Профилактика употребления ПАВ в подростковой среде

ПАВ - это психоактивные вещества, т.е. вещества, воздействующие на психическую сферу человека, ухудшая его психическое здоровье. Психическое здоровье тесно связано с общим здоровьем человека. Таким образом, употребление ПАВ негативно влияет на качество жизни человека. В настоящее время спектр ПАВ очень обширен. Начиная от «традиционных» растительных наркотиков до различных химических веществ, которых с каждым днем становится все больше и больше.

Механизм действия ПАВ на психику человека следующий. Эмоции человека связаны с выделением в его организме определенных веществ. Эти вещества имеют сложный состав, их концентрация очень мала, команда к их выделению дается клетками головного мозга на основании сложных и не до конца изученных процессов. В то же время ряд химических веществ, как содержащихся в растениях, так и продуктах химического синтеза, случайно оказался сходным с веществами выделяемыми нейронами головного мозга для регуляции эмоций. Наибольшее значение имеют вещества, способные отключать негативные эмоции. Данное действие получило широкое распространение в медицине. Перед операциями делают премедикацию – убирают боль и лишнюю тревогу с помощью ПАВ. Многие современные обезболивающие препараты сопоставимы по силе обезболивания с ПАВ, однако без коррекции эмоционального фона обезболивание остается малоэффективным.

**Именно способность химически, искусственно отключать негативные эмоции является самым важным признаком наркотического воздействия ПАВ.**

ПАВ отключают в мозгу такие эмоции как: чувство стыда, чувство вины, брезгливость, самокритику. Для человека первый опыт приема ПАВ неприятен. Но оказывается не для всех. А для кого ПАВ покажутся привлекательными? Скорее всего, для лиц, которые находятся в состоянии психического дискомфорта, т.е. кого часто ругают и стыдят, кто недоволен собой из-за каких-то жизненных событий, кому приходится делать или терпеть то, что на самом деле не нравится и вызывает протест, кто не имеет цели в жизни и чувствует вину перед собой за бесцельно уходящую жизнь.

**Т.е. если тебе понравились наркотики – в твоей жизни что-то не так.**

У кого потребление наркотиков имеет наибольшие шансы повторяться и закрепляться?

Скорее всего, у тех людей, которые не умеют исправлять или предупреждать ситуации, связанные с чувством вины, стыда, возникновением брезгливости, недовольства собой и других неприятных высших эмоций.

Человек может не иметь ресурсов для того, чтобы жить счастливо: слишком зажат, слишком расторможен, нет интересов в жизни, не умеет себя вести, глуповат, эмоционально зависим от кого-то, и боится самостоятельных решений (хотя постоянно протестует против контроля). Такой человек постоянно живет с чувством психического напряжения.

Человек может находиться в сложной ситуации, например, вследствие постоянного конфликта в семье или со сверстниками.

В процессе потребления наркотиков трудная ситуация всегда добавляется к дефициту личностных ресурсов.

Например, после неудачи в личной жизни по совету случайного знакомого закурил наркотик, под действием наркотика прогулял занятия в школе - к переживанию личной неудачи добавились переживания, связанные со стыдом и злостью в связи с плохими оценками, заваленным экзаменом, захотелось «снять стресс» повторно.

**Таким образом, потребление наркотиков связано с личной слабостью характера.**

Слабым людям свойственно химически выключать неприятные эмоции, а по мере накопления негативных ситуаций вследствие потребления наркотиков количество проблемных ситуаций возрастает и увеличивается потребность в повторном принятии наркотика с целью нейтрализации негативных переживаний. Так человек постепенно приходит к наркомании.

Человек в норме меняет ситуацию, борется. Человек, предрасположенный к наркомании – страдает, мучается и ищет способ отключиться. Естественно, что возникают личностные сдвиги, или, на языке психиатрии, личностный дефект.

Если нет чувства вины, то постепенно теряется совесть. Первое время в состоянии опьянения, а затем уже и по привычке потребитель наркотиков легко ворует, обманывает, ненадежен в отношениях. Зачем жить по совести, если ее можно химически отключить?

