**Лекція 17. Боротьба з наркотиками.**

- Основна інформація про наркотичні засоби, щоб ви могли надати кваліфіковану допомогу спортсменам.

- Як можна виробити та підтримати політику спорт без наркотиків у команді.

- Як виявити ознаки наркотичної залежності у спортсменів.

- Як допомогти спортсменам отримати професійну допомогу у разі потреби.

Давайте будемо чесними. Алкоголь та наркотики можна зустріти всюди, і це величезна проблема нашого суспільства, особливо серед молодих людей, тих кого ви тренуєте. У вас може виникнути бажання просто не звертати уваги на проблему наркотичної залежності, ніби її не існує. Кому хочеться виступати у ролі поліцейського, контролюючого поведінку спортсменів? Або ви можете вирішити проблему вживання наркотиків і алкоголю у наказному порядку: спортсмени, які вживають алкоголь або наркотики, виключаються з команди. Якщо ви підтримуєте один з цих методів, ви відмовляєтеся допомогти молодим людям стати відповідальними дорослими.

Ви повинні бути готові вирішувати проблему наркотичної залежності у спорті. Це один з багатьох обов’язків у непростій роботі тренера. Звичайно, з цим неможливо впоратися самотужки, ніхто від вас цього не очікує, але ви можете стати учасником рішення цієї проблеми. Подумайте про наступне: оскільки ви як тренер маєте вплив, ви можете краще інших допомогти члену своєї команди, який вживає наркотики або алкоголь.

**Заборонені наркотичні засоби**

Як тренер ви повинні бути стурбовані проблемою вживання наркотиків, яке не тільки є порушенням закону, але й правил спорту та етики чесної гри – в спорті це зазвичай називається «допінг». Вам слід звертати увагу як на вживання повсюдно заборонених наркотиків, так і тих наркотичних засобів, вживання яких дозволено дорослим, але заборонено неповнолітнім (тютюнові вироби та алкоголь). Крім цього, ви повинні розповідати спортсменам не тільки безпосередній вплив наркотичних засобів, але й про довгострокові наслідки такого впливу на здоров’я. Хоча стимулятори призначені для конкретної цілі – покращувати діяльність спортсменів, заборонені наркотичні засоби майже завжди негативно позначаються на результативності спортсменів. Стимулятори і наркотики можуть негативно вплинути на учбові здібності спортсменів та підвищити ризик вчинення небезпечних вчинків, наприклад, керування автомобілем у стані алкогольного сп’яніння, статеві відносини без захисних засобів та протиправні дії з ціллю отримання грошей на придбання наркотиків.

Бажано знати як можна більше про наркотики, які можуть вживати ваші спортсмени. Далі ми перерахуємо деякі відомості про алкоголь, тютюнові вироби та розповсюдження наркотичних засобів – про те, що ми називаємо «заборонені наркотичні засоби».

**Алкоголь**

Найменування продукту: пиво, джин, горілка, бурбон, віски, текіла, лікери, вино, бренді, шампанське, ром, херес, портвейн, слабоалкогольні напої.

Вуличні назви: випивка, спиртне, пивко, «спиртяга», «градус».

Ознаки вживання: помутніння свідомості та порушення рухових навичок, невиразна мова, втрата координації, сплутаність свідомості, тремор, сонливість, збудженість, нудота та блювання, респіраторні порушення, депресія.

Можливі наслідки: помутніння свідомості може призвести до неналежної сексуальної поведінки, інфікування захворюваннями, такими що передаються статевим шляхом, травмам та нещасним випадкам. Регулярне вживання алкоголю може викликати алкоголізм, провали в пам’яті, руйнування особистих взаємин, цироз печінки, порушення роботи серця та центральної нервової системи, імпотенцію та збільшення ваги.

**Амфетаміни та метамфетаміни**

Найменування продукту: амфетаміни, метамфетаміни, різні рецептурні препарати (адерал, декседрин, ПроЦентра, вінанс, риталін), метілендиокси-метамфетамін («екстазі»).

Вуличні назви: амфетаміни – «ульот», «мет», «гармата», метамфетаміни – мет. МДМА, «екстазі».

Ознаки вживання: збудливість, ейфорія, балакучість, занепокоєння, прискорений пульс, розширенні зіниці, параноя, збудження, галюцинації.

Можливі наслідки: високий ризик виникнення залежності, агресивна або непередбачувана поведінка, галюцинації, порушення харчування або сну, порушення сексуальних функцій, постійні респіраторні проблеми, ушкодження мозку, зниження здатності відчувати задоволення, руйнування зубів, смерть від сердечного приступу або зупинка дихання.

**Коноплі (марихуана)**

Найменування продукту: дельта-9тетра-гідроканнабінол, коноплі посівні, марихуана, гашиш, гашишне масло.

Вуличні назви: «трава», зіллє, «травка», «ріфер», «марго», «трубка», «роуч», «цвях», «косяк».

Ознаки вживання: зміни настрою, ейфорія, уповільненні рефлекси та мислення, розширенні зіниці, підвищений апетит, сухість в роті, прискорений пульс, дезорієнтація, галюцинації.

