

ПОДАВАЯ ПРИМЕР

Именно в семье дети получают первый урок о правильном и неправильном использовании наркотических веществ. И здесь чаще всего дела говорят громче слов. Дети более склонны подражать поведению своих родителей, нежели прислушиваться к тому, что они говорят. Лекции о наркотиках теперь входят в учебное расписание большинства школ, но они могут оказаться неэффективными, если теоретическая информация не подкрепляется образцом для подражания со стороны людей, оказывающих существенное влияние на детей и подростков.

ЖИЗНЬ, СВОБОДНАЯ ОТ НАРКОТИКОВ, ВОЗМОЖНА

Выражение «жизнь, свободная от наркотиков» в действительности означает, что предостережение относительно использования наркотических веществ в медицинских целях и о социальных наркотиках не работает. Другими словами, прежде чем, не задумываясь, принять лекарственный препарат, узнайте, каков потенциальный риск и существует ли лучшая альтернатива. В социальном плане — не обязательно употреблять наркотики, чтобы хорошо провести время. Не обязательно употреблять наркотики

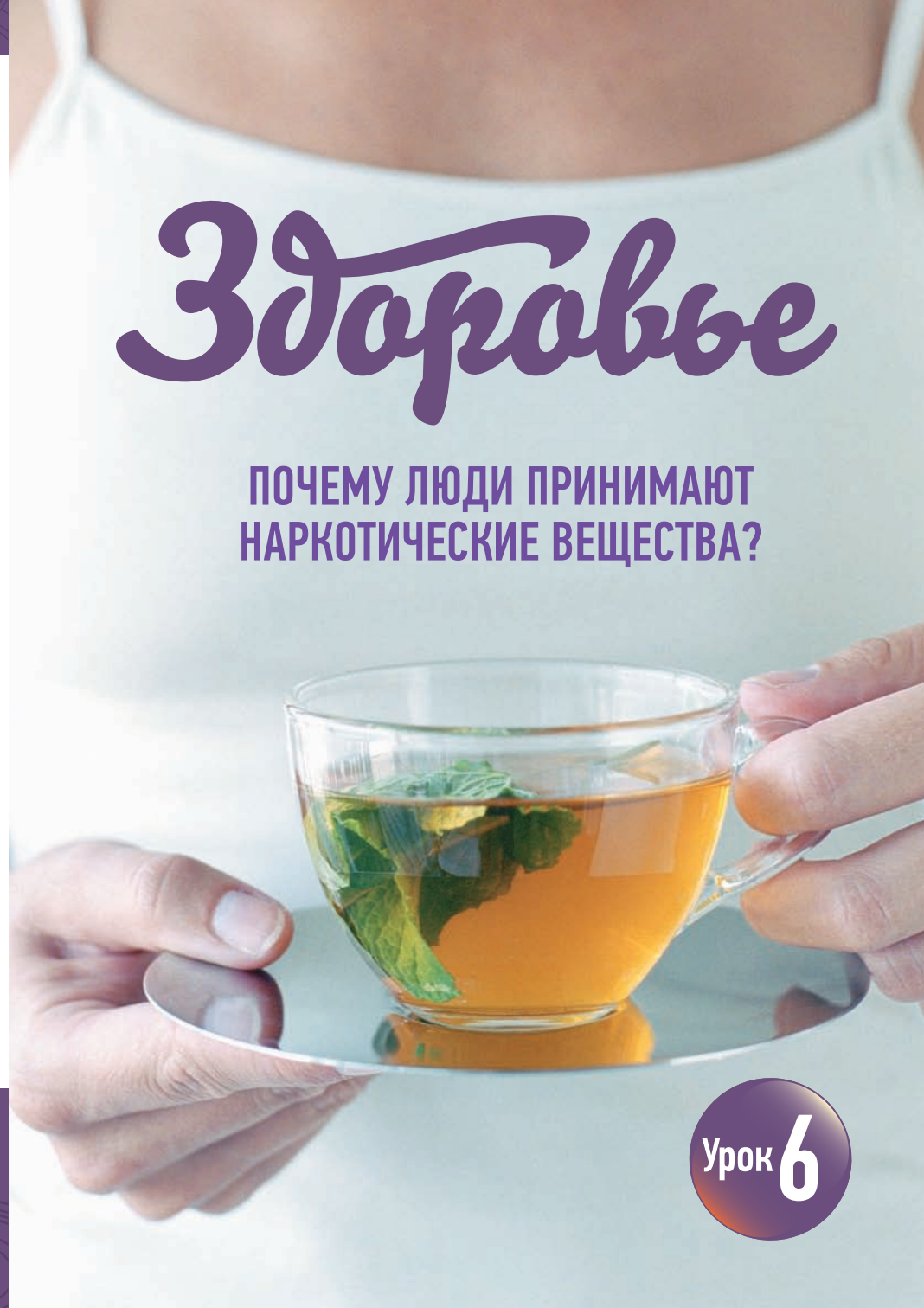
для общения, расслабления, отдыха или поднятия настроения, поскольку они часто подавляют сознание человека или лишают его хорошего настроения, которое обретается естественным путем — посредством физических упражнений, занятий спортом, покорения горных вершин или оказания помощи другим. Если наркотики употребляются из-за скуки или давления со стороны сверстников, тогда найдите альтернативу. Запишитесь в театральную труппу, организуйте музыкальную группу, найдите клуб или группу, которые были бы вам интересны, — например, группы добровольцев, работающие для развивающихся стран, — или присоединитесь к защитникам окружающей природы.

