

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Электронная сигарета, альтернатива или вред?

Сегодня электронные сигареты преподносят, как альтернативу обычным сигаретам. Все чаще и чаще в интернете попадаются только положительные отзывы об электронных сигаретах - это понятно, производители увидели в электронных сигаретах новый способ получения дохода.

Электронные сигареты и никотин.

Что бы там не писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина. Никотин — основное вещество содержащееся в табаке, вызывающее зависимость, является третичным амином. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с холинергическими и никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину.

Кроме того никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение кровеносных сосудов в возрасте 45-50 лет, так как в разы увеличивается вероятность инсульта. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации). Никотин – является одной из причин приводящих к болезни Бюргера.

Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены и ее дочь уже не доживет уже до 100 лет, кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке даже если ее мать не курила, и внучка проживет еще меньше или будет мучиться онкологическими заболеваниями.

Электронные сигареты опасны!

Производители электронных сигарет утверждают, что их сигарета поможет человеку бросить курить, давайте разбираться дальше. У курильщика имеется психологическая зависимость от курения. Психологическая зависимость – это неконтролируемая тяга к чему либо. В нашем примере – это к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Думаю, что нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете. Человек будет так же курить электронную сигарету для снятия стресса, для расслабления и постепенно электронная сигарета заменит обычную и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет.

У курильщика формируется еще и физическая зависимость от никотина.

Физическая зависимость – это физиологическая потребность организма в очередной дозе какого-либо наркотического вещества, а никотин является наркотическим веществом (это мнение авторитетных американских специалистов). Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок, а это все равно, что наркоману рассказывать о превосходном автоматическом шприце, который содержит только чистый героин с разными вкусами. Курильщику то от этого не лучше, ведь электронная сигарета СОДЕРЖИТ НИКОТИН. Именно из-за никотина человеку так трудно бросить курить. Именно никотин вызывает зависимость. А это выгодно только производителям электронных сигарет. Электронные сигареты опасны тем, что содержат никотин, который как известно убивает даже лошадь. Но как же так? Спросите Вы, ведь вон сколько курят и живут себе, а тут лошадь и гибнет от одной капли. Вранье? Нет, просто курильщик потребляет никотин постепенно, и эта капля поступает в него в течение всего дня, за это время организм успевает вывести никотин. В США самоубийцы в тюрьмах кончают с жизнью именно пачкой сигарет (если нет других возможностей). Пачка сигарет выкуренная в течение одного часа приводит к смерти, именно в пачке содержится та убийственная капля никотина убивающая лошадь.

Электронные сигареты вредны!

Производители предлагают курильщику и дальше употреблять никотин, который вызывает привыкание, для того чтобы он бросил курить. Это все равно, что наркоману предлагать чистый героин для того чтобы он бросил колоться. Чушь, правда? Бросать курить нужно другими способами.

Производители электронных сигарет «темнят» с точным составом картриджей, что там намешано и сколько там никотина известно только им.

Выводы:

Бросив курить обычные сигареты, не значит, что курильщик избавиться от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению. Согласитесь удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары.

Внушив человеку, что электронные сигареты безвредны, он может увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет вредная привычка с модной, электронной штуквиной в зубах.

Всемирная Организация Здравоохранения в данный момент не располагает точными сведениями о составе и вредности электронных сигарет, лишь только производители (Китай, США и др.) утверждают безвредность электронных сигарет.

Парообразное облако в виде дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не значит, что такое облако не будет раздражать третьих лиц.

Не исключено наличие некачественных электронных сигарет (которые могут нанести серьезный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.

Категорически против электронных сигарет высказалось и американское управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA). Они взяли на анализы картриджи электронных сигарет и обнаружили там канцерогенные вещества, а так же грубые расхождения о составе картриджей.

На человеческой зависимости от никотина будут наживаться зарубежные компании и перекупщики. Основные поставщики – это Китай и США. Зачем нам вкладывать деньги в потенциальных противников? Лучше давайте становиться ЗДОРОВЕЕ!!!

