

ნინამდებარე პუბლიკაციაში თავმოყრილი მოსაზრებები ავტორებისაა და,  
შესაძლოა, არ ემსახურდეს მიგრაციის საერთაშორისო ორგანიზაციისას.

დასატელებების / მიმიკურნების გამოყენება და მასალის წარდგნა ამ პუბლიკაციის  
ფრაგლებში არ გულისხმის რამე მისაზრების გადმოცემას მიგრაციის საერთაშორისო ორგანიზაციის  
სახელით, რაც შეიძლება უკავშირდებოდეს ნებისმიერი ქვეყნის, ტერიტორიის, ქალაქის / ადგილმდებარების,  
ან მათ საზღვრებს.

მიგრაციის საერთაშორისო ორგანიზაცია ემსაზღვრობა საპაზილო მრინვის მიხედვთაც ჰუმანური და კანონიერი მიღრაცია  
საკონკრეტული მიმტკიცია რეიგორც მიღმოცებისათვის. რეიგორც მთავრობათაშორისო ირგანიზაცია, მიგრაციის  
საერთაშორისო ორგანიზაცია თავის პარტნერებთან თანამშრომლობს საერთაშორისო ასპარეზზე, რათა: ხელი შეუწყის მიგრაციასთან დაკავშირებული  
საოპერაციო გამოწვევების გადაჭრას; ამალობო ცნობილერება მიგრაციასთან დაკავშირებულ საკონკრეტო მიმართებას; ასევე მხარი დაუჭიროს მიგრაციის მეშვეობით სიცალურ და ეკონომიკურ განვითარებას და უზრუნველყოფა მიგრანტთა ღრმული

ავტორები: პროფესორი ლელა სტურავადა და დარეჯან (ჭანა) ჯავახშვილი

სარედაქტო კოლეგია: ჯოვანა კამპელო, პროფესორი პამე კალენონი, მელისა ბორლაზა, მანანა ლვინერია, ნათა სალინაძე, ეკატერინე სლოვინსკი, მანანა ვარაზაშვილი  
თარჯიმანი: ნინო სანიოძე

დრიზინი და დაკაბინეტის: გორგობარატიონი, ვალერი ჭავჭავი

სუპერვიზორები: ილიანა დერილოვა, ნინო შეშანია

ეს პუბლიკაცია წარმოებულია საერთაშორისო ნარკოტიკებისა და კანონის აღსრულების საქმეთა ბიუროს მხარდაჭერით, ამერიკის შეერთებული შტატების საელჩო თბილისი.

განსაკუთრებული მაღლიერებით გვსურს მოვისხეობით ლია გიგაური, ქეთევან გრიგოლია, ნინო ცანდიშვილი, ნანა წულაია, მანანა ამონაშვილი,  
თამარ მამისიკაშვილი, ხათუნა მუქერია და თბილისის 64-ე საჯარო სკოლას მე-8 და მე-9 კლასს ყველა მოსნავლე, ვინც პუბლიკაციის ტესტირებაში იღებდა მონაცილეობას.

გამოცემელი:

მიგრაციის საერთაშორისო ორგანიზაციის საქართველოს მისია  
თენციზ აბულაძის ქ. 19; 0162 თბილისი; საქართველო

ტელ: +995.32.225 2216

ფაქს: +995.32.225 2217

ელ. ფოსტა: iombilisi@iom.int

ინტერნეტი: www.iom.int    www.iom.ge

© 2017 მიგრაციის საერთაშორისო ორგანიზაცია

ყველა უფლება დაცულია. მოცემული  
პუბლიკაციის არც ერთი  
ნინილი ან შეიძლება იქნას ხელახლა  
გამოყენებული განთავსებული  
ინიციატივის საძირი სისტემაში, ან  
გადაცემული ნებისმიერი  
ფორმით ან საშუალებით, ელექტრონული,  
ფოტოსალის, ჩანაწერის,  
ან სხვა საზოგადო გამოცემის წინასარი  
წერილობითი თანხმობის გარეშე.

საინფორმაცია, საგანმანათლებლო და  
საკომუნიკაციო მსახური „ცხოვრება უკეთესია“  
შემუშავებულია 13-14 წლის ახალგაზრდებისთვის  
და მოუთხოვბს მათ ფსიქოსტრუქტურული ნივთიერებების  
ავადმობარების მაგნეტორომისა და რისკ  
ფაქტორების შესახებ. „ცხოვრება უკეთესია“ მიზნად  
ისხახა ხელი შეუწყოს ახალგაზრდების  
ცნობების მაღლების ფსიქოსტრუქტურულ  
ნივთიერებების ავადმობარებით გამოწვეულ  
შედეგებზე, რომელიც უარყოფით ზეგავლენას  
ახდენს მათ ჯამშროვლასას და სოციალურ  
მდგრადიერებაზე. „ცხოვრება უკეთესია“  
შესაძლებლებს ანიჭებს ახალგაზრდებს  
ინფორმირებული არჩევანი გააკეთო.

აქტივება  
უკავესია!

ვიდრე „სპაისების“ ზემოქმედებით გეჩენება

ვიდრე მოსაწევის პოლიტედავდა  
ვიდრე უკიდური ფსკურპი მოჩანს

ვიდრე უკიდური ნივთიერების სურნელი გაგრძელება



საერთაშორისო ნარკოტიკებისა და  
კანონის აღსრულების საქმეთა ბიურო  
აშშ-ს საელჩო თბილისი

არ იფიქრო, რომ ამ ბროშურით შენთვის ჭკუის დარიგებას ვაპირებთ.

