



**ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

ул. Светланская, 22, г. Владивосток, 690110
Телефон: (423) 240-28-04, факс: (423) 240-05-98
E-mail: education2006@primorsky.ru
ОКПО 00089721, ОГРН 1072540000170
ИНН/КПП 2540083421/254001001

28.08.2014 № 23-07-28/6904

На _____ от _____

Руководителям муниципальных
органов управления
образованием

Руководителям краевых
государственных
образовательных учреждений

Уважаемые коллеги!

Во исполнение п. 1.5.1 Протокола Антинаркотической комиссии № 26 от 21 марта 2014 года направляем Вам информацию о признаках и негативных последствиях потребления новых видов наркотиков для организма человека в целях организации работы по информированию педагогических работников и родителей учащихся.

Приложение: на 13 л. в 1 экз.

Заместитель директора департамента

Р.С. Сигида

Д.С. Иванова,
(423)243 33 13

Материалы для работников народного образования и родителей

Новые формы химической зависимости

Все психотропные вещества, подлежащие контролю, в нашей стране отнесены либо к наркотикам, либо к сильнодействующим веществам и включены в соответствующие списки. К сожалению, на сегодняшний день рынок наркотиков переполнен веществами, не внесенными в списки, но оказывающими наркотический эффект. Ежегодно десятки новых веществ включаются в подконтрольные списки и ежегодно синтезируются десятки аналогов. В настоящее время отмечается рост потребления так называемых «аптечных», приобретаемых свободно или с незначительными ограничениями в аптеке, и «дизайнерских» наркотиков, то есть тех, которые скрываются за, казалось бы, безобидными «солями для ванн», «удобрений для растений» или ароматическими курительными смесями. Потребители такого вида наркотиков попадают в поле зрения наркологов, поскольку эти вещества даже при единичном потреблении серьезно поражают психику и обязательно отвечают следующим характеристикам:

- Их использование всегда приводит к изменению состояния сознания;
- Это вещество способно вызывать зависимость (психическую и \ или физическую) т.е. потребность дальнейшего приема, которую нельзя преодолеть волевым усилием;
- В процессе их употребления, для достижения состояния опьянения требуется постепенно увеличивать дозы вещества;
- Их использование всегда наносит существенный вред психическому и (или) физическому здоровью потребителя;
- Пользователь не может испытывать положительные эмоции без наркотика;
- При регулярном употреблении наличие абстинентного синдрома (ломки) после прекращения приема вещества.

Все они, так или иначе, наносят существенный вред организму потребителя.

Дезоморфин

Дезоморфин на сегодняшний день является самым ядовитым, опасным и разрушительным наркотиком, изготавливаемым кустарным способом из кодеинсодержащих препаратов. Кодеин - это наркотическое вещество, относящееся к группе анальгетиков. Дезоморфин является одним из наиболее распространенных наркотиков из группы опиатов в Российской Федерации. В Приморском крае этот наркотик среди потребителей психоактивных веществ, пока практически не регистрируется (3 случая в Пограничном районе), что делает целесообразным включить его в список веществ

вызывающих новые формы химической зависимости.

Дезоморфин был получен в конце 20-ых годов прошлого века в США на основе морфина, когда ученые искали новые лекарственные средства с мощным обезболивающим действием, но не вызывали бы химической зависимости. В результате ученые получили несколько фармакологически активных веществ. Наиболее перспективные из них были дезоморфин и метадон.

Непродолжительное время дезоморфин применялся за рубежом как обезболивающее средство в послеоперационный период. Выпускался в продажу в виде соли бромистоводородной кислоты под названием «Permonid» (Roche).

В кустарных условиях дезоморфин получают взаимодействием кодеина, выделенного из лекарственных форм, со смесью кристаллического йода и красного фосфора. Компонентами при его изготовлении, помимо серы, бензина, соляной кислоты, йода, выступают общедоступные медицинские препараты, безрецептурно продающиеся в аптеках.

