



# АЛЫЕ ПАРУСА



№2 (март, 2026)



## ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ - НЕТ!



С вами редактор

2



## Сафина Салахова

Здравствуйте, дорогие читатели!

Команда журналистов готова представить вам второй выпуск газеты «Алые Паруса».

Тема выпуска — подростковая зависимость. Наверняка вам хотя бы раз говорили: «Попробуй, от одного раза ничего не случится!» Но правда ли это?

В этом номере вы прочитаете о совершенно разных видах зависимостей: от тех, которые преследуют нас каждый день, до тяжёлых веществ, меняющих сознание человека.

Чтобы раскрыть тему наиболее полно, мы взяли интервью у опытного нарколога, который, возможно, ответит не только на наши, но и на ваши вопросы.

Номер серьёзный, поэтому и занимательная страничка для вас будет не развлекательной, а познавательной и поможет проверить вашу читательскую грамотность.

Приятного прочтения!

# МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ РИНИТ: ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО

В наше время подростки подвержены множеству зависимостей — от гаджетов и соцсетей до психотропных веществ. Но одна из самых скрытых и коварных зависимостей — назальные сосудосуживающие капли, которые поражают тысячи молодых людей ежегодно. Эта проблема, известная как «ринит капельный», или медикаментозный ринит, начинается с безобидного желания облегчить насморк, а заканчивается полной неспособностью дышать без флакона в руках, разрушая качество жизни и здоровье слизистой носа.

**Назальные капли** — это лекарственные средства, которые применяют при воспалениях для облегчения носового дыхания и устранения отёка носа.



Привыкание к каплям возникает из-за нарушения баланса работы сосудов носа: носовые раковины состоят из особого типа ткани, работающей по принципу «сокращение-расслабление». При постоянном использовании капли дают приказ сосудам сокращаться, в результате чего со временем сосуды носа начинают «лениться» и прекращают работать самостоятельно. Привыкание начинается с малого — обыкновенного ОРЗ.

## Зависимость у молодого поколения

С начала 2025 года объём продаж сосудосуживающих спреев и капель составил 28,9 млрд. рублей. За девять месяцев было реализовано более 230,9 млн. упаковок.

Хуже всего то, что при формировании организма подростков препараты губят будущее благополучие и здоровье, если подросток вовремя не консультируется с врачом.

## Чем опасна эта зависимость?

Зависимость от назальных капель опасна серьёзными функциональными и анатомическими изменениями в полости носа, таких как:

- ♦ атрофия слизистой;
- ♦ уменьшение чувствительности рецепторов полости носа;
- ♦ повышенный риск синуситов и отитов;
- ♦ нарушение носового дыхания и гипоксия.

## Решение проблемы на ранних и поздних стадиях

Есть два решения – терапия и хирургия.

При недолгом использовании (1-2 месяца) ключевой момент **медикаментозной терапии** — прекращение использования сосудосуживающих препаратов, спровоцировавших зависимость. Пациенты переходят на физраствор или спреи на основе морской воды. Они уменьшают отечность, облегчая дыхание, увлажняя слизистую и способствуя её восстановлению. Назначаются стероидные или антигистаминные препараты, снижающие чувствительность слизистой к аллергенам и раздражителям.

В России более **30% хирургических вмешательств** осуществляется из-за этой проблемы.

В результате короткой операции наблюдается стойкий положительный эффект, но всё-таки лучше не доводить себя до такого состояния. Хирургическое вмешательство происходит разными методами.



### 3 Вазотомия радиоволновая

С использованием радиоволнового аппарата и специальной насадки.

### Вазотомия лазерная

Цель хирургического вмешательства — скорректировать форму, объём изменённых раковин.



### Контохомия

Подразумевает удаление патологически изменённых участков нижних раковин вместе с оболочкой.

Причиной затруднённого дыхания, помимо аддикции, может быть и искривлённая перегородка. В этом случае одной вазотомии недостаточно: чтобы полностью восстановить дыхание, носовую перегородку исправляют путём септопластики.

Назальные капли — это не безобидное средство, а лекарство с серьёзными последствиями при неправильном применении. Рост продаж, особенно среди молодого поколения, — тревожный сигнал. Во избежание тяжёлых осложнений и необходимости в операции критически важно использовать капли строго по инструкции и вовремя обращаться к врачу для подбора безопасной альтернативы. Здоровое дыхание не стоит того, чтобы поддаваться на быстрый, но опасный соблазн.

*В наше время вейпы стали неотъемлемой частью подростковой культуры. Они часто маскируются под «безопасную» альтернативу сигаретам. Но за яркими вкусами и облаками пара скрывается мощная никотиновая ловушка, которая поработает молодые умы и разрушает здоровое поколение.*

**Вейп** — это электронное устройство для вдыхания паров, имитирующее курение сигарет, но без горения табака. Оно нагревает специальную жидкость (с пропиленгликолем, глицерином, ароматизаторами и часто никотином), превращая её в аэрозоль.



## Причины популярности вейпа среди подростков

- ♦ Большинство подростков начинают принимать вейпы из-за привлекательных фруктовых, сладких вкусов, без табачного запаха — проще скрывать от родителей.
- ♦ Парят для снятия скуки, стресса или для того, «чтобы чувствовать себя хорошо», особенно в школе или компании.
- ♦ Многие пробуют вейпы из интереса, под влиянием соцсетей, где вейпинг — стильный тренд.
- ♦ Не хотят «выпадать из тусовки», где все курят.

## Чем опасны вейпы?

- ♦ Вызывают воспаление бронхов, хронический кашель и обострение астмы.
- ♦ Способствуют развитию EVALI — тяжёлого поражения лёгких с одышкой и лихорадкой.
- ♦ Повышают давление и частоту сердцебиения из-за никотина.
- ♦ Сужают сосуды, увеличивая

риск тромбов, инфаркта и инсульта.

