**«Я дышу…, а, значит, я не живу»**

Как часто мы не замечаем острых проблем вокруг. Одной из них является злоупотребление ***летучими наркотическими веществами***.

Знаменитую фразу Владимира Высоцкого **«Я … дышу, а, значит, я живу»** для токсикомана можно перефразировать **«Я дышу…, а значит — я не живу».**

***Токсикомания – это заболевание, проявляющееся психической (а иногда и физической) зависимостью от вещества, не включенного в официальный список наркотиков.***

***Основные мотивы начала токсикомании:***

* Желание испытать необычно приятное состояние.
* Стремление «забыться», «отключиться от неприятностей», ослабить действие эмоциональных стрессов.
* Подчинение влиянию других людей.

***Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов, которые относятся к обширной группе органических летучих жидкостей и газов*** (бензин, ацетон, растворители лака, различные виды клея, очистительные жидкости, аэрозоли и т.д.). ***Эти средства относятся в основном к технической и бытовой химии***. Низкая стоимость, отсутствие строгого учета и доступность делают их популярными среди детей и подростков, а также среди лиц, не имеющих возможности приобрести дорогостоящие наркотические средства.

***Опьянение*** наступает в течение 5-10 минут вдыхание. ***Краснеет лицо и глаза, начинает першить в горле, появляется насморк, лицо расплывается в блаженной улыбке.*** Если вдыхание прекращается, то опьянение проходит за 15-20 минут и сменяется вялостью, головной болью.

***Если вдыхание паров вещества продолжается более 5 минут, то вследствие интоксикации головного мозга химическими веществами возникают зрительные галлюцинации.*** Они носят обычно устрашающий характер (дикие и чудовищные звери, бандиты, террористы и т.п.). Токсикоманы часто испытывают страх в сочетании с любопытством. При устрашающих видениях (галлюцинациях) «нюхальщик», спасаясь от них, может, например, выброситься в окно.

***При передозировке могут возникнуть судороги с потерей сознания и отек дыхательных путей.*** В некоторых случаях может наступить ***кома***. Описаны случаи ***смерти от удушья*** при вдыхании паров клея из целлофанового мешка, натянутого на голову, т.к.потеряв сознание, дышавшие не в силах были его снять.

Последствия отравления организма наступают через несколько недель после частых и продолжительных ингаляций или через несколько месяцев, если вдыхания не так часты.

***Среди последствий возможны тошнота, уменьшение аппетита, раздражение слизистой оболочки носоглотки, насморк, постоянные головные боли, плохой сон, головокружение, укачивание во время езды на транспорте.***

***Наиболее тяжелые последствия интоксикации проявляются ухудшением памяти, трудностью сосредоточения, плохой сообразительностью, затруднением усвоения нового материла.Пассивность и склонность к безделью могут чередоваться со злобностью и агрессивностью.*** Для хронического отравления бензином характерны ***поражение почек и печени***, пятновыводителями – **хронические бронхиты**. Основной опасностью применения летучих веществ является ***внезапная смерть, которая наступает от остановки сердца и дыхания*.** Среди токсикоманов значительно выше, чем среди остального населения, уровень ***суицидов и смерти от несчастных случаев*** (падения с высоты, ожоги и т.д.).

***Социальный прогноз также неблагоприятен***: высокая преступность, паразитический образ жизни, личностная деградация. Употребление летучих растворителей является иногда временным и нередко завершается переходом к другим формам наркомании или алкоголизма.

Молодежь в компаниях получает обширные сведения о «привлекательной стороне» действия наркотиков и других токсичных средств и весьма скудный — об их опасности.

***Самое типичное заблуждение состоит в том, что якобы токсикоман сможет взять себя в руки и прекратить прием токсических препаратов в любую минуту.***

***НЕТ!***

***Токсикомания затягивает в свои сети, требуя всё больших дозировок, поэтому ни под каким предлогом – ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества – не принимайте наркотики и токсические вещества.***

***Помните, токсикомания - это болезнь!***

*****Найдите себе занятие по душе, которое позволит Вам приятно и с пользой для тела и души проводить свободное время!***