**Что относится к психоактивным веществам (ПАВ)**

**и наркотикам?**

**Психоактивное вещество (ПАВ)** – это любое вещество, после употребления которого изменяется восприятие человека, его настроение, познавательные способности, поведение или двигательные функции. В результате употребления психоактивных веществ развивается зависимость.

**К группе ПАВ относятся:**

- **алкоголь** (в том числе слабоалкогольные напитки и пиво);

- **никотин** (табак, сигареты и др.);

-  опиоиды (производные мака);

-  каннабиноиды (производные конопли);

-  психостимуляторы (кокаин, экстази, амфетамин и др.);

-  галлюциногены (ЛСД, грибы рода Psilotsibum и др.);

-  седативные средства;

-  летучие ингалянты (растворители, бензин, клей, ацетон и др.)

**Наркотики** - от греческого "наркотикос", то есть приводящий в оцепенение, - были известны Греции и на Кипре за 2 тысячи лет до нашей эры. Из определенных частей семенных коробочек мака греки получали опиум и употребляли наркотик во время ритуалов в честь бога сновидений Морфея.

**Вейпы, курение и алкоголь – легальные наркотики?**

Самые употребляемые и самые доступные наркотики – **никотин и алкоголь.**

Табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый водород. Многие не осознают пагубного воздействия окиси углерода. Некоторые производители включают в свою продукцию следующие крайне опасные соединения: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля, пиридин и др.

При курении электронных сигарет или вейпов в выделяющемся паре содержится более 30 видов опасных веществ.

Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь может изменять восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Постоянное потребление алкоголя приводит к тяжелой психологической и физической зависимости – алкоголизму.

**Первые признаки алкогольной зависимости:**

- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.

- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля.

- Желание много выпить и опьянеть.

- Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным.

- Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.

- Появление похмельного синдрома: человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость).

**МИФЫ**

**о наркотиках**

**Миф:** ***Если попробовать наркотики один раз – ничего не случится.***

**Правда:** Человек не может точно знать, как его организм отреагирует на наркотическое вещество. Некоторые наркотики способны вызывать привыкание с первой пробы, передозировка может привести к смерти.

**Миф:** ***Я могу бросить употребление в любой момент. Я не собираюсь становиться наркоманом – просто хочется иногда повеселиться.***

**Правда:** Употребление наркотических веществ приводит к формированию психической и физической зависимости, которая полностью подчиняет себе жизнь человека.

**Миф:** ***Существуют «легкие» наркотики, употребление которых полностью безопасно.***

**Правда:** Деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» — условность, которая не имеет никакого смысла. Употребление любого вида наркотика вызывает зависимость и наносит непоправимый вред здоровью.

**Миф:** ***Наркотики, применяющиеся в медицине, безвредны.***

**Правда:** Сильнодействующие обезболивающие препараты часто содержат наркотические вещества. Лекарственное действие каких-либо препаратов – не синоним их безвредности. Многие лекарства обладают тяжелыми побочными эффектами, применяются строго по назначению врача и продаются только по рецепту. В лечении иногда применяются яды и токсины – например, в химиотерапии при онкологических заболеваниях. А неправильно применяемые лекарства способны всерьез навредить здоровью.

**Миф: *Алкоголь не является наркотиком.***

**Правда:** Алкоголь - это наркотик. Подобно любому другому наркотику он отравляет организм. **Любой наркотик – ЯД.**

**Предупреди проблемы в будущем и сделай единственный правильный выбор!**

- Откажись от курения и употребления алкоголя и слабоалкогольных напитков.

- Изучи информацию об опасности курительных смесей и электронных систем курения.

- Повышай уверенность в себе.

- Найди себе хобби, займись интересным делом.

- На любое сомнительное предложение отвечай «НЕТ»!