- ♦ Увеличивают холестерин и риск атеросклероза на 19% (по проведённым исследованиям).
- ♦ Нарушает концентрацию, память и развитие мозга до 25 лет.
- ♦ Возможны передозировки с тошнотой, головокружением и судорогами.
- ♦ Способствуют сухости во рту и кариесу из-за сладких ароматизаторов.
- ♦ Риск рака из-за канцерогенов (акролеин, бензол).
- ♦ Взрывы устройств приводят к ожогам и травмам лица.



Зафиксирован страшный случай: 17-летнему школьнику, употребляющему вейп, при взрыве гаджета серьёзно повредило челюсть, губы, выбило зубы, местами были ожоги на лице и в полости рта.

Есть и такие факты: взрыв вейпа отрывал язык и причинял другие тяжёлые травмы во рту.

Эти примеры доказывают, что «ашка» — это не безобидное устройство, а угроза безопасности и здоровью каждого пользователя не только из-за эффекта на физиологию и психику индивидуума, но и из-за плохого качества производителя данного продукта.

Молодёжь! Курение вейпов и никотиновая зависимость — это серьёзная угроза вашему здоровью и будущему. Не позволяйте никотину управлять вашей жизнью.

# ЭНЕРГЕТИКИ: А ОНИ-ТО ЧТО?

*Энергетические напитки заманивают подростков обещаниями быстрой энергии, но на деле провоцируют мощную зависимость, сравнимую с наркотической. Кофеин, таурин и сахар перегружают неокрепшую нервную систему, что ведёт к беде.*

**Энергетики** — это безалкогольные напитки. Их рекламируют как средства, повышающие умственную и физическую активность, бодрость и концентрацию внимания.



Продукт обещает быстрый прилив энергии и бодрости благодаря кофеину и другим стимуляторам, которые необходимы при активном образе жизни, в периоды подготовки к экзаменам и больших нагрузок.

Энергетик – это такой же наркотик, так как он вызывает психологическую зависимость: организм испытывает постоянную потребность выпить «энергию в баночке с яркой упаковкой», а без напитка появляется раздражительность, тревога, усталость, перепады настроения и другие неприятные эффекты.

## Симптомы зависимости от энергетиков

- ♦ Нарушения сна: бессонница, поверхностный и неглубокий сон, ночные кошмары.
- ♦ Головные боли, головокружение, тошнота, рвота, мышечные боли и судороги.
- ♦ Повышенная раздражительность, тревожность, нервозность, агрессия, депрессия.
- ♦ Перепады настроения, эмоциональная неустойчивость, апатия.

- ♦ Тахикардия, повышение артериального давления.
- ♦ Панические атаки, нервные тики.
- ♦ Потеря интереса к занятиям, социальная изоляция, снижение мотивации.
- ♦ Проблемы с пищеварением: изжога, боли в желудке, раздражение слизистой.



Известен случай молодого спортсмена, употребившего во время баскетбольного матча сразу четыре банки энергетика и впоследствии скончавшегося от острого нарушения сердечного ритма (фибрилляции желудочков).

Это один из многих смертельных случаев, зафиксированных в последние годы, вызванных злоупотреблением энергетическими напитками. Врачи предупреждают: чрезмерное употребление энергетиков непосредственно влияет на сердце, может спровоцировать инфаркт и инсульт, особенно у молодых с неокрепшей сердечно-сосудистой системой.

Энергетики не дают настоящей энергии, а лишь истощают и разрушают организм. Человек становится рабом постоянной потребности в дозе, что приводит к риску серьёзных заболеваний. Не поддавайтесь рекламе энергетиков, будьте сильными и активными без них!

# «ЗЕЛЁНЫЕ ДРАКОНЫ»

6

Популярна зависимость подростков от барбитуратов — опасное состояние, связанное с регулярным приёмом препаратов группы барбитуратов, обладающих седативным, снотворным и противосудорожным эффектом. Эта проблема приобрела особую актуальность из-за лёгкости доступа к некоторым барбитуратам и ложного восприятия их безопасности. «Зелёные драконы» — официальное название барбитуратов средней длительности действия на международном языке наркоманов.

**Барбитураты** — это психоактивные вещества (производные барбитуровой кислоты), угнетающие центральную нервную систему. Их применяют в медицине как успокоительные, снотворные и противосудорожные средства. Барбитураты привлекают подростков эффектом расслабления и даже эйфории, снятием тревоги, а также доступностью некоторых из них, например, корвалола. Всё это способствует быстрому привыканию, что может привести к передозировке.

## Виды барбитуратов

Барбитураты различаются по продолжительности действия: короткого, среднего и длительного эффекта. Некоторые препараты выпускаются в таблетках и применяются по рецепту врача, но нередки случаи, когда подростки злоупотребляют доступными без рецепта средствами — корвалолом, валокордином, которые содержат производные барбитуратов или снятых аналогов.

- ♦ Психозы, агрессия, депрессия и паранойя.
- ♦ Высокий риск передозировки и смерти.
- ♦ Социальная изоляция, потеря друзей, учёбы, будущих возможностей.



В одном городе зафиксирован случай: подросток употреблял барбитураты, в том числе корвалол, в огромных дозах и перестал адекватно воспринимать окружающий мир: шатался, плохо говорил, пребывал в апатии, вместо эйфории проявлял агрессию. Его мать вспоминала, что он выглядел «как пьяный, но без сознания» и подвергался многочисленным обморокам и психозам до попадания в реанимацию. После длительной реабилитации он всё ещё борется с последствиями зависимости и рискует вернуться к приёму, если не получит постоянной поддержки.

## Чем опасна зависимость?

- ♦ Быстрое формирование психической и физической зависимости.
- ♦ Проблемы с памятью, концентрацией, координацией.
- ♦ Серьёзные нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, риск остановки сердца и дыхания.