<http://www.russlav.ru/tabak/elektronnaya-sigareta-otzyvy-vrachey.html>

Особенности подростковой наркомании

Наркомания – страшная, неизлечимая или, по крайней мере, трудноизлечимая болезнь. Ни одному человеку не хотелось бы столкнуться с этой чудовищной формой зависимости. И тем более – ни одному родителю не хотелось бы, чтобы наркоманом стал его ребенок. Когда подростковая наркомания становится для родителей неожиданной реальностью, для них наступают беспоконные времена. Еще вчера их ребенка никак не касалась подростковая наркомания. А сегодня подростковая наркомания уже в их доме. Скрытность, тревога, опасность, беспокойство, страхи и, в общем, потерянная спокойная жизнь – вот что приносит в дом подростковая наркомания. Можно смело говорить, что употребление наркотических веществ стало серьезной молодежной проблемой, а в течение последних десятилетий ее уже относят к числу детских и подростковых проблем.

Конечно, подростковая наркомания имеет свои особенности. Уже давно установлено, что подростковая наркомания рождается как следствие стремления выглядеть старше. Подростковая наркомания - это как способ не отставать от сверстников. Как стремление узнать что-то новое. Как простой способ получать удовольствие.

Однако почему же одних детей подростковая наркомания настигает просто и внезапно, а других обходит стороной? Почему одни дети ограничиваются одной затяжкой конопли и бросают, а другие не только не бросают, а переходят на героин и подростковая наркомания сменяется для них смертельной зависимостью? Все дело в том, что независимо от того, с чего именно началась подростковая наркомания, с потребности попробовать запретный плод или стремления «быть как все», основа, на которой собственно и развивается подростковая наркомания, проста и банальна. И зовется она - Неосведомленность. Невежество. Ложные данные.

Так же, по мнению экспертов, основными причинами роста потребления наркотиков детьми и подростками являются: расширение сети наркосбытчиков, доступность наркотиков на розничном рынке; безработица, низкий уровень жизни большей части населения; отсутствие налаженной системы профилактики в государстве, обществе, в системе образования, профессиональном коллективе и семье; отсутствие надлежащего родительского внимания детям и подросткам.

Ситуация отягощается тем, что молодежь более старшего поколения нередко выступает транслятором наркотической субкультуры и облегченного отношения к наркотикам. Ее основными постулатами являются: наркотики бывают «серьезные» и «несерьезные»; делают человека свободным; помогают решать жизненные проблемы; наркотики могут и должны быть легализованы.

Негативный вклад в формирование этих ценностей, вносят средства молодежной массовой информации.

Эксперты определяют четыре этапа возможного развития наркогенной зараженности у подростков и молодежи.

Первый этап. Ключевым событием этого этапа является первая проба наркотика сама по себе. Первая проба имеет огромное психологическое значение: в сознании подростка снимается защитный психологический барьер, табу, до определенного времени запрещавшее одурманивание. На этом этапе может сформироваться представление о безопасности наркотизации.

Второй этап. Для этого этапа характерно первое прочувствование эйфорического эффекта. У молодого человека в полной мере формируется представление о «положительной» стороне наркотизации, возможности при помощи наркотических веществ получать «бесплатное удовольствие».

Третий этап. Ключевое событие этого этапа - появление у подростка симптомов психической зависимости. В момент отсутствия одурманивающего вещества он начинает испытывать чувство беспокойства, тревоги, раздражительности. Подросток стремится использовать наркотическое вещество уже не столько ради эйфории, сколько ради того, чтобы снять неприятные ощущения, избавиться от негативных переживаний.

Четвертый этап. У несовершеннолетнего формируется физическая зависимость от препарата. Ее наиболее характерный признак - симптоматика абстиненции («ломки») при длительном отсутствии потребления наркогенного вещества.

Самые первые признаки болезни проявляются в изменении поведения ребенка. Вдруг снижается успеваемость, интерес к учебе, школьной жизни. Большую часть времени ребенок проводит вне дома, с новыми,

неизвестными вам друзьями. Ваш ребенок начинает лгать и скрывать, где он бывает. Меняются отношения с родителями; вместо добрых, ровных взаимоотношений возникает злоба, раздражение, агрессия. Ваш ребенок перестает выполнять домашние обязанности, стремится любыми путями уйти из дома в свою компанию. Попытки удержать дома приводят к побегам и даже отсутствию дома в течение нескольких дней.

