

Если ваш ребенок начал курить

Вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, – строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не спешите!

Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.

Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.

Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!

Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

Родители должны первыми освободиться от курения.

Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).

Следует не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.

Не бойтесь компании своего ребенка, а помогайте и его друзьям бороться с соблазном курения.

Бросайте курить, а лучше не начинайте!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Вредные привычки

Токсикомания

За последние двадцать лет токсикомания — вдыхание «летучих наркотически действующих веществ» (ЛНДВ) — приобрела характер эпидемии. Ежегодно сотни детей и подростков с кульками на голове отправляются в мир иной. Средний возраст потребителей продукции химической промышленности — 8—15 лет. Учитывая масштабы распространения токсикомании и те необратимые разрушения, которые она производит в детском организме и психике, можно серьезно говорить об угрозе будущему нации. К ЛНДВ относятся все токсичные вещества различных химических групп, употребляемые, как ингалянты, путем вдыхания: эфир, бензин, различные растворители, лаки, клеи, очистительные жидкости, аэрозоли и другие летучие вещества. Растворители и средства от насекомых сейчас вышли на первое место среди употребляемых веществ, не считая лишь алкоголя и табака. Помимо опьяняющих свойств, общее качество этих веществ растворимость в жирах, что ведет к химическому разрушению тканей и органов. Основой препаратов может служить ацетон, перхлорэтилен, четыреххлористый углерод, толуол, пропан, бутан и пр.

Дети, из любопытства пробуящие нюхать клей, не знают всей опасности и масштабов поражения организма ЛНДВ. Об этом не подозревают и взрослые.

Многие родители находятся в глубоком заблуждении относительно опасности ЛНДВ. Обнаружив ребенка за подобным занятием, они могут расценить это как хулиганство и ограничиться воспитательными беседами или хорошей поркой. В гораздо больший ужас их приведет вид папиросы с марихуаной. Мы хотим предостеречь родителей от таких роковых ошибок. Токсикомания в сотни раз опаснее и злокачественнее, кроме того, труднее преодолима. Трое из десяти, попробовавших нюхнуть, умирают сразу же. У тех, кто нюхает растворители 1—2 месяца, — разрушаются внутренние органы, головной мозг, нервная система. Те, кто нюхает 1—2 года, — становится инвалидом. Многие, кому удастся выжить от частых передозировок, становятся слабоумными. Любое средство из группы ЛНДВ вызывает разрушение мозга, гибель нервных тканей, цирроз печени, почечную недостаточность. Быстро формирующаяся психическая зависимость не дает ускользнуть от развивающейся болезни. Прошло время дефицита, и прилавки магазинов и рынков стараются превзойти друг друга богатством ассортимента лаков, красок, растворителей, чистящих и моющих средств, автомобильной косметики и парфюмерии. В условиях такой доступности и эпидемического распространения «нюхачества» среди школьников просим родителей обратить особое внимание на угрожающую их детям опасность токсикомании.

Действие летучих наркотических веществ

Опьянение наступает после нескольких вдохов. Дозу определить практически невозможно в зависимости от препарата глубина вдоха, задержка дыхания, концентрация паров различны. Ограничительными реакциями служат головная боль, сжатие головы, тяжесть дыхания, тошнота.

В опьянении выделяют 3 фазы

Первая фаза похожа на алкогольное опьянение: приятный шум в голове, подъем настроения, телесными ощущениями — тепловой, расслабленностью конечностей. В этой фазе пробудить опьяневшего очень легко. Сознание его сужено, но не помрачено. При повторении вдыхания наступает вторая фаза.

Вторая фаза — фаза благодушного веселья, беспечности и легкости. Многие начинают смеяться, петь, сознание утрачивает ясность. Реальное окружение воспринимается, как иллюзия, предметы меняют свою форму, пространственное соотношение, краски кажутся яркими, глубокими, звуки искажаются, становятся необычными. Ощущение тела расстраивается, тело кажется легким, части его увеличенными или укороченными. Здесь еще есть потребность в движении, но координация сильно нарушена, опьяневший падает, теряет равновесие. В этот момент им владеет веселое и приподнятое настроение, многие ограничиваются этой фазой из страха ухудшить самочувствие.

Если вдыхание повторить, наступает фаза «мультиков», наплыв галлюцинаций, в основном зрительных. Галлюцинации яркие, подвижные, мелких размеров, проецируются вовне, как на экране, и опьяневший уже не может их остановить. Слуховые обманы возникают как шум, звон, гудение, изменение естественности звуков, необычность голосов, громкость далеких звуков и слабость близких, голоса приобретают эхо.