Барбитураты — это не безобидные таблетки, а дверь в опасную зависимость, которая безжалостно разрушает здоровье и будущее.

# ДУРМАНЯЩЕЕ СРЕДСТВО

7

Сейчас многие спортсмены-подростки для повышения своих результатов на соревнованиях принимают допинг, который очень опасен для здоровья и жизни.

## Что такое допинг?

**Допинг** — это использование запрещённых веществ или методов для улучшения спортивных результатов, что противоречит правилам честной конкуренции и разрушает здоровье спортсменов.



## Чем он опасен?

- ♦ **Сердечно-сосудистые проблемы:** некоторые допинговые средства, такие как анаболические стероиды и стимуляторы, могут увеличивать нагрузку на сердце и уменьшать эластичность мышц сердца, повышая риск развития инсульта или инфаркта. Кровь становится вязкой, что ведёт к гипертензии.
- ♦ **Психологические расстройства:** допинг провоцирует развитие психологических расстройств, таких как депрессия и различные тревожные расстройства. Также он повышает раздражительность и агрессию. Может сформироваться зависимость к стероидам и впоследствии синдром отмены.
- ♦ **Повреждение внутренних органов:** длительное использование допинга может привести к повреждению печени, почек и других органов выделительной системы. Возрастает риск злокачественных опухолей.
- ♦ **Иммунодефицит:** стероиды подавляют воспалительные реакции, повышая восприимчивость к инфекциям.

спортсменов. Цель организации — не только помогать бороться с допинговой зависимостью, но и рассказывать о вреде допинга подросткам, которые занимаются спортом.



## Способы борьбы с допингом

- ♦ Существует всемирная антидопинговая организация ВАДА, которая помогает выявлять допинг в организме спортсмена.
- ♦ Существует организация и в Российской Федерации, которая раз в полгода проводит тестирование для всех

— У нас есть относительно юный спортсмен (ему 18 лет) в биатлоне, который бежит с давлением 150 на 100. Пытаемся противодействовать этому, но всю стратегию определяет тренер, решающее слово, к сожалению, не всегда за доктором. Если юный спортсмен принимал ЭПО (эритропоэтин — гормон, ответственный за производство эритроцитов, красных кровяных телец) либо проводились манипуляции с кровью, то возможно формирование онкологической патологии кровеносной системы, — говорит профессор Сергей Матвеев, главный врач городского петербургского лечебно-физкультурного диспансера.

Допинг мешает честному достижению целей и убивает здоровье!

# ОПАСНЫЙ «КРИСТАЛЛ»

8

*Зависимость от метамфетамина среди подростков — это скрытая эпидемия, разрушающая молодые жизни под видом быстрого «кайфа» и ощущения всемогущества.*

**Метамфетамин** — мощный стимулятор, наносящий серьёзный ущерб как физическому, так и психическому здоровью.



## Сердечно-сосудистая система под ударом

Наркотик вызывает резкое сужение кровеносных сосудов и сильное учащение пульса (тахикардию). Он провоцирует нарушение сердечного ритма и возникновение лишних, аномальных сокращений сердца, что может напрямую угрожать жизни.

## Широкий спектр физических побочных эффектов

Употребление метамфетамина приводит к множеству негативных реакций организма.

- ♦ **Нервная система:** гиперактивность, тремор (дрожь), подёргивание мышц, онемение, головная боль, головокружение, скрежет зубами.
- ♦ **Внешний вид:** расширенные зрачки, покраснение (или, наоборот, бледность), сухость кожи, появление акне и язв.
- ♦ **Общее состояние:** потеря аппетита, повышенное потоотделение, сухость во рту, учащённое дыхание, высокая температура, диарея или констипация, затуманенное зрение.
- ♦ Язвы на коже у постоянных потребителей часто появляются из-за непрекращающегося зуда и ощущения, что под кожей ползают насекомые.

## Риск преждевременной смерти

Зафиксированы многочисленные случаи смерти от передозировки. Исследования также связывают употребление метамфетамина с преждевременным старением организма и развитием таких болезней, как атеросклероз и фиброз лёгких.

## «Метамфетаминовый рот»

Один из самых известных эффектов — быстрое разрушение и выпадение зубов. Однако причина этого не только в самом наркотике. Стоматологи выделяют комплекс факторов:

- ♦ сильная сухость во рту (ксеростомия) из-за воздействия наркотика;
- ♦ пренебрежение гигиеной полости рта;
- ♦ частое употребление сладких газированных напитков;
- ♦ постоянный скрежет зубами (бруксизм).

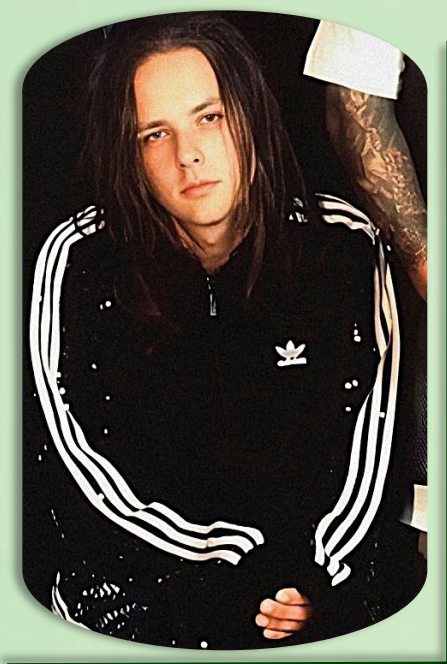
## Влияние метамфетамина на психику

Употребление метамфетамина вызывает мощные и зачастую непредсказуемые изменения в психическом состоянии.