Проблемы во взаимоотношениях в семье, на работе и в жизни не решаются с помощью стакана алкоголя или транквилизаторами. Наиболее эффективная и безопасная альтернатива — это захотеть изменить свою жизнь и образ жизни.

Многие факторы подстрекают к употреблению наркотиков. Это их доступность, пример ровесников, экономика, законодательный контроль, применение закона, нелегальные рынки и реклама. Но в конечном итоге выбор остается за вами.

Здоровье

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА?



Здоровье

Урок 6

ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИЧЕСКОЕ ВЕЩЕСТВО?

Широко распространенное определение следующее: наркотик — это вещество, натуральное или искусственное, которое в силу своего химического состава изменяет функции организма. Правда, некоторые замечают про это по поводу, что пища, кислород и вода также подходят под такое определение, но разница в том, что последние играют важную роль в поддержании жизни. В этом уроке мы ограничимся разговором о медицинском и социальном применении наркотических веществ и о злоупотреблении ими.

Есть много причин, как легальных, так и нелегальных, объясняющих применение наркотических веществ. Лекарственные препараты, используемые при правильном назначении, могут оказывать положительное действие. Однако нельзя забывать, что наше тело — это деликатный, гармонично работающий организм и любые вещества, внедряемые в него,

нарушают его баланс, хотя, бывает, и временно.

ПРИЧИНЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Почему люди принимают лекарственные препараты? Главной причиной является устранение проблем со здоровьем. Но наркотические вещества широко используются и в культурной и социальной сфере, например, такие, как кофеин, никотин и алкоголь.

Более подробно рассмотрим эти причины.

Лечебная

Лекарственные препараты используются с разными целями: для устранения инфекции в организме, для усиления метаболических функций, для облегчения боли, для снятия мышечного напряжения, для лечения при нехватке питательных веществ в организме и т. д. В этих случаях они могут быть полезны и даже необходимы как медикаменты. Однако возможны передозировки, например, когда мы верим в то, что лекарственные препараты — это

«панацея от всех болезней». Антибиотики, используемые при лечении бактериальных инфекций, часто оказываются бесполезными при лечении вирусных инфекций, например при простуде или гриппе. Головную боль, вызванную переутомлением, напряжением или обезвоживанием организма, можно лучше всего излечить сном, прогулкой на свежем воздухе и водой, а не болеутоляющими средствами.