არც ცხოვრებას გასწავლით.

შენ საკუთარი აზრი უნდა გქონდეს და თავად აირჩიო.

როგორი იქნება ეს არჩევანი შენზეა დამოკიდებული.

იყავი დამოუკიდებელი – ეს შენი გადასაცყვეტია!

ჩვენ მხოლოდ გეხმარებით, გაწვდით საკმარის ინფორმაციას,  
რომ არჩევანი გააკეთო, მეტი არაფერი, არაფერი პირადული.

ინფორმირება გააკეთო არა გარეშემოსილი.

ინფორმაცია გააკეთო არა გარეშემოსილი.



ინფორმაციის გარეშე არ გეცოდინება, თუ როგორ

იმოქმედებს შენს ცხოვრებაზე შენი არჩევანი, ამიტომ:

მიიღე ინფორმაცია, ის სამეცნიერო მტკიცებულებას და გამოცდილებას ეფუძნება.

ჰო, კიდევ ერთი რამ, რაც მნიშვნელოვანია იცოდე: არსებობს ნარკოტიკული საშუალებები მიჰყიდვის ადამიანებს და ამით გამდიდრდებს. მას არ

ენალვება, რომ ადამიანების ჯანმრთელობასა და სიცოცხლეს რისკს უქმნის.

ენალვება, რომ ადამიანების ჯანმრთელობასა და სიცოცხლეს რისკს უქმნის.



## ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე სიგარეტის კვამლის მიღმა ჩანს!

თამბაქოს ჩვენ გარშემო ბევრი ადამიანი ეწევა. შეიძლება ეს იყოს შენი ახლობელი ადამიანი, ადამიანი შენს გარშემოყოფთაგან. დაუფიქრებლად არ ღირს მას მიპაპო. ინფორმაცია მიიღე და შეისწავლე. როგორ ფიქრობ, კონკრეტულად რამდენი ადამიანი ეწევა საქართველოში? ივარაუდე, 18-დან 64 წლამდე ასაკის მოსახლეობაში რამდენ პროცენტს შესაძლოა შეადგენდეს თამბაქოს მომხმარებელთა რაოდენობა? აირჩიე ჩამონათვალიდან, შენი აზრით, სწორი პასუხი და შემოხაზე.



შეადარე შენი შემოხაზული პასუხი ობიექტურ ინფორმაციას, რომელიც კვლევითაა მიღებული: ამჟამად თამბაქოს რომელიმე – მოსაწევ თუ უკვამლო პროდუქტს – მოიხმარს ჩვენი ქვეყნის 18-დან 64 წლამდე ასაკის მოსახლეობის 30.3%, ანუ, თითქმის, ერთი მესამედი.

ახალგაზრდებში თამბაქოს მოხმარების გლობალური კვლევის თანახმად, თამბაქოს 13-15 წლის ასაკის ქართველ მოსწავლე გოგონათა 3.8% და ბიჭების 9.9% ეწევა.

შენ რამდენი გეგონა: მეტი თუ ნაკლები?

რატომ ივარაუდე მეტი ან ნაკლები?

ახლა ვნახოთ, თუ რა ხდება ამ თვალსაზრისით სხვა ქვეყნებში, მაგალითად, ამერიკის შეერთებულ შტატებში. აშშ-ში თამბაქოს მოხმარების გავრცელება საგრძნობლად შეიცვალა უკანასკნელი რამდენიმე ათწლეულის მანძილზე:

1965 წელს თამბაქოს მოხმარება გავრცელებული იყო აშშ-ის ზრდასრული მოსახლეობის 42.4%-ში.

2001 წლისთვის ეს მაჩვენებელი თითქმის ორჯერ შემცირდა და წარმოადგენდა 23.3%-ს.

2016 წლისთვის თამბაქოს მოხმარება აშშ-ის ზრდასრულ მოსახლეობაში კიდევ უფრო შემცირდა და გახდა 15.1%. ისეთი რა მოხდა ამერიკის შეერთებულ შტატებში, რომ 1965 წლიდან 2016 წლამდე თითქმის სამჯერ იყო თამბაქოს მოხმარებამ?

ისეთი რა გააცნობიერეს ამერიკელებმა, რომ ამდენად შეამცირეს მოწევა?

ისეთი რა გააცნობიერეს, რომ თამბაქოს მოხმარება იქ ძალიან არაპრესტიული გახდა?

### აი, რა გააცნობიერეს აშშ-ში:

2016 წლის პირველი დეკემბრის მონაცემებით, აშშ-ში სიგარეტის მოხმარება სიკვდილის ძირითადი მიზეზია და ყოველწლიურად დაახლოებით 480,000 ადამიანის სიკვდილს იწვევს, ანუ სიკვდილის ყოველი ხუთი ფაქტიდან ერთის მიზეზი თამბაქოს მოხმარებაა. ამგვარია სტატისტიკა!



### რა ხდება ამ მხრივ მსოფლიოში:

მსოფლიოში სიკვდილის შემთხვევათა დაახლოებით 10-11% უკავშირდება თამბაქოს მოხმარებას.

თამბაქოს გლობალური ეპიდემია დაახლოებით 6 მილიონ ადამიანს კლავს ყოველწლიურად, მათ შორის 1,5 მილიონი ქალია; აქედან 600,000-ზე მეტი მეორადი (პასიური) მწეველია.

ყოველ ექვს წამში მსოფლიოში თამბაქოს მიზეზით დაახლოებით ერთი ადამიანი იღუპება.

