**1 марта - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ**

.

[](http://www.pncge.rcge.by/uploads/b1/s/13/769/image/4/368/medium_images.png?t=1709032925)

Наркомания – это влечение к одному или нескольким веществам (наркотикам) растительного или синтетического происхождения, которые действуют преимущественно на центральную нервную систему и вызывают в малых дозах ощущение психического благополучия, эйфории, а в сравнительно больших дозах – состояние выраженного опьянения, наркотического сна. Это, прежде всего, тотальное поражение личности, сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья, а порой приводящее к смерти. В последние годы среди молодежи стало «модным» употребление курительных смесей «Спайсов», что приводит к мгновенному развитию наркотической зависимости. При одно- или двукратном приеме этих наркотиков развивается психологическая зависимость, а при употреблении в течение двух месяцев и больше – физическая зависимость.  Средняя продолжительность жизни с момента заболевания – 5-6 лет, а частая причина смерти – передозировка.

Профилактика наркомании – это правильное воспитание детей и молодёжи в семье и обществе. Не замалчивание этой проблемы, а широкая огласка. Воспитание семейных ценностей на собственном примере. Необходимо развивать у детей и молодежи  самоуважение, самосохраняющее поведение, любовь к окружающему миру, стремление вести здоровый образ жизни, умение сделать правильный выбор и, когда надо, сказать «нет». Не забывайте, законодательно регламентировано жесткое наказание за хранение и распространение наркотических веществ.

**Признаки появления наркомании:**

–  длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;

– неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;

– отрешенный взгляд;

– часто неряшливый вид, сухие волосы, отекшие кисти рук;

– невнятная, «растянутая» речь;

– неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;

– явное стремление избегать встреч с представителями властей;

– раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы;

– следы от уколов.

Лучшая защита от последствий потребления наркотиков – отказ от первой пробы!

Если употребление наркотика все же было допущено, важно вовремя оценить масштаб угрозы и своевременно обратиться за помощью! Врачи-специалисты проконсультируют и определят методы воздействия на ситуацию, смогут оказать наркологическую помощь.

По материалам УЗ «Чаусский райЦГЭ»