Мы должны быть внимательными, чтобы не применять неправильно лекарственные препараты, продаваемые без рецепта, и не злоупотреблять ими. Всегда спрашивайте фармацевта о возможных побочных эффектах при длительном применении лекарств и об их совместимости. То, что для приобретения определенных лекарств не требуется рецепт, не говорит о том, что они не могут быть потенциально вредными.

Еще одна сфера, где необходимо проявлять осторожность, — это широко предлагаемые «натуральное» лечение и витамины, продаваемые в магазинах здорового питания, у физиотерапевтов и даже в супермаркетах. Витамины, принимаемые в виде таблеток или в жидком виде, действуют как медикаменты, потому что они изменяют естественные функции обмена веществ в организме. А жирорастворимые витамины, принимаемые в очень больших дозах, откладываются в жировых клетках организма, и с годами их количество может представлять уже токсичную угрозу для человека. Помните: «натуральное» автоматически не означает «безопасное».

Мы не должны принимать никакие лекарственные препараты без предписания врача.

Культурная и социальная

Наркотические вещества настолько являются частью нашей культуры и образа жизни, что их употребление часто воспринимается как должное. Мы вырастаем с сознанием того, что наркотические вещества разрешены, что они являются «решением» проблемы при многих болезнях и несчастьях. Родители «лечат» болячки детей и простуды различными медикаментами. Дети смотрят на своих родителей, которые лечат все: головную боль, боль в горле или в спине — таблетками, а «плохой день» выпивкой. Кофе и чай являются повседневными напитками. В нашей культуре алкоголь является очень популярной частью социальной и домашней жизни: от утоления жажды после тяжелого трудового дня и до расслабления после хорошего ужина хорошим вином. В самом деле, возможно, мы даже не задумываемся о том, как широко, в разных сферах наркотические вещества стали частью нашей жизни.

Существует еще социальное давление, давление со стороны сверстников друзей, под влиянием которых мы начинаем употреблять наркотические вещества. Речь идет как о легальных, так и о нелегальных наркотиках, даже если мы не хотим их принимать, но все остальные это делают, или даже потому, что не хотим, чтобы нас считали занудой.



РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Наркотические вещества, как предписанные врачом лекарственные препараты, так и употребляемые обществом по своей инициативе, очень часто принимают для того, чтобы решить жизненные проблемы — стрессы, проблемы в семье и на работе, — или потому, что человек не способен справиться с некоторыми формами давления. Но, к сожалению, действительное решение жизненных проблем может остаться незамеченным. Стакан алкогольного напитка, казалось бы, может снять стресс, но на самом деле он затрагивает только симптомы, но не истинную причину. Это только временное «решение» проблемы. Если наркотические вещества употребляются с такой целью, то, возможно, наша жизнь нуждается в переосмыслении.

Истинное решение проблемы направлено на саму проблему, но не нуждается в «наложении повязки» на подход к решению проблемы. Такие жизненные навыки, как умение общаться и решать проблемы, умение распоряжаться временем, организационные способности или социальная зрелость, развиваются отнюдь не благодаря употреблению наркотических веществ.

ЛЮБОПИТСТВО И ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ

По природе мы любопытны, и, кажется, нам нравится испытывать новые ощущения. На протяжении всей жизни мы побуждаемы принять участие в чем-то новом

для приобретения нового опыта, что является частью обучения. Но экспериментирование может иметь и негативную сторону, если эти опыты связаны с наркотиками, в особенности с нелегальным употреблением запрещенных наркотических веществ.

Спросите человека, зависимого от героина, почему была принята та первая доза. Часто это происходит по причине любопытства. Или толкает желание попробовать «запретный плод». Но экспериментирование с запрещенными наркотическими веществами, как правило, следует за экспериментированием с алкоголем и сигаретами. Человеческое любопытство должно знать меру, и это поможет предотвратить тот вред, которым чревато ненужное употребление наркотических веществ.