Синтез наркотического средства занимает от 40 до 60 минут и не требует сложного оборудования и специальных познаний в области химического синтеза. Одна доза наркотика получается из 10 таблеток кодеинового лекарственного средства, содержащих по 8-15 мг кодеина фосфата.

Пути введения:

- Внутривенный;
- Внутримышечный - как правило, вынужденно (причина - местные осложнения в виде гнояников, воспаления и кровоточивости вен вследствие агрессивности вводимого раствора);
- Курение марихуаны, обработанной раствором дезоморфина;

Есть сильная схожесть дезоморфина с героином. Оба вещества вызывают одинаково сильную зависимость и приводят к необратимому процессу разрушения организма.

При прекращении употребления наркотика в первые часы развивается так называемая «ломка»: беспокойство, отсутствие или снижение аппетита, общий дискомфорт, непреодолимое влечение к приему наркотика, раздражительность, боли в конечностях, туловище, выделения из носа, слезотечение, снижение настроения, двигательной активности, мысли о самоубийстве. Жалобы на «полную безысходность», «ненужность», «отсутствие желания жить» доминируют и отодвигают на второй план болевой синдром, тошнота, рвота, жидкий стул, дискомфорт в области живота;

Дезоморфин в 10 раз токсичнее героина, и его действие намного сильнее и разрушительнее. В тяжелых случаях зависимость появляется сразу после первой инъекции. Минимальная смертельная доза оценивается в пределах 200 мг.

Этот наркотик получил в народе название «крокодил» из-за чешуйчатого ороговения кожи конечностей, куда вводится препарат. После

4-5 месяцев регулярного потребления нового синтетического наркотика тело человека начинает заживо гнить, появляются язвы, от наркомана исходит трупный запах, вены закупориваются. Химические вещества, применяемые при изготовлении «крокодила», разъедают тело изнутри и снаружи, и сосуды и кожу. Типичный вид потребителя «крокодила» - жуткие язвы, покрывающие все тело, дыры в желтых гниющих остатках зубов, дыры в челюсти там, где зубы выпали.

Ситуацию усугубляет то обстоятельство, что дезоморфин - групповой наркотик. Его невозможно изготовить на одного «потребителя», поэтому дезоморфин употребляют в компании «единомышленников» «семьи», собирающихся в квартирах по 3-5 человек, которые превращаются в наркопритоны.

Последствия от употребления тяжелейшие, многие из которых несовместимы с жизнью: СПИД - ассоциированный комплекс (генерализованный туберкулез, грибковые заболевания, пневмония, истощение, поражение почек, воспаление головного мозга, герпес), поражение легких, печени, сердечной мышцы, головного мозга, сепсис (заражение крови), инфекционно-токсический шок.

Весьма значим тот факт, что среди медицинских работников медицинских учреждений края нет настороженности к этому наркотику. Уловить его наличие в организме можно экспресс тестами на опийную группу. Поэтому все образцы мочи из медицинских учреждений и подразделений края направляются исследоваться в химико-токсикологической лаборатории ГБУЗ «Краевой наркологический диспансер» на опийную группу в целом. Возможно, по этой причине дезоморфин как бы маскируется, растворяется среди других наркотиков опийной группы.

Лирика (прегабалин)

Популярный в среде наркоманов аптечный препарат. «Лирика» - препарат для лечения боли у взрослых, обусловленной поражением нервной системы, а также для лечения эпилепсии. Обладает анальгетическим (обезболивающим) эффектом.

Лирика - его активное вещество прегабалин. / pregabalin.

Прегабалин быстро всасывается в организм, в особенности натощак. Как и другие лекарства, плохо всасывается после приема пищи. Максимальное всасывание достигается через час, после приема.

Клинический опыт применения Лирики показал, что самое распространенное побочное действие от нее - это сонливость и головокружение в легкой степени. Эти два явления и бывают в ряде случаев причиной отмены препарата.

Могут возникать головная боль, нарушение внимания, координации, ухудшение памяти, дрожание пальцев рук (голова, тела), дефекты полей

зрения, нарушения речи, судороги, ослабление рефлексов, психомоторное возбуждение, головокружения в вертикальном положении, утрата вкуса, ступор, кома, обморок.

