

## Как перестать употреблять спайсовые миксы и что делать при ломке?



Спайс – это сильнодействующая курительная смесь, очень популярная среди подростков. Бросить курить спайс самому, без помощи специалистов совсем не просто.

Наркотик представляет собой измельченные высушенные кусочки любых растений, обрызганные искусственно полученными в химической лаборатории каннабиноидами. Действие спайсов схоже с эффектом марихуаны. Однако опасность заключается в том, что синтетические каннабиноиды, в отличие от натуральных, оказывают более сильное действие на психику человека и быстрее вызывают зависимость. Что из себя представляет этот наркотик, мы уже писали, здесь мы поговорим, как бросить спайс.

Изменения во внешнем виде и поведении человека под спайсом сразу бросаются в глаза. Но не всегда родители понимают, в чем дело. Верные признаки того, что человек пристрастился к курительным смесям:

### Симптомы того, что человек находится под наркотиком

Растянутая и невнятная речь, покраснение глаз, расширение зрачков, неадекватное поведение, повышенный аппетит.

### Изменения, которые присутствуют, когда эффект наркотика уже закончился

Отсутствие аппетита, резкое сильное похудение, отечность рук и ног, повышенная потливость, кашель, проявляющийся в виде приступов, выпадение волос, появление хрипоты в голосе, нарушения памяти, резкие перепады настроения.

Если вы заметили у вашего родственника признаки употребления спайса, настоятельно попросите его пройти тест на наркотики. Если ваши опасения подтвердились, помогите своему близкому бросить спайс – обратитесь за профессиональной помощью.

Любого родителя беспокоит вопрос, можно ли бросить курить спайс? – Да можно! Но в первую очередь нужно сделать так, чтобы человек сам захотел избавиться от зависимости, иначе ничего не получится. Родственникам редко удастся переубедить наркомана,

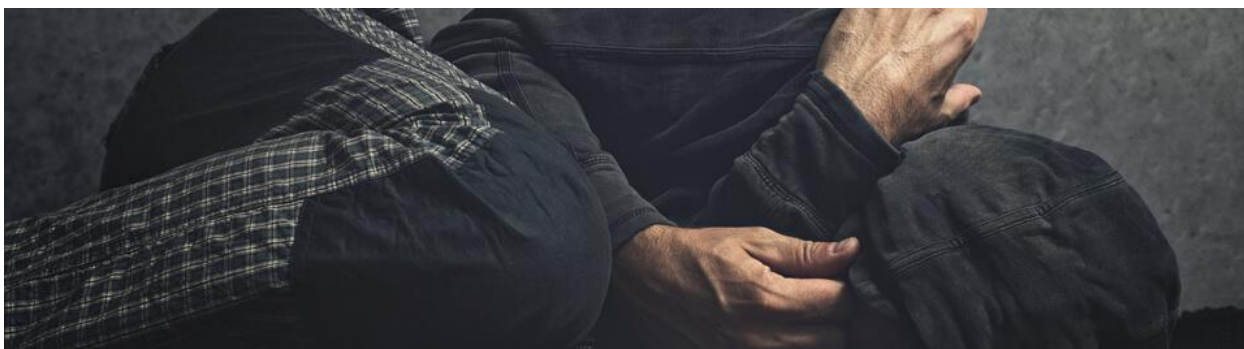
поэтому лучше подключить к этому квалифицированного психолога. Он найдет подход к человеку и убедит его в необходимости бросить спайс навсегда, и тогда его жизнь изменится к лучшему.

**Важно! Ни в коем случае не устраивайте сыну или дочери скандал, если вы узнали о наркотической зависимости. Таким образом вы не убедите человека лечиться, а только заставите его меньше доверять вам.**

## Как бросить курить спайс самому?

Если вы сами осознали, что пора избавиться от зависимости, – это хорошо – вы уже сделали первый шаг к лучшей жизни, свободной от наркотиков. Далее вам нужно запастись терпением и силой воли, так как самостоятельно бросить спайс в домашних условиях не так уж просто.

Особенно ситуация затрудняется, если вы продолжаете общаться с друзьями, употребляющими наркотики. Поэтому первый совет – смените круг общения. Конечно, найти новых друзей – непросто, и вы не хотите расставаться со старыми товарищами. Но, поверьте, вам будет намного легче бросить спайс самому, чем с людьми, которые постоянно соблазняют пойти покурить. Чтобы меньше думать о наркотиках, проводите больше времени с близкими и найдите для себя новое интересное увлечение.



Если вы курили долго, последствия этого будут давать о себе знать. После длительного употребления у вас уже сформировалась не только психологическая, но и физическая зависимость от наркотика. В первое время после отказа вы будете испытывать:

- дрожь в теле;
- проблемы с пищеварением;
- плохой аппетит;
- головокружение;
- аритмию;
- депрессию.

Побороть эти симптомы самостоятельно без лекарств не получится никак. И чтобы не сорваться, лучше не терпите их. Обратитесь за профессиональной помощью! Лечение спайсовой зависимости осуществляют квалифицированные наркологи и психологи. Применяются как медикаменты для снятия негативных симптомов, так и психотерапия для вывода из депрессии и помощи в адаптации к нормальной жизни.

Когда человек уже бросил курить спайс, нужно вывести остатки наркотика из организма. Это поможет улучшить самочувствие и полностью избавиться от негативных последствий. Чтобы очистить организм от остатков синтетических каннабиноидов, следуйте простым правилам:

- Ешьте продукты с высоким содержанием витамина С: цитрусовые, шиповник, шпинат, клубнику, краснокочанную и брюссельскую капусту, сладкий перец, киви.
- Употребляйте пищу, богатую магнием: бананы, фасоль, шпинат, орехи.
- Пейте 2–3 литра воды в день – преимущественно утром.
- Проводите больше времени на свежем воздухе и ведите активный образ жизни.