

Концентрацию эндорфина можно увеличить при употреблении некоторых продуктов:

- ♦ **авокадо**. Даже половинка плода способна повысить настроение; банан. Один плод содержит количество триптофана, надолго обеспечивающее приподнятое настроение;
- ♦ **паприка**. Ее активные вещества усиливают деятельность мозга, он быстрее восстанавливает свою работу и справляется со стрессом;
- ♦ **перец чили**. Небольшая часть перца чили улучшает самочувствие, облегчает боль. Горчица. Масло, входящее в ее состав, способствует приливу сил и бодрости;
- ♦ **свекла**, в состав которой входит много полезных веществ, в том числе, фолиевая кислота, разрушающая гомоцистеин – вещество, вызывающее чувство подавленности, депрессии;
- ♦ **темный шоколад** надолго создает ощущение счастья; клубника способствует выработке эндорфинов, а также обогащает организм важными элементами – магнием, железом, фолиевой кислотой, витаминами Е и С;
- ♦ **мороженое**, приготовленное из натуральных сливок и содержащее сахар, а иногда и шоколад, ваниль и другие ароматизаторы, способствует успокоению, расслаблению и гармонизации личности.



Как выглядит человек, страдающий наркозависимостью.

Он говорит тихо, часто - с паузами, желая что-то скрыть. Руки безвольно висят вдоль туловища. Человек часто сплевывает, скалит зубы, облизывает и жуёт губы. Его мимика агрессивно-предупредительная. Над приподнятыми бровями ранние горизонтальные морщинки. Пронзает пристальным взглядом прищуренных тусклых глаз - блеск в глазах появляется только при наркотическом опьянении.

Он - социальный труп с угасшими здоровыми стремлениями. Учеба, работа, семья - все его не интересует, он живет в другом мире, а в реальном мире он - гость. Мгновения кайфа - приговор к ранней, мучительной смерти. Жизнь наркомана очень короткая. Пристрастившийся в 18 лет, к 20 годам становится хроником - нуждается в ежедневном допинге. Даже у тех, кто отличался атлетическим здоровьем, почти нет шансов дожить до 30 лет.



*«Здоровье вытрашивают себе люди у богов,
но то, что в их собственной власти
сохранить его,
об этом они не задумываются»*

Демокрит



ГУО «Средняя школа №3
г.Солигорска»

Солигорск, 2020

За последние годы возросло число потребителей синтетических каннабиноидов (спайсов), преимущественно это лица в возрасте 15-29 лет. Согласно данным мировой статистики, эффективность лечения и реабилитации достигает 30-40%, то есть воздерживаются от употребле-

Причины злоупотребления наркотиков среди молодежи:

- **социальная согласованность** - если один попробовал кайф, то ему подражает и вся компания, все хотят казаться взрослыми и опытными и, самое главное, стремятся показать свою принадлежность к данной группе.
- **удовольствие** - одна из главных причин, почему люди употребляют наркотики - это приятные ощущения, от хорошего самочувствия до мистической эйфории.
- **доступность**. Нелегальное потребление наркотиков наиболее высоко там, где они легче доступны, например, в крупных городах.
- **любопытство** - банальное любопытство попробовать заставляет некоторых принимать наркотики.
- **враждебность** - применение наркотиков может выглядеть символом оппозиции ценностям общества. Это может быть вызовом обществу, родителям, учителю, начальнику...
- **достаток и досуг** могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом, и стимуляцией в этом случае могут показаться наркотики.
- **уход от физического стресса** - чисто в психологическом плане мотивация явно болезненного характера - бегство от проблем и тревог, от стресса.

Механизм развития наркозависимости.

В норме в человеческом организме образуются особые вещества - естественные гормоны радости (эндорфины), которые стимулируют особые «зоны комфорта» в центральной нервной системе, в мозге, и это необходимо для поддержания тонуса всего организма и его работы.

И мы своим питанием, эмоциями, активной жизненной позицией, физическими упражнениями способствуем выработке этих гормонов удовольствия.

Если же человек начинает принимать химические соединения, наркотики, стимулируя искусственно эти зоны комфорта, то организм теряет способность их вырабатывать сам, а результат - потребность в искусственной стимуляции становится неудержимой. Организм быстро привыкает к ним, требуя все новых доз. Без них - страшные мучения, ломка. Ломка сопровождается подавленным настроением, раздражительностью, сильной головной болью, мышечными болями. Ломка толкает человека на любые преступления, лишь бы добыть наркотик. Наркоман боится именно ломки, а не ждет уже мгновений кайфа. Сделав укол или приняв таблетки, наркоман испытывает такое же облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба.

На первых порах у организма наблюдаются защитные реакции в виде плохого самочувствия, тошноты, рвоты, головных болей, но если эксперимент продолжать, то повышается устойчивость организма к яду, требуются большие дозы, и защитные реакции исчезают. Формируется сначала психологическая зависимость, а позже, когда наркотики впишутся в обмен веществ - и физическая, ведущие к нарушению всех функций организма, к **психопатизации и деградации личности**.



«Счастье», полученное при употреблении наркотиков кратковременно и иллюзорно.

Испытать счастье можно:

- ♦ регулярно занимаясь спортом;
- ♦ позитивно глядя на мир; получая положительные эмоции от посещения театра, прослушивания записей любимого исполнителя, отдыха на природе; общаясь с любимыми людьми и питомцами;
- ♦ загорая на пляже или в солярии;
- ♦ занимаясь любимым занятием: рисованием, музицированием, рукоделием;
- ♦ делая что-то для других, даря людям радость;
- ♦ занимаясь сексом; применяя иглорефлексотерапию. При воздействии на определенные точки во время иглоукалывания