В психологическом аспекте Лирика вызывает эйфорию, может так же вызывать спутанность сознания, раздражительность, тревогу, панические атаки, депрессию, бессонницу, даже галлюцинации. Либо наоборот приподнятое настроение, возбуждение. В свою очередь эти состояния чередуются между собой.

Появляются одышка и учащенное сердцебиение. Все эти симптомы как правило, возникают и перечисляются чисто как возможность, но не обязательное проявление их от побочных эффектов Лирики.

Лирику употребляют чаще героиновые наркоманы. Ее мешают с чем угодно, до или после, либо сразу. Лирика усиливает действие опиатов, и не только. Если выпить Лирику, да еще и не в терапевтических дозах, то эффект от опиума, даже в обычной дозировке может оказаться сродни передозировке. Действие Лирики так же продлевает воздействия опиума.

Лирика усиливает и некоторые другие вещества, например этанол (алкоголь).

В начале, когда зависимость от Лирики не бросается в глаза, ее и не распознаешь. А главное прегабалин никаким тестом не выявишь. Выдает шатающаяся походка, наркомана клонит в сторону, он не может устоять на одном месте. Зрачки, несколько расширены, но не сильно, стеклянные. В глазах мелькает возбудимость и некое бешенство.

Психические расстройства при приеме Лирики встречаются редко. Но если ее мешать с такими аптечными препаратами как Тропикамид, или с другими психостимулирующими средствами, то может появиться на некоторое время тревожное расстройство, в крайних случаях могут возникнуть панические расстройства и истерики.

В случае длительного приема препаратов в высоких дозах возникает эйфория, что приводит к желанию повторного приема. Далее развивается выраженная психическая, а затем и физическая зависимость. Синдром отмены характеризуется отсутствием сна, очень высокой степенью тревожности вплоть до суицидальных мыслей.

«Соли для ванн»

Потребители наркотиков все чаще переходят на употребление **мефедрона, 4-метилендиоксипировалерона (МДПВ)** и их аналогов, которые широко продаются под видом «солей для ванн», «удобрений для растений», «крысиного яда», «корма для рыбок» и пр., что значительно дешевле амфетамина и, что самое главное, до недавнего времени продавалось легально. С сегодня, несмотря на внесение в список запрещенных препаратов всяческих разновидностей «солей для ванн», проблема их потребления остается чрезвычайно актуальной.

МДПВ относится к психоактивным соединениям, которые в некоторых странах Европы (Франция, Германия) использовались как стимуляторы или средства для похудения. МДПВ представляет собой желтовато-белый порошок, который можно вдыхать через нос, курить, размешивать в воде и

пить или вводить внутривенно. Из-за мгновенного действия на центральную нервную систему человека и простоты применения его называют «быстрым» наркотиком. По воздействию вещество напоминает стимуляторы наподобие кокаина и амфетамина, с которыми оно схоже и по молекулярной структуре. Эффект от употребления вещества кратковременен и длится от 3 до 6 часов, после чего нередко следует прием новой дозы.

Воздействие наркотика проявляется в учащенном сердцебиении, повышении артериального давления, бессоннице, подавленном состоянии и сужении сосудов. Эти симптомы могут длиться в течение нескольких часов. После окончания стимулирующего действия вещества возникают неприятные ощущения. К ним относятся симптомы, схожие с признаками тяжелого похмелья, и сильная головная боль.

Большие дозы МДПВ, как и любого стимулятора, могут вызвать панические атаки, бессонницу и психоз. После основного действия обычно возникает острое желание «догнаться», то есть принять новую дозу, но оно пропадает, когда пользователь сталкивается с сильными побочными эффектами от больших доз.

Мефедрон является стимулятором и эмпаатогеном (повышение взаимоотношений, настроения), использовался до недавнего времени в качестве легальной альтернативы «экстази», кокаину или амфетамину. Чаще всего он продается как белый порошок или в форме кристаллов или капсул, содержащих порошок. Он также может встречаться в составе таблеток.