Сразу после приёма наркотика человек может испытывать эйфорию, прилив сил и бодрости, повышенную бдительность и концентрацию, уверенность в себе, повышенную общительность и изменение либидо.

По мере действия наркотика или при регулярном употреблении позитивные ощущения сменяются тяжёлыми негативными состояниями: раздражительность, беспокойство и тревожность; дисфория; агрессивное поведение и суицидальные наклонности, неадекватно завышенная самооценка; стойкая бессонница, тяжёлая депрессия, паранойя, бред и галлюцинации, а также «стереотипная деятельность» (пандинг) — бесцельная, однообразная и навязчивая активность.

## Зависимость Джонатана Дэвиса (вокалист ню-метал группы Korn) от метамфетамина



Жизнь Дэвиса в период несовершеннолетия была циклом физиологического упадка и химической стимуляции. По утрам он просыпался в состоянии полного истощения. Тело, измученное действием наркотика, отказывалось подчиняться. Банальная для любого человека задача — встать и дойти до холодильника, чтобы поесть, — для него становилась невыполнимой. Сил не было даже на то, чтобы просто подняться с пола.

Чтобы получить заряд энергии, необходимый для самого элементарного действия,

он насыпал на пол дорожку из метамфетамина, полз по ней, слизывая порошок, чтобы яд дал ему достаточно сил доползти до еды. Это был порочный круг: он травил себя, чтобы удовлетворить базовую потребность в пище, и эта пища нужна была ему, чтобы просто продолжать существовать в этом состоянии.

Ночью его настигала другая сторона зависимости — паранойя. Оставаясь наедине с собой, Джонатан испытывал животный ужас перед тем, что его сердце, изношенное стимуляторами, не выдержит и остановится во сне. Каждый вечер он ложился с одной лишь мыслью, похожей на молитву: «Просто дай мне дожить до утра».

Эта зависимость отражена в 11-м треке «Helmet in the Bush» одноимённого дебютного альбома группы Korn (1994 года выпуска). Например, во 2-м куплете (перевод на русский):

*Я продолжаю спрашивать:  
«Пожалуйста, попробуй ещё раз».*

*Это не даёт мне покоя, это занимает  
все мои мысли.*

*Дни проходят, строчка за строчкой.*

*Я чувствую себя не в своей тарелке.  
Пожалуйста, Боже, не дай мне умереть  
сегодня ночью.*

К счастью, Бог помиловал Джонатана и услышал его просьбы, но, к сожалению, молитвы не всегда помогают. Человек должен сам нести ответственность за самого себя.

Метамфетамин на сегодняшний день является одним из самых опасных наркотиков. Молодые люди, не губите своё будущее, так как после метамфетамина мало кто возвращался к нормальной жизни. Вы можете не стать вторым Джонатаном Дэвисом.

# А ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ УЖАСНЫ... (10)

*Резкие перепады настроения, замкнутость, потеря интереса к учёбе и хобби — всё это может быть тревожным сигналом. Речь идёт о зависимости, которая всё больше внедряется в подростковую среду. Но почему это происходит? Виной всему — стремление убежать от проблем, давление сверстников, желание быть своим в компании или что-то ещё? Обо всём этом мы поговорим с врачом — психиатром-наркологом, заведующей наркологическим диспансером № 172 города Димитровграда*

*Юлией Александровной Прохоровой.*



*— Здравствуйте, Юлия Александровна! Вы врач со стажем. Медицина – это очень интересная и, безусловно, очень сложная наука, сочетающая в себе разные направления. Одним из самых волнующих современный мир направлений является наркология. В последнее время статистика ужасает: такое ощущение, что среди нас очень много скрытых наркоманов. Наша редакция заинтересовалась проблемой воздействия психотропных веществ на физиологию человека. Но, как бы мы ни погружались в этот вопрос, мы понимаем, что без профессионала мы не получим достоверного ответа, поэтому благодарим Вас за возможность правдивого анализа этой проблемы. Когда Вы поняли, что Вас это направление медицины действительно интересует, и решили связать свою профессию именно с вопросами в области наркологии?*

Как ни банально звучит, врачом я хотела стать с детства, но о профессии психиатра-нарколога, конечно, ничего не знала. Только на шестом курсе начала задумываться, какую врачебную специальность мне выбрать. И мне тогда попался учебник лекций по наркологии под редакцией профессора Николая Николаевича Иванца. И вот именно тогда я заинтересовалась вопросами наркологии, поскольку в учебнике этого автора очень доступно, интересно написано о механизмах формирования зависимости, о катехоламино-вой системе, о влиянии уровня дофамина, о внутренней опийной системе – обо всём, что способствует формированию зависимости.

## РУКОВОДСТВО ПО НАРКОЛОГИИ

Под редакцией  
Н. Н. Иванца

М И А  
МЕДИЦИНСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО

Также в учебнике очень понятно и занимательно написано о влиянии личности на формирование зависимости. После прочтения данного учебника я решила, что выберу профессию психиатра-нарколога. Ещё эта специальность привлекла меня тем, что болезни зависимости сочетают в себе психику (проявление нарушения психического состояния; наркология – это частный случай психиатрии) и соматику (у людей, зависимых от психоактивных веществ, страдает не только непосредственно нервная система, головной мозг, где формируется непосредственно самозависимость, но и страдают сердечно-сосудистая, пищеварительная системы, печень и другие органы). Меня всегда интересовала тема «коморбидность заболеваний», формирование зависимостей у лиц, имеющих такой преморбид, как тревожно-депрессивное расстройство.

– *Обучение в медицинской сфере – очень долгий и сложный процесс. Каждый будущий специалист сталкивается с множеством трудностей и побед, поэтому, наверное, должен быть человек, который поможет, вдохновит. Кого Вы можете назвать своим наставником?*

– Моим наставником был **Соловьёв Александр Викторович**. Он работал врачом-психиатром-наркологом в областной клинической наркологической больнице, где я проходила интернатуру. Именно этот молодой врач ввёл меня в психиатрию и наркологию.



