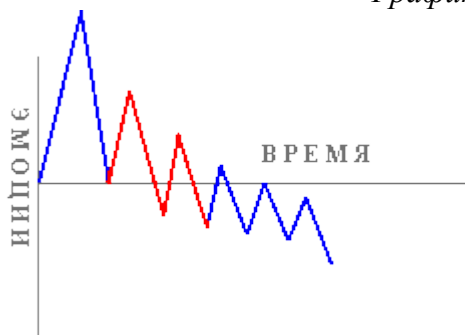
Этап 2. Начинает нравиться.



Для этого этапа характерно:

- Осознанное желание получить "кайф" при помощи ПАВ
- Планирование употребления
- Поиск разумных оправданий употребления
- Поиск "подходящей компании"
- ПАВ становятся необходимым атрибутом веселья и отдыха
- ПАВ начинают использоваться как
 - средство против "комплексов"
 - лекарство от стресса
 - способ общения
 - спутник сексуальных отношений
- Формируется особая "тусовка" - свои ПАВ, своя музыка, стиль одежды, юмор

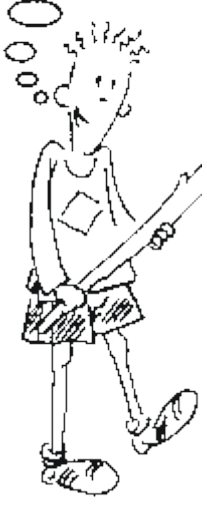
График "кайфа", 2 этап:



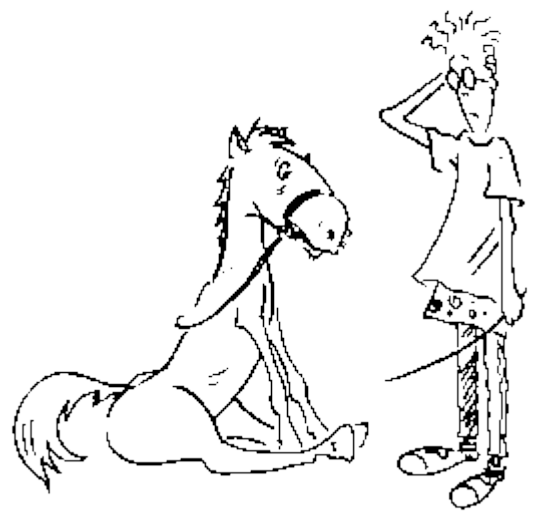
Зависимость - болезнь привыкания. Организм привыкает к определенной дозе и требует большей для получения удовольствия.

*Миф: все современные музыканты сидят на наркотиках, и ничего...
ФАСАМОМ ДЕЛЕ: многие современные музыканты предпочитают воздерживаться от употребления ПАВ, т.к. это негативно сказывается на их творчестве*

Кнут уже не помогает. Возьми что-нибудь потяжелее

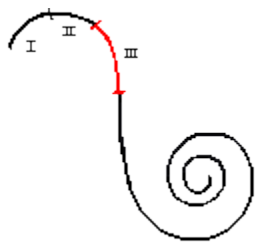


Закон дозы:
Если человек продолжает употреблять вещества, изменяющие состояние сознания (ПАВ), он переходит с меньших доз на большие, и с менее сильных веществ на более сильные.



Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия развития ЗАВИСИМОСТИ

Этап 3. Возникают проблемы.



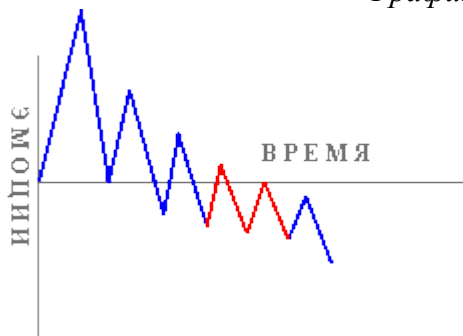
Для этого этапа характерно:

- 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 в отношениях)*
- *Скандалы в семье*
- *Проблемы с учебой, неприятности в школе*
- *Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)*
- *Конфликты с друзьями*
- *Основной круг общения - те, кто употребляет ПАВ*
- *Конфликты с законом, приводы в милицию*

График "кайфа", 3 этап:



Возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние.

