**ПРОФИЛАКТИКА ТОКСИКОМАНИИ**

 Токсикомания — зависимость от летучих наркотических веществ. Человек привыкает их вдыхать и уже не представляет свою жизни без опасных стимуляторов. Профилактика этого состояния, особенно в среде подростков, играет огромную роль. Гораздо проще предотвратить появление проблемы, чем потом пытаться ее решить.

Опасность токсикомании в том, что летучие вещества доступны широкому кругу населения. Очень часто они имеют смешную цену. Это не всегда наркотики, запрещенные к реализации. Так, многие молодые люди используют для получения кайфа бензин или бытовые растворители, которые можно купить практически в каждом хозяйственном магазине.

Не путаем с пассивной токсикоманией

Говоря о лечении токсикомании у подростков, врачи обычно не имеют в виду пассивный способ формирования зависимости. Медицинские профилактические меры нацелены на предотвращение осознанного использования стимуляторов. Проблема пассивного заболевания кроется в другом.

Человек не ставит своей целью получить кайф или расслабиться. Он не покупает никакие химикаты и, вполне возможно, старается вести здоровый образ жизни. Но так получается, что он случайно вдыхает ядовитые пары, выполняя какую-то работу или пребывая в конкретном месте.

Такое случается с сотрудниками лакокрасочных производств, малярами, слесарями автомастерских. Все эти люди просто сознательно выполняют свои должностные обязанности в замкнутом пространстве, но при этом нечаянно вдыхают токсины.

Профилактика токсикомании пассивного типа состоит в использовании средств индивидуальной защиты. Работникам производств, на территории которых сохраняется высокая вероятность вдыхания ядов, нужно носить респираторы, противогазы. Также на этих предприятиях должны быть созданы оптимальные условия для вентиляции и воздухообмена.

Варианты профилактической работы с токсикоманами

Проводить профилактическую работу можно с разными группами пациентов.

**Она бывает:**

****

* первичной;
* вторичной;
* третичной.

В первом случае речь идет о взаимодействии психологов с людьми, которые никогда не пытались «словить кайф». Специалист приходит в группу и читает лекции о последствиях токсикомании, ее опасности для здоровья, заболеваниях, вызываемых данной зависимостью. В поддержку своих слов он может показывать публике видеофильмы. На такие собрания нередко приглашают бывших токсикоманов, которые «прошли через все круги ада», но смогли вылечиться.

Вторичная профилактика осуществляется, если человек уже не понаслышке знает, что такое токсикоманный кайф. Речь идет о людях, которые долгое время страдали из-за зависимости и теперь проходят ее лечение. Их важно поддержать, чтобы они не сорвались повторно, чтобы не допустить рецидива. В ходе сеансов психолог убеждается, нет ли у больного характерных признаков токсикомании, не вернулся ли он к стимуляторам. Параллельно выясняет, возникают ли у него сложности с адаптацией к изменившемуся образу жизни. При необходимости проводит упражнения, обеспечивающие расслабление.

О третичной профилактике говорят, когда человек давно прошел лечение. Здесь основная цель — предупреждение рецидива. Не зря говорят, что бывших наркоманов не существует. Любой человек, победивший тягу к запрещенным веществам, остается в группе риска. Стоит ему вдохнуть привычный состав повторно, как он снова начинает испытывать непреодолимое желание получить кайф.

Признаки токсикомании

Рассказывая о заболевании, врачи всегда делают упор на диагностических критериях. Почему они так важны? Дело в том, что если бы каждый человек умел распознавать зависимость, то многим токсикоманам удалось бы помочь на самых ранних этапах болезни, когда терапия еще не представляет собой ничего сложного.

Важно, чтобы родители знали признаки токсикомании. Тогда они успеют записать своих оступившихся детей к наркологу до того, как те потеряют контроль над собственным поведением. **О наличии заболевания говорят:**

* ****странный химический запах, исходящий от вещей и тела ребенка;
* частое неадекватное поведение;
* изменение круга общения;
* появление новых странных друзей;
* время от времени расширенные зрачки;
* усиленная выработка слюны (подросток очень часто сплевывает);
* слезотечение (глаза часто воспаляются, выглядят красными, больными);
* проблемы в школе даже у тех, кто раньше хорош учился;
* быстрое снижение массы тела;
* бледность и шелушение кожных покровов;
* отечность лица;
* синяки под газами.

Токсикоманам сложно сосредотачиваться. Они становятся рассеянными, часто нервничают и ведут себя агрессивно. Им трудно выполнять работу, так как у них пониженная работоспособность. У них нередко возникают ошибки восприятия в виде визуальных или слуховых галлюцинаций.

Лечение и профилактика зависимости от летучих веществ

Вдыхание ядов — серьезная угроза для здоровья. Чтобы помочь зависимому человеку, психологу для начала нужно выяснить основную причину токсикомании. Очень важно понять, что заставило больного искать легкие способы расслабления, и разрешить его личностную проблему.

Если этого не сделать, то риск рецидива будет оставаться очень высоким. Даже утратив интерес к запрещенным веществам, пациент может вновь начать дышать ими, так не будет понимать, как улучшить свое психологическое состояние другим способом.

В идеале борьба с болезнью должна проходить на территории стационара наркологической клиники. Здесь созданы оптимальные условия для оказания качественной помощи зависимым пациентам. Если терапия проходит в амбулаторном режиме, существует высокий риск срыва. Это объясняется тем, что большую часть времени больной будет находиться в привычных домашних условиях. У него не будет препятствий для встречи с «друзьями по несчастью», никто не помешает ему вновь подышать летучим токсическим средством, чтобы «напоследок» испытать кайф.

Первый этап лечения токсикомании — это детокс. Очень важно качественно и максимально полно очистить организм от ядов. Для этого пациенту ставят капельницы, с помощью которых вводят абсорбирующие растворы. Дополнительно токсикоману назначают общеукрепляющие лекарства, препараты, обеспечивающие нормализацию работы его внутренних органов.

Следующий этап лечения болезни — преодоление болезненного абстинентного синдрома. К сожалению, нельзя просто взять и прекратить принимать/вдыхать наркотические составы. Как только ядовитое вещество перестанет попадать в организм, разовьется мучительная «ломка». Зависимых может рвать, тошнить. Нередко у них возникают болезненные ощущения в мышцах, головные боли, судороги. Их состояние остается тяжелым на протяжении нескольких дней или даже недель.

Чтобы устранить абстиненцию, наркологи используют специальные препараты и физиопроцедуры. Так, например, хорошо помогает при токсикомании ксенонотерапия. Это ингаляции ксеноном. Данный благородный газ обеспечивает выраженное расслабление и снижает боль. Такое воздействие способствует улучшению самочувствия.

Когда тяга к привычным стимуляторам будет снята, пациента приглашают на сеансы психотерапии. Они служат лучшей вторичной и третичной профилактикой возврата к болезни.

**ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»**