Появляются странности психики: приступы неадекватной веселости, дурашливости, двигательная активность вдруг заменяется безразличием, сонливостью, заторможенностью и может переходить в состояние озлобленности, раздражительности, замкнутости. Такие колебания настроения могут отмечаться по несколько раз на протяжении суток.

ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:

- всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды, обстановки;
- неряшливый вид, сухие волосы, отеки кисти рук;
- неестественно узкие или расширенные зрачки глаз, независимо от освещения;
- невнятная, растянутая речь, неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта (иногда запах присутствует, но его интенсивность не соответствует степени опьянения);
- стремление избегать встреч со старшими членами семьи;
- раздражительность, порой циничность в разговорах с вами;
- исчезновение вещей или денег из дома.

В карманах одежды, в мусорном ведре вы можете обнаружить: шприцы с жидкостями и пустые, а также инъекционные иглы, десертную или чайную ложку для приготовления раствора (как правило, с обломанной ручкой), марганцовку, прозрачную бесцветную или желтого цвета жидкость с резким "уксусным" запахом, различные лекарственные препараты (димедрол, теофедрин, бронхолитин, солутан), порошки и ампулы, измельченное вещество зеленого цвета с пряным запахом (марихуана), смолообразное либо в виде комочков, брусочков вещество зеленовато-коричневого цвета с пряным запахом (гашиш), эти наркотики могут находиться в сигаретах и папиросах, обожженные купюры (используемые как мундштук при курении марихуаны), смолообразное вещество коричневого цвета с запахом сырого мака (опий), отрезки прозрачной пленки (чаще всего прямоугольные размером 5х5см) с наслоением коричневого вещества и без наслоений, химическую посуду, проведение опытов (если раньше ваш ребенок ненавидел химию), коробочки мака целиком и измельченные – вещество светло-коричневого цвета, органические растворители.

В среде наркоманов принят определенный сленг. Прислушайтесь, о чем говорит ребенок с друзьями по телефону и дома. Слова: закинулся, ширнулся, травка, план, дурь, анаша, опилки, химка, ханка, соломка, чек, чека, султыга, терьяк, морфии, кока, марафет, экстази, крэк, кислота, лошадка, винт, айс, коктейль Джефф, эфенди, мулька, космос – из словаря наркомана.

Если Вы обнаружили, что Ваш ребенок использует наркотики или растворители, сохраняйте спокойствие и не паникуйте.

Остановитесь и подумайте, прежде чем предпринимать что-либо:

Что Вы можете сделать, чтобы в большей степени помочь Вашему ребенку?

Уверены ли Вы, что Ваши факты достоверны?

Как Вы можете сохранять и поддерживать доверительный контакт с Вашим ребенком?

Является ли употребление наркотиков повторяющимся или это был однократный "эксперимент"?

Если это случилось, лишь раз, Вам, может быть, нужно просто поговорить с Вашим ребенком. Будьте заботливыми, любящими, но покажите свое неодобрение.

Приведите основания необходимости отказа от употребления: что это незаконно и может привести к конфликту с законом; что употребление наркотиков может повлиять на их здоровье сейчас или в будущем. Если вы понимаете причины, по которым ваш ребенок обращается к употреблению наркотиков или растворителей, то можете попытаться помочь устранить, прежде всего, их, нежели следствие.

Если здоровье или поведение вашего ребенка свидетельствует о реальном употреблении им наркотиков, не падайте духом, потому что по-прежнему есть много такого, что возможно сделать.

Вы можете предпринять следующие действия: оказывать поддержку вашему ребенку – для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства.

Показывайте – и говорите – что вы его (ее) любите!

Обратитесь за помощью к специалистам – для себя и вашего ребенка.

Рассчитывайте и планируйте постепенные изменения.