Бывают обманы осязания, когда кажется, что по телу ползают мыши и насекомые, зубы вращаются, выпадают челюсти. Происходит отчуждение восприятия себя, своего тела. Можно видеть со стороны части своего тела, часто мозг, видеть свое тело изнутри. Эти галлюцинации открываются внутреннему зрению. Психосенсорные расстройства разнообразны, кажется,

двигаются стены, обваливается пол, иногда переживается не только чувство полета, но и падения. Все вокруг кажется иным, измененным. Иногда опьяневшие чувствуют себя в иных мирах. Галлюцинации нарастают, психические проявления неуправляемы, происходит полная деперсонализация, распад целостности личности, отделение души. Опьянение длится до двух часов. При вдыхании бензина опьянение более бедное, сознание помрачается неглубоко. Но даже если опьянение длится несколько минут, кажется, что прошло очень много времени. При выходе из опьянения наступает ослабление и угнетение психических функций, утомление, вялость, при высоких дозах — тошнота, рвота.

Развитие токсикомании

Привыкание развивается не у всех. У некоторых эйфория слабая и осложнена признаками отравления — рвотой, тошнотой, головной болью. Но если опьянение вызвало удовольствие, начинается регулярное вдыхание ЛНДВ. При этом возникает и развивается непереносимость алкоголя. Врачи отмечают переход к регулярному нюханью уже через 4—5 отдельных вдыханий.

Как и при любой другой форме наркомании, как только начинается регулярное употребление наркотика, изменяются его эффекты. Исчезают защитные реакции — головная боль, тошнота. Координация менее нарушена, опьяневший может ходить. Сразу после вдыхания наступают расстройства ощущений, галлюцинации более осознанные и управляемые. Сильно возрастает толерантность, переносимость наркотика. Для достижения прежней эйфории требуется двойная или тройная доза растворителя. Наступает влечение и постоянная зависимость. Дети теряют интерес к школе и прежним занятиям, прячась с двумя-тремя товарищами по нюханью в укромные места. Начинается и одиночное употребление, подросток заводит собственный запас ЛНДВ, арсенал тубиков и пузырьков. Все приятное в его жизни замыкается теперь на нем. Влечение, появившись, сразу приобретает неуправляемый характер, ребенка невозможно удержать. Одного наблюдавшегося наркологами пациента отец приковывал цепью к батарее центрального отопления. Хотя это влечение носит скорее психический, чем физический характер. Если ребенка изолировали или семья переезжала в другой город, не зараженный эпидемией ЛНДВ, детям удавалось вскоре забыть о нюхачестве.

Пациентам наркодиспансеров с диагнозом «токсикомания» в среднем по 12—14 лет. В этом возрасте у детей не сформировано сознание и сила воли. Если ребенка лишить возможности дышать ЛНДВ, его охватывает злобная депрессия, грубый протест, нарушается сон, аппетит, ребенок отказывается от еды, отказывается подчиняться взрослым. Это поведение не стоит расценивать только непослушание и испорченность, оно является признаками абстинентного синдрома, пока еще слабо выраженного. У трксикоманов в 16—17-летнем возрасте черты абстиненции более определенные. Абстинентный сийдром возникает на 3—6-м месяце употребления химикатов. Если токсикомана лишить возможности вдыхания ЛНДВ, к концу первых суток у него начнется тупая тяжелая головная боль, расширение зрачков, дрожание рук, спазмы, дрожание век и языка, отечность, судорожные потягивания мышц. Все это усугубляется депрессией и злобной раздражительностью, нарастает двигательное возбуждение. На вторые сутки нарастает тревога, больной не может ни с кем общаться. Напряжена мышечная система, пациенты жалуются на боль, неудобство в мышцах. Может даже изменяться ощущение своего тела: конечности и голова кажутся более крупными, длинными, тяжелыми, Злобность и напряжение часто заканчиваются самоубийством. Через несколько дней напряженность и расторможенность сменяются тоской, апатией, оцепенением. Больной печально лежит в постели и жалуется на боли и безысходность. При злоупотреблении бензином начинаются сильные боли в