Я работала тогда интерном в женском отделении данной больницы. Он меня обучил основам наркологии, основам назначения психофармакотерапии. В то время Александр Викторович занимался правовыми вопросами в наркологии, в частности продвигал вопрос недобровольной госпитализации больных наркологического профиля в наркологические отделения, то есть тогда он говорил о том, что закон об оказании психиатрической помощи также приемлем и к оказанию медицинской помощи наркологическим пациентам. Проясним, что такое недобровольная госпитализация. Она осуществляется по санкции суда. Подавалось комиссионное заявление психиатров-наркологов о том, что данный пациент нуждается в госпитализации, в неотложной и экстренной. Пациент не даёт добровольного согласия, но его психическое состояние свидетельствует о том, что он опасен для себя и окружающих и подлежит госпитализации. Судебное заседание выезжало в областную наркологическую больницу, где непосредственно проводились данные заседания и давались санкции на недоб-

ровольную госпитализацию. Ещё раз спасибо большое Соловьёву Александру Викторовичу, который был моим наставником, но, к сожалению, в настоящее время он уже не с нами, ушёл из этого мира. 11

– *Вам действительно повезло с наставником. Мы, подростки, нуждаемся в таких наставниках, потому что подростковый возраст – это период, когда молодёжь не осознаёт, что есть большие проблемы, которые не решишь в одиночку, но обращаться за помощью подростки боятся, так как не знают, что есть такие люди, которые могут вовремя помочь. Как часто подростки обращались к Вам за помощью? Какой самый запоминающийся случай из Вашей практики, связанный с пациентом подросткового возраста?*

– Свою профессиональную деятельность я начала именно подростковым психиатром-наркологом. В 2001-м году я была интерном, а в 2002-м году меня приняли в наркологический диспансер города Димитровграда на должность подросткового психиатра-нарколога. Конечно, подростки обращались именно ко мне, я ими занималась. Самые запоминающиеся случаи, пожалуй, случаи, которые были связаны с интоксикацией спайсами. Это примерно 2006 — 2007 годы, когда была эпидемия синтетических наркотиков (синтетических каннабиноидов: спайсов, дживиаши), которые употребляли в основном несовершеннолетние.



Подростки поступали в состоянии острого психоза в стационары. Острый психоз – это галлюцинации, психомоторное возбуждение, бред,

боязнь преследования. Фамилии данных подростков, конечно, сейчас уже не помню, но в памяти отложились двое ребят, примерно 17 лет. Поступили они в стационар в состоянии острого психоза. После того как прошли курс интенсивной терапии, то есть психоз у них острый был купирован, всё равно сохранялись странности в поведении, подозрительность, замкнутость. После лечения они были выписаны из наркологического стационара, но оставались под наблюдением психиатра-нарколога. Однако в дальнейшем психическое состояние данных подростков не улучшилось, и как итог у них развилось психическое заболевание *шизофрениа*. Собственно, спайсы, их употребление стали триггерным механизмом, спровоцировали развитие шизофрениа. Конечно же, преморбид у данных подростков был, но именно употребление наркотического вещества спайса стало основной формирования зависимости.

*– Подростки не начинают употреблять психотропные вещества просто так – чаще всего это связано с проблемами в различных сферах жизни. Скажите, какие триггеры наиболее частые? Почему подростки начинают употреблять психоактивные вещества?*

– Причин по большому счёту две: социальные и психологические. К социальным причинам относятся доступность наркотических веществ, скрытая и явная реклама наркотических веществ и наличие молодёжной субкультуры, где популярно, модно употреблять наркотики либо алкоголь. Психологические причины, в свою очередь, делятся на три направления: любопытство, внушаемость и стресс. Эти три особенности вообще характерны для подросткового возраста, но наиболее широко представлены у несовершеннолетних, которые воспитываются в семьях, где преобладают неправильные виды взаимодействия между детьми и родителями. Например, повышенная внушаемость наблюдается у детей, которые воспитываются в семьях, где тип воспитания гиперопека. Это когда родители всё решают за ребёнка, не даёт ему самостоятельно и шага ступить. Так постепенно родители лишают ребёнка возможности иметь собственное мнение, он становится податливым и легко внушаемым.



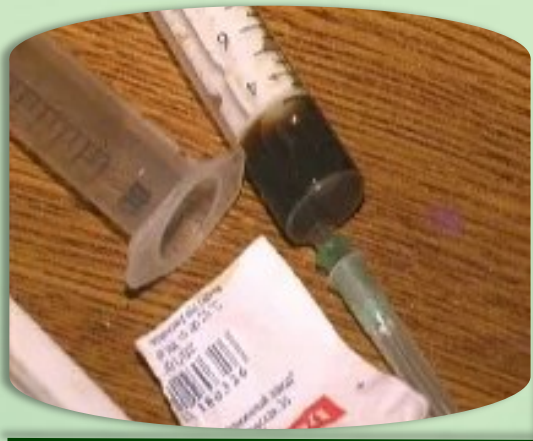
Внушаемость – это фактор риска употребления наркотического вещества. Повышенное любопытство у детей, которые воспитываются в семьях с другим типом особенности воспитания – гипоопека. Это когда ребёнку, напротив, уделяют мало внимания, не интересуются его успехами, достижениями. Такой ребёнок в общем-то брошенный, он ищет компанию и экспериментирует с различными психоактивными веществами.

