**О наркомании**

По данным Всемирной организации здравоохранения, в последнее время из-за употребления наркотиков ежегодно умирает приблизительно 450 тысяч человек.

В Витебской области на 01.01.2024 под наблюдением в наркологических кабинетах находилось 1000 человек, употребляющих ПАВ, что ниже показателя 2022 года на 7,2% (1078 чел.).

Из находящихся под наблюдением 510 человек состоят на диспансерном учете, 490 человек – на профилактическом наблюдении (в 2022 году соответственно 532 и 546).

Из наблюдающихся 850 мужчин (85%) и 150 женщин (15%). Из учтенных потребителей психоактивных веществ 44 человека имеет высшее образование (4,4%), 365 человек имеют среднее общее образование (36,5%), 573 человека имеют среднее специальное образование (57,3%). Имеют судимость 257 человек (25,7%), из них 98 человек (9,8%) судимы 2 и более раз, у 49 человек (4,9%) судимость связана с незаконным оборотом наркотиков.

Наркомания - болезнь, характеризующаяся неудержимым влечением (манией) к наркотикам, вызывающая тягу к повторному применению, а также физическую и психическую зависимость.

Чтобы противостоять наркотикам необходимы знания о последствиях их употребления, ведьчеловек порой не задумывается над последствиями, когда пробует свой первый наркотик,-считая, что всё будет под контролем, остановиться можно в любой момент. Но проходит несколько недель и за новую дозу уже готовность отдать последнее, есть только желанный наркотик, муки ломки, умершие от передозировки друзья и подряхлевшее больное собственное тело.

Употребление наркотиков приводит к нервозности, повышенной возбудимости, смене настроений, галлюцинациям, изматывающей бессоннице, подавленному аппетиту наряду с постоянным чувством голода, импотенции, сердечной аритмии, выпадению зубов и волос, мышечным спазмам, развитию заболеваний дыхательной системы, раку легких и развитие злокачественных опухолей мозга, поражению иммунной системы, разрушению печени, почек.

Если вовремя не остановиться и не начать лечение, то исход у наркоманов -смерть.

**Как нужно отказываться, если тебе предлагают понюхать, покурить, выпить или того хуже уколоться?**

Если раньше наркотики из ряда опиатов именовались «*тяжёлыми»*, то современную «*синтетику*» наркологи и психиатры называют *агрессивными* наркотиками.

За год-два человек проходит так называемую точку невозврата: разрушительные процессы в нервной системе провоцируют начало приобретённой шизофрении, маниакально-депрессивных психозов и других тяжёлых психических заболеваний.

Такой наркоман нормальным человеком уже никогда не станет, даже в том случае, если его гипотетически удастся оградить от потребления наркотиков в дальнейшем.

**Важно понять:** если человек «подсел» на наркотики – сам он не бросит, даже если очень захочет и прогноз в таком случае будет наихудшим.

При наркотической зависимости: ждать, надеясь, что «само пройдет», -нельзя, необходимо срочное обращение к медицинским специалистам (психиатр, психолог, нарколог). Употребляя очередную дозу, человек ненавидит себя за это, но жить без него уже не может.

Ради приобретения наркотика он совершает низменные и подлые поступки: ворует деньги у близких, порой заставляет родных залезть в кредитную кабалу. Он осознаёт последствия своих действий, понимает, что мучает своих родных, но по-иному не может.

Наркозависимый человек – это всегда трагедия для семьи. Потому что это хроническое, прогрессирующее и в конечном итоге смертельное заболевание.

[Психологическая реабилитация](https://www.caravan.kz/gazeta/kazhdyjj-pyatyjj-pacient-narkocentrov-v-strane-potrebitel-sintetiki-849583/) позволяет существенно снизить зависимость. **Важно понимать**: чем дольше продлится мотивированный отказ от употребления наркотика, тем меньше вероятность срыва.

**На что обращать внимание родителям и близким? Что должно насторожить?**

**1.Смена поведения.**

Человек жил себе и жил нормально, а тут вдруг неожиданно начинает целыми днями спать, а ночью не спит. Или не ест двое-трое суток, а потом начинает есть за четверых. При приёме психостимуляторов характерны также резкая потеря веса, сбой циклов сна и бодрствования. Яркий симптом – двигательная и речевая расторможенность. Это когда появляется навязчивое и непреодолимое желание что-либо делать, например, человек начинает мыть пол и полировать мебель в три часа ночи, либо навязчивое желание общения (человек безудержно о чём-то говорит часами, порой сам с собой).