желудке и кишечнике, понос, рвота. Нарастание абстинентных страданий происходит в течение 5—6 дней, затем наступает облегчение. Расстройства психики и настроения сохраняются 1—1,5 месяца. Общая продолжительность абстинентного синдрома — до 15 дней. Регулярно нюхающие токсикоманы проводят свои дни, постоянно поддерживая определенную глубину опьянения. На них опьянение действует иначе, чем на новичков. «Надышавшись», они отправляются гулять, на дискотеку, «заказывают себе галлюцинации». Опьянение становится совсем коротким, не более 20—30 минут, и требует повторного вдыхания. Токсикоманы объединяются в компании, обосновываются на чердаках, в заброшенных помещениях, на дачах и т. д. Они отказываются от всей остальной, ненаркотической жизни, бродяжничают, совершают кражи и сексуальные преступления. Чаще всего в токсикоманию втягиваются дети из неблагополучных семей, с низким достатком и культурным уровнем, беспризорные, плохо успевающие в школе, проводящие все свое время на улицах в праздном шатании. Но это не значит, что от опасности попасть в кружок токсикоманов застрахованы дети из благополучных семей. Нехватку впечатлений, негативное отношение к домашнему воспитанию и недостаток общения со сверстниками они также могут попытаться компенсировать опасными играми в компаниях, где все дозволено.

АЛКОГОЛЬ

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной.

По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и несовершенностью политического и экономического механизма. По отношению к нашей стране эта проблема особенно актуальна и корни её уходят глубоко в историю нашего народа, и распространение её связано также с низкой культурой общества. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Социальные причины пьянства

Хотя люди буквально с первых дней знакомства со спиртными напитками знают о его беспримерном коварстве, многие, очень многие все же попадают в его умело расставленные сети. Попадают потому, что так уж устроен алкоголь, умеющий заставить любить себя, несмотря на свою распутную, болезненную и преступную природу.

Дело в том, что пьяницы и алкоголики, будучи носителями отрицательных взглядов и стереотипов антиобщественного поведения, не только постоянно нарушают правила и нормы поведения в различных сферах жизнедеятельности людей, но и активно способствуют вовлечению в пьянство окружающих, особенно молодежи. Исследованиями установлено: каждый пьяница и алкоголик оказывает деморализующее влияние в среднем на 4-5 человек из ближайшего окружения.

На протяжении многих столетий осуществляется поиск наиболее действенных средств и способов ограждения людей от губительного влияния алкоголя, разрабатываются разнообразные меры по

устранению многочисленных вредных последствий пьянства и алкоголизма, и в первую очередь меры по спасению, возвращению к нормальной жизни постоянно возрастающего числа жертв пристрастия к спиртному – больных алкоголизмом. Многовековая история антиалкогольной борьбы оставила множество примеров применения в этих целях разных мер вплоть до таких радикальных, как заключение пьяниц в тюрьмы, их физическое наказание, предание смерти, полный запрет производства и продажи спиртных напитков и т. п. Тем не менее потребление алкоголя продолжало неуклонно расти, охватывая все новые группы и слои населения.

Можно предположить, что неуклонный рост потребления алкогольных напитков в мире является следствием, с одной стороны, слабой эффективности используемых человечеством мер со столь опасным социальным явлением, с другой – значительным усилением действия причин и условий, вызывающих приобщение широких масс населения к алкоголю.

Недостаточная теоретическая разработанность вопросов, связанных с распространением алкогольного потребления, односторонность в объяснении причин пьянства и алкоголизма до недавнего времени оказывали отрицательное влияние на содержание и направленность антиалкогольной борьбы, на ее стратегию и тактику. Практика антиалкогольной борьбы показывает, что решение конкретных вопросов по предупреждению и вытеснению негативных явлений невозможно без глубокого изучения причин, вызывающих потребление спиртных напитков и способствующих распространению пьянства и алкоголизма.

В таком сложном социальном явлении, как потребление алкогольных напитков, роль пережитков в сознании и поведении людей велика. Веками формировавшиеся взгляды на алкоголь и многочисленные питейные традиции и обычаи и ныне диктуют людям определенные стереотипы поведения, выступают сильным фактором приобщения к алкоголю. Однако при оценке реальной роли данного фактора в причинном комплексе алкогольного потребления следует иметь в виду, что причины живучести питейных традиций и обычаев нужно искать не только в сфере общественной психологии и социологии. Они имеют основание и в материально-бытовой сфере жизни широких слоев населения, обуславливаются действием целого ряда социально-экономических причин. Отдельные аспекты причинного комплекса пьянства и алкоголизма кроме всего прочего объясняются и неблагоприятным воздействием на людей конкретно-исторической обстановки. Примерами такого рода диспропорций могут служить несоответствие между возросшими размерами свободного времени и реальными возможностями его разумного использования (безделье), «скатывание» по социальной лестнице, безработица, социально-экономическая нестабильность в государстве, войны и т. п.

