



## Три мифа о «легких» наркотиках

Серьезной угрозой многие считают так называемые тяжелые наркотики, вроде героина или его аналогов. В то же время забывая о «легких» психоактивных веществах, которые не считают опасными из-за менее выраженного эффекта.

Некоторые из этих веществ в отдельных странах можно даже приобретать и употреблять на легальной основе. Речь идет, в частности, о марихуане, **мифы о безвредности** и даже полезности которой так распространены в молодежной среде.

### **Миф первый. «Марихуана – это самый легкий и безвредный наркотик»**

Ни наркологи, ни юристы не делят наркотические вещества на «легкие» и «тяжелые». И марихуана, и другие продукты, получаемые из конопли, например, гашиш – это психоактивные вещества, способные изменять сознание.

Многие думают, что самые яркие ощущения приносят алкоголь и наркотики, но на самом деле есть немало способов получить свои собственные, натуральные «гормоны удовольствия».

Люди, вынужденные отказаться от употребления марихуаны, страдают тем же **синдромом отмены**, что остальные наркозависимые. У них наблюдается депрессия, нарушение сна, раздражительность и даже агрессивность.

Распространено мнение, что сигареты с марихуаной безвреднее табачных. Однако вещества, выделяющиеся при курении марихуаны, создают нагрузку на легкие в пять раз сильнее, чем обычный табак. То есть, одна сигарета с продуктом конопли наносит такой же вред, как пять обычных сигарет.

Марихуана, как и табак, способна **повредить ДНК** человеческих клеток и повысить риск развития онкологических заболеваний. В частности, рак яичек встречается среди поклонников марихуаны на 70 процентов чаще. Причем этот вид рака встречается в два раза чаще у тех, кто курит марихуану не реже раза в неделю, или начал курить в подростковом возрасте.

Кроме того, увлечение марихуаной увеличивает шансы развития психических заболеваний, таких как шизофрения, на 40 процентов.

«Это разнообразные шизоморфные психозы, — рассказывает главный нарколог Минздравсоцразвития России Евгений Брюн. — К примеру, параноидный синдром с бредом преследования. Такие психозы, вызванные наркотиками, длительно тянутся и долго лечатся».

Исследователи считают, что только в одной Великобритании 14 процентов случаев **психических расстройств** среди молодежи могут быть вызваны курением «травы».

Марижуана изменяет работу центров удовольствия в мозге так, что им требуется все более и более серьезная стимуляция. Поэтому постепенно употребление наркотика учащается и становится постоянным, приводя к **наркозависимости**.

Привыкнув к марихуане, люди нередко пробуют и другие психоактивные вещества, что увеличивает риск развития наркотической зависимости.

### **Миф второй. «Легкие наркотики помогают решать жизненные проблемы»**

Если речь идет о решении проблемы наличия самой жизни, то, конечно, помогают. Как и в случае с алкоголем, прием наркотиков не помогает бороться с депрессией или одиночеством, а, наоборот, усугубляет эти проблемы.

Ведь, привыкнув улучшать настроение в компании таких же любителей психоактивных веществ, человек лишает свой мозг возможности регулировать настроение без дополнительной стимуляции. А себя – компании здоровых людей, которые общаются друг с другом не только по поводу очередного приема наркотиков.

«Помимо заторможенности или гиперреактивности, неадекватности в общении, снижения работоспособности и качества работы, нарушения точности движений и реакции, которая мешает водить автомобиль и создает опасность ДТП, главная «побочная» проблема такого наркомана, — замечает Брюн, — то, что ритм его жизни теперь **строится вокруг наркотиков**. Постепенно он начинает жить в режиме от дозы до дозы и много времени и сил тратит на ее поиск. В итоге его больше ни на что не хватает».

### **Миф третий. «Легкие наркотики стимулируют творчество, помогают создавать шедевры»**

«Некоторых знаменитых рок-звезд погубили наркотики, но это никак не помешало им стать кумирами миллионов, ведь под кайфом они писали гениальные вещи», — один из привычных аргументов тех, кто не может творить на трезвую голову.

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей [базе данных](#).

Однако, как и другие психоактивные вещества, «легкие» наркотики лишь **создают иллюзию** улучшения творческих способностей за счет того, что они **снижают критичность** к собственным действиям и окружающей действительности. Нет критичности – и любое посредственное творение покажется гениальным.

«Наркотики-стимуляторы могут, конечно, подстегнуть творческие способности человека – если они есть. Но они же их и губят очень быстро. Творчество заканчивается гораздо быстрее, чем погибает организм, — рассказывает Брюн. — Это можно сравнить с автомобилем – если постоянно разгонять двигатель до пяти тысяч оборотов, он очень быстро сломается. Так и с творческими силами – постоянная стимуляция этих участков мозга приводит к быстрому нервному истощению».

Любые психоактивные вещества **нарушают функции памяти**, мышления, снижают познавательные способности и изменяют эмоциональную сферу. Поэтому у наркомана постепенно пропадает даже желание творить под кайфом – его начинает интересовать только само наркотическое опьянение.

Знаменитости, которых часто приводят в пример, прославились благодаря своему таланту еще до того, как стали регулярно употреблять психоактивные вещества. А погибли от наркотиков, как и миллионы других наркоманов – организм разрушился всего за несколько лет.

### **Самое важное**

Легкие наркотики не только толкают человека на пробу более сильных наркотических веществ. Они изменяют работу мозга так, что человек уже не может получать удовольствие без дополнительной стимуляции. А та же марихуана – серьезный канцероген, повреждающий ДНК и вызывающий онкологические заболевания, как и табак.

Иллюстрация: [Katherine Hitt](#)

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.