**Мифы о «легких» наркотиках**

**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.

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

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.

Марихуана 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.

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

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.

**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.

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.

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.

**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.

Помни, ты можешь получать удовольствие от жизни, не прибегая к употреблению наркотиков!

Врач психиатр- нарколог Овчинникова М.Н.