**ӘҢГІМЕ: "ТЕМЕКІ, АЛКОГОЛЬ, ЕСІРТКІ ЖӘНЕ БАСҚА ПСИХОТРОПТЫҚ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ"**

**Мақсаты:** жасөспірімдердің салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

**Тапсырмалар:**

\* Алкоголь, темекі және есірткі заттарының адам ағзасына әсері туралы шындықты айту

\* Іс-әрекеттерді, сөздерді, әрекеттерді талдау дағдыларын дамыту

\* Жаман әдеттерге теріс көзқарасты тәрбиелеу

**Темекі** шегудің зияны туралы көп айтылды. Дегенмен, ғалымдар мен дәрігерлердің бұл тәуелділіктің таралуынан туындаған алаңдаушылығы артып келеді, өйткені әлі де көптеген адамдар темекі шегуді зиянды деп санамайды.

Темекі шегу зиянсыз әрекет емес, оны қиындықсыз тастауға болады. Бұл нағыз нашақорлық және одан да қауіпті, өйткені көптеген адамдар байыпты қабылдамайды. Темекі шегушілерде никотинге сезімтал ми орталықтары депрессияға ұшырайды, сондықтан олардан шыққан нервтердің ұштарында тіндердің қалыпты құрылымы мен қызметі үшін қажетті заттар жеткіліксіз қалыптасады. Темекі шегудің нәтижесінде көптеген тіндер мен органдарда жүйке дистрофиясы байқалады, оның аясында әртүрлі ауруларға бейімділік қалыптасады.

Темекі шегу керек пе, жоқ па?

Темекі жапырақтарында ең улы өсімдік алкалоидтарының бірі – никотин бар. Никотин өсімдіктің тамырында өндіріледі және сол жерден басқа бөліктерге, соның ішінде жапырақтарға түседі. Темекінің әртүрлі сорттарында 0,3-тен 7% - ға дейін никотин бар, оның ең көп мөлшері арзан темекі сорттарында, ең азы қымбат. Темекі шегу кезінде никотин ағзаға енеді. Никотиннің адам үшін 30-60 мг дозасы өлімге әкеледі, 5-6 мг жедел улануды тудырады.

Никотин-ішкі органдар мен өмірлік маңызды жүйелердің қызметін реттейтін орталық және перифериялық жүйке жүйесінің жүйке түйіндеріне таңдамалы әсер ететін жүйке жүйесініңд. Шағын дозаларда никотин жүйке жүйесіне қоздырғыш әсер етеді, үлкен дозаларда оның параличін тудырады (тыныс алуды тоқтату, жүрек қызметін тоқтату).

Темекі шегуді бастаған адамдарда никотинмен уланудың белгілері келесідей: жүрек айнуы (кейде құсу), бас айналу және бас ауруы пайда болады. Тұрақты темекі шегушілерде, керісінше, ми қызметінің қозуы пайда болады және қанағаттану сезімі пайда болады. Алайда, улану белгілері де бар: қан қысымының жоғарылауы, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы, бос асқазанның жиырылуын тоқтату.

Темекі шегу тек жаман әдет емес, оның күші есірткіге тәуелділіктің белгілі бір түріне (никотинизм) ұқсас. Алайда, никотиннің өзі денеде күшті әсер етпейді және оның ағзаға тигізетін зияны көміртегі тотығы, гидроциан қышқылы, 43 канцероген және темекі түтінінің басқа компоненттеріне қарағанда айтарлықтай аз.

Никотиннің басты қауіптілігі-никотинге тәуелділік темекіні тұтынуды қолдайды, бұл сөзсіз темекі түтінінің барлық зиянды компоненттерінің ағзаға енуімен бірге жүреді. Ал темекіде оннан астам химиялық қосылыстар бар: аммиак, кадмий, сірке және стеарин қышқылы, гексамин, толуол, мышьяк, метанол және т. б.

Осыны ескере отырып, темекідегі никотиннің азаюы темекі шегушілердің тәуелділікті дамытпауына және уақытында тоқтай алатындығына ықпал етеді. Алайда, бәрі керісінше болады. Темекінің "жеңіл" брендіне ауысқан темекі шегуші, әдетте, темекі шегуге тәуелділіктің зияндылығын қазіргі адам аксиома ретінде қабылдағанына қарамастан, тыныштандырады.