Употребление: потребляется через нос, рот чистым порошком или завернутым в папиросную бумагу («бомба»), а также в виде капсул или таблеток, либо внутривенно. Иногда он продается смешанным с другим наркотиком подобного ряда - мети лоном.

Воздействие: эйфория, чувство легкости, бодрость, гиперэнергичность, желание двигаться, волнение, желание общаться, позитивное настроение, чувство беззаботности, раскрепощенность.

Доступность этих наркотиков, несмотря на запрет, активно реализуемых посредством компьютерной сети «Интернет», спровоцировала увеличение спроса. Потребители «солей для ванн» часто называют их «кокаином для нищих» якобы из-за схожести вызываемого эффекта.

Как любой другой стимулятор, мефедрон может привести к тахикардии, нарушениям ритма сердцебиения, сердечно-сосудистой недостаточности, и даже спровоцировать инфаркт миокарда. Употребляющие мефедрон страдают нарушением поведения, которое проявляется в постоянном возбуждении, иногда сопровождаемом паническими атаками: начинает казаться, что им кто-то угрожает или за ними гонятся. У нас на приеме один пациент пытался укрыться под лестницей, поскольку ему казалось, что на него кто-то нападает».

Воздействие наркотика проявляется в учащенном сердцебиении, повышении артериального давления, бессоннице, подавленном состоянии и сужении сосудов. Эти симптомы могут длиться в течение нескольких часов. После окончания стимулирующего действия вещества возникают

неприятные ощущения. К ним относятся симптомы, схожие с признаками тяжелого похмелья, и сильная головная боль.

Большие дозы МДПВ, как и любого стимулятора, могут вызвать панические атаки, бессонницу и психоз. После основного действия обычно возникает острое желание «догнаться», то есть принять новую дозу, но оно пропадает, когда пользователь сталкивается с сильными побочными эффектами от больших доз.

Мефедрон является стимулятором и эмпаатоном (повышение взаимоотношений, настроения), использовался до недавнего времени в качестве легальной альтернативы «экстази», кокаину или амфетамину. Чаще всего он продается как белый порошок или в форме кристаллов или капсул, содержащих порошок. Он также может встречаться в составе таблеток.

Употребление: потребляется через нос, рот чистым порошком или завернутым в папиросную бумагу («бомба»), а также в виде капсул или таблеток, либо внутривенно. Иногда он продается смешанным с другим наркотиком подобного ряда - мети лоном.

Воздействие: эйфория, чувство легкости, бодрость, гиперэнергичность, желание двигаться, волнение, желание общаться, позитивное настроение, чувство беззаботности, раскрепощенность.

Доступность этих наркотиков, несмотря на запрет, активно реализуемых посредством компьютерной сети «Интернет», спровоцировала увеличение спроса. Потребители «солей для ванн» часто называют их «кокаином для нищих» якобы из-за схожести вызываемого эффекта.

Как любой другой стимулятор, мефедрон может привести к тахикардии, нарушениям ритма сердцебиения, сердечно-сосудистой недостаточности, и даже спровоцировать инфаркт миокарда. Употребляющие мефедрон страдают нарушением поведения, которое проявляется в постоянном возбуждении, иногда сопровождаемом паническими атаками: начинает казаться, что им кто-то угрожает или за ними гонятся. У нас на приеме один пациент пытался укрыться под лестницей, поскольку ему казалось, что на него кто-то нападает».

Зачастую у многих при употреблении мефедрона возникает носовое кровотечение, появляется сыпь, усиливается речевая и двигательная активность. «Отсутствие аппетита и бессонница иногда приводят к тому, что потребители начинают сочетать мефедрон с другими наркотиками: героином, транквилизаторами в больших дозах. Есть вероятность появления психической зависимости после первой же инъекции, а в дальнейшем на фоне панических атак возможно и возникновение физической зависимости. Смертельные случаи, связанные с употреблением мефедрона, зарегистрированы как в Европе, так и в России.

Насвай

Говоря о новых формах химической зависимости нельзя не вспомнить о **насвае** (по некоторым источникам — «**насыбай**»), не внесенном в список наркотиков, но обладающим психотропным действием.

