



Профілактика вживання наркотичних засобів і психотропних речовин та популяризації здорового способу життя серед дітей підліткового і юнацького віку

Що таке наркоманія, наркотичні засоби та психотропні речовини, наркотична залежність?

Наркоманія (вживання наркотиків)- психічний розлад, зумовлений залежністю від наркотичного засобу або психотропної речовини внаслідок зловживання цим засобом або цією речовиною.

Слово «наркоманія» походить від грецьких слів:

- «Narke» – затьмарення свідомості, заціпеніння, параліч, запаморочення.
- «Narkosis» – смерть, манія, божевілля, пристрасть.

Ці слова точно відображають стан людини, яка вживає наркотичні засоби, і наслідки такої поведінки.

Наркотичні засоби – це речовини природного чи синтетичного походження, препарати, рослини, які становлять небезпеку для здоров'я населення у разі зловживання ними.

Психотропні речовини – речовини природного чи синтетичного походження, препарати, які здатні викликати стан залежності та справляти депресивний або стимулюючий вплив на центральну нервову систему і становлять небезпеку для здоров'я в разі зловживання ними.

Однією з найбільших небезпек є **формування залежності**.

Наркотична залежність – це **хронічне захворювання**, яке проявляється **непереборним потягом** до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин, незважаючи на їхні згубні наслідки для фізичного, психічного здоров'я та соціального життя людини.

Уперше більшість людей вживає заборонені речовини добровільно, із різних причин (цікавість, тиск оточення, бажання отримати задоволення тощо), але повторне вживання може призвести до змін у мозку, у результаті чого людина може бути не здатною опиратися інтенсивному потягу до них.

Оскільки вживання наркотичних засобів може призводити до змін у мозку, залежність розглядають як хронічне захворювання, а не брак волі чи прояв поганого характеру. Наркозалежність вважають рецидивним захворюванням — люди, які лікуються від розладів, пов'язаних з уживанням наркотиків, або пройшли таке лікування, мають підвищений ризик повернутися до їх вживання навіть після кількох років відмови.

Вживання наркотиків впливає передусім на три складові мозку:

- **Базальні ганглії** відіграють важливу роль у формуванні мотивації, зокрема приємних ефектів від такої діяльності, як прийом їжі, спілкування, а також беруть участь у формуванні звичок і щоденної поведінки. Ці ділянки утворюють ключовий вузол, що називається «ланцюгом винагороди» мозку. Наркотики надмірно активують цей ланцюг — зумовлюють ейфорію; але внаслідок багаторазової дії ПАР організм пристосовується до їхньої присутності, чутливість базальних ядер зменшується. Таким чином, людина втрачає здатність відчувати задоволення від іншої діяльності крім вживання наркотиків.

- **Розширена мигдалина** відповідає за стресові відчуття, такі як дратівливість і неспокій, що є характерними для синдрому відміни (коли людина різко перестає вживати наркотичні речовини). За тривалого вживання наркотичних речовин людина продовжує це робити, щоб отримати тимчасове полегшення від почуття дискомфорту, а не заради задоволення. Тобто їх вживання відбувається не для отримання насолоди, а щоби «привести себе у нормальний стан».

- **Префронтальна кора** відповідає за здатність мислити, планувати, розв'язувати проблеми, приймати рішення і контролювати свої імпульси. Ця частина мозку дозріває останньою, тому підлітки найбільш уразливі до наркотичних речовин.

- **Стовбур головного мозку** також може зазнавати надмірної активації через вживання наркотиків. Саме він контролює основні життєво важливі функції, зокрема, частоту серцевих скорочень, дихання та сон. Це демонструє, чому передозування може спричинити пригнічення дихання та навіть смерть.

Наркотичні засоби впливають на весь мозок, і хоча тут ми розглянули лише деякі його частини, нейротоксична дія на центральну нервову систему людини є значною, але в більшості випадків може призводити до: марення, роз-

ладів сну, настрою та когнітивних порушень.

Характерні ознаки синдрому залежності:

- сильне бажання чи почуття непереборної тяги до прийому наркотичних засобів чи психотропних речовин;
- порушена здатність контролювати поведінку, пов'язану з їх прийомом;
- поява абстинентного стану, що виникає, коли прийом наркотичних засобів чи психотропних речовин зменшити або припинити;
- ознаки толерантності до дії психоактивної речовини, що проявляються в необхідності значного збільшення кількості речовини для досягнення бажаного ефекту;
- поглиненість уживанням заборонених речовин, котра проявляється в тому, що заради прийому речовини людина повністю або частково відмовляється від важливих альтернативних задоволень і зацікавлень чи витрачає багато часу на діяльність, необхідну для придбання і прийому речовини, та на відновлення після її ефектів.

Розрізняють кілька етапів розвитку залежності. Спочатку з'являється імпульсивний потяг до прийому заборонених речовин, який більшою мірою асоціюється з позитивними переживаннями (ейфорія, відчуття психічного та фізичного комфорту, почуття задоволення), проте згодом починає переважати компульсивний потяг, пов'язаний, з потребою усунути негативні переживання (почуття дискомфорту, різноманітна психо-вегетативна симптоматика), які асоціюються із синдромом відміни — гострим абстинентним синдромом, що характеризується порушенням сну (безсоння або тривожний, переривчастий сон); афективними розладами (підвищена дратівливість, тривога, депресія); астенія (слабкість, втомлюваність, зниження фізичної активності).

Характерні прояви залежності, на які слід звернути увагу і якнайшвидше вжити необхідних заходів:

- безпідставні зникнення з дому на досить тривалий час;
- різкі несподівані зміни поведінки (необґрунтована агресивність, злобність, замкнутість, брехливість, відчуженість, неохайність);
- поява боргів, зникнення з дому цінних речей і грошей, крадіжки;
- втрата інтересу до колишніх захоплень, занять;
- поява в домі флаконів/паковань тощо з невідомими речовинами;
- наявність серед особистих речей шприців, голок, гумових джгутів;
- поява у лексиконі нових жаргонних слів;

- наявність слідів від ін'єкцій на будь-яких частинах тіла;
- розлади сну (безсоння або надзвичайно тривалий сон, сон удень, важке пробудження і засинання, тяжкий сон);
- розлади апетиту (різке підвищення апетиту або його відсутність, вживання значної кількості солодощів, поява надзвичайної спраги);
- зміни розміру зіниць (зіниці різко розширені або звужені до розміру булавкової головки) та кольору шкіри (різко бліда, сірувата).

Наслідки залежності:

- **Фізичні:** ураження внутрішніх органів, порушення роботи серця, печінки, нирок, слабкість імунної системи. Передозування - це надзвичайно небезпечний стан, коли кількість прийнятої речовини перевищує допустиму для організму норму. Це одна з найбільш трагічних і частих причин смерті серед людей, які вживають наркотики.
- **Психічні:** депресія, агресія, зміни особистості, розвиток психозів і галюцинацій.
- **Соціальні:** ізоляція, втрата роботи, конфлікти в сім'ї тощо.

Чому наркотична залежність вважається хронічним захворюванням?

- Вживання наркотичних засобів, психотропних речовин змінює **структуру та функціонування мозку**, що призводить до довготривалих змін у поведінці.
- Залежність **важко подолати**, навіть якщо людина усвідомлює її згубність, оскільки питання не в силі волі, а в розладі вживання, який змінює поведінку, бажання та пріоритети людини.
- **Рецидиви** (повернення до вживання після лікування) є поширеним явищем, тому залежність вимагає комплексного лікування та підтримки.

Вживання наркотичних засобів, психотропних речовин у такому віці призводить до:

- Зниження навчальних досягнень.
- **Погіршення когнітивних функцій** – здатності концентруватися, логічно мислити, приймати рішення.
- **Порушення пам'яті** – як словесної, так і зорової.
- **Затримки емоційного розвитку та формування нездатності до критичного мислення.**

Ці зміни можуть мати **довгострокові наслідки** – навіть після припинення

вживання **наркотичних засобів, психотропних речовин** деякі пошкодження мозку можуть залишитися назавжди.

Розуміння механізмів, які роблять дітей **вразливими до наркотичних засобів, психотропних речовин**, допомагає дорослим:

- Формувати у дітей **навички критичного мислення** та вміння **протистояти тиску**.
- Пояснювати, що **вибір, зроблений сьогодні**, може визначити їхнє **майбутнє**.

Наркотики – це не просто експеримент. Це ризик **втратити себе, свої можливості та майбутнє**.

Що ви можете зробити, щоб захистити себе та своїх друзів від наркотичних засобів, психотропних речовин?

Здоров'я – це найцінніше, що має людина, і його збереження залежить від щоденних рішень та звичок.

Ключові ідеї для підсумку:

- **Здоровий вибір** – це практичні дії, які не суперечать принципам збереження здоров'я.
- **Шкідливі звички** формуються поступово та не помітно, але можуть зруйнувати життя.
- Важливо мати **внутрішню силу** сказати «**НІ**» будь-якій небезпечній пропозиції.
- **Добрі звички** – це основа **успішного і щасливого майбутнього**.

Кожен має право вибору, але саме від цього вибору залежить його

Висновок: запобігання вживанню наркотичних засобів, психотропних речовин, психоактивних речовин – **найкращий спосіб зберегти здоров'я, психічну рівновагу та якість життя**.

Незнання закону не звільняє від відповідальності

Існує відоме правило: «Незнання закону не звільняє від відповідальності». Це означає, що кожен громадянин, незалежно від віку, має знати основні закони країни і дотримуватися їх. Навіть якщо людина не знала, що порушує

закон, це не є виправданням.

Правова поведінка — це дії людини, які відповідають вимогам закону.

Для прикладу:

- дотримання правил дорожнього руху;
- недопущення насильства, булінгу, крадіжок та інших порушень.

Правова поведінка — це основа безпечного, справедливого і гармонійного життя в суспільстві.

Чому важливо знати свої права і обов'язки?

- Щоб захистити себе: знати, коли і як діяти у складних ситуаціях.
- Щоб не порушити закон через необережність.
- Щоб бути відповідальними громадянами своєї країни.

Що потрібно пам'ятати кожному:

- Незнання правил не захищає від покарання.
- Завжди краще подумати перед тим, як діяти.
- Якщо є сумнів, чи правильна дія — краще запитати у дорослих.
- Поважати права інших так само, як хочеш, щоб поважали твої права.

Діти також мають права, які закріплені в Конвенції ООН про права дитини, і мають нести певну відповідальність за свої вчинки, особливо з 14 років — коли настає часткова кримінальна відповідальність.

Кримінальна відповідальність для підлітків у Україні настає (*стаття 22 КК України - Вік, з якого може наставати кримінальна відповідальність*):

- з **16 років**: особа несе повну кримінальну відповідальність за всі злочини.
- з **14 років**: відповідальність настає за окремі тяжкі злочини

Злочином є передбачене Кримінальним кодексом України суспільно небезпечне винне діяння (дія або бездіяльність), вчинене суб'єктом злочин.

У Кримінальному кодексі України питання покарання неповнолітніх регулюються **Розділом XV "Особливості кримінальної відповідальності та покарання неповнолітніх"**, зокрема:

- **Стаття 98 КК України** — встановлює види покарань, які можуть застосовуватися до неповнолітніх (штраф, громадські роботи, виправні роботи, арешт, позбавлення волі на певний строк).

СУДИМІСТЬ ЗАЛИШАЄТЬСЯ НАЗАВЖДИ!!!

Наркозлочинність — це сукупність протиправних діянь, пов'язаних з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин або прекурсорів.

Для наркозлочинності характерні такі основні напрями злочинної діяльності:

- 1) кримінальні правопорушення, безпосередньо пов'язані з незаконним обігом наркотиків;
- 2) кримінальні правопорушення, вчинення яких пов'язане з наркотичною залежністю, тобто коли наявний вплив на злочинну поведінку хронічної наркоманії, коли вчинки людини залежать від потреби в наркотиках прагнення її задовольнити;
- 3) кримінальні правопорушення, що вчиняються особами, які перебувають у стані наркотичного одурманення (сп'яніння).

Наркозлочини у Кримінальному кодексі України зосереджені у **Розділі XIII "Злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення"**.

У цьому розділі зібрані основні статті (з 305 по 324 КК України), які регулюють відповідальність за:

- • контрабанду наркотиків,
- • збут і зберігання наркотиків,
- • вирощування наркотичних рослин,
- • виготовлення прекурсорів,
- • втягнення у вживання наркотиків тощо.

Стаття 307 Кримінального кодексу України

Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів

1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту, а також незаконний збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів - *караються позбавленням волі на строк від чотирьох до восьми років*.

2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб,

або особою, яка раніше вчинила одне із кримінальних правопорушень, передбачених статтями 308-310, 312, 314, 315, 317 цього Кодексу, або із залученням неповнолітнього, а також збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів у місцях, що призначені для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян, або збут чи передача цих речовин у місця позбавлення волі, або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги у великих розмірах чи особливо небезпечні наркотичні засоби або психотропні речовини, - ***караються позбавленням волі на строк від шести до десяти років з конфіскацією майна.***

3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги в особливо великих розмірах, або вчинені із залученням малолітнього або щодо малолітнього, - ***караються позбавленням волі на строк від дев'яти до дванадцяти років з конфіскацією майна.***

4. Особа, яка добровільно здала наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю кримінальних правопорушень, пов'язаних з їх незаконним обігом, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконне їх виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання (частина перша цієї статті, частина перша статті 309 цього Кодексу).

Стаття 309 Кримінального кодексу України

Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів **без мети збуту**

1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту - ***караються штрафом від однієї тисячі до трьох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або пробацийним наглядом на строк до п'яти років, або обмеженням волі на той самий строк.***

2. Ті самі дії, вчинені за попередньою змовою групою осіб чи протягом року після засудження за цією статтею або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги у великих розмірах, - ***караються штрафом від двох тисяч до п'яти тисяч неоподатковуваних мі-***

німумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до трьох років.

3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені із залученням неповнолітнього, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги в особливо великих розмірах, - *караються позбавленням волі на строк від п'яти до восьми років.*

Стаття 315 Кримінального кодексу України

Схиляння до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів

1. Схиляння певної особи до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів - карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від двох до п'яти років.

2. Та сама дія, вчинена повторно або щодо двох чи більше осіб, або щодо неповнолітнього, а також особою, яка раніше вчинила одне із кримінальних правопорушень, передбачених статтями 307, 308, 310, 314, 317 цього Кодексу, - карається позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років.

До неповнолітніх осіб, окрім кримінальної, за певні наркозлочини або правопорушення, пов'язані з наркотиками, в Україні передбачена також адміністративна відповідальність. Її регулює Кодекс України про адміністративні правопорушення (КУпАП). Типові порушення: зберігання наркотиків без мети збуту (у невеликих розмірах), вживання наркотиків без призначення лікаря, незаконне вирощування конопель або маку. Покарання: штраф, громадські роботи, адміністративний арешт (відповідно до статей 44, 44-1, 106-2 КУпАП).

Як захистити себе від негативного впливу?

1. **Вибирай друзів свідомо.** Оточуй себе людьми, які допомагають тобі розвиватися та досягати цілей.

2. **Будь незалежним.** Важливо, ким ти є, незалежно від оточення.

3. **Сміливо говори «НІ».** Не бійся відмовитися від того, що руйнує твоє майбутнє. *Більш детальніше читай у коміксі.*

4. **Думай про наслідки.** Пам'ятай, що **сьогоднішній вибір** визначає твоє **завтра**.

Твоє життя – у твоїх руках. Не дозволяй іншим вирішувати за тебе.

1. **Не тримати у себе нічого підозрілого.** Навіть якщо знайшов пакетик

на вулиці — не чіпай його. Краще повідом дорослих або поліцію.

2. Не бери участі у "легкому заробітку". Якщо пропонують роботу, яка виглядає "простою" ("забери і сховай закладку"), знай — це 100% незаконно.

3. Не піддавайся на вмовляння. Фрази на кшталт "разок нічого не буде" — це пастка. Закон не пробачає навіть "перший раз".

4. Розумій, чим ризикуєш. Вживання наркотиків може здаватися модним чи безпечним. Але ціна такого "досвіду" — це ціна твого здоров'я та майбутнього.

5. Довіряй дорослим, які можуть допомогти. Якщо потрапив у складну ситуацію або не знаєш, як діяти, звернися до батьків, вчителів або психолога. Своєчасна порада рятує життя!

6. Будь інформованим: в мережі Інтернет злочинці вдаються до сучасних методів реклами: зокрема це смс-розсилка тематичних повідомлень, розсилка рекламних повідомлень електронною поштою, роздача друкованих флаєрів, інтернет форуми та чати, спеціальні сайти оголошень, інтернет-магазини, соціальні мережі тощо; способи втягнення неповнолітнього у протиправну діяльність як умовляння, залякування, підкуп, обман, розповідь про легкість отримання прибутку, створення корисливої зацікавленості (підвищення авторитету)тощо.

Запам'ятайте кілька простих речей:

- вам не потрібно нічого доводити іншим;
- справжні друзі не будуть змушувати вас ризикувати;
- ви завжди можете звернутися по допомогу — до батьків, вчителів, психологів.

Не бійтеся бути тими, хто обирає здоров'я і свободу. Не бійтеся бути прикладом для інших.

Важливо пам'ятати:

Не приймайте поспішних рішень – кожен крок має наслідки. Наркотичні засоби, психотропні речовини можуть зруйнувати здоров'я, стосунки, майбутнє, залишивши лише біль, втрати та безвихідь.

Краще сказати «НІ» сьогодні, ніж усе втратити завтра.