Это биологический эффект психоактивных веществ, возникающий при использовании любого наркотика, который не зависит от цены или доступности наркотика.

Потребитель наркотиков неспособен трудиться систематически, так как избегает любой нагрузки, перекладывает свои обязанности на других, становится эгоистичен и требователен к окружающим, а любой отказ в своих завышенных требованиях (совести-то нет) считает поводом для употребления наркотика.

Так же поступают и алкоголики, и по классификации ВОЗ алкоголь должен относиться к наркотическим средствам.

В связи с отсутствием брезгливости потребитель наркотиков постепенно перестает обращать внимание на свой внешний вид и здоровье, на то, как выглядит на то, кто его окружает, как выглядит его жилище.

Отсюда следует и **повышенная вероятность заражения ВИЧ-инфекцией при потреблении любого наркотика. Отсутствие брезгливости оборачивается неразборчивостью в знакомствах, половыми связями с людьми, от которых раньше бы постарался отойти подальше**.

Конкретизация: хочешь избегать наркотиков – будь психологически здоров.

Если не хочешь оказаться сырьем для наркодилера, поступай так:

- умей планировать поведение, чтобы не попадать в непредвиденные проблемы

- береги свой мозг от неизвестных веществ, которые «расслабят и развеселят»

- если хочешь разобраться в своем характере и повысить психологическую устойчивость – обратись к психологу

- уважай себя за свои качества, за то, какой ты, что собой представляешь.

- имей свои убеждения, принципы, свою точку зрения по любому вопросу, действию, проблеме.

- вырабатывай навыки уверенности в себе.

- учись распознавать свои чувства и эмоции, правильно их выражать.

- будь самостоятельным, ответственным в принятии решений.

- относись к людям так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе и не создавай ненужной несправедливости, не руби с плеча.

Помни о **признаках** по-настоящему уверенного в себе, психологически здорового человека:

- спокоен и доброжелателен;

- смотрит в глаза;

- вежлив, но настойчив;

- не спешит, когда принимает решение;

- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;

- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков;

- не проявляет враждебности или агрессии, т.к. ничего не боится;

- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья - он сам.

Кроме **признаков**, у психологически здорового человека есть еще и **умения**:

- умение получать удовольствие при обычной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, активный отдых на природе и т.д.), а значит, твердое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпровождению.

- умение ставить себе задачи и ежедневно выполнять их точно и хорошо. Это избавит от плохого подсознательного мнения о себе, заслуженно повысит самооценку. Итак: «Нет!» безделью**.**

**-** умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье «Нет!» – тем сверстникам и той компании, где прием наркотиков – дело обычное. Для этого, возможно, придется побороть свою стеснительность. Важно уважать собственное мнение и не поддаваться влиянию окружающих сверстников, которые предлагают попробовать наркотик.

Кроме признаков и умений, у психологически здорового человека есть еще и принцип:

Бережно относиться к собственному мозгу, поскольку мозг стал теперь главным инструментом для успеха в современном виде. И психологически здоровый человек откажется не только от наркотиков, он исключит табак и алкоголь, исключит любое вещество, влияющее на мозг. И если психологически здоровый человек услышит предложение «расслабится» чем-нибудь, он уверенно ответит - я умею жить, расслабляться, собираться и концентрироваться, управлять своими чувствами и жизнью сам, без химических протезов.

Каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти. Личность свободна, и нельзя принудить быть здоровым. Кто-то нас услышит сразу, кто-то позже, а кто-то никогда.

На ранних стадиях, потребление наркотиков можно прекратить, и государство идет на встречу людям, которые хотят порвать с наркотиками.

Если было потребление наркотиков, то, пока можешь, прекрати. Если хотя бы раз себе пообещал - и не сдержался, нашел оправдание для себя - обратись к врачу наркологу.

Пусть каждый ответит себе сам на вопрос - стоит ли зарабатывать эту болезнь?