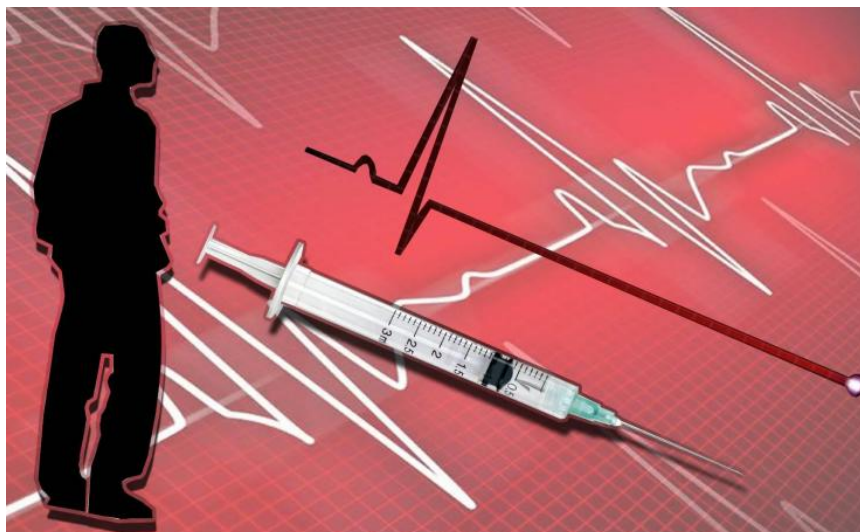


**МБУК Мишкинская ЦБС**  
**Центральная библиотека им. Я.Ялкайна**

## **У опасной черты**



**Мишкино. 2023**

Когда говорят: «Запретный плод сладок»,  
этим выражают лишь половину истины.  
Вкушение запретного плода всегда  
приводит к возмездию.

*Ю. Орлов*

Здоровье выпрашивают себе люди от богов;  
но то, что в их собственной власти сохранить его,  
об этом они не задумываются.

*Демокрит.*

## К читателю

На сегодняшний день проблема наркомании до сих пор остаётся одной из самых актуальных мировых проблем. Употребление наркотиков способно вызвать пагубную цепную реакцию, затрагивающую семьи, иногда сразу несколько поколений, а также друзей и коллег потребителей наркотиков. Употребление наркотиков угрожает физическому и психическому здоровью людей; особенно губительно его воздействие в раннем подростковом возрасте.

Из-за наркотиков ежегодно умирают сотни тысяч человек, и самое печальное, что большая часть из них — это молодые люди в возрасте от 20 до 35 лет.

Данная проблема не обходит стороной ни одно государство, в том числе и Россию. С каждым годом статистика смертности среди детей и подростков по причине приёма запрещённых веществ возрастает.

По официальным данным Росстата, на всё население страны приходится около 600 тысяч человек имеющих зависимость от запрещённых веществ, однако, по данным проекта «Трезвая Россия», проходящего в мае 2022 года, можно увидеть, что численность приближена к 5 миллионам.

По последним данным в мире смертность от наркотиков выросла в несколько раз. Если ранее в мире было зарегистрировано около 150 млн. человек, о сейчас эти показатели уже перешли черту 250 млн. ежегодно. В России на 1 млн. населения приходится около 60 тысяч смертей.

Рекомендательный список литературы «У опасной черты» посвящён проблеме наркомании. В список включены книги и журнальные статьи по данной тематике.

## ***Что нужно знать о наркотиках***

1. Наркоманы начинают с малых доз и заканчивают передозировкой
2. наркомания — это самый короткий путь к пропасти
3. наркотики - это орудие медленного и неотвратимого мучительного самоубийства
4. единственный способ не стать наркоманом - вообще никогда не пробовать наркотик.

### ***Каковы последствия употребления наркотиков?***

Прежде всего наркотики повреждают *нервную систему и головной мозг*. Из-за гибели нервных клеток головного мозга снижаются интеллектуальные способности человека, проще говоря, наркоман постепенно глупеет и превращается в полуидиота. В головном мозге наркотик вызывает те же изменения, как у шизофреника. Поэтому выражение «наркомания — это добровольное сумасшествие» следует понимать не метафорически, не в переносном, а в самом прямом смысле.

Наркотик изменяет и характер. Человек становится мрачным, вялым, замкнутым, тоскливым, нудным, пугливым, раздражительным, ничем не интересующимся. Поэтому бывшие друзья и подруги вскоре от него отворачиваются — общение с ним делается неинтересным и неприятным.

Даже если наркоману удастся «завязать», изменения в головном мозге, а значит, и в характере и мышлении полностью не восстанавливаются.