თუ დაიგინდურებ ორგანიზაცია ამ ნივთიერებით და

თუ გააძლიდრებ თამაშოს ინდუსტრია შეიცვალობისა და სიცოცხლის ხარჯზე!

გახსოვდეს! თამაშოს ინდუსტრია შეიცვალობა არ აღელვებს!

### არც საქართველოშია უკეთესი სტატისტიკა:

საქართველოში ყოველწლიურად დაახლოებით 49,000 ადამიანი კვდება; აქედან 11,000 სიკვდილის შემთხვევა, ანუ შემთხვევათა 20-22% გამოწვეულია თამბაქოს მოხმარებით.

საქართველოში, პასიური მოწვევის გამო, ყოველწლიურად დაახლოებით 3,000 ადამიანი იღუპება, მათგან 300 ბავშვია; ანუ, პასიური მოწვევის გამო, ჩვენს ქვეყანაში თითქმის ყოველდღე კვდება ბავშვი.

**ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე ეს სიგარეტის კვამლის მიღმა ჩანს!**  
**იყავი დამოუკიდებელი – ეს შენი გადასაწყვეტია!**

გარდა ამისა, შენ უფლება გაქვს, იცოდე, რომ:

- თამბაქოს მოხმარება იწვევს ფილტვის კიბოს;
- თამბაქოს მოხმარება იწვევს სხვადასხვა ლოკალიზაციის კიბოს;
- თამბაქოს მოხმარება იწვევს ფილტვის ქრონიკულ ობსტრუქციულ დაავადებებს (ესენია ფილტვის ქრონიკული ანთებითი დაავადებები, რომლებიც სასუნთქი გზების გამავლობის შემცირებას იწვევენ);
- თამბაქოს მოხმარება იწვევს სისხლის მიმოქცევის დარღვევებს;
- თამბაქოს მოხმარება იწვევს ვენების შევიწროებას, რაც ქვედა კიდურების სერიოზული დაავადების მიზეზი ხდება;
- თამბაქოს მოხმარება კანის ფორიანობის, დაბინძურებისა და ფერის შეცვლის მიზეზია;
- თამბაქო ცუდად მოქმედებს კბილებსა და ღრძილებზე და პირის ღრუს ლორწოვან გარსში ანთებით პროცესებს იწვევს;
- თამბაქოს მოხმარება იწვევს სქესობრივი ფუნქციის დარღვევებსა და იმპოტენციას;
- თამბაქოს ინდუსტრია უდიდეს ფულს შოულობს შენი ჯანმრთელობისა და სიცოცხლის ხარჯზე!

თამბაქოს შემადგენლობაში შედის შემდეგი შხამიანი ნივთიერებები:

- დარიშხანი (შხამიანი ქიმიური ელემენტი, რომელიც იწვევს ძლიერ მოწამვლას);
- აცეტონი (გამოიყენება, როგორც სალებავების გამხსნელი და ლაქამცლელი საშუალება);
- ამონიუმი (შედის იატაკის საწმენდი ქიმიური საშუალებების შემადგენლობაში);
- ფენოლი (სალებავი);
- ბუტანი (შედის სანთებელების გაზის შემადგენლობაში);
- ნაფტალინი (გამოიყენება ჩრჩილისაგან ტანსაცმლის დასაცავად);
- ფორმალინი (გამოიყენება ბიოლოგიურ ლაბორატორიებში ქსოვილებისა და სხეულების შესანახად);
- ნიკლბადის ციანიდი (ძალიან საშიში მოწამვლელი აირი);
- კადმიუმი (აკუმულატორების შემადგენელი ნაწილი, კანცეროგენი);
- რადიაციული ნაერთები (შედის ბირთვული იარაღის შემადგენლობაში).

## ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე არაფხიზელი თვალით ხედავ!

ვიცით, რომ, სავარაუდოდ, ღვინის პირველი ჭიქა სახლში გაგისინჯავს. ისიც ვიცით, რომ, შესაძლოა, სასმელს როცა სვამ, გვონია უკვე გაიზარდე და დიდი ხარ. ასე არ არის:

ზრდასრულობამდე სასმელის მიღება ორგანიზმს სწორედ ზრდაში და განვითარებაში უშლის ხელს.

ჭკუას არც ახლა გარიგებთ; ჯერ ინფორმაციას გაეცანი და მერე გადაწყვიტე, რა გირჩევნია.

შენ უფლება გაქვთ, იცოდე:

საქართველოში მოზარდებს შეეკითხნენ, თუ რა პრობლემები ჰქონდათ უკანასკნელი 12 თვის მანძილზე ალკოჰოლის მიღებასთან დაკავშირებით და აღმოჩნდა, რომ:

- 17%-ს (ბიჭების 23% და გოგოების 10%) რაღაც დაუზიანდა და/ან დაეკარგა;
- 14% (ბიჭების 23% და გოგოების 3%) ჩაება ჩხუბში;
- 15%-ს (ბიჭების 24% და გოგოების 4%) გაუჩნდა პრობლემები პოლიციასთან;
- 10% (ბიჭების 13% და გოგოების 6%) გახდა ქურდობის მსხვერპლი;
- 10%-მა (ბიჭების 18% და გოგოების 1%) თავი დაიზიანა;
- 3%-ს (ბიჭების 4% და გოგოების 1%) ჰქონდა სქესობრივი კონტაქტი, რაც გამოფხიზლების მერე ინანა;
- 4%-ს (ბიჭების 4% და გოგოების 3%) დაემართა უბედური შემთხვევა და/ან ტრავმა მიიღო.

