**ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

 Проблема наркомании с каждым днем все более остро стоит перед современным обществом. Сегодня, как никогда, важно уделять максимально возможное внимание профилактике пристрастия подростков к наркотикам. В последнее время наркомания значительно «помолодела». За последние годы возросло число потребителей синтетических каннабиноидов (спайсов), преимущественно это лица в возрасте 15-29 лет. Согласно данным мировой статистики, эффективность лечения и реабилитации достигает 30-40%, то есть воздерживаются от употребления психоактивных веществ в течение года после лечения только 30-40% наркозависимых. Средний возраст страдающих наркозависимостью находится в диапазоне 16-18 лет. По статистике от общего количества страдающих наркоманией 60% - это молодые люди от 16 до 30 лет. Пятая часть – это школьники, принимающие наркотики с 9-13 лет. Наркоманов в возрасте 30 лет и старше менее 20%. Цифра не велика, поскольку большая часть зависимых просто не доживает до этого возраста.

 Стоит отметить, что по статистике только 2-3% наркозависимых возвращаются к нормальной жизни, навсегда с уверенностью сказав «нет!» психоактивным веществам. Оставшиеся, несмотря на все попытки избавиться от пагубного пристрастия, рано или поздно возвращаются к употреблению, если не получат своевременной помощи в реабилитационном центре.

 Попадая в наркотическую зависимость, человек со временем утрачивает фундаментальные качества суверенной личности. Он не в полном объеме выполняет или вообще перестает выполнять ранее присущие ему социальные роли. У него изменяется вся система потребностей и интересов, а главной становится одна роль и одна цель - приобретение и употребление наркотиков.

 **Наркотики, наркомания – это чума 21 века. Наркомания – это страшная болезнь нашего общества.** Самое ужасное, что наркомания шагает по миру все более и более широкими шагами. Говорить о ней надо не только потому, что это зло угрожает здоровью тех, кто добровольно затягивает у себя на шее «Белую петлю», но и потому что наркомания – социальная проблема. Наркоманы создают опасность для окружающих. Стремясь добыть деньги для дозы любым путем, он не остановится ни перед чем. Наркомания, как и алкоголизм – это не личное дело отдельно взятого человека. Из-за наркотизации у зависимых очень высокий риск заболевания СПИДом, венерическими болезнями, гепатитами, и не меньшая возможность их распространения. Сочетать наркотики и учебу невозможно, поэтому молодежь, втянутая в наркоманию, быстро дезадаптируется в обществе, втягивается в криминал, теряет семью и становится потенциально опасной для окружающих.

 **Механизм развития наркозависимости.**

В норме в человеческом организме образуются особые вещества - естественные гормоны радости (эндорфины), которые стимулирруют особые «зоны комфорта» в центральной нервной системе, в мозге, и это необходимо для поддержания тонуса всего организма и его работы. И мы своим питанием, эмоциями, активной жизненной позицией, физическими упражнениями способствуем выработке этих гормонов удовольствия. Если же человек начинает принимать химические соединения, наркотики, стимулируя искусственно эти зоны комфорта, то организм теряет способность их вырабатывать сам, а результат - потребность в искусственной стимуляции становится неудержимой. Организм быстро привыкает к ним, требуя все новых доз. Без них - страшные мучения, ломка. Ломка сопровождается подавленным настроение, раздражительностью, сильной головной болью, мышечными болями. Ломка толкает человека на любые преступления, лишь бы добыть наркотик. Наркоман боится именно ломки, а не ждет уже мгновений кайфа. Сделав укол или приняв таблетки, наркоман испытывает такое же облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба.

Что касается вдыхания паров наркотических веществ, то здесь проявляется типичная картина отравления с соответствующим нарушением деятельности нервной системы. Малая доза препарата приводит к непродолжительному обмороку, вызванному кислородным голоданием клеток головного мозга, и значительная часть этих клеток отмирает.На первых порах у организма наблюдаются защитные реакции в виде плохого самочувствия, тошноты, рвоты, головных болей, но если эксперимент продолжать, то повышается устойчивость организма к яду, требуются большие дозы, и защитные реакции исчезают. Формируется сначала психологическая зависимость, а позже, когда наркотики впишутся в обмен веществ - и физическая, ведущие к нарушению всех функций организма, к **психопатизации и деградации личности.**

***«Счастье»*, полученное при употреблении наркотиков кратковременно и иллюзорно.**

 **Испытать счастье можно:**

* регулярно занимаясь спортом;
* позитивно глядя на мир; получая положительные эмоции от посещения театра, прослушивания записей любимого исполнителя, отдыха на природе, общаясь с любимыми людьми и питомцами;
* загорая на пляже или в солярии;
* занимаясь любимым занятием: рисованием, музицированием, рукоделием;
* делая что-то для других, даря людям радость.

 **Проживи свою жизнь!!!**

 **Скажи наркотикам нет!!!**