Бүгінгі күні шығарылған темекіден келетін зиянды азайту туралы ойланбайтын бірде-бір темекі компаниясы жоқ. Өндірушілер қарапайым темекідегі қауіпті химиялық элементтердің деңгейін минимумға дейін төмендетуге тырысады.

"Жеңіл " және" ультра жеңіл " темекі терминдері нені білдіреді? "Жеңіл" темекі брендтері аз зиянды ма, әлде бұл дәм мен хош иістің Күшін көрсетудің бір жолы ма?.. "Жеңіл" және "ультра жеңіл" темекілердің құрамында Шайыр (1 мг-ға дейін) және никотин (0,1 мг-ға дейін) азайғанына қарамастан, осы брендтердің темекі шегушілері әдеттегі темекі шегетіндер сияқты денелеріне бірдей токсиндерді алады. Зерттеушілер табылған жоқ, сондай-ақ елеулі айырмашылықтар саны осы канцерогендік заттар айтпағанда, күрделі схемаларда алмастыру төмен деңгейдегі кейбір уытты заттар және оларды синтездеу арқылы жану кезінде темекі, сондай-ақ зиянды тіркесі қалған компоненттері…

Бірақ бұл бәрі емес. Мамандардың пікірінше," жеңіл " темекі дәстүрлі темекіге қарағанда әлдеқайда көп зиян келтіруі мүмкін. Дәлел ретінде, кейбір адамдар "жеңіл" темекіге ауысқанда, тұтынылатын улы заттардың дозасы өзгеріссіз қалуы үшін күні бойы олардың көп мөлшерін тарта бастайды. Сонымен қатар, жеңіл темекі шегу кезінде адамдар тереңірек сорады.

Сондықтан біз олардан алынған ауруларды емдеудің жеңілдігі темекінің "жеңілдігіне" байланысты деп алданбаймыз. Темекі шегудің жаман әдеті болуы бекер емес. Зиянды-денсаулыққа зиян келтіруді білдіреді.

Қазіргі адам өзінің моральдық және физикалық әл-ауқаты туралы көбірек ойлана бастағаны жақсы. Оның бүгінде "жеңіл" темекіні жақсы көретіні жақсы. Егер ол "жеңіл" темекіге ауысқаннан кейін темекіні мүлдем тастауға шешім қабылдаса, одан да жақсы.

Тек осы тілекті нығайту үшін, бір айдан кейін темекіні тастағаннан кейін тыныс алу айтарлықтай жеңілдейді, сіз жеткілікті ұйықтай бастайсыз, өнімділігіңіз артады және жалпы тонусыңыз айтарлықтай артады деп айту керек. 3-6 айдан кейін өкпе темекінің зиянды жану өнімдерінен (шайыр, темекі шаңы және т.б.) босатылады. Gorenje. Бір жылдан кейін коронарлық аурудың даму қаупі 50% - ға төмендейді. 5 жылдан кейін өкпенің қатерлі ісігіне шалдығу ықтималдығы айтарлықтай төмендейді.

Темекі шегуден басқа зиянды әдеттерге одан да зиянды – алкогольді тұтыну жатады. Өкінішке орай, өмірде олар бір-бірімен өте жиі үйлеседі. Сонымен, темекі шекпейтін халықтың 40% - ы, алкогольді асыра пайдаланушылардың 98% - ы бар.

**Денеде алкоголь келесі әсер етеді**: ми жасушаларына улы әсер етеді, мидың биологиялық процестерін өзгертеді, денені энергиямен қамтамасыз етеді, орталық жүйке жүйесінің жұмысын баяулатады, оның тиімділігін төмендетеді, анестетикалық агент ретінде әрекет етеді, зәр шығаруды ынталандырады (алкогольді көп қабылдаған кезде дене қабылдағаннан көп су жоғалтады, нәтижесінде жасушалар сусызданады), бауырды уақытша жарамсыз етеді (алкогольдің үлкен дозасын қабылдағаннан кейін бауырдың шамамен үштен екісі істен шығуы мүмкін, бірақ бауырдың жұмысы әдетте бірнеше күннен кейін толық қалпына келеді).

Алкоголизмнің салдары туралы білу алкогольге тәуелділік пайда болғанға дейін жақсы. Алкоголизмнің алғашқы белгілері-құмарлықтың болуы. Бауырдың зақымдануы алкогольдік гепатит пен циррозға әкеледі, одан кейін асцит (іштегі сұйықтық), бактериялық перитонит (іш қуысының қабығы қабынады), мидың зақымдануы, варикозды тамырлардан өңештен қан кету (бауыр тамырларындағы қысымның жоғарылауымен), көкбауырдың ұлғаюы, функционалды бүйрек жеткіліксіздігі, анемия. Қан кетудің бұзылуы оның үлкен жоғалуына әкеледі. Алкоголизмнің салдары адам алкогольден бас тартқаннан кейін көптеген айларға созылады.