ნუ გახდები ამ სტატისტიკის ნაწილი!

გარდა ზემოთ აღნერილისა, აი, კიდევ რა უნდა იცოდე:

მსოფლიოში (და, მეტადრე, საქართველოში) უბედურ შემთხვევათა უმეტესობის მიზეზი არის ალკოჰოლი.

ევროპის ქვეყნებში ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარების მიზეზითაა გამოწვეული საგზაო შემთხვევებით სიკვდილიანობის 20-48%.



ევროპის რამდენიმე ქვეყანაში ჩატარდა ექსპერიმენტი, რომლის დროსაც აიკრძალა ალკოჰოლის რეკლამა და, შედეგად, ამ ქვეყნებში თექვსმეტჯერ შემცირდა სახმელეთო (სამანქანო) ავარიების რიცხვი და სიკვდილიანობის შესაბამისი სტატისტიკა!

მაშინ, როდესაც ორიოდე ჭიქა ალკოჰოლი თავს კარგად გაგრძნობინებს, მისი გადაჭარბებით მიღება გაკარგვინებს კონტროლს საკუთარ თავსა და სიტუაციაზე.

ამ დროს რისკს ადექვატურად ვეღარ აფასებ; იმპულსურად მოქმედებ და, შესაძლოა, ისეთი რამ ჩაიდინო, რასაც გამოფხიზლების შემდეგ ინანებ.



65  
YEARS

International Organization for Migration  
The UN Migration Agency

# იუავი დამოუკიდებელი – ეს შენი გადასაცყვაფია!



კიდევ უფრო დიდი დოზის მიღებისას ადამიანი კარგავს კონტაქტისას, მეტყველების უნარი უქვეითდება, ეწყება ღებინება.

კიდევ უფრო მეტის მიღებისას ადამიანს ეწყება ორგანიზმის გადაცივება, ან გადახურება, ან ღრმა ძილის მდგომარეობა ვითარდება.

კიდევ უფრო მეტის მიღებისას ადამიანს უვითარდება კომა, რაც შესაძლოა სიკვდილით დამთავრდეს.

ალკოჰოლის გადაჭარბებული დოზის მიღებიდან მეორე დღეს ადამიანი ცუდად გრძნობს თავს, რაც ვლინდება თავის და/ ან მუცლის ტკივილში, ან სისუსტეში.

ალკოჰოლის რეგულარული და ინტენსიური მოხმარება ძლიერ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ დამოკიდებულებას იწვევს.

ალკოჰოლის მიჩვევა ნიშნავს, რომ გართობისა და სიამოვნებისთვის კი ალარ დალევ, არამედ იმისთვის, რომ ფიზიკური თუ ფსიქოლოგიური ცუდად ყოფნა აირიდო თავიდან.

ალკოჰოლის მოხმარება იწვევს მატებას წონაში: ერთი კათხა ლუდი შეიცავს 100 კილოგრამორიას; დაბალი ალკოჰოლური შემცველობის გაზიანი სასმელები 146 კილოგრამორიას შეიცავენ.

ალკოჰოლის რეგულარული და ინტენსიური მოხმარება აზიანებს გულსა და ღვიძლს.

ალკოჰოლის მიღება საძილე ან დამამშვიდებელ საშუალებებთან ერთად ზრდის გონიერი დაკარგვის, სუნთქვის მოშლის, კოლაფსის რისკს (კოლაფსი არის გულის მუშაობის დროებითი, უეცრად წარმოშობილი სისუსტე და სისხლძარღვთა ტონუსის დაცემა, რასაც თან ახლავს არტერიული წნევისა და ყველა სასიცოცხლო ფუნქციის მკვეთრი დაქვეითება), რასაც, შესაძლოა, სიკვდილი მოჰყვეს.

ალკოჰოლის მოხმარებით გამოწვეული სიკვდილიანობა ევროპის ქვეყნებში, ზოგადი სიკვდილიანობის დაახლოებით 12%-ს შეადგენს.

კიბო, ღვიძლის ციროზი და ტრავმები ალკოჰოლთან დაკავშირებული სიკვდილიანობის 90%-ს შეადგენს.

დადგენილია, რომ „სუფთა“ ალკოჰოლის დღიური მოხმარების დოზის 10 გრამიდან 90 გრამამდე გაზრდით ალკოჰოლთან დაკავშირებული დაავადებების მიზეზით სიკვდილის აბსოლუტური რისკი დაახლოებით თოთხმეტჯერ მატულობს, ხოლო ალკოჰოლთან დაკავშირებული ტრავმებით გამოწვეული სიკვდილის რისკი – დაახლოებით ოცდაათჯერ.

## ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე მოსაწევის ბოლში ხედავ!

შენ გარშემო მარიზუანას მიღება, შესაძლოა, რომანტიკულად ითვლება.  
ეს, უბრალოდ, პიარია. უფრო სწორად მარკეტინგული სვლა, ხრიკი.

საქმე ისაა, რომ ნარკოინდუსტრიას კანაპისის მარკეტინგის ფრიად სპეციფიკური მექანიზმი აქვა:

ის რეკლამისათვის ჯანსაღ, გამორჩეულ,  
მეამბოხე იმიჯის მქონე ახალგაზრდებს იყენებს.

ცდილობს კანაპისი შეიტანოს მოდურ ახალგაზრდულ  
ფესტივალებზე და აქციოს ამ ფესტივალების სუბკულტურის ნაწილად.

ცდილობს, რომ კანაპისი გაასაღოს  
„ეკოლოგიურად სუფთა“ პროდუქტად.