Очень серьезно наркотики воздействуют на внутренние органы. Они разрушают *печень*. Любой

наркотик — это яд для организма. Все яды обезвреживаются печенью, которая принимает на себя основной удар. При наркомании многие клетки печени погибают. К тому же наркоманы, как правило, теряют чувство самосохранения и обычно пользуются общими шприцами. В результате они часто заражаются вирусами гепатита В и С, что приводит к циррозу и раку печени. Кроме того, через общие шприцы наркоманы нередко заражаются сифилисом и **СПИДом**.

Наркотики вызывают перерождение и дистрофию (истощение) *сердечной мышцы*. Одряхлевшее, истощенное сердце не может справиться даже с небольшой физической нагрузкой, поэтому наркоман быстро устает и задыхается даже от небольшой физической нагрузки. На фоне истощения сердечной мышцы даже небольшая передозировка наркотика может привести к остановке сердца и к смерти. *Сердце наркомана можно сравнить с загнанной лошадью. Если ее без конца подхлестывать, она будет бежать все быстрее, пока не упадет замертво. Точно так же наркоман загоняет свое сердце, используя вместо кнута — наркотик.*

Нет такого органа, такой системы, которые не страдали бы от наркотика — страдает весь организм. Наркотики сильно подавляют защитные системы организма, в первую очередь иммунную. Из-за этого наркоманы особенно подвержены воспалительным заболеваниям: *бронхитам, воспалениям легких, почек и других органов*. Из-за снижения иммунитета и несоблюдения правил гигиены (общий шприц, нестерильный раствор) у наркоманов часто развивается *сепсис — заражение крови*.

Наркотики нарушают процесс пищеварения и выработку белка в печени, поэтому через некоторое время

наркоманы, как говорится, «доходят»— слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы, быстро стареют. Вот описание этой стадии: *«...когда он подошел, я чуть не упала в обморок и не могла выдать ни слова. От Детлефа остались кожа и кости, руки его ста ли худыми, как стички. Лицо было совершенно белое, щеки запали...»*

В период употребления наркотиков половые возможности (потенция) у наркомана, как правило, исчезают полностью, а если ему удастся «завязать», у него навсегда остаются серьезные проблемы с мочеполовой системой.

### ***Почему подростки начинают употреблять наркотики, хотя знают, чем это грозит?***

Исследования показывают, что причинами начала наркозависимости являются:

- 1) любопытство - «так ли страшен черт, как его малюют»? (61 %)
- 2) за компанию - «боязнь стать белой вороной»
- 3) желание почувствовать себя «крутым», чтобы повысить свой «авторитет» среди сверстников
- 4) наличие актуальной проблемы: «уколешься -обо всем забываешь»
- 5) протестная реакция «сделал назло родителям после ссоры»
- 6) заставили принять дозу.

Причинами, по которым начинают принимать наркотики девушки является стремление стать равной мужчине или, наоборот, преодолеть зависимость от него, комплекс низкой самооценки, желание избавиться от одиночества, депрессии, тревожности, невротических состояний, связанных с тяжелыми семейными и жизненными обстоятельствами или потерей семьи (синдром «опустевшего гнезда»). Чаще всего поддаются

такому влиянию по половому признаку «рисковые» девочки-подростки, склонные к антисоциальному поведению и раннему началу половой жизни. И хотя часто девочки понимают, насколько велик риск знакомства с наркотическим веществом — желание пережить острые ощущения оказывается сильнее.

Есть мнение о том, что подростки чаще вовлекаются в мир наркотиков так называемыми субкультурными «микрогруппами», имеющими на подростка гораздо большее влияние, чем семья.

Многочисленные исследования возрастных характеристик наркозависимости показывают: первое употребление марихуаны девочкой-подростком происходит в среднем в возрасте 14 лет, героина и кокаина — в возрасте 17-18-лет. Молодая женщина приобщается к наркотикам в возрасте от 21 до 27 лет. После 30 лет, считают многие исследователи, начальное приобщение к наркотикам уже маловероятно. К сожалению, есть данные, что доля женщин среднего и старшего возрастов среди начавших впервые употреблять наркотики, в последние годы значительно возросла

### ***Что надо делать, если тебя заставляют принимать наркотики?***

Следующие способы самозащиты подростков, а также юношей от наркомании предлагают авторы книги Коробкина З.В., Попова В.А.

1. Каждый человек должен иметь представление о сущности наркомании, способах вовлечения в нее, о ее признаках.

2. У каждого подростка должно быть выработано осознанное убеждение в недопустимости проб наркотика.