Можливі наслідки: відсутність мотивації, порушення пам’яті, збільшення ваги, підвищений ризик виникнення онкологічних захворювань, зниження якості сперми та рівня тестостерону у чоловіків, ризик безпліддя у жінок, психологічна залежність, що вимагає збільшення дози для отримання колишнього ефекту. Марихуана перешкоджає розвитку самосвідомості і знижує здатність засвоювати основні природні навички.

**Кокаїн**

Найменування продукту: кокаїн, курильний кокаїн.

Вуличні назви: кокаїн – «кок», «сніг», «удар», «ріжок», «кокс», «хлоп’я», «пил», крек-кокаїн-«крек», «дур», «чистяк», «рафінад», «Рокс/Роксана».

Ознаки вживання: збудженість, ейфорія, балакучість, занепокоєння, прискорений пульс, розширенні зіниці, параноя, збудливість, галюцинації.

Можливі наслідки: високий ризик виникнення залежності, агресивна або непередбачувана поведінка, галюцинації, кокаїновий психоз, порушення харчування або сну, порушення сексуальних функцій, постійні респіраторні проблеми, поява виразок на слизовій оболонці носа, руйнування носової перегородки, смерть від серцевого приступу або зупинки дихання.

**Седативні препарати**

Найменування продукту: снодійні препарати та транквілізатори (секонал, нембутал, смітал, кваалюд, мілтон, норцем, плацеділ, валіум, лібріум, таксен, ативан, ксанакс, серакс).

Вуличні назви: «знижують», «барбітурати», «шарики», «сек», «білка», «жовті жакети», «жовті кулі», «розові дами», «ялинки», «фені».

Ознаки вживання: сонливість, плутана свідомість, втрата координації, тремор, нескладне мовлення, повільний пульс, неглибоке дихання, розширенні зіниці.

Можливі наслідки: занепокоєння, депресія, метушливість, тимчасове порушення психіки, хронічна втома, безсоння, зміна зору, порушення менструального циклу, короткочасна зупинка дихання, самогубство, залежність, що потребує збільшення дози для отримання колишнього ефекту, серйозні симптоми при утриманні від препаратів.

**Галюциногени**

Найменування продукту: діетиламід лізергінової кислоти (LCD), фенциклідін (РСР), демітілтриптамін (DMT), мескалін, метілендіоксі-амфетамін (MDA), діметоксі-метамфетамін (STP), псилоцибін, рогіпнол, гамагідроксібутират (GHB), метилендіоксі-метамфетамін (MDMA).

Вуличні назви: LCD – А, «кислота», «блотер», «мікроточки», «формат», РСР – «ангельський пил», «ангельський туман», «транк», псилоцибін – «гриби», «чарівні гриби», «галюциногенні гриби», MDMA – екстази, Е, Х, ХТС, рогіпнол – R2, «руфі», «мундштуки», «наркотик для зґвалтування», GHB – «рідкий екстази», «рідкий Х», «доморощений з Джорджиї», «земляки з Джорджиї».

Ознаки застосування: стан, що нагадує транс, збудливість, ейфорія, прискорений пульс, безсоння.

Можливі наслідки: помутніння свідомості та порушення координації можуть призвести до отримання або заподіяння собі травми, агресивна поведінка, параноя, депресія або занепокоєння і непередбачуваним галюцинаціям або ілюзіям.

**Леткі речовини наркотичної дії**

Найменування продукту: органічні розчинники, закис азоту («звеселяючий газ»), нітріти, аерозолі, клей для пластикових моделей, рідина для зняття лаку, рідина для заправки запальничок, фарби, лак для волосся.

Вуличні назви: «нюхач», клей, «кік», «трах», «вдох», «поперси», «задохлики», «Техаський гласаж».

Ознаки застосування: нескладне мовлення, втрата координації, нудота, блювота, сповільнене дихання.

Можливі наслідки: порушення роботи мозку, біль у грудях, м’язах та суглобах, порушення серцевої діяльності, сильна депресія, токсичний психоз, порушення діяльності нервової системи, втома, втрата апетиту, бронхіальний спазм, рани на носі або навколо роту, носова кровотеча, діарея, нудота, дивна поведінка, удушення, миттєва смерть.

**Наркотичні препарати**

Найменування продукту: героїн, морфін, кодеїн, ділаудид, демерон, перкодан, метадон, талвин.

Вуличні назви: героїн – «герич», «помої», «гер», Н, «гера», морфін – «моджо», «грязь», «Мери», «Мерфі», М, «місс Емма», «містер Блек», кодеїн – «школяр», «Коуді», «капітан Коуді», метадон – «дурненькі», «фізіз».

Ознаки застосування: летаргія, сонливість, ейфорія, нудота, запор, звужені зіниці, сповільнене дихання.

Можливі наслідки: зараження ВІЛ, проблеми з серцем або дихальною системою, перепади настрою, хронічний запор, тремор, токсичний психоз, висока ймовірність виникнення залежності.

**Болезаспокійливі засоби**

Найменування продукту: гідрокодон, оксікодон, кодеїн (отримують з опіуму), морфін, фентаніл (синтетичний опіоід), мепередін, та багато інших.