В настоящее время имеют место случаи обращения на анонимной

основе в ГУЗ «Приморский краевой наркологический диспансер» родителей подростков с целью химико-токсикологического исследования средства «Насвай». В результате исследования был обнаружен никотин, а также: известь, дубовая кора жженая, масло.

Этот порошок (зерна) зеленого цвета стал ответом Востока борьбе Запада против **табакокурения**. Приняв образ младшего, казалось бы, более безобидного, брата сигар и папирос, «насвай» без труда вошел в жизнь современных подростков. Его низкая цена, доступность и полуразрешенная тайна позволяют школьникам дешево и сердито показать свою «взрослость» ровесникам и при этом не испортить репутацию перед родителями. В Средней Азии даже узнав о «зеленом» увлечении ребенка, некоторые взрослые почти гордятся сохранением обычаев предков. Для его изготовления раньше применяли табакоподобное растение «нас».

Сейчас основным компонентом являются простая **махорка** или **табак**. Добавляют в смесь также гашеную известь, золу различных растений, верблюжьего кизяка или куриного помета, иногда масло. Известны различные виды «насвая»: ташкентский, ферганский, андижанский и другие. За последние пять лет «насвай» перебрался из Средней Азии в российские города и стал очень популярным, заняв пустующую нишу в среде семиклассников и восьмиклассников.

Его закладывают в рот, стараясь не допустить попадания порошка на губы, которые в таком случае покрываются язвами. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос, что тоже неприятно. А полученное удовольствие — легкое головокружение, легкая слабость, покалывание в руках и ногах, помутнение в глазах — длится не более 5 минут.

В основном, причиной закладывания «насвая» опять же является своего рода получение удовольствия, хотя сами подростки оправдываются тем, что после него не хочется курить. Однако «насвай» является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму. Разница состоит лишь в том, что табачный дым первый удар наносит по легким, а «насвай» — по слизистой рта, желудочно-кишечному тракту. Развивается та же никотиновая зависимость.

В последнее время классическая «основа» насвая довольно часто дополняется различными «наполнителями» (коноплей, амфетаминами, опиатами и любыми другими наркосодержащими веществами) в зависимости от потребностей рынка наркотиков.

Что такое курительные смеси (арома - миксы)

Пришли они к нам из американских лабораторий. Сегодня же их производством в основном занимается подпольные лаборатории в Китае.

Травяные курительные смеси - это смеси, обладающие психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны. Продажа смесей осуществлялась в странах Европы с 2006 года (по некоторым данным — с 2004) под видом благовоний преимущественно через интернет - магазины. Впервые о появлении курительных смесей в России заговорили в 2007 году.

Но массовое распространение и употребление их относится к началу 2009 года. Этому способствовали два фактора: легальность ароматических миксов для курения и тот эффект, подобный конопле, который они производят при курении. Чуть позже было установлено, что действующим компонентом смесей являются не только вещества растительного происхождения, но и синтетические аналоги основного действующего вещества (марихуаны).

Курительные смеси делятся на две группы.

К первому виду относятся миксы, состоящие из натуральных растений. Травы, обладающие галлюциногенным действием (такие как шалфей предсказателей, голубой лотос, гавайская роза) перемешиваются между собой в определенных пропорциях и дают так называемый «эффект употребления». По информации медиков, в шалфее предсказателей есть сильнодействующее галлюциногенное вещество, близкое по свойствам к полусинтетическому ЛСД. В лепестках и листьях голубого лотоса есть вещество, обладающее амфетаминовым действием.

Второй вид курительных миксов - это смеси трав, обработанных химическими веществами (синтетическими каннабиноидами (марихуаной)) и полностью произведенные в лабораторных условиях.