ეს სულ მარკეტინგული ხრიკებია; ისწავლე მათი ამოცნობა.

არ გახდე ნარკოინდუსტრიის მარკეტინგის მსხვერპლი;  
გქონდეს საკუთარი აზრი კანაპისზე!



და სინამდვილეში კი, საქმე ასეა:

კანაფის ჯიშის ფსიქოაქტიურ საშუალებებში (მარიზუანა, პლანი, და ა.შ.) არაფერია  
რომანტიკული, ჩვეულებრივი გამომშრალი  
ბალახია, რომლის მოხმარებაც  
ბევრ რისკს უკავშირდება:



# შენ თავად ცყვატ, იყო დამოუკიდებელი!

კანაბისი შეიცავს ფსიქოაქტიურ ნივთიერებას ტეტრაჰიდროკანაბინოლს, რომელიც ხანგრძლივი ქრონიკული მოხმარებისას აზიანებს თავის ტვინის იმ უბანს, რომელიც ახალი ინფორმაციის დამახსოვრებას და გარევეულ ავტომატურ მოძრაობებს უზრუნველყოფს. ამიტომ, კანაბისის ქრონიკულ მომხმარებელთა უმრავლესობას უჭირს ახალი ინფორმაციის დამახსოვრება და ვერ აკონტროლებენ თავის მოძრაობებს.

კანაბისის რეგულარულ მომხმარებლებს უქვეითდებათ შემეცნებითი ფუნქციები (ყურადღება / კონცენტრაცია, მეხსიერება, აზროვნება). მათი რეაქციები შენელებულია, უჭირთ პრობლემების გადაჭრა.

კანაბისით გამოწვეული შეგრძნებები ინდივიდუალურია და, შესაძლოა, ძალიან უსიამოვნო აღმოჩნდეს.

კანაბისის მიღებამ, შესაძლოა, ადამიანს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემა შეუქმნას.

კანაბისის გამოყენებას მოსდევს ინტერესების და მოტივაციის დაქვეითება იმ საკითხების მიმართ, რაც ადამიანს მანამდე აინტერესებდა და აღელვებდა.



კანაბისის მოხმარება ზრდის ფილტვის დაავადებების (პრონქიტი, ფილტვებისა და ტრაქეის დაავადებები) რისკს.

თუ კანაბისს სიგარეტთან ერთად ეწევიან, ერთი ლერი ამგვარი სიგარეტით მიყენებული ზიანი უტოლდება ოთხი-ხუთი ლერი ჩვეულებრივი სიგარეტით მიყენებულ ზიანს, ვინაიდან კანაბისის მომხმარებლები მას დიდხანს აჩერებენ ფილტვებში.

კანაბისის პროდუქტების ხანგრძლივი მოხმარება ცვლის კუჭის მუავიანობას, ინვენს საჭმლის მომნელებელი სისტემის დარღვევებს, პირის სიმშრალეს და სხვადასხვა დაავადებას: ფილტვის კიბოს, ათეროსკლეროზს, ჰიპერტონიას, გასტრიტს და სტენოკარდიას.



International Organization for Migration  
The UN Migration Agency

ცხოვრება უკეთესია,  
ვიღრე მოსაწევის ბოლში ხედავ!

## ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე „ექსტაზით“ მოგვრილ ექსტაზში გგონია!

ხარ დისკოთეკის მოყვარული? ზოგს ძალიან უყვარს, ზოგს ნაკლებად; ერთისაც მესმის და მეორისაც. შენ როგორი დამოკიდებულება გაქვს? გიყვარს სხვადასხვა ფერის განათების სწრაფი ცვლა, ხმამაღალი მუსიკა, ხმაური, გახვითქულად მოძრაობა, ძიგძიგი, დაღლა და მაინც, ცეკვა, ცეკვა, ცეკვა, ძიგძიგი და როგორ, უკიდურესი ხმაური, სადაც უნდა იყვირო, რომ ერთმანეთს გააგონო, და ისევ ცეკვა და ცეკვა... ☺ რატომაც არა? ეს ხომ გართობაა.

მაგრამ, როდესაც დისკოთეკაზე ხარ, ერთ რამესთან გირჩევნია ფრთხილად იყო. ნარკოინდუსტრიამ დისკოთეკისთვისაც გამოიგონა თავისებური ნარკოტიკები; გარეგნულად უწყინარი შესახედაობა აქვს, სხვადასხვა ფერის აბების, ფხვნილის თუ სითხის სახით შეიძლება შემოგთავაზონ. თუ დალიე, კიდევ უფრო დიდხანს (ფაქტობრივად, შეუსვენებლივ) შეგიძლია ძიგძიგი ვინაიდან დაღლილობას ვერ გრძნობ.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ეს აბები, ფხვნილი, თუ სითხე – ერთი შეხედვით უწყინარი – ძალიან დიდი რისკის შემცველია:

რა ქიმიური შემადგენლობისაა ეს აბები, რამხელა და როგორი ზემოქმედება ექნება, შეუქმნის თუ არა საფრთხეს მომხმარებლის ჯანმრთელობასა და სიცოცხლეს, წინასწარ არავინ იცის; მათი შემადგენლობის დადგენა მხოლოდ ქიმიური ანალიზის საფუძველზეა შესაძლებელი.



მოხმარებიდან ცოტა ხანში, კიდურები მოქნილობას კარგავს, პირი მშრალია, გულისცემა ხშირდება, წარმოიშობა გულისრევისა და ყბების დაჭიმვის შეგრძნება, ასევე კბილების ღრჯიალი, რაც გამოწვეულია გულისცემის აჩქარებითა და სისხლძარღვების გაფართოებით.

