



**Наркотик** — согласно определению ВОЗ, «химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются наркотическими анальгетиками».

Считается, что термин (наркотик) впервые был употреблён греческим целителем Гиппократом, — в частности, для описания веществ, вызывающих потерю чувствительности или паралич. Данный термин также употреблял выдающийся врач античности Клавдий Гален. В качестве таких веществ Гален, например, упоминал корень мандрагоры, семена эклаты и мака.

Термин «наркотик» зачастую используется в медицинской и юридической литературе и документации в расширенном значении, обозначая все запрещённые психоактивные вещества вне зависимости от их фармакологии.

## Механизм действия

Практически все наркотики прямо или косвенно нацелены на «систему поощрения» мозга, увеличивая в 5-10 раз поток нейромедиаторов типа дофамина и серотонина в постсинаптических нейронах. Эти нейромедиаторы вызывают чувство удовольствия, влияют на процессы мотивации и обучения. Они натурально вырабатываются в больших количествах во время позитивного по представлению человека опыта — вкусной еды, приятных телесных ощущений, а также стимуляторов, ассоциированных с ними. Нейробиологические опыты показали, что даже воспоминания о позитивном поощрении могут увеличить уровень дофамина, поэтому нейромедиаторы используются мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия. Однако наркотики определённым образом обманывают природную «систему поощрения», позволяя пользователю добиться выброса дофамина и получить чувство удовольствия искусственными методами.



## Как заменить наркотик

Чтобы не ступить на скользкую дорожку, студентам предлагают, например, арт-терапию. Сублимировать лучше в творчество, так и краски в жизни появятся, и здоровье сохранится. - Конечно, искусство может помочь такому человеку, возможно, он просто не нашел себя и как-то сбился с жизненного пути. - Он потеряет всю свою жизнь, в которой мог бы сделать великие дела, величайшие. - На начальной стадии без проблем заменить можно всё, но если ты уже увяз в этом, назад пути, я думаю, нет. Очень сложно. Не стоит забывать, что наркотики приносят лишь временный и весьма сомнительный эффект, с необратимыми последствиями. Без них жизнь намного ярче и интереснее.



Почему люди начинают употреблять наркотики?

90% употребляющих наркотики – это молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет.

Мотивы, побудившие их впервые попробовать наркотики, самые разные: любопытство, снятие внутренней напряженности, попытка доказать свою зрелость, стремление быть принятым в «крутую» компанию, выражение протеста против действительности, желание «насолить», уйти от трудностей, скуки...



## Альтернатива

Здоровый образ жизни - отличная альтернатива приему наркотических веществ. Особое внимание стоит уделить спорту, т.к. физическая нагрузка не только укрепляет организм, но и способствует выработке гормонов, снижающих уровень стресса и повышающих настроение.

Высокая физическая активность заложена в нас природой. Здоровые люди всегда много двигаются. К организованной физической культуре и спорту нас приучает семья, детский сад, школа, спортивные секции.

Спорт и физическая культура – это:

Ускорение метаболизма, из-за чего сжигаются клетки жира (профилактика избыточного веса);

Укрепление иммунитета;

Выработка правильной осанки, укрепление мышечного каркаса, улучшение костной ткани;

Улучшение настроения;

Улучшение внимания и познавательной способности (благодаря активному кровоснабжению мозга);

Здоровое окружение, новые знакомства.