Обнаруженный в составе курительных смесей синтетический каннабиноид (марихуана) JWH 018 в пять раз сильнее марихуаны. **Признаки опьянения и отравления курительными смесями:**

Как правило, человек тревожен, нарушена координация движений, либо двигательная активность хаотична. Возможна также сонливость, заторможенность. Зрачок чаще расширен, возникают трудности с фокусировкой взгляда. Внимание привлекается с трудом. Если имеют место галлюцинаторные расстройства, то поведение человека соответствует мнимым переживаниям. Кроме того, выход из состояния опьянения в этом случае сопровождается более болезненными ощущениями, чем при потреблении наркотических веществ.

При отравлении - рвота, судороги, подъем артериального давления, учащенное сердцебиение, галлюцинации, психоз, отсутствие реакции на внешние раздражители, коматозное состояние, возможен смертельный исход.

Последствия употребления:

Медицинские:

- тяжёлые нервные расстройства по типу депрессии, попыток самоубийства;
- развитие психической и физической зависимостей, таких же, как и при употреблении других видов наркотических веществ: героина, амфетаминов, марихуаны и др.
- поражение центральной нервной системы: снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей; нарушения речи, мыслительной деятельности (понимания), координации движений, режима сна, потеря эмоционального контроля (резкие перепады настроения);
- психозы, психические нарушения различной степени тяжести вплоть до полного распада личности;
- снижение иммунитета, импотенция (для мальчиков), нарушение

- гормонального фона (для девочек);
- поражение сердечно - сосудистой системы;
- отравление при передозировке, смерть.

Социально-психологические:

- разрушение социальных связей: потеря семьи, друзей
- потеря работы, учебы, запрет на некоторые виды профессиональной деятельности, ограничения в получении специальности, невозможность вождения транспорта, получения разрешения на приобретение оружия;
- разрушение своей личности: равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «наркотик», потеря смысла жизни, опустошенность, одиночество.

Ситуация в мире

В настоящее время синтетические каннабиноиды (марихуана), являющиеся действующими веществами курительных смесей, запрещены во многих странах Евросоюза. В 2009 году, после обнаружения синтетических каннабиноидов (марихуаны) в курительных смесях, власти Европейского союза начали принимать меры по запрету этих соединений. Синтетические каннабиноиды запрещены в Австрии, Германии, Литве, Люксембурге, Польше, Великобритании, Франции, Швеции, Эстонии с 2009 года.

В России 22 января 2010 года постановлением Правительства РФ был введён запрет на производство, хранение и сбыт курительных смесей, в составе которых содержатся семена розы гавайской, лист шалфея предсказателей, цветов или листья голубого лотоса. Культивирование этих растений запрещено.

Кроме того, в новый перечень наркотических и психотропных веществ вошли 23 синтетических каннабиноида (марихуана), которые применяются в процессе изготовления дурмящих миксов.

Главная проблема в том, что производители наркотиков и курительных смесей постоянно развиваются в своем стремлении обойти закон. Продавцы курительных смесей в настоящее время очень активно, в наглядной и доступной форме, часто используя Интернет-ресурсы, рекламируют свой товар теперь уже как корм для рыб, соли для ванн, добавки для роста растений, порошки для выведения пятен, средства защиты от насекомых и т.п.

Так, в некоторых городах курительные смеси маскируют под корм для экзотических рыб с такими названиями как «Пиранья», «Скат», «Акула» и другие. При этом стоимость такого «корма для экзотических рыб» в сотни раз дороже обычного аквариумного корма, а сами ларьки и магазины изменили свои названия, например, с «Аромания» на «Зоомания».

Веселящий газ (закись азота, N₂O)

Вдыхать веселящий газ - забава, быстро набирающая популярность в России. Его можно раздобыть в ночных клубах, некоторых кафе. В некоторых городах уже появлялись уличные киоски, в которых глоток «радости» стоил 50 рублей.

В 1844 году стоматолог Гораций Уэллс в университетской аудитории

провел первый публичный опыт с газом. Но что-то не рассчитал - и газ пошел в народ. Студенты смеялись до слез. Сегодня все эти развлечения даже с доставкой на дом можно купить совершенно законно и кассовым чеком. Сайты гарантируют безопасность и веселое времяпрепровождение, но предупреждают, что реакции могут быть разными.

