



Координационный центр. Крым



**ХИМИЯ ТЕПА:
КАК НАРКОТИКИ
МЕНЯЮТ МОЗГ И ТЕПО**

Химия тела — как наркотики меняют мозг и тело

В нашем мозгу действует система вознаграждения мозга - естественная цепь в мозге (дофаминовая система), отвечающая за чувство удовольствия, мотивацию и обучение. Она активируется естественными «наградами»: едой, общением, сном, успехами в делах. Дофамин (гормон радости) выделяется в умеренных количествах, закрепляя полезные действия.

С чего все начинается?

В отличие от естественных источников удовольствия, наркотики искусственно и в несколько раз сильнее стимулируют выброс дофамина. Мозг запоминает источник «супер-удовольствия» и так формируются зависимости.

Даже один прием наркотиков вызывает зависимость и потребность мозга в усиленной дозе «радости». А регулярное потребление притупляет рецепторы и требует все большую и большую дозу для достижения того же эффекта удовольствия. Тогда мозг перестраивает работу, считая наркотик необходимым для "нормального" состояния. Система вознаграждения переписывается - наркотик становится главной целью, вытесняя еду, сон, общение.

Какие последствия для тела наступают?

Наркотики – это яд, от которого страдает не только мозг, но и все тело:

- **Сердечно-сосудистая система:** аритмия, инфаркты, разрушение сосудов, гипертония или коллапс;
- **Дыхательная система:** остановка дыхания (из-за опиатов), разрушение легких (из-за курительных смесей), рак (при курении);
- **Печень и почки:** цирроз, токсическая нефропатия (органы не справляются с детоксикацией);
- **Иммунитет:** резкое ослабление, повышенный риск инфекций (ВИЧ, гепатиты при инъекциях);
- **Внешность:** преждевременное старение, выпадение зубов и волос, кожные заболевания.

Кроме физических последствий, разрушается психика и когнитивные функции:

- Развиваются психические расстройства: психозы, тревожные расстройства, паранойя, тяжелая депрессия;
- Ухудшается память, снижается внимание и концентрация, способности к обучению и принятию решений;
- **Появляется эмоциональная тупость:** неспособность получать удовольствие от жизни без наркотика (ангедония).

Помните, ваша жизнь и здоровье — самый драгоценный капитал, берегите его!