Телефоны "Горячих линий"

Департамент образования мэрии г. Архангельска
163000, пл.Ленина, 5.
тел: (8182) 286-280
факс: (8182) 607-331

ГБУЗ АО "Психоневрологический диспансер": г. Архангельск, пр. Московский, 4/1. Индивидуальное и групповое консультирование детей, подростков и родителей (законных представителей) по вопросам профилактики зависимости от алкоголя и наркотических веществ. Детское отделение - телефон: 8(8182)61-59-09, 68-51-04. Телефон доверия: 8(8182)20-21-01. Анонимный кабинет - телефон: 8(8182)24-29-51. Школа любящих родителей - телефон: 8-902-286-11-56.
Анонимные наркоманы - телефон: 8-906-285-51-66.

Группа самопомощи для родственников и друзей наркоманов НАР-АНОН "ЛАДИЯ", телефон: 8-921-086-37-93.

Региональное управление ФСКН России по Архангельской области, телефон доверия: 8(8182)24-16-16.

Телефон «горячей линии» по проведению ЕГЭ
+7 (8182) 20-08-55

Горячая линия Уполномоченного при Губернаторе Архангельской области по правам ребенка
+7 (8182) 60-73-76 (Улучшение жилищных условий, предоставление квартир детям, находящимся под опекой, конфликты в семье, определение места жительства ребенка в случае развода и др.)
Уполномоченный по правам ребенка при мэре города Архангельска, советник мэра города по вопросам защиты прав ребенка - Ильина Елена Борисовна.

Адрес приемной уполномоченного по правам ребенка при мэре города Архангельска: 163000, г. Архангельск, пл. Ленина, 5, мэрия города, 1 этаж, кабинет № 125. Почтовый ящик «Обращения граждан по вопросам защиты прав ребенка» при входе в здание мэрии. Часы работы: с 8.30-16.45 (обед с 13.00 до 14.00) кроме субботы и воскресенья. Рабочий телефон: 60-73-76. Адрес электронной почты: upr@arhciti.ru.

Детский телефон доверия
+7 (8182) 66-73-30 (в будни с 9.00 до 18.00)

Консультативно-диагностический центр «Ювентус-II»
(8182) 62-61-28 (медико-психологическая помощь подросткам)

МУ «Опорно-экспериментальный реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»
+7 (8182) 29-43-91

МУ «Центр защиты прав несовершеннолетних»
+7 (8182) 66-41-22

Телефон доверия для помощи лицам, склонным к совершению суицида
+7 (8182) 20-21-01

Телефон доверия муниципального женского кризисного центра
+7 (8128) 66-73-30 (9:00-16:00, в будни)

Центр помощи совершеннолетним опекаемым и подопечным (отделение психологической помощи)
+7 (8182) 27-05-26

"Горячая линия" Наркологического отделения Архангельского областного психоневрологического диспансера
+7 (8182) 20-21-01

Областное молодёжное отделение Красного креста
+7 (8182) 21-00-65 (с 15.00 до 18.00)

Служба анонимного консультирования на ВИЧ
+7 (8182) 21-53-08 (с 9:00 до 16:00)

Телефон доверия Областного СПИД-центра

+7 (8182) 21-53-08 (будни с 08.30 до 18.00)

Телефоны «горячих линий» Областного центра медицинской профилактики

+7 (8182) 21-30-36 (по будням с 10.00. до 15.00)

+7 (8182) 27-63-50, 27-63-43

"Горячая линия" Роспотребнадзора

8-800-200-81-82 (звонок бесплатный) в рабочие дни с 10.00 до 16.00)

«Горячая линия» Госнарконтроля

+7 (8182) 42-16-16

«Телефон доверия» администрации Губернатора Архангельской области и Правительства Архангельской области

+7 (8182) 28-83-21 (сообщить факты коррупции и злоупотреблений должностных лиц органов гос.власти)

Телефон доверия ГИБДД

+7 (8182) 68-40-85

Телефон доверия МЧС Архангельской области

+7 (8182) 29-99-99

Телефон доверия при отделе по работе с обращениями граждан мэрии Архангельска

+7 (8182) 60-74-74 (сообщение о фактах проявления коррупции, в рабочие часы в будни сообщение о фактах проявления коррупции)