Алкоголь ағзаның гормоналды реттеу жүйелерін бұзады және бұл сала олардың ең зерттелмегендерінің бірі болып табылады, ондағы бұзылулар ауыр ауруларға әкелуі мүмкін.

**Есірткінің адам ағзасына кері әсері**

Есірткі, ең алдымен, жүйке жүйесіне, сондай-ақ бүкіл адам ағзасына ерекше әсер етеді. Бұл әрекет есірткі мас күйі деп аталатын ерекше жағдайлардың дамуынан тұрады: ауырсыну сезімдері жойылады, көңіл-күй, психикалық және физикалық тонус өзгереді. Жеңілдік сезімі, эйфория, өзінің шынайы емес сезімдеріне назар аудару, проблемалар мен уайымдардың ауыртпалығынан босату пайда болады.

 Қысқа мерзімде "дозаларды" қайталап қабылдаған кезде ағзаның созылмалы улануының ауыр медициналық салдары дамиды: ішкі органдардың, жүйке жүйесінің, мидың зақымдануы. Әр түрлі психикалық бұзылулар пайда болады, тұлғаның деградациясы, жұмыс қабілеттілігінің жоғалуы, біртіндеп толық мүгедектік, жоғары өлім – жітім байқалады, көбінесе ерте, жас кезінде. Науқастардың өлімі тұрақты есірткі уыттылығының салдары болып табылатын ауыр аурулардың асқынуынан ғана емес (мысалы, жедел жүрек немесе бауыр жеткіліксіздігі), сонымен қатар есірткінің артық дозалануынан, мас күйіндегі жазатайым оқиғалардан, сағыныш шабуылындағы суицидтен, бас тарту кезінде азап шегуден туындайды. Науқастар лас шприцтерді қолданған кезде қанмен уланудан, қан тамырларының тромбозынан, ал соңғы жылдары СПИД – тен, В және С вирустық гепатиттерінен қайтыс болды.

Нашақорлар өздерін физикалық жағынан ғана емес, рухани жағынан да бұзады. Олар психикалық күйзеліс, ессіздік, салқындық, эмпатия қабілетінің жоғалуы, эмоционалды байланыс, терең өзімшілдік сияқты психикалық бұзылулармен сипатталады. Ауру кезінде энергетикалық және ерікті тонус күрт төмендейді, есірткіге деген құштарлықтан басқа барлық қызығушылықтар мен қажеттіліктер жоғалады. Көбінесе науқастардың азғындығы, олардың қоғамға жат мінез-құлыққа бейімділігі, қылмысқа дайындығы алдыңғы қатарда болады.

 \* Барлық есірткілер, ағзаға енгізу жолына қарамастан, азды-көпті зақымдауы керек:

\* жүйке жүйесі (оның ішінде ми);

\* иммундық жүйе;

\* бауыр;

\* жүрек;

\* өкпе.

Қарасора: оның темекі шегуі созылмалы бронхит, өкпе рагы, иммунитеттің бұзылуы, жүрек-қан тамырлары жеткіліксіздігі, миокардит, жүрекитағының бұзылуы, бауырдың интоксикациясы, мидың ауыр зақымдануын тудырады.

Апиындық препараттар: оларды көктамыр ішіне енгізгендіктен, ең қауіпті үш ауруды жұқтыру қаупі бар: СПИД, мерез және гепатит. Нашақорлардағы Гепатит бірден екі вирустан туындайды, байланысты В және С гепатиті деп аталады, ол агрессивті ағыммен сипатталады және әдетте созылмалы түрге айналады. Созылмалы В және С гепатитінің нәтижесі: бауыр жеткіліксіздігі және бауыр ісігі; ауруларға төзімділік және "химиялық СПИД" дәрежесіне жететін табиғи иммунитет төмендейді; іріңді-инфекциялық асқынулар дамиды – сепсис, тромбофлебиттер, флегмондар, өкпенің қабынуы және т. б.; гипертермиялық реакция ("шайқау" деп аталады); энцефалопатия; сүйек және тіс тіндерінің аурулары.