**Возникающие проблемы
служат оправданием
дальнейшего употребления.**

**Употребление вызывает
новые проблемы**

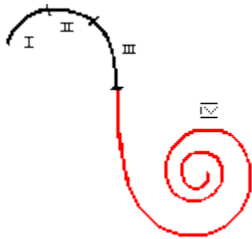
**Причина и следствие
меняются местами.**

Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно практически невозможно, необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап **ЗАВИСИМОСТИ**

МИФ: наркотиками
являются
только вещества
синтетического
происхождения

НА САМОМ ДЕЛЕ: часть
наркотических
веществ - вещества
природного
происхождения
(конопля, мак,
грибы и др.)

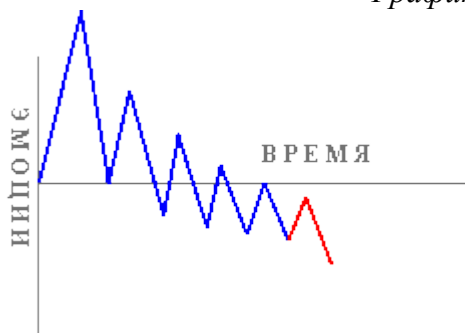
Этап 4. Употребление становится целью.



Для этого этапа характерно:

- Употребление ради употребления
- Постоянная потребность в ПАВ
- Использование крайних средств в поисках дозы
- Разрушение нравственных ценностей
- Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования
- Попытки самоубийства
- Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний
- Разрыв с семьей, друзьями, обществом

График "кайфа", 4 этап:



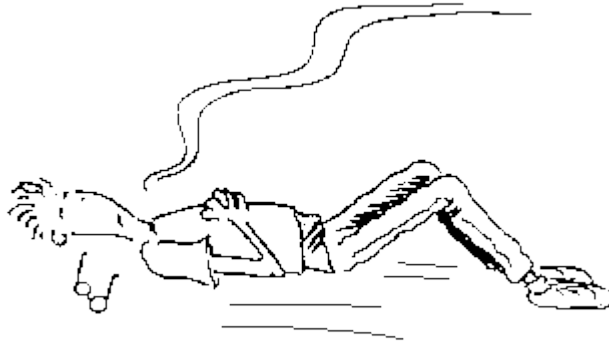
Глубокие физиологические изменения. Употребление веществ для того, чтобы прожить этот день. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.

Абсолютное большинство наркоманов, дошедших до этой стадии развития зависимости, погибают от передозировки. Количество вещества, требуемое для возвращения мозга к



нормальному функционированию, становится критическим для жизнедеятельности организма в целом.

**Если человек не прекращает употребления
- он ПОГИБАЕТ**



Согласны - употребление многих психоактивных веществ может быть привлекательным.

Но ты уже знаешь, что оно влечет за собой.

Кто делает выбор?

Родители?

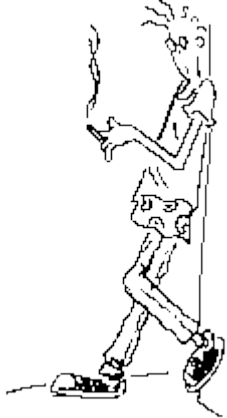
Друзья?

Школа?

А, может, ты сам?

Способен ли ты сказать "НЕТ" даже когда это трудно?

**Только ты можешь
позаботиться о себе,**



если ты действительно ЭТОГО ХОЧЕШЬ.

ИТАК,

если в результате употребления ПАВ у человека появляются проблемы в любой из сфер жизни (тело, разум, эмоции, душа, отношения с людьми), и если человек не может прекратить употребление, или прекращает, но снова "срывается", -

это ЗАВИСИМОСТЬ.

Зависимость - это болезнь.

Болезнь

хроническая

прогрессирующая

смертельная

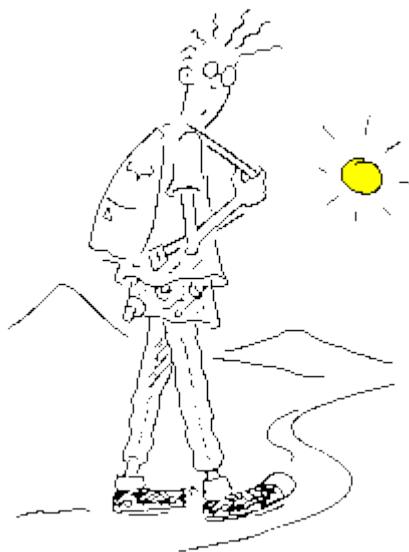
Тем не менее выздоровление возможно.

Выздоровление -



*сложный, долговременный,
иногда болезненный процесс,
первым шагом и основным условием которого
является*

**полный отказ от употребления
любых ПАВ.**





ISBN 5-88516-015-5

"Чей это выбор?" ©

ПРОГРАММА "ПЕРЕКРЕСТОК"

1998