Торгові марки: гідрокодон –вікодін, лортаб, лорцет; оксікодон – осіконтин, тайлокс, перкодан, перкоцет; продукти, які містять кодеїн – емпірін, фіорінал, робітусін, тайленол; морфин – роксанол, дураморф; фентаніл – актиг, дураджестик; мепередин – демерол.

Ознаки застосування: сонливість, відсутність концентрації, апатія, звужені зіниці, почервоніння обличчя, запор.

Можливі наслідки: формування залежності, передозування, що приводить до зупинки дихання та смерті, труднощі з відмовою від препарату, які вимагають медичної допомоги, при поєднанні з алкоголем та іншими наркотичними засобами – ризик смерті від зупинки дихання.

**Тютюнові вироби**

Найменування продукту: види виробів для куріння – цигарки, сигари і трубочний тютюн. Бездимні форми – жувальний і нюхальний тютюн.

Симптоми застосування: втрата нюхання, кашель, неприємний запах з рота, порушення смаку, стимулятор для мозку і депресант для респіраторної системи, перепади настрою, прискорений пульс та підвищений кров’яний тиск.

Можливі наслідки: сильна залежність, скорочення строку життя, основна причина різних онкологічних і судинних захворювань та стенокардія, підвищення ймовірності еректильної дисфункції і безпліддя у чоловіків та жінок, остеопороз, первинна причина емфіземи, незворотні та смертельні захворювання легень.

**Ваша роль у запобіганні споживанню наркотиків**

Проблема наркотиків занадто велика, щоб ви могли здолати її самотужки. Це проблема суспільства, яку повинні вирішувати батьки, спеціалісти системи освіти, релігійні лідери, працівники системи охорони здоров’я, органи правопорядку – та ви. Вважайте себе частиною команди, яка допомагає молоді боротися з цією напастю.

**Політика у відношенні вживання наркотиків**

Можливо, ви працюєте тренером в організації, де вироблені правила у відношенні вживання наркотиків спортсменами. Якщо така політика існує, очевидно, що ви зобов’язані їй підкорятися, але ви також можете створювати власні командні правила.

Спеціалісти в галузі освіти з питань, що стосуються наркотиків, дають наступні рекомендації:

* Заздалегідь обговоріть свою політику та власні очікування з членами команди.
* Коли вимоги політики порушуються, будьте справедливі і послідовні у застосуванні покарання.
* Хваліть спортсменів, якщо вони прямують вимогам, особливо, якщо ви знаєте про те, що це їх усвідомлений вибір.
* Якщо ваша спортивна організація вимагає проведення допінг-контролю, ви разом з командою повинні продемонструвати готовність до співпраці. Але якщо у вас є можливість по впливати на прийняття такого рішення, слід уважно зважити всі «за» та «проти», про які я говорив раніше.

**Навчання спортсменів**

Хоча одних лише знань про шкоду наркотиків очевидно недостатньо, щоб запобігти їх вживанню, факти, проте, говорять, що такі знання можуть суттєво допомогти у вирішенні проблеми. Отже, вам необхідно допомогти спортсменам отримати такі знання. Для цього потрібно хоча б раз в сезон організовувати загальні збори команди, присвячені цій проблемі та постійно проводити неформальні освітні бесіди зі спортсменами.

**Організоване навчання**

Багато шкіл і деякі національні спортивні організації пропонують спортсменам освітні програми, щодо запобігання вживання наркотиків. Якщо ви або ваша організація хочете використати зовнішню освітню програму, її слід оцінити з використанням свідоцтв її ефективності. Дослідження показують, що просте надання інформації корисно, але недостатньо ефективне для запобігання вживання наркотиків.

Що ще можете зробити ви, щоб попередити вживання наркотиків вашими спортсменами? Ви можете зробити наступні дії.

Використовуйте будь-яку можливість для неформальної виховної бесіди.

Створюйте у команді атмосферу, вільну від наркотичних засобів.

Визнайте наявність проблеми з наркотиками у спортсменів та реагуйте на такі ситуації.

Давайте коротко поговоримо про ці дії.

**Якщо спортсмен вживає наркотики**

Якщо у вас є підозра, що спортсмен вживає наркотики, ваша перша задача – визначити, чи дійсно він страждає наркотичною залежністю, і чи є це порушенням командної політики. Якщо ви встановили, що спортсмен вживав наркотики, він повинен понести покарання за порушення командних правил, і ви повинні йому запропонувати відповідну допомогу.

**Заключний коментар**

Коли ви вибираєте кар’єру тренера, то, звичайно, менше всього думаєте про те, що вам доведеться вирішувати проблеми наркотичної залежності, але, на жаль, наркотики – це реальність сьогоднішнього світу спорту. Ухилення від цього запитання або виключення спортсмена-наркомана з команди – це лише часткове рішення проблеми. Як тренер, працюючий з молоддю, ви маєте відмінні можливості для об’єднання зусиль з батьками, вчителями та іншими спеціалістами у вашому місцевому суспільстві по боротьбі з наркотиками. Внесіть свій внесок у цю важливу справу.