Стресс – третий фактор, очень важный для наличия риска фактора наркотизации. Стресс развивается у подростков, которые тоже живут в семьях с неправильным воспитанием. В семьях, где преобладает диктатура, жёсткое воспитание, отсутствие эмоционального контакта, когда у ребёнка не признают наличие личности, не считаются с его мнением. Когда в семье вообще отсутствует уважение членов семьи, у ребёнка формируется стресс. Подросток всегда находится в напряжённом состоянии, у него постоянно повышенный уровень тревоги, и это всё толкает к употреблению психоактивных веществ, потому что любое психоактивное вещество обладает таким действием, что снижает уровень тревоги и якобы нормализует внутреннее психологическое состояние, и неверно сформировавшийся человек начинает считать, что ему более комфортно в интоксикации. Человек пробует, употребляет психоактивные вещества, а впоследствии у него возникает зависимость.

– Вы упомянули стресс как один из ключевых триггеров. Чтобы быстро решить проблему, люди зачастую ищут различные средства. И, минуя специалистов, идут в аптеку. Сегодня огромной проблемой стала так называемая «аптечная» наркомания – использование безрецептурных препаратов, рецептурных обезболивающих, седативных средств. Почему «аптечная» наркомания стала массовым явлением?

Аптечная наркомания – массовое явление, потому что лекарственные средства продаются в аптеке, они легкодоступны, относительно недороги, по сравнению с наркотическими веществами. И кто же может подумать, что в аптеках будут продавать какие-то ядовитые и токсичные вещества.

Из своей практики могу вспомнить наркотический препарат, который назывался дезоморфин (или «крокодил» — это другое название дезоморфина). Препарат производился из кодеина, который содержался в лекарственных препаратах от кашля. Это был 2007-й год. В то время эти таблетки продавались без рецепта. Люди приобретали кодеиновые препараты и при помощи определённых лабораторных преобразований из кодеина получали наркотик *дезоморфин*.



В течение 2 — 3 лет была эпидемия этого наркотика, но это обнаружили не сразу. Только спустя некоторое время кодеин был введён в список наркотических и психотропных веществ и стал реализовываться по рецептам.

Есть ещё причина, по которой проблема аптечной наркомании так распространена. Проблема заключается в том, что от начала злоупотребления каким-то лекарственным средством до момен-

та, когда юридически и законодательно будет принято решение о том, что этот препарат должен продаваться по определённым рецептам, то есть должен ужесточиться контроль, проходит очень много времени.

Пока то или иное лекарственное средство не будет внесено в определённый перечень или продаваться по рецептам, его можно покупать свободно в аптеке, и этим пользуются люди, которые склонны к употреблению различных психоактивных веществ. Также был период, когда люди очень активно приобретали такие противосудорожные препараты, как *габапентин*, *прегаболин*. Основное действие у них – купирование судорог, а как сопутствующий, побочный эффект – это наличие эйфории. Некоторые люди приобретали этот препарат, для того чтобы получить эйфорию, повышенное настроение. В 2019-м году *прегаболин* был внесён в список сильнодействующих препаратов, и в настоящее время он продаётся уже исключительно по рецептам так же, как и такие лекарственные средства, как *баклосан*, *баклофен*, *триган*. Баклосан и баклофен – это миорелаксанты, но есть побочный эффект – это наличие галлюцинаций. Триган – это спазмолитик, который тоже вызывает побочный эффект – наличие эйфории и галлюцинаций. Буквально в марте 2026-го года эти препараты внесены в список сильнодействующих, и сейчас их оборот строго контролируется и реализуется только по рецептам.

– Человек часто ищет быстрый способ снять боль или тревогу, не осознавая последствий. Но проблема зависимости никогда не ограничивается одним человеком. Давайте поговорим о семье. Родственники зависимых часто находятся в состоянии растерянности, гнева, чувства вины. Что такое созависимость и как правильно вести себя, если близкий человек стал употреблять запрещённые вещества?

– Созависимость — это явление, характерное для родственников зависимого человека. Чаще всего созависимостью страдают родители, дети

больного человека. Это состояние характеризуется тем, что человек полностью берёт на себя ответственность за своего больного родственника, полностью контролирует его, расписывает его день, посвящает свою жизнь его спасению, вплоть до пренебрежения своими потребностями и желаниями. На этом фоне у созависимого ухудшается настроение, снижается самооценка, он находится в состоянии постоянного стресса и тревоги.

Созависимость толкает больного человека снова к употреблению психоактивных веществ, потому что он в данной ситуации чувствует себя как ребёнок: он не имеет собственного мнения, он ничего не решает – всё за него решает ближайший родственник, который взял за него ответственность.



Людам, у которых в семье есть зависимый человек, не нужно отказываться от своих потребностей, желаний и жизни. На первом месте должна быть ваша жизнь, и не нужно приносить свою жизнь на алтарь потребностей больного родственника. Надо перестать всё решать за больного родственника, употребляющего наркотики и алкоголь. В противном случае созависимость не спасает, а наоборот, снова толкает человека в наркотический или алкогольный омут.

– Вы дали для семьи, в которой есть зависимый, очень важные советы по реабилитации. Но давайте теперь поговорим непосредственно о методах лечения. Существует много разных вариантов: медикаментозный, психотерапия, группы взаимопомощи по типу

«анонимных наркоманов». Как сегодня в современной, основанной на фактах медицине выглядит идеальный, комплексный подход к лечению зависимости? Или его не существует? 14

– Подход к лечению наркологических заболеваний комплексный. Вершина айсберга — это лечение абстиненции, или ломки. Но это небольшая помощь. На этом этапе лечения у человека уходит неприятная симптоматика, ему становится легче. Он выходит из больницы и попадает в ту среду, из которой он поступил, и снова появляются факторы, которые толкают его на употребление алкоголя или наркотиков. Поэтому в идеале обязателен этап психотерапии, когда работают психолог либо психотерапевт, выявляют и устраняют те психологические защиты, которые характерны для больного, работает с его личностью, объясняет причины, по которым человек начал употреблять алкоголь или наркотики, работает с его саморегуляцией, мышлением, поведением, эмоциями.

