



ПОЧЕМУ МОЛОДЕЖЬ УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ? ТОП-8 ПРИЧИН



Пример окружающих.

Молодые люди видят, как вокруг употребляют различные вызывающие зависимость вещества – видят взрослых и других молодых людей, которые пьют алкоголь, курят или даже употребляют наркотики. Так может возникнуть мнение, что это часть нашей обычной жизни. Молодые люди могут начать экспериментировать с наркотиками, так как видят, что их друзья и подруги или другие взрослые тоже это делают, и к тому же наркотики легко достать.

Действительно, пример сверстников, старших братьев, сестер и родителей отрицательно влияет на молодежь, и риск начать употребление наркотиков возрастает.^{1,2} Так называемые социальные нормы употребления наркотиков тоже являются значительным фактором риска и способствуют началу употребления, поскольку молодые люди проецируют поведение какой-то одной группы людей на все общество в целом и принимают его за норму.³

Может показаться, что все считают употребление наркотиков нормальным и все их пробовали. На самом деле это не так. Подавляющее большинство взрослых и подростков не считают употребление наркотиков нормальным. Согласно исследованию 85% молодежи Эстонии и сами считают, что, нельзя разрешать употребление конопли людям моложе 18 лет.⁴ Наркотики в Эстонии употребляет меньшинство, а не большинство – 80% населения никогда в жизни не пробовали ни одного наркотика.⁵

#2 СМИ могут изображать наркотики так, как будто это часть жизни успешных людей.

Для молодежи музыка и фильмы играют важную роль в жизни, а реклама воздействует на нас – хотим мы этого или нет. Иногда СМИ показывают наркотики в таком свете, что они кажутся неотъемлемой частью красивой и успешной жизни, это делает их употребление чем-то интересным, привлекательным, крутым, прикольным или нормальным – так может возникнуть желание их попробовать.

Действительно, исследования доказали, что СМИ влияют на потребительские привычки человека и если СМИ представляют вещества, вызывающие зависимость, как нормальную часть вожаделенного образа жизни, то люди начинают больше употреблять эти вещества.⁶ И хотя употребление наркотиков демонстрируется в СМИ скорее редко, чем часто, доказано, что просмотр фильмов, где употребление наркотиков показывается как «крутое» или позитивное поведение, то это увеличивает употребление показанного вещества среди зрителей.⁷ Однако это неправда, что наркотики являются признаком успешных людей. Успех зависит от образования, знаний и навыков, контактов, стиля работы, характера, позитивного мышления, самооценки и креативности – но уж точно не от наркотиков.

#3 Побег от действительности и помощь себе.

Если молодые люди чувствуют себя несчастными и не умеют выразить свои разочарования, неудачи или гнев, то в качестве утешения и самопомощи могут начать употреблять наркотики. Для молодых людей подростковый период зачастую эмоционально труден, а иногда даже приводит к депрессии. И если кто-то предлагает принять “кое-что” и гарантированно почувствовать себя лучше, не факт, что многие смогут противостоять этому искушению. Есть молодые люди, злоупотребляющие, например, рецептурными лекарствами для того, чтобы справиться со стрессом или депрессией. Некоторые пытаются с помощью наркотиков уйти от своих сложностей с учебой, проблем с общением или другого эмоционального стресса.

На самом деле употребление наркотиков не только не облегчает депрессию и не решает проблемы, но может, наоборот, усилить их. Исследования доказали, что у молодежи, употребляющей алкоголь и наркотики, чаще встречается агрессивное поведение, депрессия и мысли о самоубийстве, чем у тех, кто не употребляет наркотические вещества.⁸ У молодых людей, которые употребляли наркотики и алкоголь, агрессивное поведение, мысли о самоубийстве и попытки самоубийства встречались чаще, чем у тех, кто этих веществ не употреблял (соответственно 29,4% и 10,1%).⁹ Плохое самочувствие и осложнение ситуации из-за употребления наркотиков способствуют возникновению еще более глубокой депрессии, и выносить действительность становится все сложнее и сложнее. Вместо того, чтобы получить помощь и решить свои проблемы, молодые люди попадают в еще более сложную ситуацию, чем до начала употребления наркотиков.

#4 Один из способов развеять скуку.