Именно оно должно побуждать говорить твердое «нет!» в ответ на предложение попробовать наркотик. Именно оно, а не родительский запрет.

Отвержение наркотиков должно происходить из нежелания рисковать своим здоровьем, счастьем, судьбой, будущим, жизнью. Необходимо четкое понимание, что твердое «нет» свидетельствует о взрослости, силе воли и самостоятельности. Каждый должен знать, что твердое «нет» повысит его авторитет, а колебание и неуверенность с последующим согласием принять наркотик разрушат авторитет, присущий порядочному человеку, и создадут авторитет новый — уголовный.

3. Каждый подросток должен знать, кто может им помочь и защитить в случае грозящей или реализовавшейся наркотической опасности. Это родители, учителя, воспитатели, участковые милиционеры, медсестры, врачи и т.д. Причем каждый должен знать, где можно найти помощь в любой момент, куда позвонить.

4. Подростки должны внимательно относиться к кругу своих знакомых, проявлять критичность к каждому из них, а при наличии признаков наркотизации — без сожаления разрывать дружбу с наркоманом. Если возможно — принять меры по спасению его от наркобеды.

5. У подростков должны быть заблаговременно выработаны контрприемы против уже рассматривавшихся способов вовлечения в наркоманию. Это должна быть своего рода психологическая защита от навязчивых посягательств на свободу подростка со стороны наркоагентов путем словесного отвержения подобных притязаний. Так, в случаях подначивания и упреков в трусости со стороны компании следует быть готовым и всегда «держаться на кончике языка» несколько контрдоводов.

Например, в ответ на настоятельные призывы попробовать наркотик можно пренебрежительно ответить: «А-а! Эту чепуху я уже пробовал! От нее у меня только тошнота и головная боль! А нет ли у вас чего получше?» Или же сказать: «У меня аллергия! Мне врачи запрещают любые лекарства и любую химию!» Либо заранее, заметив, что дело идет к предложению попробовать наркотик, начать, как бы между прочим, жаловаться на боль в животе и затем под этим предлогом уйти. А можно ответить коротко, но категорично: «Спасибо — нет, я занимаюсь спортом!»; «Спасибо — нет, меня ждут», «Спасибо — нет, я опаздываю». И еще — отказ с извинением: «Я за рулем», «Извините, мне предстоит свидание».

Если якобы влюбленный в девушку юноша шантажирует ее разрывом отношений, побуждая принимать наркотики, то она, во-первых, должна знать цену такой любви. Ведь наркотическая страсть, несомненно, разрушит у обоих не только любовь, но и здоровье, и жизнь. Во-вторых, у девушки должна быть заготовлена контрфразы: «Если твоя мерзкая привычка тебе дороже моей любви и моего здоровья, то между нами нет настоящей любви!». В-третьих, следует мысленно приготовить себя к разрыву отношений с этим парнем, поскольку вероятность избавления его от состоявшейся наркомании всегда мала.

В случае, когда дорогой для подростка старший друг поставит условием дальнейшей дружбы прием наркотика, подростку следует иметь контрзаготовки, подобные следующим: «Хорошо, давай попробуем, но только не сейчас: мы с мамой через полчаса должны идти к учителю музыки (или репетитору и т.п.)»; «К нам сегодня должен

прийти домой классный руководитель. Так что попробуем завтра».

Примечательно, что *контрзаготовки имеют компромиссный характер*. Они позволяют уладить острые ситуации бесконфликтным образом — «и волки сыты, и овцы целы». Возможные дальнейшие приставания уже бывшего «друга» (по телефону или другими способами) не будут иметь успеха. Об этом тактично должны позаботиться родители.

Другой путь вхождения в мир наркотиков — насильственный. Причем насилие совершается не обязательно физически. Чаще всего это психологическое насилие, осуществляемое путем провокации любопытства, зависти, а также путем обмана, угроз и вымогательства, притворного сострадания.

6. Осознание насилия вызывает у подростков естественный *протест* свободной личности, стремление противопоставить контрмеры.

Против провокации любопытства и зависти могут применяться иронические заготовки. Например, на хвастовское заверение наркоprovокатора о бесподобности вечеринки с марихуаной можно скептически возразить: «Неужели? И охота было вам дурью маяться!» Или же: «А говорят, это вредно! Значит, по-твоему, врут врачи?», «Стало быть, ты уверен — наркомана из тебя не получится? И из меня тоже? Ой-ой!» Но главный контрприем в такой ситуации — собственная убежденность в абсолютной недопустимости приема наркотиков. Даже разового приема!