**2.Внешне** также отмечается сухость во рту, на которую зависимый может периодически жаловаться, и гиперсаливация, когда он всё время облизывает губы, прикусывает их, и ненормальная мимическая активность (моргания, непроизвольные движения щеками, губами).

Отдельно отмечу, что существует понятие **«созависимости» близких родственников наркомана.** Любая мама любит своего ребенка – неважно, какой он, а ребенок - подстроился, подобрал свои ключики к маминому сердцу, он умеет манипулировать и добиваться того, что хочет. И мама из-за своей великой любви потакает его желаниям, веря его лжи, убеждая себя, что нет, что вот теперь-то он уже точно исправился, изменился, и скоро всё будет хорошо.

В итоге мама становится созависимой, имея в виду **подверженность манипуляциям со стороны своего дитя** - своими действиями она провоцирует дальнейшее углубление его зависимости и это замкнутый порочный круг, который ведёт вашего ребенка (и не важно сколько ему лет от роду) к гибели. Поэтому необходимо обращаться к профессионалам. Прямо сейчас, ибо только так появляется шанс [спасти жизнь](https://www.caravan.kz/news/borba-s-narkotikami-ehto-osnova-dlya-svetlogo-budushhego-kazakhstana-ehkspert-765119/) вашему близкому человеку.

**Как отказать?**

*Во-первых*, нужно помнить, что наркоманов, алкоголиков и токсикоманов очень плохая смысловая память, поэтому нужно спокойно коротко ответить: «нет». Можно использовать ничего не значащие фразы, типа: «мне нужно в туалет», «меня ждет мама», «я иду в магазин» или другие. А наркоман, алкоголик или токсикоман тут же забудет эту ситуацию.

*Во-вторых*, не надо у таких людей вызывать своим ответом какие-то эмоции. Например, не надо его учить, обзывать, то есть стремиться вести себя с ним так, чтобы не вызвать у него эмоцию, связанную с вами. Так как эмоции, особенно *злость, ненависть, обиду* они смогут запомнить, потому что память у них больше эмоциональная.

*В-третьих*, всегда можно найти себе хобби или занятие по интересам-спорт, музыка, рисование, вязание, моделирование, коллекционирование и прочее.

**Важно знать:**На базе подросткового наркологического отделения УЗ «ВОКЦПиН», расположенном по адресу: г. Витебск, пр-т Московский, 64 (тел. 68-94-38), работает «Антинаркотическая площадка», которая разработана с учётом актуальной среди несовершеннолетних виртуальной среды с использованием в том числе наглядных пособий. Данная площадка представляет собой 3 рабочих блока: профилактический блок, медицинский блок, конференц-комната, где функционирует «Кабинет профилактики наркопотребления».

В работе антинаркотической площадки используются очки виртуальной реальности, показывающие состояние наркотического опьянения, программно-аппаратный комплекс «Вредные привычки» с возможностью просканировать организм подростка с демонстрацией в реальном времени влияния на организм различных пагубных привычек (алкоголизм, курение (парение), снюс, наркотики, летучие токсические вещества). Воссоздана комната наркопотрбителя, с использованием тренажера-манекена с выносным электрическим контролером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации, 3-D органы человека в реальном размере в норме и с визуализацией патологий от употребления тех или иных психоактивных веществ.

Работа данной «Антинаркотической площадки» нацелена на формирование у несовершеннолетних опыта жизни без наркотиков и навыков сопротивления влиянию среды, повышения уровня медицинских и правовых знаний.

**По вопросам лечения наркотической зависимости, в том числе анонимно, можно обратиться в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» в стационар по адресу:** пос. Витьба, ул. Центральная, 1-а, тел. (8-0212) 69-29-85 или в диспансер по адресу: г. Витебск, ул. Коммунистическая, 1\3, тел. (8-0212) 61-45-80. Анонимная помощь оказывается специалистами Центра по адресу: г. Витебск, ул. Н. Терешковой, 30 (п-ка №1 г. Витебска, 4-й этаж), телефон анонимной регистратуры (8-0212) 61-45-76.

Круглосуточно работает телефон доверия (8-0212) 61-60-60.

С января 2024 года отделение № 7 стационара УЗ «ВОКЦПиН» преобразовано в реабилитационное наркологическое для лечения и реабилитации лиц, страдающих зависимостью (алко, нарко и др.) (пос. Витьба, ул. Центральная, 1а, тел. 69-29- 87).