Молодые люди, которые не переносят одиночества, не умеют сами себя занять и жаждут чего-то интересного, подвержены очень высокому риску начать употреблять наркотики. Употребление наркотиков позволяет заняться каким-то делом и заполняет внутреннюю пустоту. Наркотики становятся темой для общения с подростками, у которых аналогичное мышление, они объединяют, дают возможность стать частью какого-то сообщества и делать что-то вместе.

Употреблять наркотики, чтобы развеять скуку, – это кратковременное решение. Помимо физического и психического вреда, который наркотики причиняют организму, они также изменяют личность человека.¹⁰ Организм быстро привыкает к наркотику, и для достижения того же эффекта требуется все большее количество вещества или более вещества с более сильным эффектом, что в конце концов может привести к зависимости.

#5 Выражение протеста.

Иногда молодые люди решают употреблять наркотики для выражения протеста. Например, алкоголь зачастую употребляют те молодые люди, которые чувствуют себя озлобленными, поскольку он помогает выплеснуть агрессию. А некоторые парни и девушки употребляют, например, коноплю, поскольку их не заботят правила, установленные обществом.

Употребление наркотиков для выражения своих чувств – это кратковременное решение, в долгосрочной перспективе оно не способствует умению справляться с жизненными ситуациями. Негативные чувства – это часть нашей жизни, они есть и остаются у человека даже в том случае, если он употребляет какие-то вещества. Употребление наркотиков не помогает нам избежать этих чувств, но может привести к тому, что без наркотиков мы больше не сможем справляться с негативными чувствами. Исследования доказали, что чем раньше молодые люди начинают употреблять наркотики, тем выше вероятность возникновения зависимости и перехода на сильнодействующие наркотики. У тех молодых людей, которые начинают пробовать и употреблять наркотики до 18 лет, вероятность попасть в зависимость в *6 раз* больше, чем у взрослых.¹¹

#6 Быстро получить удовольствие.

Наркотики действуют быстро. Зачастую молодые люди начинают употреблять наркотики для того, чтобы быстро и сразу испытать удовольствие, эйфорию и счастье.

То, что через наркотики люди хотят быстро испытать удовольствие и достигнуть эйфории (и зачастую этого добиваются) – это факт. Однако действие наркотиков на организм индивидуально, и вместо удовольствия можно получить и негативный опыт (*bad trip*). Даже в том случае, если наркотическое опьянение вызывает эйфорию, она, как правило, длится не долго. Иногда это считанные минуты. Организм быстро привыкает к наркотику, и для достижения того же эффекта требуется все больше вещества или более сильнодействующие вещества, что может привести к зависимости. Ни один зависимый, начиная

употреблять наркотики, не думал, что попадет в зависимость. Все были уверены, что смогут контролировать употребление наркотиков и при необходимости отказаться от них в любое время.

#7 Набраться смелости или повысить свою самооценку.

Некоторые робкие, неуверенные в себе молодые люди могут начать употреблять наркотики для того, чтобы придать себе смелости и сделать нечто такое, на что обычно они не решаются. Даже уверенным в себе может показаться, что иногда нужны вещества, под действием которых легче танцевать, петь, поцеловать девушку или парня. В наркотиках и алкоголе люди ищут средство для смелости и снятия стресса или чтобы найти оправдание на случай, если они вдруг потерпят неудачу в делах, на которые в трезвом состоянии они бы не пошли. Таким образом можно будет оправдаться перед собой и другими и надеяться, что люди подумают: «да он был пьяный, сам не понимал, что делает».

То, что употребление некоторых веществ повышает уверенность в себе, – это правда, но уверенность в себе за счет алкоголя и наркотиков кратковременна, как и само опьянение. Реакция друзей на глупости, совершенные в состоянии опьянения, может быть непредсказуемой – одних такое поведение позабавит и рассмешит, другим оно резко не понравится. После выхода из состояния алкогольного или наркотического опьянения сам человек зачастую испытывает плохое самочувствие и стыд за совершенные поступки.

#8 Мифы и ложь о наркотиках.

Ни одна из причин и ни один наркотик не стоит того, чтобы портить себе здоровье и жизнь. В конце концов, наркотики всегда только добавляют проблем, а не решают их.