Также немаловажно лечение коморбидных заболеваний – таких психологических заболеваний, как тревожное расстройство, депрессивное расстройство, которые часто сопутствуют алкогольной зависимости. И если их не вылечить, то человек снова начнёт употреблять алкоголь или наркотики для того, чтобы повысить своё настроение.

– Комплексный подход – основной метод лечения, но, возможно, и он имеет «болевые точки». Одними из таких являются мифы, которые нередко становятся препятствиями для похода к наркологу, поскольку человек считает, что можно «умеренно пить», или что «лечение – это просто перетерпеть «ломку», или что кодирование решает все проблемы. Разрушение этих мифов крайне важно. Что бы Вы назвали самым главным, фундаментальным условием для начала выздоровления? Что должно «щёлкнуть» в самом человеке, без чего даже самая продвинутая терапия будет неэффективна?

– Для начала зависимый человек должен признать у себя болезнь. Для наркологических пациентов характерен такой симптом, как анозогнозия, то есть

отрицание своей болезни. И пока человек не признает наличие у себя болезни, пока не признает своё бессилие перед алкоголем, он не начнёт выздоравливать.



Человек должен перестать доказывать окружающим, что он может выпивать небольшое количество алкоголя или контролировать его количество. Человек должен прежде всего быть ответственным перед самим собой. Зависимый должен перестать отрицать те факты, которые ранее говорили о том, что он является зависимым от алкоголя, но он этого не принимал и не признавал. Только после понимания своих проблем начнётся период излечения.

– Мы говорили о вреде психотропных веществ. Но известно, что они использовались и некоторые даже до сих пор используются в лечебных целях. Скажите, каково Ваше мнение об употреблении некоторых психотропных веществ в качестве лечебного препарата? Например, марихуаны.

– Любое психоактивное вещество действует на психику, и, естественно, лекарственное средство, которое воздействует на психику, должно назначаться строго врачом, строго по показаниям. В противном случае, как отреагирует психика на употребление такого психоактивного вещества, неизвестно. Мы уже говорили о том, как спайсы повлияли на подростков – у них развилась шизофрения. Вот и вопрос о том, каким образом может повлиять употребление лекарственной марихуаны, тоже остаётся открытым. Есть лекарственные средства

за границей, которые содержат наркотик марихуану, они применяются для лечения головной боли, для лечения мигрени. Но! Существует множество других лекарств, не содержащих марихуану, и они также могут лечить данные состояния, а при употреблении марихуаны возможно возникновение зависимости, психозов и отсроченных проявлений, таких как депрессия, шизофреноподобные расстройства, маниакальные расстройства и так далее.

15

– Юлия Александровна, благодарим Вас за глубокий анализ одной из самых важных проблем современности. Вы доступно, понятно, ёмко рассказали о том, что беспокоит всё общество. Возможно, Ваши ответы помогут кому-то осознать, насколько опасно решать свои проблемы, обращаясь к препаратам, дарящим состояние абсолютного счастья, а может, кто-то понял, как не дать пропасть близкому человеку, попавшему в зависимость. Надеемся, что все Ваши пациенты благодаря Вашему профессионализму, неравнодушию смогут вернуть себя к полноценной жизни. Желаем Вам как специалисту, постоянно совершенствующему, найти новые эффективные способы лечения зависимых людей.



Специально для выпуска о зависимостях подростков наши корреспонденты опросили самих подростков города и задали им вопрос: *«Что бы вы сказали подростку, который считает, что употребление психотропных веществ «один раз не повредит»?»*



*ку, то почему бы и нет. Я придерживаюсь по жизни такой позиции: мы живём один раз. Если говорить о детстве, то нужно жить на полную, чтобы потом было что вспомнить. Если говорить о взрослой жизни, то человек, думаю, сам вправе решить, что ему стоит попробовать, а что нет.*

*— В зависимости от обсуждаемого объекта: если вредные привычки — то, конечно, повредит: может начаться зависимость или что-то хуже. Всегда нужно сначала думать, а потом делать.*

*— Наверное, я бы сказала, что всё вызывает зависимость, даже обычные сладости. Если ты считаешь, что контролируешь процесс, то чаще всего это не так. Если это что-то очень вредное, а ты считаешь, что у тебя есть над этим контроль, то бросай.*

*— Этот один раз может сломать твою жизнь!*

*— Сама была на месте такого подростка, в каком-то плане до сих пор остаюсь. Некоторые подростки решают свои проблемы через зависимости, которые и способствуют привыканию. Это нужно сразу искоренять, дальше — хуже. Дальше ты уже не выйдешь из этого. Я бы сказала так: «Прежде чем что-то начинать, подумай, каков будет исход. Ты останешься в болоте или попробуешь выбраться из него?»*

*— Честно, я бы сказала ему, что в жизни если хочешь — можно попробовать всё, но злоупотреблять этим не надо. Если ты хочешь один раз попробовать и точно знаешь, что это не перерастёт в привыч-*