ПРИВЫЧКА ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

Человек считается зависимым, когда повторная доза наркотика (или наркотических веществ) необходима для поддержания «нормального» состояния (например, курильщик, выкуривающий до 30-ти сигарет в день). Зависимость (более правильное определение) имеет несколько сторон.

Толерантность. Со временем организм находит пути противодействия дисбалансу, вызванному действием наркотиков, а потому необходима уже более сильная доза для достижения того же эффекта, как при первоначальной дозе.

Никто никогда не начинает курение с 20-ти или 30-ти сигарет в день. Но со временем для получения того же эффекта доза возрастает.

Физическая зависимость.

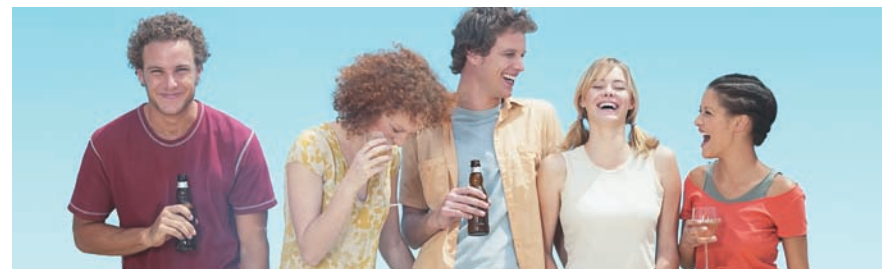
Когда человек испытывает физические симптомы, вызванные прекращением употребления наркотических веществ, — головную боль, тошноту, лихорадку, тремор или конвульсии — если употребление наркотических веществ внезапно прекращено и уровень наркотика в крови снижается, такого человека можно назвать физически зависимым. Симптомы прекращения употребления наркотических веществ отличаются в зависимости от используемого наркотика, и у некоторых могут вообще не проявляться.

Психологическая зависимость,

или поведенческая зависимость, характеризуется по-разному: проявляется во время ломки, а также тогда, когда употребление наркотика дошло до регулярного или частого, или ее явно передает состояние человека, готового пойти на все, лишь бы получить очередную дозу. Итак, человек является зависимым, если нуждается

в наркотиках для расслабления, или для того, чтобы справиться с работой, с семейными и другими проблемами, или если просто не может полноценно существовать без очередной дозы, будь то сигарета, стакан алкоголя, таблетка, порошок или инъекция.

В отличие от дисбаланса, вызванного физической зависимостью, который после нескольких дней или недель воздержания медленно приходит в норму, считается, что с психологической зависимостью намного труднее справиться. Бывшие курильщики могут опять начать курить несколько лет спустя после того, как бросили, только потому, что определенная ситуация или событие вызвали желание закурить. Зависимые от героина могут быть физически свободны от наркотиков месяцы или даже годы, например, по причине тюремного заключения, но, едва выйдя на свободу, первым делом они будут искать очередную дозу. Такая форма зависимости часто является тем, что удерживает зависимых от сильных наркотиков в повторяющемся цикле: употребление наркотиков, преступление и тюремное заключение.



НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ НАРКОТИКИ

Когда речь заходит о наркотиках, люди обычно полагают, что это такие нелегальные наркотики, как марихуана, героин или кокаин. Это проиллюстрировано одной комичной сценой в австралийском фильме о наркотиках «Я чувствую себя на 30», где два отца, которые курят и пьют, говорят, что они бы «убили» своих детей, если бы те принимали наркотики! Но наиболее употребляемые наркотики в западных странах — это именно те легальные наркотики, прочно укоренившиеся в нашей культуре. Употребление этих наркотиков не обязательно приведет к тем же проблемам, что и при употреблении тяжелых наркотиков, но очень важно употребляющим их быть готовыми к возможному отрицательному воздействию на поведение, эмоции, координацию и реакции.

