

Наркомания – это «тихая» война против человечества, где наркотики являются смертельным оружием, уносящим жизни и ломающим судьбы молодого поколения.

***Какой вред приносят наркотики?***

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

***Каковы признаки употребления наркотиков?***

* следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках);
* наличие свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/ или игл от них;
* наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из под лекарственных или химических препаратов;
* тряпочки, пахнущие толуолом; жестяные банки и пустые тюбики из-под клея, бензина, нитрокраски, пустые баллончики из-под лака для волос; бумажные или пластиковые пакеты, пропитанные химическими запахами;
* папиросы (особенно «Беломор») в пачках из под сигарет;
* расширенные или суженые зрачки;
* нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

**Что делать родителям, чтобы их ребенок не стал наркозависимым?**

1. **Не паникуйте.** Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери, иного члена семьи, знакомого след укола, это ещё не означает, что теперь человек неминуемо станет наркоманом. Постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. **Сохраните доверие**. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнёт человека, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно это первое и последнее знакомство с наркотиком.

3. **Оказывайте поддержку**. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я всё же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до близкого Вам человека. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Особенно важно, чтобы родители беседовали с детьми о наркотиках, последствиях их употребления. При малейшем подозрении, что ребенок употребляет наркотики, необходимо сразу же поговорить с ним. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны

стать альтернативой наркотику. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример.

4. **Обратитесь к специалисту**. Если вы убедились, что человек не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах ему помочь, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будьте готовы к тому, что спасение вашего близкого может потребовать от вас серьёзных и длительных усилий.

**По вопросам оказания помощи можно обратиться:**

Республиканский «Телефон Доверия» по оказанию наркологической помощи: **8-801-100-21-21** по будням с 9.00 по 17.00 **бесплатно**

**8-017-331-90-64**, информация о наркологической помощи в

организациях здравоохранения Минской области

«Телефон доверия» Солигорского психоневрологического диспансера **26-37-14** с 8.00 до 16.00

Отдел общественного здоровья

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Министерство здравоохранения

Республики Беларусь

**Наркомания – это «тихая» война против человечества**

****