***— Этот один раз может сломать твою жизнь!***

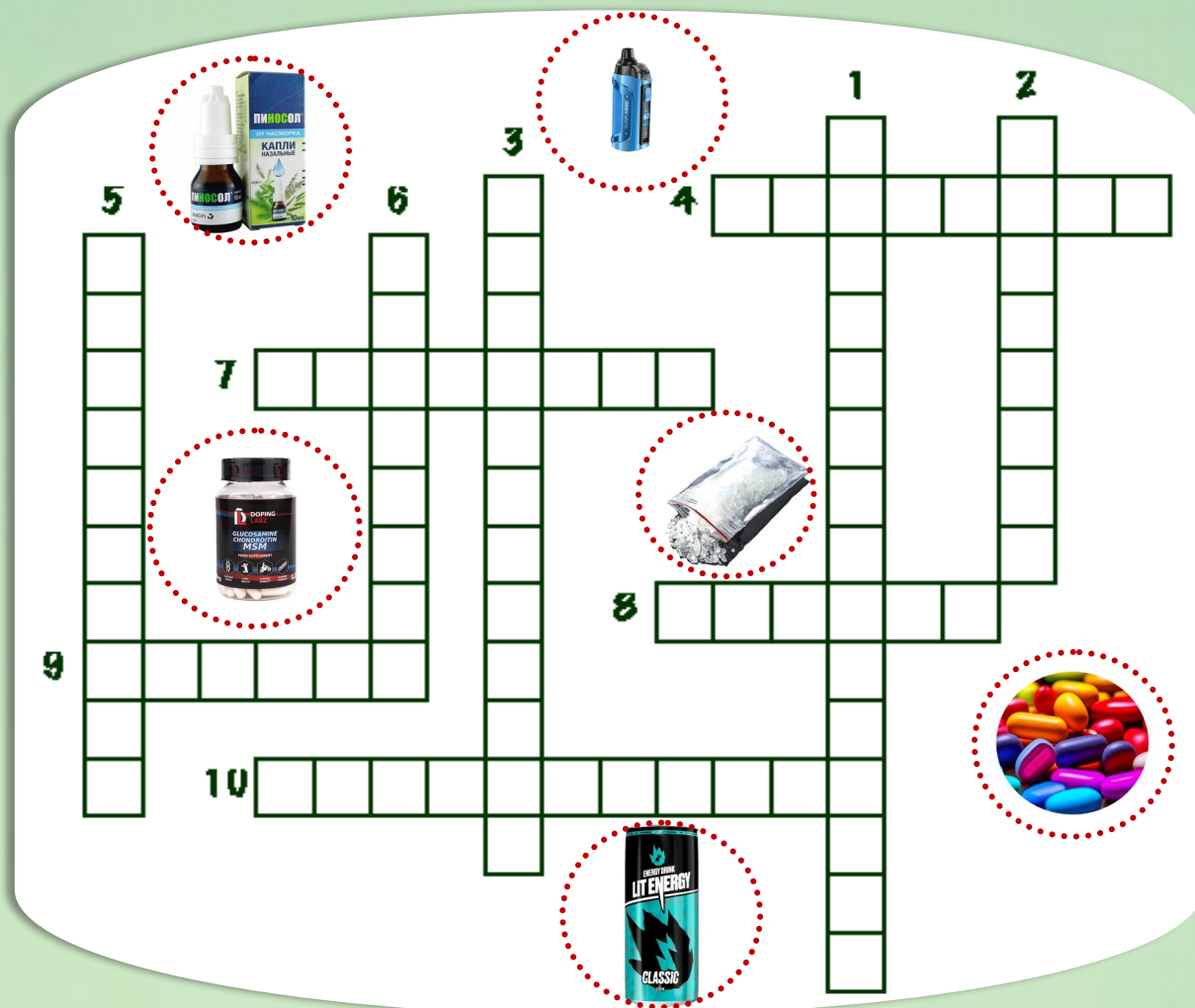
***— Прежде чем что-то начинать, подумай, каков будет исход. Ты останешься в болоте или попробуешь выбраться из него?***

По итогам опроса мы узнали, что большинство подростков против подростковой зависимости, что вселяет надежду на то, что подростки сами искоренят зло вокруг себя и своих знакомых, близких.

# ВИКТОРИНА В КВАДРАТИКАХ

17

Проверим, насколько внимательно вы читали наши статьи:) Когда вы ответите на все вопросы, можете перевернуть страничку и узнаете, насколько вы теперь разбираетесь в сложных терминах в одной из областей медицины. Надеемся, что эти знания вам пригодятся только в теории. А тем, кто свяжет свою жизнь с медициной, эти знания могут пригодиться на практике.



## По вертикали:

1. Психотропное вещество, активизирующее психическую и в меньшей степени физическую активность организма.
2. Неконтролируемое скрежетание зубами, возникающее из-за спазмов жевательной мускулатуры.
3. Синтетический психостимулятор, известный под названиями «мет», «лёд», «стекло», «кристалл».
5. Учащённое сердцебиение, при котором частота сердечных сокращений (ЧСС) превышает 100 ударов в минуту в покое.
6. Врач, специализирующийся на лечении и профилактике заболеваний, связанных с зависимостью от психоактивных веществ.

## По горизонтали:

4. Обратное состояние эйфории.
7. Препарат, содержащий барбитуровую кислоту, создан в СССР.
8. Непроизвольные быстрые ритмичные колебательные движения частями тела или всего тела.
9. Употребление запрещённых веществ или методов, которые искусственно повышают спортивные результаты.
10. Болезненное состояние, развивающееся у больных наркоманией спустя некоторое время после прекращения приёма наркотика или уменьшения его дозы.

Вопросы: психотроп, лит, мет, долак, энергия, классик

Ответы: психотроп, лит, мет, долак, энергия, классик

# КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

18



**ТЕЛЕГРАМ**

Учредитель: областная государственная автономная негосударственная образовательная организация «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»

Главный редактор:

**Салахова Сафина**

Литературный редактор:

**Салихова Арина**

Дизайнер-верстальщик:

**Салихова Арина**

Корректор:

**Хакимов Эмиль**

Журналисты:

**Архипова Ульяна**

**Парамонова Юлия**

**Тухветуллина Магина**

**Уханова Анна**



**VK**

Руководитель проекта:

**Белова Валентина Петровна**

**Распространение:**

по школам города Ульяновска и Ульяновской области; возможно, по другим регионам России.



**САЙТ**

Варианты распространения: электронный (основной), печатный (10 экземпляров).