 **Психостимуляторлар:** метаболизмді, соның ішінде миды күрт күшейтеді, жүрек соғу жиілігін күрт арттырады және қан қысымын жоғарылатады. Бұл жағдайда өмірлік жүйелерді белсендіру үшін қажетті энергия дененің резервтік қорларынан алынады. Психостимуляторларды қолданған кезде резервтердің өздері қалпына келе алмайды. Дененің өмірлік ресурстарының тапшылығы тез пайда болады. Жүрек-қантамыр жүйесі зардап шегеді-ауыр аритмия пайда болады, жүректің тоқтап қалуынан өлім, миокард инфарктісі болуы мүмкін, психоз дәрежесіне жететін ауыр депрессиялар дамиды.

 **Галлюциногендер**: негізінен, қарасора препараттарын қолданумен бірдей асқынулар, өкпенің зақымдануын қоспағанда, өйткені бұл препараттар темекі шекпейді. Ми әрдайым зардап шегеді, оларды "психиканы бұзады"деп бекер айтпаған. Үнемі қолданған кезде психоздар мен әрдайым қайтымсыз психикалық зақымданулар пайда болады.

 **Ұйықтататын дәрі-дәрмектер:** зиянды әсер ету спектрі: "ми-бауыр-жүрек", тұрақты және ұзақ ұйқысыздық, мидың ерекше зақымдануы (энцефалопатия), галлюцинация, жүрек-қан тамырлары зақымдануы, ұстамалар және суицидтік әрекеттер.

Есірткі ерлер мен әйелдердің ұрпақты болу жүйесінің жағдайына өте теріс әсер етеді, адамның жыныстық өміріне, кейіннен оның балаларына әсер етеді. Есірткіні қолдану ақыр соңында адамдарды ажырататыны дәлелденді. Сонымен, әйелдердің мужч жыныстық құмарлығы жүйке және гормоналды бұзылулар, сондай-ақ гипоталамус пен гипофиз арасындағы күрделі үйлестірудің бұзылуы нәтижесінде әлсірейді. Дәл осы ми бөлімдері дененің жыныстық қызметіне жауап береді. Қысқа уақыт бойы марихуана шегетін еркектерді зерттей отырып, зерттеушілер олардың ұрық сұйықтығында жетілген сперматозоидтарды таппады, бірақ олар жыныстық жасушалардың көптеген ұсқынсыз формаларын санады. Есірткінің әсерінен адамда қан плазмасындағы жыныстық гормондардың деңгейі төмендейді және негізінен тері мен шырышты қабаттардың жүйке ұштарының жыныстық сезімталдығын арттыратын биологиялық химиялық зат болып табылатын тестостерон. Жыныстық серіктестерде жыныстық реакциялар күңгірт немесе мүлдем болмауы мүмкін.

Есірткі ұрықтың қалыптасуына өте күшті теріс әсер етеді. Нашақор ата-аналарда балалар әртүрлі психикалық және физикалық ауытқулармен туылады. Сонымен қатар, ата-аналардың есірткіні қолдануы олардың құрсағында болған кезде ғана емес, босанғаннан кейін де балаларының денсаулығына кері әсерін тигізеді. Есірткі қолданатын ана баланы емізе алмайды. Нашақор ата-аналардан туған балалар нашар дамиды, ақыл-ой және физикалық дамудан артта қалады, болашақта нашар оқиды.

**Темекі шегетін қоспалардың теріс әсері**

Қазақстан аумағында Улы компоненттері бар өсімдік тектес өнімдерді сату жалғасуда.

Темекі қоспаларын сатушылар қазіргі уақытта өте белсенді, көрнекі және қол жетімді түрде өз өнімдерін балық тағамы, ванна тұздары, Өсімдіктердің өсуіне арналған қоспалар және басқалар ретінде жарнамалайды.

Темекі шегетін қоспалар адам денсаулығына барлық есірткі сияқты зиянды әсер етеді. Оның құрамына кіретін каннабиоидтар миды бұзады, тыныс алу органдарына, жүрек-қан тамырлары мен репродуктивті жүйеге зиянды әсер етеді. Мұндай темекі қоспаларын үнемі қолдану тәуелділікті тудырады, ал тоқтату синдромы бүкіл денеде ауырсыну, жүрек айну, қалтырау және Қазақстан аумағында "тоқтату синдромы"жағдайлары байқалды. Қоспаны темекі шегу дененің барлық психикалық функцияларының нашарлауына әкеледі. Есте сақтау, ақыл, зейін зардап шегеді.

