**Консультация «Мифы о наркотиках. Наркопровокация»**

Наркотики. В наше время это слово слышал практически каждый. Однако мало, кто действительно знает, что это такое. Давайте определимся.

Наркотиками можно назвать любые вещества, изменяющие психическое состояние человека. Алкоголь и табак, кстати, тоже вполне соответствуют этим требованиям. Но они приняты обществом и разрешены законом во многих странах. Дальше мы будем подразумевать под словом «наркотики» химические вещества, как природные, так и синтетические, вызывающие у человека психологическую и физическую зависимость.

Психологическая зависимость от наркотика проявляется в том, что человек с помощью наркотика желает добиться внутреннего равновесия и стремиться вновь и вновь испытать действие наркотика. Но его действие постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции.

Физическая зависимость появляется вследствие включения наркотика в процесс обмена веществ. Он становится необходимым для человека точно так же, как пища или вода. Без него наблюдается состояние физического дискомфорта (боли) различной степени тяжести.

Существует множество предубеждений, связанных с наркотиками, которые неверны в корне и основаны на неправильной информации. О наркотиках сочинено немало мифов. Рассмотрим самые распространённые из них.

**Миф 1:** Принимать или не принимать наркотики – личное дело каждого.

**Факт:** Существование от дозы до дозы не позволяет иметь постоянный доход, и деньги быстро заканчиваются. Поэтому наркоманы, не ограничиваясь пропагандой употребления психоактивных веществ, часто вынуждены идти на определенные поступки – от распространения наркотиков до грабежей и убийств. Передозировка, реанимация, клиническая смерть, ВИЧ-инфекция и гепатит… Все потребители наркотиков живут в обществе и имеют родственников, поэтому личным делом это всё не назовешь.

**Миф 2:** От одного раза ничего не будет.

**Факт:** Ни один человек не может точно предсказать, как его организм отреагирует на то или иное вещество. Некоторые наркотики способны вызывать привыкание с первой пробы, передозировка может привести к смерти.

**Миф 3:** Прием наркотиков можно контролировать, от них можно отказаться в любой момент.

**Факт:** Контролируемое употребление – это заблуждение. Регулярный прием наркотика приводит к формированию психической и физической зависимости, которая полностью подчиняет себе жизнь человека. Реально отказаться можно только один раз – первый.

**Миф 4:** «Легкие» наркотики можно принимать – это безопасно и не вызывает привыкания.

**Факт:** Деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» — условность, которая не имеет никакого смысла. Повторяющиеся эпизоды употребления любого вида наркотика вызывают зависимость и наносят непоправимый вред здоровью. Со временем у зависимого возникает потребность получать все более интенсивные ощущения. Таким образом, употребляя изначально только «легкие» вещества, он все равно обратится к «тяжелым».

**Миф 5:** Наркомания – это удел неблагополучных слоев общества, меня это не касается.

**Факт:** Употребление наркотиков распространено во всех слоях общества. Для всех социальных групп причины, побуждающие пробовать наркотики, одинаковые – скука, стресс, пустота жизни и желание попробовать что-то новое. Зачастую подобные ощущения испытывают молодые люди из обеспеченных семей. Кроме того, у более обеспеченных слоев населения есть средства на частую покупку психоактивных веществ, чем и пользуются наркоторговцы.

**Миф 6:** Наркомания - это дурная привычка, результат слабой морали и вседозволенности.

**Факт:** Наркомания - это хроническое состояние, которое нужно лечить всю жизнь, подобное гипертонии, атеросклерозу и диабету. Корни наркомании в генетической предрасположенности, социальных обстоятельствах и личном поведении. Определенные наркотики порождают сильную зависимость, быстро приводя к биохимическим и структурным изменениям в мозге.

**Миф 7:** Наркотики помогают создать позитивное настроение.

**Факт:** Чем чаще человек употребляет наркотики для «позитива», тем быстрее без наркотиков никакого хорошего настроения не остается вообще. Остается зависимость. Это то же самое, что спрашивать у кого-то разрешения, когда тебе захотелось улыбнуться или засмеяться. И за каждое разрешение платить потерей друзей, проблемами со здоровьем, конфликтами с законом…

**Миф 8:** Наркомания – это не болезнь.

**Факт:** Всё ещё сохраняется стереотип, что это «вредная привычка». Но наркомания – это болезнь! Она включена в Международную классификацию болезней (МКБ-10) наряду с любыми другими заболеваниями – рубрика F1 «Психические расстройства и нарушения поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ». По степени тяжести наркомания приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности – 96% больных умирают.

**Миф 9:** От наркомании можно вылечиться.

**Факт:** Наркомания – неизлечимая болезнь. Лечение наркомании – длительный и очень сложный процесс, включающий в себя целый комплекс медицинских мероприятий: медикаментозное лечение, психотерапию и последующую социальную и психологическую реабилитацию. Но в медицине нет термина «излечение от наркомании», есть понятие «стойкая ремиссия». Если физическую зависимость медики научились лечить, то психологическую зависимость полностью исцелить невозможно. Ни один специалист не даст 100% гарантию, что бывший наркоман не сорвется и снова не станет действующим.

**Миф 10:** Потреблять – не продавать. За это не накажут.

**Факт:** В Российской Федерации любое действие с наркотиком запрещено Законом, предусматривается административная и уголовная ответственность за употребление и распространение наркотических средств.

Свободная жизнь гораздо интересней, чем зависимость от наркотиков. Не ищи искусственных эмоций, превращающих человека в раба. Научись получать удовольствие от естественных, позитивных и полезных вещей - спорта, дружбы, любви, путешествий, учебы, самовыражения, творчества. Это - твоя свобода!

Путь в наркоманию, в страну иллюзий, легок и прост, но вернуться оттуда порой невозможно! Это начало конца…

Хорошим помощником на этом пути станут родные и близкие, хорошие и верные друзья, общение с природой, здоровый образ жизни!



**Подготовил:** Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-92-91, jemchujina.oppp@yandex.ru

**При подготовке информации использованы:**

**интернет-ресурсы:**

<https://www.p4.spb.ru/net-narkot>

<https://med.ulgov.ru/informasiya/6549/843.html>

<https://stels.edusite.ru/p16aa1.html>

<https://kokd.kurgan-med.ru/news/mify-i-fakty-o-narkotikakh/>