Наиболее часто употребляемые наркотики

Кофеин. Кофе и чай являются наиболее часто употребляемыми продуктами, содержащими кофеин. Около 80—90% населения регулярно выпивают одну или более чашек кофе или чаю в день. Исследование, проведенное в Австралии, показало, что около одной трети населения употребляют достаточно большое количество кофеина, для того чтобы их можно было считать зависимыми (более пяти чашек в день).

Кофеин также содержится в некоторых напитках колы, в шоколаде и в некоторых медикаментах. Согласно тому же исследованию, только 3% населения полностью воздерживаются от употребления кофеина в любом виде.

Алкоголь. Процент взрослых, употребляющих алкоголь, различается в зависимости от страны. В Австралии около 87% мужчин и 75% женщин употребляют алкогольные напитки, а контингент непьющих — это люди в возрасте. Беспокойство вызывает то, что когда молодые люди употребляют алкоголь, то они напиваются. Алкоголь напрямую связан с проявлением насилия, включая сексуальное насилие, семейное насилие, с кражами со взломом, с убийствами и самоубийствами, и, наконец, половина дорожных происшествий происходит по вине подвыпивших водителей. Примерно 10% населения считаются зависимыми.

Никотин. Изменяющееся общественное мнение и возрастающий объем информации по поводу вреда курения привели к уменьшению числа курящих за прошедшие годы. Согласно австралийской статистике, курят 32% мужчин и 29% женщин. Среди подростков процент намного выше, со все еще растущей тенденцией среди девочек-подростков.

Лекарства, отпускаемые без рецепта. Большинство людей принимают не предписанные им

лекарственные препараты с целью лечения или облегчения боли. Было подсчитано, что 50% населения более склонны к регулярному самолечению, вместо того чтобы обратиться за профессиональной помощью.

Другие наркотики. Для сравнения: 28% населения пробовали марихуану, 16% мужчин и 8% женщин курят марихуану в настоящее время. 25% населения в то или иное время принимали транквилизаторы, 17% женщин и 11% мужчин принимают их сегодня. Только 1% населения когда-либо пробовал героин, 0,7% мужчин и 0,1% женщин принимают их в настоящее время. Беспокойство вызывает связь между преступлениями и зависимостью от нелегальных наркотических веществ.

Статистика смертей, связанных с употреблением наркотиков, показывает, что 71% смертей связано с курением, 26% — с алкоголем, 1% — с опиатами и 2% — с другими наркотическими веществами.

ЧТО ЗНАЧИТ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКАМИ?

Термин «злоупотребление наркотиками» вызывает в воображении волнующие образы страшных людей в темных узких переулках — их зависимость от запрещенных веществ представляет угрозу для всего общества в целом. Тем не менее, очень трудно найти точное определение. Для некоторых

употребление всех запрещенных наркотиков — это злоупотребление. Другие определения основываются на степени употребления, которое, разумеется, потенциально вредное, но они изменяются в зависимости от групп и людей. Например, употребление алкоголя и курение сигарет чаще считается злоупотреблением по отношению к подросткам, чем по отношению к взрослому населению.

Это очень сложная тема, и возникает вопрос, на который может дать ответ лично каждый употребляющий наркотики. Если употребление наркотиков наносит вред физическому или эмоциональному здоровью человека или неблагоприятно влияет на выполнение его обязанностей на работе, дома, в обществе и вообще мешает в жизни, тогда есть причины для беспокойства.

Потенциальное злоупотребление легальными наркотиками не должно быть недооценено, так же как и проблема комбинирования наркотиков, что также оказывает негативное влияние на организм. Повторяющееся злоупотребление наркотиками может иметь крайне отрицательные последствия как физические, так и психологические. Зависимость может привести к дисбалансу в жизни, когда главным приоритетом становится потребность принимать наркотики и пренебрегаются прежние приоритеты и ценности.