Синтетикалық препараттарды қолдану орталық жүйке жүйесіне ұзақ мерзімді зиянды әсер етеді. Сонымен қатар, көбінесе мұндай препараттар стерильді емес жағдайларда жасалады және құрамында ағзаға қауіпті әртүрлі қоспалар бар. Есірткі жасайтын адамдар "есірткі әсері бар жаңа және жаңа химиялық заттарды ойлап табуда".

Темекі шегетін қоспаларды сараптау мұндай қоспаларды құрайтын заттардың галлюциногендік және психотроптық әсері бар, улы компоненттері бар және адам өмірі мен денсаулығына ықтимал қауіп төндіретінін анықтады.

Темекі шегетін қоспаларды қолдану әртүрлі жағымсыз психикалық әсерлерді тудыруы мүмкін:

- назар аудара алмау;

- қабылдаудың бұзылуы;

– бақылаусыз күлкі;

- сыртқы әлеммен байланыстың толық жоғалуы;

- кеңістікті шарлау қабілетінің болмауы;

- өз жеке басын бақылауды жоғалту.

Адамның мінез-құлқының өзгеруін қысқа деп сипаттауға болмайды. Мас болу ұзақтығы көрінгеннен әлдеқайда ұзағырақ. Темекі шегетін қоспалардың әсері уақыт өте келе ауыр мүгедектікке әкелуі мүмкін, адамның жеке басын біржола өзгертіп, оны есірткіге тәуелді науқасқа айналдырады.

Наркологтар кез – келген есірткі-бұл зұлымдық, бірақ қазіргі уақытта танымал болып келе жатқан синтетикалық, зұлымдық одан да күрделі.

Наркологтар есірткіге тәуелділіктің дамуының алты кезеңін анықтайды:

**1 кезең-тұтынудың басталуы**

Көбінесе адамдар есірткіні жас кезінен бастайды. Алғашқы қолдану тәжірибесінің ең көп таралған себептерінің қатарына қызығушылық, беделді тұлғалардың әсері, жаңа тәжірибеге деген шөлдеу, еліктеуге деген ұмтылыс және топқа жатуға деген ұмтылыс жатады.

**2 кезең — эксперимент**

Әр түрлі есірткі және басқа психоактивті заттармен (беттік белсенді заттар) тәжірибе басталады. Қолдану көбінесе қол жеткізу ниетімен жүреді эйфоризациялық әсер.

**3 кезең-әлеуметтік қолдану**

Затты қолданудың белгілі бір түрі қалыптасады. Қолдану белгілі бір топтар мен жағдайларда жүреді. Әдетте, нашақорлардың көпшілігі 35 жасқа дейінгі адамдар. Бұл ретте есірткіге тәуелді жасөспірімдер саны артып келеді.

**4 кезең-әдеттегі қолдану**

Қолдану таныс болады, қолданушы сол затты қолданатын достарды табуға тырысады (әрдайым саналы түрде емес). Есірткіге деген қажеттілік бар және оны әрдайым қол жетімді ету туралы алаңдаушылық бар. Қажетті әсерге жету үшін үлкен дозаларды қабылдау керек.

**5 кезең - шамадан тыс пайдалану**

Қарым-қатынастағы проблемалар, жұмыстағы қиындықтар, қаржылық проблемалар және заңмен проблемалар басталады, бұл стрессті "жеңілдетуге" деген ұмтылыстың арқасында одан да көп қолдануға әкеледі, "тұйық шеңбер"құрылады. Есірткі эйфорияға жету үшін емес, бас тарту, "сыну" көріністерін жеңілдету және жою үшін қабылданады.

6**-кезең-ауыр тәуелділік**

Есірткіні немесе басқа беттік-белсенді заттарды қолдануды бақылау жоғалады. Қолдану айқын жағымсыз салдарға қарамастан жалғасуда (қарым-қатынастың бұзылуы, жұмысынан айырылу, қылмыстық қудалау қаупі, денсаулыққа қатысты мәселелер). Адам өзінің есірткіні қолдануы мен пайда болатын жағымсыз әсерлер арасындағы байланысты көруді тоқтатады.

Есірткіге тәуелділіктің дамуымен бұл кезеңдер өте тез өтуі мүмкін және көбінесе адам олардың соңғысында көмекке жүгінеді.

**Бір минуттық эйфория үшін денсаулығыңызды біржола жоғалтып, болашағыңызды жарқын, толыққанды өмірдің болашағынан айыру керек пе деп ойлаңыз!**