**1 марта – Международный день борьбы с наркоманией.**

1 марта − Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Генеральная Ассамблея ООН в 1987 году провозгласила этот день Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели − мирового сообщества, свободного от наркомании.

Проблема наркоманий является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. К негативным медицинским и социальным последствиям наркомании относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения и судимостей, нарушения семейных связей.

**Внешние признаки, свидетельствующие об употреблении наркотиков**.

Важно как можно раньше увидеть первые признаки употребления наркотиков у того или иного человека. Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающих подозрение людей из круга общения. Некоторые поступки служат своего рода предупреждением об опасности, хотя могут отражать и вполне нормальные возрастные изменения человека. Тем не менее, насторожитесь, если в поведении человека без видимых причин замечаются:

-    точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;

-    состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуаций);

-    неустойчивость эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;

-    заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;

-    необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к оценкам;

-    потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями;

-    частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются вышеуказанные черты;

-    игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

-    неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность;

-    быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная и нечеткая речь;

-    ослабление связей с близкими;

-    постоянный поиск денег, либо займы у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

-    малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «колеса», «план», «ханка», «чек» и т.п.) и обрывков фраз («мне надо», «как там дела?», «достал?», «есть что почитать?» и т.п.);

-    появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю, или улыбающегося личика – символа ЛСД);

-    частое упоминание и позитивные высказывания о наркотиках, убежденное отстаивание свободы их употребления;

-    стремление уйти от ответственных решений и мыслительного напряжения, потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность;

-    обнаружение предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного или успокоительного действия) в вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые вовсе пахнут не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под различных средств бытовой химии.

Любой из перечисленных признаков в отдельности вряд ли может достоверно свидетельствовать об употреблении человеком наркотиков, однако наличие нескольких из этих признаков должно вызвать подозрение. В таких случаях необходимо попытаться незамедлительно выяснить причины появления этих признаков.

Для быстрого выявления наркотиков в организме существуют также экспресс-тесты. Их принцип действия основан на иммунохроматографии. Здесь высокая точность определения сочетается с простотой контроля результатов анализа (тест-полоска дает реакцию при опускании в сосуд с мочой). К тому же тестирование можно проводить во внелабораторных условиях. Приобрести экспресс-тесты можно самостоятельно в аптечной сети (без обращения в наркологическую службу).

Если Ваши опасения находят все больше и больше подтверждений, необходимо найти в себе силы поговорить с родным человеком спокойно и суметь убедить его обратиться за помощью к специалистам. В настоящее время есть возможность проконсультироваться и, при необходимости, пройти лечение, анонимно (т.е. без взятия на наркологический учет).