Рассматривая роль указанных социальных факторов в возникновении пьянства, следует учитывать, что имеющиеся в жизни нашего общества объективные трудности и недостатки сами по себе автоматически его не вызывают. Однако они создают определенные предпосылки, психологическую предрасположенность к отклонениям от норм морали, в том числе к употреблению алкоголя. В отличие от социально-экономических факторов причинного комплекса пьянства социально-психологические чаще всего влияют на приобщение людей к алкоголю непосредственно. Тяготение людей к алкоголю возникает и в связи с ослаблением стимулов к тем или иным видам жизнедеятельности, с утратой чувства собственного уважения, авторитета, престижа и т. п. «В человеческой жизни, - замечает по этому поводу известный хирург Н. М. Амосов, - есть еще один сильный стимул – престиж. Человек, потерявший удовольствие от напряжения, от высоких достижений в труде, не рассчитывающий на престиж в сфере труда, ищет выход для утверждения своей личности в других сферах. Возникают пороки, изменяющие

психологическую напряженность и создающие иллюзию удовольствия». Распространенным способом иллюзорного самоутверждения, к сожалению, часто является потребление алкогольных напитков. Рассмотрение причинного комплекса приобщения широких масс населения к алкоголю предполагает изучение личностных характеристик и особенностей индивида. Без этого трудно, например, объяснить далеко не одинаковую приверженность к алкоголю людей, живущих в сравнительно одинаковых условиях и в равной мере испытывающих воздействие неблагоприятных объективных факторов. Это позволяет также ответить на вопрос, почему среди систематически употребляющих алкогольные напитки определенная часть становится на путь алкоголизма. Станет человек на путь злоупотребления спиртными напитками или нет, зависит, по мнению многих ученых, прежде всего от уровня его социального развития и характера жизнедеятельности. Совокупность социальных характеристик человека (общественная активность, профессиональная деятельность, культурное развитие, идейная и нравственная зрелость и т. д.), обуславливая характер его реакции на действие неблагоприятных факторов, во многом определяет выбор средств достижения душевного комфорта.

В то же время, как свидетельствуют результаты научных исследований, в распространении алкогольного потребления, особенно в развитии пристрастия к алкоголю, определяющую роль играют и особенности организма человека (наследственная, конституционная, обменная, психологические и др.). При оценке роли биологического фактора в развитии алкоголизма следует исходить прежде всего из того, что развитие и проявление психофизиологических качеств человека, предрасполагающих к употреблению алкоголя, в решающей степени зависит от характера социальных условий в жизнедеятельности людей. Психофизиологические качества человеческого существа есть лишь материальная основа для формирования личности; каким же этот человек станет с точки зрения его социальных качеств – зависит от сложных и длительных взаимодействий данного человека с окружающей его социальной средой. При характеристике культурных интересов и запросов любителей спиртного, содержания их досуга нельзя не учитывать обратного влияния пьянства, ибо под воздействием систематического, длительного потребления алкоголя многие социальные качества личности значительно ухудшаются. И тем не менее именно социальные качества личности, ее потребности и интересы, сформированные в раннем возрасте, служат основной, определяющей отношение людей к алкогольному потреблению.

Результаты многих исследований убеждают: если у совершеннолетних из-за низкого уровня общей культуры, отсутствия навыков полноценного проведения досуга возникает проблема "как убить время", их спутником непременно оказывается алкоголь, компенсируя тем самым недостаток социально приемлемых средств и способов проведения досуга. В ходе различных исследований установлена и определена связь между распространенностью пьянства и родом занятий, характером и условиями трудовой деятельности. Так, среди рабочих больше других злоупотребляют спиртными напитками работники малоквалифицированного труда.

Представляется, что на потребление алкоголя влияют и некоторые побочные издержки научно-технической революции. Процессы урбанизации и вызванная этим массовая миграция населения меняют привычный уклад жизни людей, нарушают социальные связи, ослабляют действие сложившихся механизмов социально-нравственной регуляции поведения. При изучении причин распространения алкогольного потребления следует учитывать еще один очень важный момент – под воздействием социально-экономических преобразований, в структуре причинного комплекса пьянства произошли значительные сдвиги: ослабевает влияние на алкогольное потребление

факторов материально-бытового характера и резко увеличивается влияние социально-психологических.

