

## **«Предупредить проще, чем лечить»: профилактика наркозависимости как эффективный способ сохранить здоровье и жизнь**

Наркомания – одно из самых тяжелых и распространенных заболеваний наших дней. Тяга к приему психотропных веществ приносит человеку много социальных, физических, эмоциональных и экономических проблем.

Мероприятия по профилактике наркозависимости — это один из способов защитить жителей области от фатального выбора в жизни. Заболевание гораздо легче предотвратить, чем бороться с его последствиями. Главный внештатный нарколог по Уральскому федеральному округу и главный врач Областной наркологической больницы Антон Поддубный рассказал о том, как не попасть в «опасную ловушку» и уберечь близких людей от приема психоактивных веществ.

**- Антон Владимирович, кто в первую очередь попадает в зону риска? У кого самые высокие шансы стать наркозависимым?**

- Стать зависимым от наркотиков может каждый человек, даже сам того не подозревая. Бесконтрольный прием сильнодействующих лекарств, эксперименты с транквилизаторами, употребление запрещенных веществ из любопытства могут вызвать привыкание. Постепенно разовьется наркотическая зависимость.

**- Что движет человеком, когда он решает попробовать наркотики — среда, внутренние проблемы? Каковы основные причины появления наркотической зависимости?**

- Каждого отдельного человека к приему наркотических средств толкает своя ситуация. Это может быть любопытство, тревога, депрессия, низкая самооценка и стресс, социальные факторы, наследственность или погоня за удовольствием. Есть такое понятие как био- психо- социо-духовная модель заболевания. Ее можно назвать «гидрой» со множеством змеиных голов. Огромное количество факторов в совокупности могут привести к употреблению психоактивных веществ.

**- На чем акцентировать внимание, чтобы человек не пошел по этому пути?**

- Это, в первую очередь, профилактика наркомании. Она направлена на сохранение и развитие условий, способствующих здоровью человека, и на предупреждение влияния различных неблагоприятных факторов. Именно предупредительные мероприятия помогают поставить цели в жизни, сформировать негативное отношение к психостимуляторам. Профилактикой занимаются разные структуры: социальные службы, педагоги, органы правопорядка. Но хотелось бы отметить, что все нужно начинать с семьи.

Именно родители, как никто другой, могут сформировать у ребенка правильное здоровое мировоззрение.

**- Есть такое предубеждение, что существуют так называемые легкие и тяжелые наркотики. Так ли это? И все ли наркотические вещества вызывают зависимость?**

- Абсолютно все наркотические средства вызывают зависимость. Употребление любого психоактивного вещества приводит к навязчивой потребности попробовать его еще раз. Относительно разделения на легкие и тяжелые наркотики могу с уверенностью сказать, что это миф, который, по моему предположению, культивируется производителями запрещенного зелья. Дилеры пекутся о своих доходах, формируя у людей ложный образ некой легкости без серьезных последствий. Но мы, как врачи, утверждаем, что те, кто употреблял хоть раз каннабис, впоследствии обязательно пробуют другие виды психоактивных веществ. Поэтому нет никакой принципиальной разницы, какой запрещенный препарат человек употребляет с точки зрения формирования зависимости и в том числе уголовной ответственности.оборот любых наркотических средств в нашей стране запрещен и преследуется по закону. Об этом тоже не стоит забывать, когда возникает желание попробовать «легкие» наркотики.

**- Каковы последствия наркомании для здоровья?**

- Их можно разделить на физические и ментальные. Последние подразумевают под собой деградацию когнитивных и мыслительных способностей. Ведь смысл жизни наркозависимого – это поиск возможности употребить психоактивное вещество. Физические последствия очень тяжелые, начиная от негативного влияния на организм токсических компонентов наркотического вещества и заканчивая высоким риском заражения гемоконтактными инфекциями, такими как ВИЧ и гепатит. Не просто так наркоманию и алкоголизм называют социально значимыми заболеваниями. Социальные последствия наркотиков — это утрата своего положения в обществе. Человек постепенно теряет профессиональные навыки, работу и способность жить обычной жизнью.

**- Какие методы включает в себя профилактика употребления наркотических средств?**

- Профилактику можно разделить на первичную, вторичную и третичную. Первичная профилактика является наиболее массовой, неспецифической, использующей преимущественно педагогические, психологические и социальные влияния. Её воздействия направлены на формирование мотивации к здоровому образу жизни, семейным ценностям. Вовлечение подростков, взрослое население в занятие физической культурой

уже является профилактической работой. Потому что у человека появляются возможности для досуга, он проводит свое свободное время с пользой для здоровья. Вторичная профилактика включает в себя лечение, а третичная – реабилитацию, восстановление. Этим занимаются органы здравоохранения.

**- Насколько эффективны профилактические меры в борьбе с наркоманией?**

- Однозначно профилактика эффективна. Ее результат нацелен на перспективу. У людей формируется представление о необходимости соблюдения здорового образа жизни, происходит позитивное изменение сознания.

**- Как проходит реабилитация "оступившихся" людей? Какой опыт наработан в Свердловской области?**

- У нас на Среднем Урале наработан огромный опыт по реабилитации наркозависимых. В регионе был создан один из лучших реабилитационных центров «Урал без наркотиков», который находится в структуре Областной наркологической больницы. Люди приезжают из разных уголков страны. Часто приезжают перенимать опыт врачи из других городов.

**- Допустим, зависимый человек решил встать на «путь исправления», но есть опасность попасть в руки специалистов, которые берут за свои услуги деньги, а работу проводят недобросовестно. Как не попасть на шарлатанов?**

- К сожалению, шансы оказаться у недобросовестных бизнесменов, обещающих вылечить от недуга, есть. Зачастую такие люди в погоне за прибылью вводят людей в заблуждение, сообщая, что, если пациент обратится в наркологию, его на всю жизнь поставят на учет, что это испортит ему всю жизнь. На самом деле никакого учета не существует. Есть диспансерное наблюдение. Но это лишь инструмент снятия диагноза, который ставится человеку, обратившемуся за медпомощью по профилю наркология. По окончании лечения диагноз снимается. Хочу еще отметить, что медицинская наркологическая помощь в больницах оказывается за счет средств бюджета, для граждан Свердловской области это абсолютно бесплатно. Во всех муниципалитетах есть наркологические отделения, куда можно обратиться и получить качественную помощь.

**- Как врач-нарколог, какой бы вы могли дать совет, как обезопасить себя и близких от употребления наркотиков?**

- Не употреблять. Как мы не прикасаемся к огню, зная, что от этого будет больно, также не нужно прикасаться к наркотикам. Это должно быть табу. Родителям с раннего возраста важно приучать детей к здоровому образу

жизни, объяснять допустимые последствия, возникающие после приема наркотических средств.