

ТРИ МИФА О «ЛЕГКИХ» НАРКОТИКАХ

Серьезной угрозой многие считают так называемые тяжелые наркотики, вроде героина или его аналогов. В то же время забывая о «легких» психоактивных веществах, которые не считают опасными из-за менее выраженного эффекта.

Некоторые из этих веществ в отдельных странах можно даже приобретать и употреблять на легальной основе. Речь идет, в частности, о марихуане, **мифы о безвредности** и даже полезности которой так распространены в молодежной среде.

Миф первый. «Марихуана – это самый легкий и безвредный наркотик»

Ни наркологи, ни юристы не делят наркотические вещества на «легкие» и «тяжелые». И марихуана, и другие продукты, получаемые из конопли, например, гашиш – это психоактивные вещества, способные изменять сознание.

Люди, вынужденные отказаться от употребления марихуаны, страдают тем же **синдромом отмены**, что остальные наркозависимые. У них наблюдается депрессия, нарушение сна, раздражительность и даже агрессивность.

Распространено мнение, что сигареты с марихуаной безвреднее табачных. Однако вещества, выделяющиеся при курении марихуаны, создают нагрузку на легкие в пять раз сильнее, чем обычный табак. То есть, одна сигарета с продуктом конопли наносит такой же вред, как пять обычных сигарет.

Марихуана, как и табак, способна **повредить ДНК** человеческих клеток и повысить риск развития онкологических заболеваний. В частности, рак яичек встречается среди поклонников марихуаны на 70 процентов чаще. Причем этот вид рака встречается в два раза чаще у тех, кто курит марихуану не реже раза в неделю, или начал курить в подростковом возрасте.

Кроме того, увлечение марихуаной увеличивает шансы развития психических заболеваний, таких как шизофрения, на 40 процентов.

«Это разнообразные шизоморфные психозы, — рассказывает главный нарколог Минздравсоцразвития России Евгений Брюн. — К примеру, параноидный синдром с бредом преследования. Такие психозы, вызванные наркотиками, длительно тянутся и долго лечатся».

Исследователи считают, что только в одной Великобритании 14 процентов случаев **психических расстройств** среди молодежи могут быть вызваны курением «травы».

Марихуана изменяет работу центров удовольствия в мозге так, что им требуется все более и более серьезная стимуляция. Поэтому постепенно употребление наркотика учащается и становится постоянным, приводя к **наркозависимости**.

Привыкнув к марихуане, люди нередко пробуют и другие психоактивные вещества, что увеличивает риск развития наркотической зависимости.

Миф второй. «Легкие наркотики помогают решать жизненные проблемы»

Если речь идет о решении проблемы наличия самой жизни, то, конечно, помогают. Как и в случае с алкоголем, прием наркотиков не помогает бороться с депрессией или одиночеством, а, наоборот, усугубляет эти проблемы.

Ведь, привыкнув улучшать настроение в компании таких же любителей психоактивных веществ, человек лишает свой мозг возможности регулировать настроение без дополнительной стимуляции. А себя – компании здоровых людей, которые общаются друг с другом не только по поводу очередного приема наркотиков.

«Помимо заторможенности или гиперреактивности, неадекватности в общении, снижения работоспособности и качества работы, нарушения точности движений и реакции, которая мешает водить автомобиль и создает опасность ДТП, главная «побочная» проблема такого наркомана, — замечает Брюн, — то, что ритм его жизни теперь **строится вокруг наркотиков**. Постепенно он начинает жить в режиме от дозы до дозы и много времени и сил тратит на ее поиск. В итоге его больше ни на что не хватает».

Миф третий. «Легкие наркотики стимулируют творчество, помогают создавать шедевры»

«Некоторых знаменитых рок-звезд погубили наркотики, но это никак не помешало им стать кумирами миллионов, ведь под кайфом они писали гениальные вещи», — один из привычных аргументов тех, кто не может творить на трезвую голову.

Однако, как и другие психоактивные вещества, «легкие» наркотики лишь **создают иллюзию** улучшения творческих способностей за счет того, что они **снижают критичность** к собственным действиям и окружающей действительности. Нет критичности – и любое посредственное творение покажется гениальным.

«Наркотики-стимуляторы могут, конечно, подстегнуть творческие способности человека – если они есть. Но они же их и губят очень быстро. Творчество заканчивается гораздо быстрее, чем погибает организм, — рассказывает Брюн. — Это можно сравнить с автомобилем – если постоянно разгонять двигатель до пяти тысяч оборотов, он очень быстро сломается. Так и с творческими силами – постоянная стимуляция этих участков мозга приводит к быстрому нервному истощению».

Любые психоактивные вещества **нарушают функции памяти**, мышления, снижают познавательные способности и изменяют эмоциональную сферу. Поэтому у наркомана постепенно пропадает даже желание творить под кайфом – его начинает интересовать только само наркотическое опьянение.

Знаменитости, которых часто приводят в пример, прославились благодаря своему таланту еще до того, как стали регулярно употреблять психоактивные вещества. А погибли от наркотиков, как и миллионы других наркоманов – организм разрушился всего за несколько лет.

Самое важное

Легкие наркотики не только толкают человека на пробу более сильных наркотических веществ. Они изменяют работу мозга так, что человек уже не может получать удовольствие без дополнительной стимуляции. А та же марихуана – серьезный канцероген, повреждающий ДНК и вызывающий онкологические заболевания, как и табак.

ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации