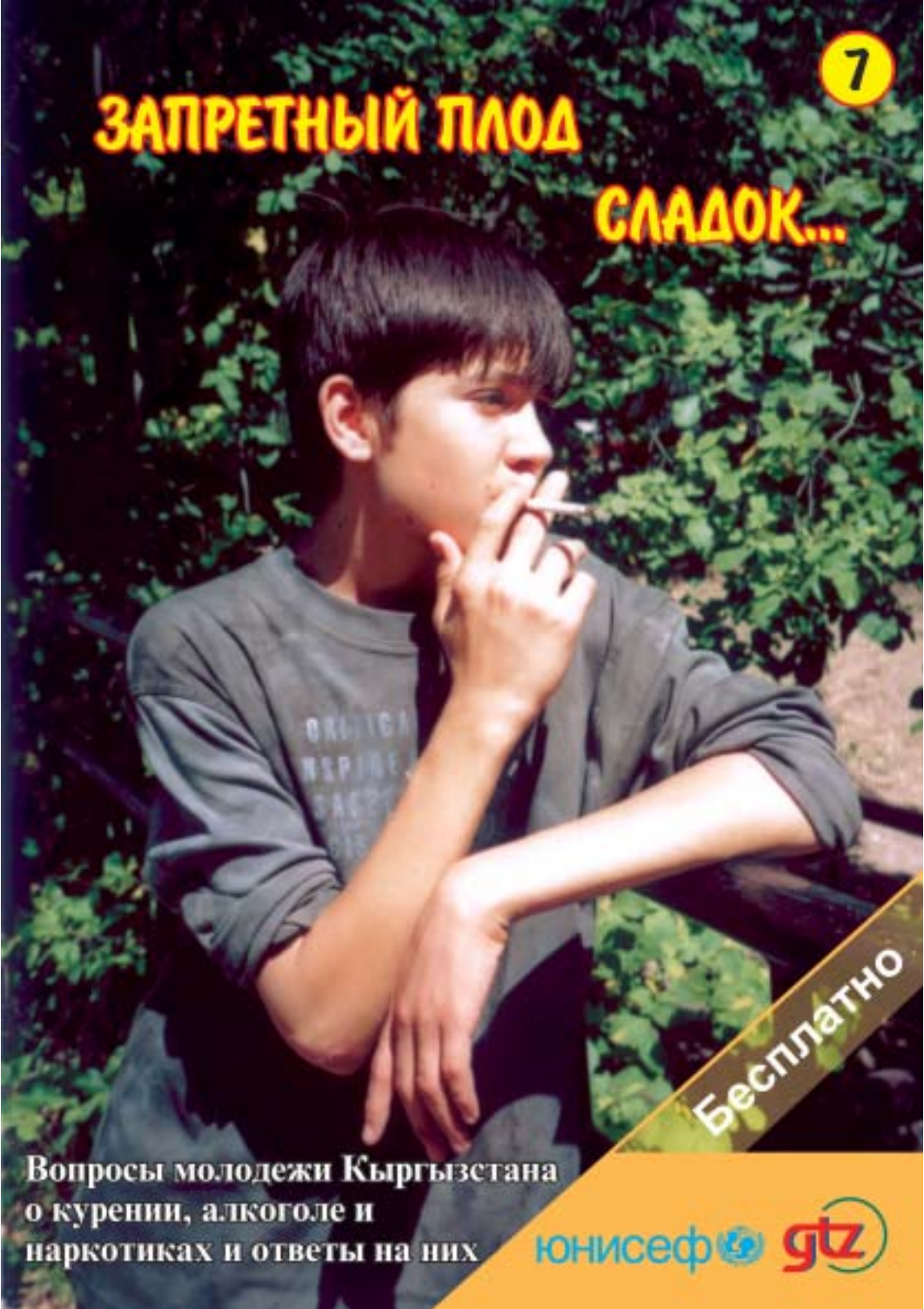

7
ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД
СЛАДОК...
Бесплатно
Вопросы молодежи Кыргызстана
о курении, алкоголе и
наркотиках и ответы на них
ЮНИСЕФ
gtz

Многое изменилось в Кыргызстане с момента провозглашения независимости, в том числе и в области полового и репродуктивного здоровья. Отмечается значительный прогресс в программах по планированию семьи, а также по половому и репродуктивному здоровью и правам. Однако в большей мере они нацелены на взрослое население и медицинских работников.

Молодые люди и подростки оказались наиболее уязвимой группой. В быстро меняющемся социальном климате вопросы сексуальности и сексуальных отношений для них стали наиболее очевидными и востребованными. Газеты и другие СМИ для некоторых стали единственным источником информации, которая зачастую недостаточна и ненадежна, и не удовлетворяет потребности молодых людей. Недавно проведенные исследования в Кыргызстане показали, что большинство молодых людей не имеет достаточно информации о процессе взросления, о вопросах, касающихся репродуктивного здоровья (включая болезни, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД), а также о наркотиках, табаке и алкоголе.

В связи с этим возникла острая необходимость поиска эффективных путей информирования молодежи и подростков доступным и понятным языком.

В ответ на эту ситуацию была подготовлена серия брошюр. Они были разработаны для того, чтобы «вооружить» молодых людей необходимыми знаниями и жизненными навыками для принятия ответственных решений, касающихся их репродуктивного здоровья.

Вопросы, которые опубликованы в брошюрах, исходят от подростков и молодых людей в возрасте 13-20 лет. Они были получены в результате опроса, проведенного весной 2003 года по всем регионам Кыргызстана (как в сельской, так и в городской местности). Пожалуйста, обратите внимание на тот факт, что НИ ОДИН из вопросов не был придуман взрослыми.

Брошюры были разработаны командой ученых - представителей общественных наук, врачей и других специалистов. Подростки были вовлечены на каждой стадии разработки брошюр (сбор вопросов, составление брошюр, иллюстрирование и предварительное тестирование). Посредством этих брошюр мы сделаем вклад в здоровье следующего поколения.

Германское общество
технического сотрудничества (ГТЦ)

ЮНИСЕФ
Кыргызская Республика

1. Что такое психотропные вещества? 3
2. Что такое синтетический наркотик и как он влияет на организм? 3
3. Почему торговля наркотиками очень выгодна? 3
4. Какие наркотические вещества употребляют люди в Кыргызстане? 4
5. Со скольки лет можно курить и пить? 4
6. Какая доза наркотика является сильной? 5
7. Если я приму наркотик один раз, какой вред это принесет и можно ли сразу стать наркозависимым? 5
8. Почему наркотики так опасны для человека? 6
9. Почему, если наркоман длительное время не принимает наркотики, у него начинаются боли в теле? 6
10. Почему наркоманов считают падшими людьми? 7
11. Как предостеречь себя от наркозависимости, когда наркотики сплошь и рядом? 7
12. По каким признакам можно узнать наркомана? 7
13. Существуют ли какие-нибудь средства излечения от наркомании? . 8
14. Могут ли наркоманы заразиться ВИЧ/СПИДом, когда колются? 8
15. Всегда ли дети алкоголиков рождаются с дефектами? 9
16. Говорят, что алкоголизм опасен для нашего здоровья, почему? 9
17. Почему мне хочется пить спиртное? 9
18. Можно ли девушке пить алкоголь вместе с парнями? 10
19. Со скольки лет можно употреблять алкоголь и как алкоголь действует на подростка? 10
20. Как избавиться от друзей, употребляющих водку? 10
21. Почему Правительство не запретит продавать алкоголь вообще, и несовершеннолетним в особенности? 11
22. Каким способом можно излечить пристрастие к алкоголю? 12
23. Почему мне хочется курить? 12
24. Почему курящие люди привыкают к курению? 12
25. Почему мальчикам можно курить, а девочкам нельзя? 13
26. Можно ли стать зависимым через одну сигарету? 13
27. Насколько вредно курение? 13
28. Влияет ли курение на вес человека? 13
29. Как вести себя, если тебе предлагают покурить сигарету, а ты не хочешь? 14
30. Почему Минздрав предупреждает, что курить вредно, но не запрещает выпуск сигарет? 14
31. Как можно бросить курить? 15
32. Как можно объяснить родителям, что ты куришь? 15
33. Если девушка курит во время беременности, повлияет ли это на ребенка? 16

1. Что такое психотропные вещества?

Психотропные вещества - это вещества, изменяющие психическое состояние человека. Человек теряет чувство реальности и находится в воображаемом мире. В силу необъяснимых причин у человека часто резко меняется настроение: в один момент он может быть веселым и тут же становится очень замкнутым. Психотропные вещества вызывают физическую и психическую зависимость. Физическая зависимость проявляется в виде головной боли, боли в суставах и мышцах, судороги (это называется «ломка») при отсутствии этих веществ в организме. Психическая зависимость сопровождается постоянным чувством неудовлетворенности, подавленности, раздражения.

2. Что такое синтетический наркотик и как он влияет на организм?

Синтетические наркотики - это наркотики нерастительного происхождения, искусственно выведенные человеком. На организм они влияют также отрицательно, как и все наркотики, иногда даже более губительно. К синтетическим наркотикам относится, например, экстази.

3. Почему торговля наркотиками очень выгодна?

Торговля наркотиками (после торговли оружием) является одним из самых прибыльных бизнесов в мире, потому что наркоманы готовы отдать последние сбережения, только бы получить свою дозу наркотика. Торговля наркотиками приносит огромные доходы наркодельцам, ко-

торые сбывают этот товар не сами, а через продавцов-наркоманов, в качестве заработной платы получающих дозу, а не деньги.

4. Какие наркотические вещества употребляют люди в Кыргызстане?

В Кыргызстане произрастают практически все виды известных наркотических средств. Средняя Азия является родиной таких опасных наркотиков, как анаша (гашиш) и опийный мак, которые всегда стояли на первом месте по частоте употребления. Однако в настоящее время чаще употребляют героин, завезенный из Афганистана. К тому же, широко распространенные табак и алкоголь тоже являются наркотическими веществами.

5. Со скольки лет можно курить и пить?

Считается, что в 18 лет человек уже достаточно взрослый, чтобы принимать ответственные решения. Поэтому законом разрешается курить, пить, вступать в брак, садиться за руль

автомобиля по достижению этого возраста. Но даже если законом разрешается курить или пить, это не значит, что надо обязательно это делать. Подумай, выгодно ли употребление алкоголя и табака для твоего здоровья, благополучия в семье и карьеры.

6. Какая доза наркотика является сильной?

В каждом случае это индивидуально. Во-первых, зависит от самого наркотика и пути его введения, а также от пола, возраста и веса человека. Во-вторых, имеет значение, как долго человек употребляет наркотики, т.к. со временем организм требует постепенного увеличения дозы для получения удовольствия. Поэтому любая доза может оказаться сильной, а иногда даже смертельной.

7. Если я приму наркотик один раз, какой вред это принесет и можно ли сразу стать наркозависимым?

Любой наркотик вызывает наслаждение, эйфорию или кайф (необычное чувство радости, ощущение счастья) - его поэто-

му и принимают. Но даже если попробовать хотя бы один раз, человек приобретает психическую зависимость, которая заставляет его принимать наркотик еще и еще. Каждое последующее употребление не дает того удовольствия, что было в начале, и дозу увеличивают. Затем приходится принимать наркотик, чтобы снять «ломку», т.к. вслед за психической зависимостью наступает физическая.

8. Почему наркотики так опасны для человека?

Наркотик опасен способностью вызывать зависимость, которая и оказывается разрушительной для человека и его здоровья (разрушение психики, физическое истощение, внесенные инфекции при инъекциях). Больной наркоманией человек постепенно теряет семью, работу, друзей.

9. Почему, если наркоман длительное время не принимает наркотики, у него начинаются боли в теле?

Наркотики при их приеме внедряются в обычный режим организма, и его нехватка вызывает серьезные изменения, которые проявляются так называемыми «ломками». Организм наркомана чаще требует следующей дозы и ее увеличения, а если ее нет, появляются боли, слабость, озноб, судороги, потоотделение и далее серьезные психические нарушения.

10. Почему наркоманов считают падшими людьми?

Любые наркотические вещества влияют на работу головного мозга, вызывая серьезные изменения: человек теряет память, внимание, не может ни учиться, ни работать (все это в медицине называется деградацией). Его заботит только где, на какие деньги достать новую дозу. Он опускается до обмана, предательства, лжи и преступления.

11. Как предостеречь себя от наркозависимости, когда наркотики сплошь и рядом?

Употреблять наркотики или нет - это только твой выбор. Конечно, очень трудно противостоять искушению не попробовать, если есть к наркотикам свободный доступ, и все это делают. Но, легче не начинать, чем бросить! Ты должен помнить всегда, что наркотики не сделают тебя умней, богаче, счастливей.

12. По каким признакам можно узнать наркомана?

Они ничем не отличаются от нас, никто не застрахован от этого зла. Им может оказаться твой сосед по парте, твой друг или родственник. Человек, который только что принял наркотики, отличается необычным поведением, он может быть весел, возбужден, либо наоборот, отрешен и равнодушен. Ме-

няется размер зрачка, который может быть сужен, либо очень расширен, в зависимости от того, какой наркотик принят. Ну и совсем явный признак - следы инъекций от уколов.

13. Существуют ли какие-нибудь средства излечения от наркомании?

Вылечиться можно только от физической зависимости, для этого существует множество методик лечения, которые выводят наркотик из организма. Психическая зависимость остается с человеком навсегда, и справиться с ней он может только усилием воли. Это очень трудно, и успех лечения во многом зависит от желания самого больного и поддержки окружающих и специалистов.

14. Могут ли наркоманы заразиться ВИЧ/СПИДом, когда колются?

Во многих частях света употребление наркотика через инъекцию является основным путем заражения ВИЧ/СПИДом. Это происходит, когда некоторые наркоманы используют один шприц при употреблении наркотиков. Зараженная кровь в шприце может заразить следующего пользователя шприца. Кроме того, ис-

пользование наркотиков способствует рискованному сексуальному поведению (частая смена сексуальных партнеров, неиспользование презерватива), которое также может привести к заражению.

15. Всегда ли дети алкоголиков рождаются с дефектами?

Алкоголь попадает в кровь человека, проникает в мозг и долгое время остается в организме. И во время беременности ребенку передается кровь матери с содержанием алкоголя. Это опасно для развивающегося ребенка, и поэтому дети часто рождаются с различными физическими дефектами, задержками развития и умственной отсталостью.

16. Говорят, что алкоголизм опасен для нашего здоровья, почему?

Прежде всего потому, что он вызывает зависимость, разрушает головной мозг, поражает печень, сердце, почки и другие внутренние органы. Нет ни одного органа, который бы не страдал от алкоголя. Вред, наносимый организму, определяется количеством и качеством принятого алкоголя.

17. Почему мне хочется пить спиртное?

Люди пьют спиртное по следующим причинам: из-за любопытства, под влиянием окружающих людей, которые часто выпивают, а также в силу психологических проблем (депрессия, ссора с близким человеком и т.д.), так как считается, что алкоголь помогает расслабиться.

Если желание постоянно, то, по-видимому, уже появилась психическая зависимость от алкоголя.

18. Можно ли девушке пить алкоголь вместе с парнями?

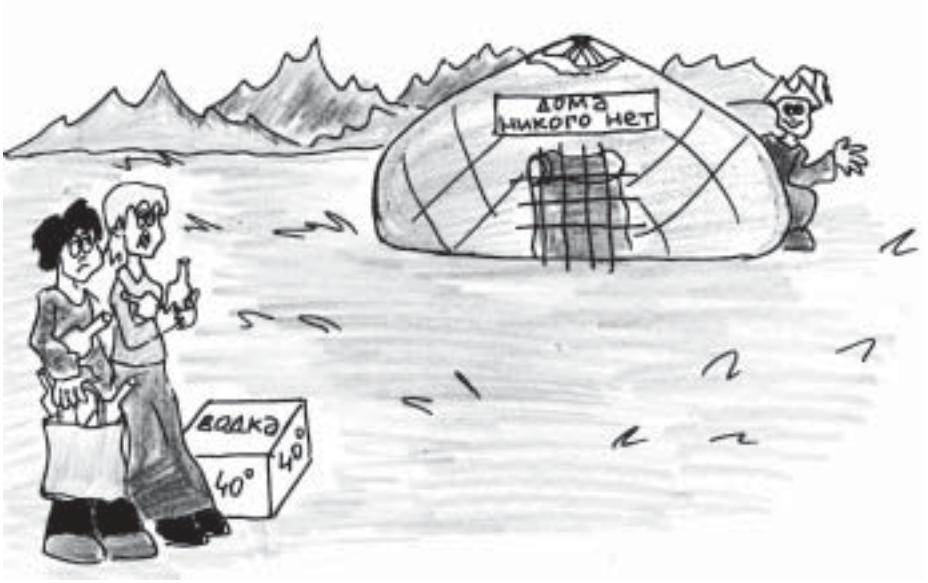
Как для девушек, так и для парней алкоголь вреден для здоровья, и есть риск попасть под алкогольную зависимость, от которой очень трудно избавиться. Поэтому нет никаких причин утверждать, что употреблять алкоголь желательнее парням, чем девушкам. И для всех самое лучшее решение – вообще не пить!

19. Со скольки лет можно употреблять алкоголь и как алкоголь действует на подростка?

Молодые люди, употребляющие спиртные напитки, подвергают себя опасности. У них могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем и также в обществе, где их поведение может быть неуместным. Даже если законом человеку старше 18 лет допускается употребление алкоголя, пьяный человек не будет пользоваться уважением.

20. Как избавиться от друзей, употребляющих водку?

Ты никогда не обязан общаться с неприятными тебе людьми и имеешь право никому ничего не объяснять. Если компания вынуждает тебя выпить с ними, постарайся быть настойчивым и твердо сказать «Нет!». Не бойся потерять дружбу таких людей, т.к. настоящий друг всегда будет уважать твое мне-



ние и поддержит твое решение. Постарайся найти новый круг общения, где алкоголь не приветствуется.

21. Почему Правительство не запретит продавать алкоголь вообще, и несовершеннолетним в особенности?

В Кыргызстане употреблять алкоголь законом запрещено только до 18 лет, но уже совершеннолетним людям предоставляется свобода в принятии решения - пить или не пить. Запрет на производство, продажу и употребление алкоголя («су-

хой» закон) уже применялся во многих странах, в том числе и в нашей. Но история показала, что это не решает никаких проблем, т.к. появляется «самопальная» продукция, – она не только низкого качества, но даже опасна для здоровья и жизни.

22. Каким способом можно излечить пристрастие к алкоголю?

Пристрастие к алкоголю очень сложно преодолевается, так как человек становится зависим не только физически, но и психически. Прежде всего, важно желание самого больного избавиться от алкогольной зависимости, поддержка врачей и близких. Лечение алкоголизма чаще всего происходит в специализированных учреждениях.

23. Почему мне хочется курить?

Скорее всего «за компанию», из-за желания казаться «крутым и преуспевающим», как в рекламе, а, возможно, у тебя уже появилась никотиновая зависимость. Не стоит самоутверждаться через сигарету, тем более что вреда от этого гораздо больше, чем авторитета.

24. Почему курящие люди привыкают к курению?

Табак, как и любое другое психоактивное вещество, вызывает зависимость. Курильщикам кажется, что сигарета помогает расслабиться, успокаивает, улучшает мышление, однако вскоре человек не сможет думать без никотина - начинается привыкание. Человек, который ценит свои умственные способности и свое здоровье, никогда не станет травить свой организм чем попало.

25. Почему мальчикам можно курить, а девочкам нельзя?

Курение одинаково опасно для всех, никотин оказывает вредное действие на организм и девушек, и парней. Однако, в обществе легче допускается, когда курит парень. Считается, что девушка - это будущая мать, и курение может навредить и ребенку.

26. Можно ли стать зависимым через одну сигарету?

Первая сигарета у всех без исключения вызывает неприятные ощущения (кашель, тошноту, головокружение, неприятный вкус во рту и т.д.). Поэтому вряд ли она вызовет сразу зависимость. Однако если ты продолжаешь курить «за компанию», т.е. снова и снова делать то, что тебе неприятно, постепенно появится зависимость.

27. Насколько вредно курение?

От курящего человека всегда неприятно пахнет, портятся и чернеют зубы, страдают волосы и ногти, лицо становится дряблым и некрасивым. Ты хочешь выглядеть именно так? Ну и, кроме того, курильщики чаще других страдают заболеваниями легких, сердца, почек и желудка. К тому же, они в три раза чаще страдают раком легких. Просто подумай, зачем тебе это нужно и выгодно ли это для тебя?

28. Влияет ли курение на вес человека?

Многие девушки считают, что задыхаясь в табачном дыму, они будут выглядеть стройными и красивыми. Вам не кажется

это заявление довольно странным? Никотин еще никого не сделал привлекательным. Вы можете хорошо выглядеть, не прибегая к помощи курения, но если будете следить за своим здоровьем и заниматься спортом.

29. Как вести себя, если тебе предлагают покурить сигарету, а ты не хочешь?

В первую очередь, прямо скажи, что тебе это не нравится и вовсе не нужно. Может, они тебя и не поймут, но самоуважение ты не потеряешь. И доводы по поводу отделения от компании, твоей слабости или отсталости - это все только для того, чтобы доказать свою власть над тобой. Зачем идти за толпой? Гордись тем, что ты не куришь!

30. Почему Минздрав предупреждает, что курить вредно, но не запрещает выпуск сигарет?

Во-первых, это выгодный бизнес, в том числе и для государства, потому что табачные компании платят налоги от продажи сигарет. Во-вторых, Минздрав не уполномочен решать такие вопросы, поэтому он может только предупреждать.

31. Как можно бросить курить?

Сделать это сложно, как и при употреблении любого наркотического вещества. Прежде всего, ты должен твердо решить, что ты действительно хочешь бросить курить. Вначале расскажи как можно большему количеству людей, что ты бросаешь курить. Это поможет тем, что окружающие постоянно будут тебе напоминать о твоем решении и тогда будет сложнее сделать шаг назад. Бросай постепенно, вначале увеличь время между курением, перейди на более легкий сорт табака. Когда появится сильная «тяга» покурить, замени сигареты жевательной резинкой, семечками, орехами. Если хочешь бросить курить, можешь также обратиться за помощью к врачу.

32. Как можно объяснить родителям, что ты куришь?

Скорее всего, твои родители уже знают или догадываются, что ты куришь (даже если курить за углом или вне дома и предпринимать всевозможные действия для уничтожения табачного запаха). Тем не менее, возможно, их реакция на

твое признание будет бурной. Но тот факт, что ты решился на разговор, был честен и открыт, придаст тебе уверенность и убедительность, а родителям позволит понять тебя.

33. Если девушка курит во время беременности, повлияет ли это на ребенка?

Да, повлияет. Никотин сужает кровеносные сосуды, а плод получает питание и кислород именно через сосуды матери. Это значит, что ребенок будет всегда находиться в голоде и вырастет недоразвитым. Такие дети часто рождаются с маленьким весом. Никотин проникает и в сосуды ребенка, а это значит, что малыш курит вместе с мамой.

Слова признательности

Мы бы хотели выразить благодарность всем подросткам, вовлеченным в подготовку этих брошюр, за их ценный вклад и активное участие в сборе информации. Среди них волонтеры Альянса по Репродуктивному Здоровью Кыргызстана из всех регионов страны, волонтеры Информационного Центра «Рейнбоу» в г. Ош.
Благодарим подростков за то, что поделились с нами своими вопросами и проблемами, на основе которых и созданы эти брошюры.

Особая благодарность г-же Галине Чиркиной - Исполнительному Директору Альянса по Репродуктивному Здоровью Кыргызстана - за её поддержку и руководство во время всего процесса разработки брошюр. Также слова признательности адресуются руководству Информационного Центра «Рейнбоу» в г. Ош за их ценный вклад.

Благодарим Нагорную Надю и Жунушбекову Нурию, которые иллюстрировали брошюры рисунками (Надя) и фотографиями (Нурия).

Все те люди, которые изображены на фотографиях, согласились на использование этих фотографий для иллюстрации брошюр, за что им особая благодарность.

Январь 2004

Эта брошюра является частью серии из восьми брошюр под следующими названиями:

1. **Я не ребенок, но и не взрослый ...**
   (Вопросы о половом созревании)
2. **Стать женщиной... Стать мужчиной ...**
   (Вопросы о девственности и браке)
3. **Противоположный пол ...**
   (Вопросы об отношениях между парнями и девушками)
4. **Больше чем просто друзья ...**
   (Вопросы о сексуальных отношениях)
5. **Откуда берутся дети? ...**
   (Вопросы о беременности)
6. **Иметь ребенка или нет - как это решается? ...**
   (Вопросы о контрацепции и бесплодии)
7. **Запретный плод сладок ...**
   (Вопросы о курении, алкоголе и наркотиках)
8. **Чтобы молодое поколение стало здоровым ...**
   (Вопросы о ВИЧ/СПИДе, БППП)

Если у вас возникли вопросы, относящиеся к темам, затронутым в этих брошюрах, пожалуйста, обращайтесь в региональное отделение:

Общественное Объединение
«Альянс по Репродуктивному Здоровью»
Бишкек, ул. Советская 101/135
Тел. (0312) 28 54 21
Эл. почта: rhak@infotel.kg

Информацию из этой брошюры Вы найдете на сайтах:
http://www.unicef.org/magic/bank/youthhealth.html
http://www.gtz.de/srh/biblio/biblio1.html