К последним помимо утвердившегося в общественном мнении терпимого отношения к проявлениям пьянства следует отнести прежде всего возросшую престижность потребления алкоголя как к форме общения, широкую распространенность в массовом сознании взглядов и установок на алкоголь как неотъемлемый атрибут веселого времяпрепровождения, средство снятия напряженности и самоутверждения. Подобные причины в морально-психологической атмосфере вокруг алкогольного потребления способствовали заметному ускорению процесса приобщения к алкоголю женщин и молодежи, тех слоев населения, которые раньше воздерживались от алкоголя.

Вред курения

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы вследствие канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка. Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней

конечности. От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили. Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным. Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

О вреде курительных смесей

Начало наступившего года ознаменовалось новым шагом правительства в борьбе за здоровье нации. Запрет на оборот и использование курительных смесей вступил в силу 14 января 2010 года. Наиболее распространённые компоненты внесены в список наркотических веществ, а потому изготовление, распространение и хранение курительных смесей в России теперь уголовно наказуемо.

История использования курительных смесей На первый взгляд употребление курительных смесей — новомодное веяние: только пару лет назад мы впервые услышали о них. На самом деле, истоки этого явления следует искать в глубокой древности. Знахари, колдуны, шаманы издревле широко применяли в своей практике растения, изменяющие сознание. Однако такого широкомасштабного использования энтеогенов (растений, употребление которых воздействует на психику человека) история не ведала. Первые пакетики со смесью появились в продаже в 2007 году. За 2 года никому не известный товар приобрёл бешеную популярность. Табачные лавки, киоски, интернет — магазины, а кое — где даже прилавки супермаркетов запестрели обилием пакетиков с курительными миксами. мода на курительные смеси или спайсы молниеносно распространилась среди молодёжи.

Волна эта захлестнула не только Россию, но и всю Европу. Однако в большинстве европейских стран, таких как Великобритания, Франция, Германия, Австрия, Польша, Швейцария, быстро разглядели скрытую угрозу и незамедлительно отреагировали запретом на распространение и использование курительных смесей.

Вопрос о том, откуда взялись современные курительные смеси, остаётся открытым. Кто-то считает, что рецептура основного числа таковых разработана в лабораториях США, кто-то винит в их распространении Голландию и Великобританию, кто-то считает, что массовые поставки этого зелья в Россию осуществляет Китай. На сегодняшний день этот вопрос уже не так актуален: запрет на курительные смеси вступил в силу. Началось массовое изъятие курительных смесей в местах продаж, а на многих сайтах, торгующих смесями, появилась надпись: «Работа сайта временно приостановлена». Хочется надеяться, что на этом история распространения курительных смесей в России закончится.

Что же такое курительные смеси?

Продавцы курительных смесей позиционируют свой товар, как благовония, абсолютно безвредные для организма. Все курительные смеси имеют растительное происхождение.

Специальным образом подготовленное натуральное сырьё: корни, стебли, цветы, семена и листья различных растений, а так же их экстракты расфасованы в небольшие герметичные цветные пакетики. Многие травы, входящие в состав курительных смесей сами по себе являются лекарственными.

Релаксация, очищение организма, успокоительный и антидепрессивный эффект, повышение жизненного тонуса: такое влияние оказывают курительные смеси, если верить продавцам этого товара. Выглядит всё вполне безобидно, если оставить без внимания тот факт, что большинство смесей не подвергались экспертизе в органах Роспотребнадзора, безопасность этой продукции не подтверждена никакими документами.

Сегодня доказано, что большинство компонентов этих курительных миксов обладает серьёзным психотропным эффектом, токсическим действием; длительное употребление курительных смесей приводит к зависимости, сродни наркотической. Сама терминология, которой пользуются курильщики, наводит на мысль о том, что курительные смеси – наркотические вещества: «подсел на спайс», «держит 5-6 часов» и пр.

Использовать курительные смеси можно разными способами: кто-то набивает ими трубку, кто-то изготавливает самокрутки, кто-то сжигает их в аромалампе, и тогда все присутствующие в помещении имеют возможность испытать психоделическое воздействие ароматного дыма. Нередко опытные потребители миксов курят через пипетку, жестяную банку или бутылку: все эти способы – наследие курильщиков марихуаны и гашиша.

Какой-то научной классификации курительных смесей не существует: систематизировать столь быстро множющийся ассортимент продукта, так стремительно заполонившего рынок, учёные ещё не успели. Сами продавцы и потребители по глубине и длительности эффекта делят смеси на сильные, средние и слабые.