7. Некурящие подростки обычно не попадают впросак с подменой обычной сигареты на сигарету с марихуаной. Трезвенникам не грозит обманная наркотизация через напитки с примесью наркотика. Остается риск приема

наркотика в составе конфеты или другого пищевого продукта. Но и этот риск сводится к нулю у подростков, осмотрительно подбирающих себе друзей.

Следовательно, к способам самозащиты мы можем с полным основанием отнести отказ от курения, пьянства и сомнительных друзей. Причем друзей лучше подбирать не по принципу «найти бы кого пооригинальнее», а советуясь со своими родителями и воспитателями. Если родители сами тверды в антинаркотических убеждениях и потому не навязали своим детям тягу к наркотикам (генетически и внутриутробно), то у таких подростков практически нет риска стать наркоманами. А настороженное отношение к лекарствам и минимальное их применение (лишь по крайней необходимости) надежная мера самозащиты от наркотического пристрастия еще и в этом аспекте.

8. Все — и подростки в том числе — должны сохранять настороженность по отношению к лекарствам при хронических заболеваниях. В частности — не торопиться радоваться в случае нахождения лекарства, которое «хорошо помогает». Надо посоветоваться с врачом — не возникло ли здесь наркотическое пристрастие.

9. Поскольку причиной согласия попробовать тот или иной наркотик зачастую является плохое настроение и самочувствие, подростки должны быть научены элементарным способам улучшения настроения и самочувствия. К таким способам относятся: прием водных процедур (ванна, душ, в особенности контрастный; обтирание влажным полотенцем или, как минимум, умывание горячей, а затем холодной водой); гимнастика, массаж, смена деятельности, разгадывание кроссвордов и т.д.

10. Насильственное введение наркотика не должно заставить подростка врасплох. Поэтому необходимо заранее ознакомиться с порядком оказания самопомощи.

В случаях насильственного введения алкоголя или наркотика в криминальных ситуациях, когда преступники вынуждают жертву принять алкоголь, чтобы стимулировать опьянение, следует сразу же вызвать рвоту. Этот же прием может применяться непьющими лицами и в случаях «вынужденного» приема алкоголя в гостях («плановые» посещения туалетной комнаты с этой целью). При насильственном введении наркотика через рот следует попытаться спрятать наркотик за щеку, произвести ложное глотание и после ухода насильников — выплюнуть припрятанный наркотик.

В случае введения наркотика шприцем самопомощь должна выполняться особенно быстро.

Если поблизости нет медицинского работника и нет возможности быстро добраться в медицинское учреждение, следует, покинув место насилия, зайти в ближайшее учреждение и вызвать «скорую помощь», объяснив при этом истинную причину вызова («преступники насильственно ввели мне наркотик шприцем — надо срочно ввести противоядие»). Не теряя времени на ожидание бригады «скорой помощи», следует выпить около одного литра жидкости — воды, компота, сока. Тем самым будет усилено и ускорено мочеотделение, а значит, удалена значительная часть наркотика из крови.

Если же наркотик введен не иглой, а в желудок — с напитком или едой (обманным образом), то, узнав об этом, следует до приезда «скорой помощи» начать промывание желудка. Для этого желудок переполняют жидкостью, а затем вызывают рвоту. Надо выпить побольше воды (лучше с добавлением небольшого количества

марганцовокислого калия), молока, кефира или супа — лучше жирного (капельки жира супа и молока хорошо связывают яды). Объем выпиваемой жидкости зависит от степени наполнения желудка: после плотного обеда в течение часа достаточно 1 стакана, а натощак — 6-8 стаканов; детям - соответственно меньше. После наполнения желудка следует пощекотать корень языка двумя пальцами (указательным и средним) в глубине зева. При этом безотказно возникает рвотный рефлекс.

После опорожнения желудка промывание повторить 2-3 раза. Причем если в первый раз применялся один стакан воды, то теперь их должно быть 6-8.

В первые часы после контакта с наркотиком не рекомендуется физическая активность (добираться в поликлинику пешком и тем более бегом; суетиться, ходить из угла в угол и т.п.). Это ускоряет кровообращение и способствует распространению уже проникшей в организм части наркотика по внутренним органам и проникновению в мозг.

После промывания желудка целесообразно применение слабительного и промывание толстого кишечника клизмами для удаления той части нарковещества, которая успела попасть из желудка в кишечник. А там время пребывания наркотика должно быть кратчайшим. Поэтому и применяется метод ускоренного освобождения кишечника от его содержимого с помощью слабительных средств и промывания. Это делается уже в больнице. А иногда дома — если пострадавший скрыл случай наркотического насилия или не рискнул обратиться в больницу из стеснительности или нелепого страха перед медициной. Такое самолечение нежелательно: не все виды

слабительных безопасны в состоянии отравления тем или иным конкретным наркотическим веществом.