# იუავი დამოუკიდებელი – ეს შენი გადასაცივია!

უფრო მოგვიანებით ქრება შიმშილისა და წყურვილის შეგრძნება და ადამიანი თავს ფხიზლად გრძნობს, ქრება დაღლილობის განცდა. დაღლილობისა და წყურვილის არქონამ, შესაძლოა, სხეულის ტემპერატურის მკვეთრი მატება და სისხლის წნევის მომატება გამოიწვიოს.

მას შემდეგ, რაც ნარკოტიკის მოქმედება მცირდება, თავს იჩენს დაღლილობის, გამოფიტულობისა და უხალისობის შეგრძნება, რაც 24 საათი გრძელდება.

ექსტაზის ზემოქმედებით ადამიანს უჩნდება ლტოლვა სხვა ადამიანების მიმართ და ამან, შესაძლოა, იგი არასასურველ, შემთხვევით სქესობრივ კავშირამდე მიიყვანოს.

ექსტაზის ზემოქმედებით ადამიანს უმძაფრდება როგორც დაღებითი, ასევე უარყოფითი ემოციები. დადებითი ემოციების გამძაფრებამ შესაძლოა გამოიწვიოს ეიფორია და აღტყინება მაშინ, როცა უარყოფითი შეგრძნებების გამძაფრებამ შემზარავი წარმოდგენები შეიძლება წარმოშვას.



ამგვარი საშუალებები იწვევს ძლიერ ფსიქოლოგიურ დამოკიდებულებას; ახალგაზრდას ექმნება წარმოდგენა, რომ მათ გარეშე ის კარგ დროს ვეღარ გაატარებს დისკორდენისა თუ ლამის კლუბში.

ამ საშუალებების მიღებისას თავის ტვინში ნერვული დაბოლოებები ზიანდება, რომლებიც პასუხისმგებელია სეროტონინის ბუნებრივი გზით გამომუშავებაზე, ხოლო სეროტონინი კი, თავის მხრივ, პასუხისმგებელია გუნება-განწყობილების დაბალანსებაზე. მის დეფიციტს დეპრესიამდე მივყავართ.

# აქროლადი გამსახუპი/ინჰალაციები

ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე ქიმიური ნივთიერების სურნელი გაგრძნობინება!

## ფრთხილად; ეს მომაკვდინებელია!

ზოგჯერ ბავშვები საყოფაცხოვრებო ქიმიურ ნივთიერებებს ყნოსავენ ცნობიერების მდგომარეობის შესაცვლელად, რამაც, შესაძლოა, გამოუსწორებელი შედეგი მოიტანოს:

ყნოსვის დროს სისხლძარღვები ძალიან სწრაფად ფართოვდება და მომხმარებელს ხშირად ეწყება თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა, გულისცემის აჩქარება, გულისრევა და შესაძლოა ღებინებაც.

მსოფლიოში და, საქართველოშიც, ყოფილა ქიმიური საშუალებების ყნოსვის შედეგად მოზარდების სიკვდილის შემთხვევები.

შესუნთქული ნივთიერების რაოდენობის კონტროლი შეუძლებელია, ხოლო დიდი ოდენობით შესუნთქვისას, ტვინში ირღვევა სისხლის მიმოქცევა, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ტვინის დაზიანება და/ ან ადამიანის პარალიზება.

სასუნთქორი მოვალეობის სამსახურისას მიმოქცევა, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ტვინის დაზიანება და/ ან ადამიანის პარალიზება.



# იუავი დამოუკიდებელი – ეს შენი გადასაცყვაფია!

ადამიანი ცოცხალიც რომ გადარჩეს, ეს მაინც ძალიან  
სახიფათოა ჯანმრთელობისთვის, რამდენადაც ტვინის  
სერიოზულ დაზიანებას იწვევს.

ყნოსვის შედეგად დროთა განმავლობაში ტვინის ქერქი და  
ტვინის ზოგიერთი უბანი პატარავდება.

ყველაზე მეტად ზიანდება ტვინის ცხიმოვანი ქსოვილი, რომელიც იცავს  
ტვინს და ნერვთა შორის კავშირს აუმჯობესებს. ამიტომ ქიმიური ნივთერებების  
ყნოსვისას ადამიანები ნელ-ნელა კარგავენ ყურადღების/ კონცენტრაციის,  
ინფორმაციის დამახსოვრების და აზროვნების უნარს და, შესაბამისად,  
ინფორმაციის გადამუშავებისა და გაგების უნარსაც.

გამოყენებული ნივთიერებები აზიანებს ცხვირს, ცხვირ-ხახას,  
ლორწოვან გარსს, საყლაპავს, ტრაქეას.

ფილტვების ქსოვილის ქიმიური დაზიანების გამო ადამიანს სუნთქვა უძნელდება,  
ხმაურიანი უხდება, ის ხშირად ახველებს და შესაძლოა მწვავე პნევმონია განუვითარდეს  
(პნევმონია არის ერთი, ან ორივე ფილტვის ქსოვილის ანთება, რომელიც უწვრილეს  
ბრონქებს, ალვეოლებსა და მათ შორის მდებარე ქსოვილებს მოიცავს. პნევმონია  
გამოწვეულია ბაქტერიული ინფექციით).

გართულებები თავს იჩენს ასევე კუჭ-ნაწლავის  
ტრაქტის მხრივაც: გულისრევა, ღებინება,  
მუცლის ტკივილი, გაძლიერებული ნერწყვდენა.