При систематическом употреблении «веселящего газа» происходит необратимое воздействие на нервную систему. У человека возникают удушье, нарушение ритма сердца, снижается артериальное давление, происходит угнетение дыхания, спутанность сознания, нервное возбуждение, галлюцинации. Развивается временная потеря памяти, эмоциональная неустойчивость, постепенная атрофия головного и спинного мозга с нарушением мыслительных процессов, нарушаются слух и осязание, вплоть до смертельного исхода.

В России первый случай отравления мозга веселящим газом был зафиксирован в сентябре 2012 года в г. Тамбове. Трое студентов — два молодых человека и девушка - получили повреждения головного мозга, хлебнув веселящего газа. Студенты явно повредили часть «серых клеток»: они говорили невпопад, затруднялись отвечать на простые вопросы. Врачи, которые наблюдали за ними, предполагали, что изменения мозга могут быть необратимыми, был риск, что студенты так и останутся в таком неадекватном психическом состоянии.

В настоящее время в рамках выполнения поручения Правительства Российской Федерации ФСКН России совместно с заинтересованными федеральными органами исполнительной власти готовит дополнения в действующее законодательство по вопросу усиления контроля за оборотом закиси азота.

Энергетические напитки

Кто чаще всего употребляет энергетики? В основном это студенты в период сессии, офисные работники, не успевающие выполнить свою работу в срок, некоторые спортсмены в фитнес клубах, уставшие водители, завсегда и ночных клубов - все те, кто устал, но должен ощущать себя полными сил и энергии. Целевая аудитория - учащиеся или работающие мужчины 17-24 лет. Яркая красивая баночка, которая ничем не отличается от банки с газировкой, «окрыляющая» реклама привлекают внимание детей и молодежи.

Конечно, реклама радостно вещает о пользе энергетических напитков: пить их - это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным, и всё в жизни сразу получится. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить - на спортивных площадках и в тренажёрных залах. При этом о вреде энергетических напитков в ней ничего не говорится.

Энергетические напитки появились на рынке в последней четверти XX века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull» - тот, который

«окрыляет». Новый напиток быстро завоевал популярность потребителей, наряду с «Кока-колой» и «Пепси», производители которых тут же сориентировались, и выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков - «Вит» и «Adrenaline Rush».

Сегодня многие учёные и специалисты считают, что «энергетики» действуют как наркотики, и вызывают привыкание и зависимость.

В некоторых европейских странах, например, во Франции, Дании и Норвегии энергетические напитки могут продаваться только в аптеках. В России энергетические напитки могут содержать только один или два тонизирующих вещества, их запрещено продавать в школах, а на банке должны быть указаны рекомендуемые ограничения.

Производится их в мире сегодня десятки наименований, но состав в принципе один и тот же. Прежде всего, в их состав входят сахароза и глюкоза. Первое - это обычный сахар, второе - основное питательное вещество для организма. Кроме того в состав энергетиков входят аминокислоты, тонизирующие вещества, витамины группы «В» и др.

Конечно, во всех «энергетиках» есть **кофеин** - самый известный психостимулятор, который есть не только в кофе, но и в чае, орехах коле и т.д. Кофеин уменьшает сонливость и чувство усталости, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки. Однако всё это - временный эффект, а сменяется он ещё большей усталостью. Если после этого не дать организму полноценный отдых, а выпить ещё чашку кофе или чёрного чая, то можно превысить допустимую дозу кофеина, так как он медленно выводится из организма (хотя действует всего 3 часа). Передозировка кофеина приводит к раздражительности и нервозности, бессоннице и нарушениям сердечного ритма.

Если не прекратить употребление кофеина в больших дозах, то начнутся боли в животе, судороги, потом повреждение мышц и разрушение нервной системы. **В** конечном итоге это приведёт к смерти. Для человека смертельной дозой являются 100 или 150 чашек кофе в день, в зависимости от строения и массы тела (это 10-15г кофеина). Одна баночка напитка может содержать от 34 до 90 мг кофеина, кроме того в содержимом банки может содержаться **скрытый кофеин**.