Важнейший этап защиты организма от поражающего и ядовитого влияния наркотика — его нейтрализация противоядием. Но это должен делать только врач (данный этап осуществляется в случае появления признаков опьянения — когда часть наркотика все-таки успела проникнуть в кровь).

11. Если не удалось своевременно предотвратить проникновение наркотика в кровь, причем проникшая часть наркотического вещества достаточно велика, может развиться состояние сильного опьянения или даже отравления. В этих состояниях тоже следует применять описанные выше методы предотвращения дальнейшего всасывания наркотика из желудочно-кишечного тракта в кровь. Но делать это пострадавший должен более интенсивно.

### ***Рекомендуем прочитать***

1. Всемирный доклад о наркотиках, 2022 год (издание Организации Объединенных Наций, 2022 год)
2. Исаев, Р. Лечение наркомании: Практическое руководство к выздоровлению / Р.Исаев.- М.: Изд-во «Э», 2015.- 288 с. – (ПРОздоровье).
3. Исмуков, Н.И. Без наркотиков: Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости /Н.И. Исмуков. - М.: Школьная Пресса, 2001. - 384 с.: ил - (Популярная медицина)

4. Коробкина, З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи /З.В.Коробкина, В.А. Попова. - М., 202 .- 192 с.
5. Наркотики, агрессия и преступность. Профилактика противоправного поведения подростков /Р.М.Масагутов, В.Л.Юлдашев, Р.Д.Дорофеева и др. – Уфа: Изд-во «Здравоохранение Башкортостана», 2006. – 108 с.
6. Рожков, М.И. Профилактика наркомании у подростков /М.И.Рожков, М.А.Ковальчук. – М.: Владос, 2004. -144 с. – (Психология для всех)
7. Сирота, Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма /Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – 5-е изд, стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 176 с.
8. 101 вопрос к наркологу. – Уфа, 2008 . – 48 с.
9. Ципоркина, И.В. Практическая психология для подростков, или Вся правда о наркотиках /И.В. Ципоркина, Е.А. Кабанова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА.- 288 с.: ил. – (Практическая психология)

### **Наркомания на страницах периодической печати**

1. Блонский, А. Вне иглы /А.Блонский, Р.Ахмирова //Собеседник. – 2019. - № 14. – С. 15. – (И ты сможешь)
2. Богданов, В. Не верьте мифам /В.Богданов //Российская газета. – 2019. – 25 янв. – С. 14. – (Актуально)

3. Дрожников, В. Нет спасения: Рассказ //Наш современник. - 2005 .-№3.- С. 70-80.
4. Мельников, А. Обыкновенный «наркоцид» /А.Мельников //Природа и человек (Свет). - 2005. - №9. - С.2-3.
5. Прозоровский, В. Сон разума /В.Прозоровский //Наука и жизнь. - 2004. - № 6. - С. 101-103. - (Ваше здоровье)
6. Саляхутдинова, Р. Наркомания – худшее из бед /Р. Саляхутдинова //Ватандаш. – 2005. - № 12. – С. 156-160.
7. Юдина, Л. Привычки закрываются: Зависимость разрушает личность и здоровье /Л.Юдина //Аргументы и факты. – 2023. - № 28. – С. 13. – (Ваше здоровье)
8. Долгих, Т.Н. Ответственность за распространение наркотических средств и психотропных веществ //СПС КонсультантПлюс. 2023.

### **Наркомания на страницах произведений классиков мировой и русской литературы**

1. Агеев, М. Роман с кокаином (По запискам больного): Роман /М.Агеев //Проза русского зарубежья: Т.3. - М., 2000. - С. 7-117.
2. Айтматов, Ч. Плаха //Ч. Айтматов. Буранный полустанок. Плаха: Романы - М., 1989. - С. 295-584.
3. Булгаков, М.А. Морфий: Рассказ //М.А. Булгаков. Собрание сочинений: Т.3.- М., 1995. - С. 418-448.

4. Бунин, И. Дело корнета Елагина //И.Бунин  
Собрание сочинений: Т.4. - М., 1984. - 401-433.
5. Бунин И. Учитель //И. Бунин. Собрание сочинений:  
Т.4. - М., 1984. - С. 401-433.
6. Гоголь, Н.В. Невский проспект: Повесть //Н.В.  
Гоголь. Повести. - М., 1979, - С. 262-294.