По составу курительные смеси условно делятся на 2 группы:

1. Смеси, состоящие из исключительно натуральных компонентов, смешанных в определённых пропорциях.

Распространённые в средней полосе России растения (клевер луговой, роза, алтей, пустырник, кувшинка белая, ландыш и пр.) соседствуют в курительных миксах с экзотическими (голубой лотос, индийский воин, маккона брава, канавалия морская и пр.). Многие из этих растений уже внесены в список наркотических:

Лист шалфея предсказателей *Salvia Divinorum* (содержит вещество сальвинорин, которое является сильнейшим галлюциногеном);

Семена розы гавайской *Argyrea Nervosa* (ЛСД-подобное воздействие: нарушение восприятия, мышления, ориентации в пространстве, стойкий депрессивный эффект);

Листья и цветки голубого лотоса *Nymphaea Caerulei* (содержат апоморфин, который по психотропному эффекту очень близок к экстази).

Курительные смеси, содержащие хотя бы один из этих компонентов – уже вне закона.

2. Смеси, компоненты которых обработаны химическими веществами

Так в наиболее популярных курительных смесях (Spice Diamond, Chillin, Yucatan Fire, ZoHai) выявлена высокая концентрация синтетического каннабиоида JWH-018.

Естественные каннабиноиды содержатся в листьях конопли и являются основным действующим психотропным веществом этой травы. Синтетические аналоги этих веществ, разработаны в США профессором Джоном Хоффманом (аббревиатура JWH в названии каннабиноидов – ничто иное, как инициалы этого учёного). По силе галлюциногенного эффекта синтетические каннабиноиды превосходят естественные в 5 раз, а зависимость от них развивается в 2 раза быстрее.

Все смеси, содержащие в себе синтетические компоненты (а таковых в составе курительных смесей насчитали 23), подлежат изъятию из оборота и запрещены к употреблению.

О вреде курительных смесей

Медики едины в своём мнении, что курительные миксы оказывают пагубное влияние на организм. Воздействие ароматического дыма смесей несёт в себе 3 типа опасности:

1. Местные реакции, возникающие в результате непосредственного раздражающего действия дыма на слизистые оболочки.

Практически все курильщики миксов жалуются на кашель, слёзотечение, осиплость горла во время и после курения. Регулярное попадание ароматного дыма на слизистую вызывает хронические воспалительные процессы в дыхательных путях (фарингиты, ларингиты, бронхиты). Велика вероятность возникновения злокачественных опухолей ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

2. Центральные реакции

Воздействие компонентов дыма миксов на центральную нервную систему зависит от состава смеси. Реакции курильщиков весьма многообразны: это может быть эйфория, беспричинный смех или плач, нарушение способности сосредоточиться, ориентироваться в пространстве, галлюцинации, полная потеря контроля над собственными действиями. Все эти реакции сами по себе несут угрозу жизни человека. Известны случаи, когда обкурившиеся подростки отправлялись на прогулку через окно 8-го этажа, срывали с себя одежду и бегали голышом по морозу.

Но эти непосредственные реакции — не самое большое зло. Систематическое курение миксов приводит к необратимым деструктивным процессам в центральной нервной системе. Снижается внимание, ухудшается память, замедляется мыслительная деятельность, появляется склонность к депрессиям. Уже доказано, что большинство курительных смесей вызывают наркотическую зависимость. Главный санитарный врач России Г. Онищенко убеждён, что курительные смеси могут привести человека к тяжёлой инвалидности по психическому заболеванию.

3. Токсические реакции

Недозированное поступление с ароматическим дымом сильнодействующих веществ в организм может вызвать непредсказуемые эффекты. Тошнота, рвота, сердцебиение, повышение артериального давления, судороги, потеря сознания, вплоть до комы. С такими симптомами в прошедшем году госпитализированы десятки потребителей курительных смесей практически во всех крупных городах России. В большинстве своём это подростки.

Проблема в лечении последствий отравления курительными смесями состоит в том, что у пациентов в крови не обнаруживаются наркотические вещества, а потому диагностировать отравление и назначить адекватное лечение очень непросто. Московская медицинская академия имени Сеченова только взялась за исследования по разработке способов диагностики употребления человеком курительных смесей.

Очень хочется верить, что после принятия постановления о запрете на курительные смеси, эти исследования будут носить чисто теоретический характер и не найдут базы для практического применения.