В напитках эти вещества смешиваются в различных пропорциях. Разумеется, при этом добавляются и те вещества, без которых немислима современная пищевая промышленность: консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и прочая прелесть.

Как эти компоненты работают в таких дозах в нашем организме, неизвестно даже ученым. Непонятно, как они взаимодействуют и с кофеином. Именно поэтому эксперты Научного комитета по пище Европейского союза официально заявляют, что безопасность использования в таких дозах компонентов не установлена и для этого необходимы дальнейшие изучения. Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.

Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно.

Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами - банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Нельзя смешивать его с алкоголем, кофе и чаем - это чревато явно негативными последствиями для вашего здоровья и то, и другое повышает давление. В случае передозировки возможны побочные эффекты: сильное сердцебиение, двигательное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

Пристрастившись к таким напиткам, следующий шаг - спиртосодержащие коктейли. При этом сочетание энергетика и алкоголя - очень опасно и может привести к самым страшным последствиям. Выпивая баночку энергетика, человек вроде бы трезвеет, а через некоторое время кофеин усиливает действие алкоголя на мозг. Алкоголь и кофеин имеют противоположное действие (один возбуждает, второй угнетает). В итоге сердце в прямом смысле слова разрывается напополам и, как следствие, очень быстро изнашивается.

Напитки категорически нельзя употреблять беременным, детям и подросткам, пожилым людям, при гипертонии, заболеваниях сердечно - сосудистой системы, глаукоме, нарушении сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

Любителям фитнеса стоит запомнить, что кофеин - хорошее мочегонное средство. А значит, употреблять напиток после тренировки, во время которой мы теряем воду, нельзя.

Не думайте, чтоб проблема раздута из ничего. В мире регулярно появляются жертвы энергетических коктейлей. У некоторых не выдерживает сердце на занятиях в тренажерном зале. Но даже без особой физической активности прием энергетиков приводит к учащению пульса, увеличению артериального давления.

С употреблением «энергетиков» было связано несколько судебных разбирательств. Один из ирландских спортсменов умер прямо на баскетбольной площадке, после того, как выпил три банки энергетического напитка, а в Швеции трое скончались на дискотеке, смешав энергетический напиток с алкоголем. В городе Пензе два года назад умерла 17 летняя девушка - студентка одного из ВУЗов. Смерть произошла вследствие кровотечения в поджелудочную железу, которое было вызвано передозировкой энергетиков.

Какой вывод можно сделать из данной информации? Вообще-то самый простой: совершенно очевидно, что энергетические напитки не принесут организму никакой пользы, и стимуляторы в них содержатся те же самые, что и в известных и проверенных напитках - чае, кофе, какао. Можно также с успехом заменять энергетические напитки настойками и экстрактами природных стимуляторов, таких как женьшень или элеутерококк. К тому же

природные средства способствуют укреплению иммунитета.

Что делать если Вы обнаружили у ребенка признаки употребления наркотиков

Если вы обнаружили у вашего ребенка признаки употребления психоактивных веществ, не нужно бросаться с расспросами о них, и даже о том «чем это он так» - это может лишь пробудить интерес к наркотику. Просто нужно внимательнее следить за подростком, его физическим состоянием, настроением, интересоваться его учёбой, времяпрепровождением и окружением.

Если это случилось, вам нужно поговорить с ребенком. Будьте заботливыми, любящими, но покажите свое неодобрение. Приведите аргументы необходимости отказа от употребления:

- что употребление наркотических веществ может повлиять на здоровье;
- что это незаконно и может привести к конфликту с законом.

Оказывайте поддержку вашему ребенку - для него это жизненно необходимо, какими бы ни были обстоятельства. Показывайте и говорите, что вы его любите, **обязательно обратитесь** за помощью для себя и вашего ребенка **к специалистам врачу наркологу, психологу.**

Своевременное вмешательство взрослого в ситуацию важно потому, что дети живут целиком по принципу «здесь и теперь» и не думают о будущем. О будущем должны подумать вы.