გართულება შესაძლოა გადაიზარდოს ტოქსიკურ  
ნეფროპათიასა (თორქმელების დაზიანება) და  
ჰეპატიტში (ლვიძლის დაზიანება).

# ინექციური ნარკოტიკები

ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე ინექციით შეყვანილი ნივთიერების მოქმედებით განიცდი!

დარწმუნებული ვარ, არ იტყვი, რომ ბავშვობიდან გიყვარს ნემსები და სამედიცინო მანიპულაციები. ვის უყვარს?

**შენ უნდა იცოდე.** ნემსითა და შპრიცით (ინექციური გზით) ორგანიზმში ნარკოტიკების შეყვანა მთელ რიგ საფრთხეებთან არის დაკავშირებული:

თუ გაინტერესებს, საქართველოში აივ/შიდსის ეპიდემია სწორედ ინექციური ნარკოტიკების მოხმარებით დაიწყო; 90-იანი წლებიდან ჩვენს ქვეყანაში აივ-ინფექციის გადაცემის უმთავრესი გზა სწორედ ინექციური ნარკოტიკების მიღება იყო.

ზუსტად იგივე შეგვიძლია ვთქვათ ჰეპატიტებზე; მაგალითად, საქართველოში ინექციური ნარკოტიკების მომხმარებელთაგან ყოველი მეორე დაინფიცირებულია C ჰეპატიტით.

საქართველოში, ინექციურ ნარკოტიკებს შორის ყველაზე გავრცელებულია ჰეროინი; თუმცა მას, საზოგადოდ, მოსახლეობის მხოლოდ 0.7% მოხმარს.

ჰეროინის მოხმარება უამრავ რისკთან არის დაკავშირებული:

ჰეროინის მიღებისას ნელდება რეაქციები, აზროვნება, ქვეითდება ალემა და სიტუაციის კრიტიკული შეფასების უნარი, რაც ზრდის უბედური შემთხვევების რისკს.

ჰეროინი იწვევს სუნთქვის შენელებას, რაც, ფილტვების დაავადებათა მრავალ შემთხვევაში, შესაძლოა, მომხმარებლის სიკვდილის მიზეზი გახდეს.



International Organization for Migration  
The UN Migration Agency

# იუავი დამოუკიდებელი – ეს შენი გადასაცყვაფია!



ჰეროინის მოხმარებას ახასიათებს წამალდამოკიდებულების განვითარების მაღალი რისკი. ეს დაავადება ვლინდება ფსიქოლოგიური და ფიზიკური დამოკიდებულებით.

ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება ნიშნავს, რომ ადამიანს უჩნდება ნარკოტიკის მოხმარებისადმი აკვიატებული ლტოლვა.

ფიზიკური დამოკიდებულება გამოიხატება იმით, რომ ნარკოტიკის მიღების შეწყვეტის შემთხვევაში ადამიანს უვითარდება „შეწყვეტის სინდრომი“ (ე.წ. „ლომკა“).

ჰეროინის, როგორც სხვა ნარკოტიკული საშუალებების, მოხმარებისას, სასურველი მდგომარეობის მისაღწევად, ადამიანს სულ უფრო მეტი და მეტი დოზა ესაჭიროება. ამავე დროს, ჰეროინი არალეგალური ნივთიერებაა. მისი შეძენა და მოხმარება საქართველოში კანონით აკრძალულია, და დაკავშირებულია სამართლებრივ პრობლემებთან.

შავ პაზარზე შემოტანილი ჰეროინის ხარისხი საეჭვოა და, შესაძლოა, შეიცავდეს სიცოცხლისათვის საშიშ მინარევებს.

ჰეროინის მოხმარება ზრდის დოზის გადაჭარბებით სიკვდილის რისკს.

თუ საწყის ეტაპზე ადამიანი ჰეროინს სასურველი მდგომარეობის მისაღწევად მოიხმარს, წამალდამოკიდებულების განვითარების შემდგომ იგი მას მოიხმარს მხოლოდ იმისთვის, რომ თავი ძალიან ცუდად არ იგრძნოს.

## ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე დამამშვიდებლების ფონზე ჩანს!

საიდან შეიძლება გაგიჩნდეს ისეთი პრეპარატი, რომელსაც მხოლოდ ექიმი ნიშნავს? ბებიის უჯრიდან? მეგობარი სვამს, მას უშველა, გირჩია და თან გინილადა? ფრთხილად იყავი; ეს საშიშია! და აი, რატომ:

არა აქვს მნიშვნელობა, თუ რა მოტივაციით იწყებ ამ პრეპარატების მოხმარებას, იმისთვის რომ წინასაგამოცდო შფოთვა შეგიმცირდეს, თუ იმისთვის, რომ თავი უკეთ იგრძნო. ექიმის დანიშნულების გარეშე ამ წამლების მოხმარებამ, შესაძლოა, სავალალო შედეგებამდე მიგიყვანოს. უფლება გაქვს, ეს იცოდე.

საშიში აქ, უპირველესად, ისაა, რომ ექიმი ვერ გაგსინჯავს, ვერ დაადგენს, თუ რა დოზაა შენი კონკრეტული პრობლემებისა თუ საჭიროებების შესაფერისი. იმ წამალმა, რომელიც ეხმარება შენს ბებიას, დედას, მამასა თუ მეგობარს, შესაძლოა, შენზე ძალიან ცუდად იმოქმედოს, რადგან თითოეული ადამიანის რეაქცია ამა თუ იმ წამალზე ინდივიდუალურია.



# მსოლოდ შენ ცყვეტ, იყო დამოუკიდებელი და ჰანირთოლი!

იმ ადამიანებსაც კი, ვისაც საძილე თუ დამამშვიდებელი პრეპარატებით მკურნალობა ესაჭიროება, ექიმი აფრთხილებს იმ რისკის შესახებ, რომელსაც ამ საშუალებების მოხმარება განაპირობებს, კერძოდ:

საძილე და დამამშვიდებელი საშუალებები ცვლის ცნობიერების მდგომარეობას, ანელებს რეაქციას, აქვეითებს სიტუაციის ობიექტური და კრიტიკული შეფასების უნარს. ამდენად, შესაძლოა გახდეს უბედური შემთხვევის მიზეზი.

ამ საშუალებებს ახასიათებს მიჩვევა, ადამიანი მათზე დამოკიდებული ხდება; რაც ნიშნავს, რომ ეს პრეპარატი თანდათან უფრო და უფრო მეტი დოზით დაგჭირდება, ეს კი დაგიქვეითებს ყურადღებას, მეცნიერებას, კოორდინაციას; შეგექმნება სწავლის, და საერთოდ, გაგონილი თუ წაკითხული მასალის გაგების სირთულეები. ეს ნიშნავს იმას, რომ ყალიბდება ტოლერანტობა ამ მედიკამენტების მიმართ და შემდეგ ვითარდება დაავადება წამალდამოკიდებულება.

წამალდამოკიდებულების შემთხვევაში, ტრანკვილიზატორებისა და საძილე პრეპარატების თავის დანებების დროს, აბსტინენციის (ე.წ. ლომკის) მდგომარეობას, შესაძლოა, მოჰყვეს სიცოცხლისთვის სახითათო შედეგი.

ტრანსკვილიზატორებისა და საძილე პრეპარატების მოხმარებამ და დოზის გადაჭარბებამ, შესაძლოა, გამოიწვიოს კრუნჩხვები.

განსაკუთრებით სარისკოა ტრანკვილიზატორებისა და ალკოჰოლის თანამიღება, მაგალითად, ბენზოდიაზეპინის ჯგუფის პრეპარატებისა და ალკოჰოლის თანამიღებამ, შესაძლოა, ადამიანის სიკვდილი გამოიწვიოს.



## ცხოვრება უკეთესია, ვიდრე ეს პიოსა და სპაისების მოხმარებისას გეჩვენება!

მით უმეტეს, რომ მათ მოხმარებას, შესაძლოა, სიკვდილის რისკი სდევდეს, და აი, რატომ:

სპაისი კონკრეტული ბრენდის სახელწოდებაა, რომელმაც ინგლისში სავაჭრო მარკის სტატუსი ოფიციალურად მიიღო, როგორც სურნელოვანმა ფისმა და, ასევე, მცენარეულმა მოსაწევმა პროდუქტმა, მაგრამ მოგვიანებით აღმოჩნდა, რომ ეს ნარკოინდუსტრიის უკანონო ხრიკი იყო.

სპაისები, ანუ **პიო**, როგორც საქართველოში უწოდებენ, ბაზარზე რამდენიმე წლის წინ გამოჩნდა. მისი ყიდვა ინტერნეტით შეიძლებოდა და ითვლებოდა, რომ ეს არის მარიხუანას ლეგალური, მცენარეული ალტერნატივა.

მაგრამ, სპაისების ქიმიური ექსპერტიზის საფუძველზე გაირკვა, რომ სპაისების შეკვრის/ კოლოფის ეტიკეტზე აღნიშნული მცენარეული ინგრედიენტების უმრავლესობას ეს პროდუქტი საერთოდ არ შეიცავს!



ამის საპირისპიროდ, სპაისები შეიცავს სინთეზურ/ ხელოვნურ ნარკოტიკებს საშუალებას, რომელსაც ბუნებრივ ნივთიერებაზე გაცილებით ძლიერი ზემოქმედება ახასიათებს და, შესაძლოა, მომხმარებლის სიკვდილის მიზეზიც გახდეს.

# იუავი დამოუკიდებელი – ეს შენი გადასაცყვაფია!

უკანასკნელ წლებში ნარკოინდუსტრიის ამ მარკეტინგულმა ხრიკმა (სპაისების, როგორც მცენარეული საშუალების, გასაღებამ) არაერთი ახალგაზრდის სიცოცხლე შეიწირა როგორც საზღვარგარეთ, ასევე საქართველოში.

და აი, რატომ: არავინ იცის, ამა თუ იმ სპაისის კოლოფი/ პაკეტი რამდენსა და როგორი ზემოქმედების ნარკოტიკულ ნივთიერებას შეიცავს! ეს არც მისმა გამყიდველმა იცის, არც მომხმარებელმა, და არც, სამწუხაროდ, ექიმმა, რომელსაც მოწამლული მომხმარებლების გადასარჩენად ბრძოლა უხდება, ზოგჯერ უშედეგოდ.

სპაისის სხვადასხვა სახეობა არსებობს, იყიდება არომატიზებული ჩაის ან აბაზანის მარილის სახით მხოლოდ შეფუთვებშია განსხვავება, ქიმიური შემადგენლობა კი თითქმის ერთი და იგივეა.

2013 წელს საქართველოს კანონმდებლობით სპაისები შეიტანეს აკრძალულ ნივთიერებათა სიაში და, ამის შემდეგ, მათი მიღება კანონსაწინააღმდეგო ქმედებაა.

