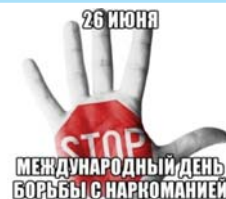


## АНОНС СОБЫТИЙ. ПРАЗДНУЕМ ВСЕМ МИРОМ

### 26 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ



В 1987 году Генеральная Ассамблея ООН постановила ежегодно отмечать 26 июня как Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотических средств в знак выражения своей решимости усилить деятельность и сотрудничество для достижения цели создания международного общества, свободного от злоупотребления наркотиками.

Сегодня наркомания поразила все страны мира, число употребляющих наркотики превышает 200 млн человек. По самым приблизительным оценкам специалистов от 3 до 4% жителей планеты употребляют наркотики. В числе европейских «лидеров» значатся Великобритания, Эстония, Литва, Польша, Румыния, Чехия, Нидерланды, Бельгия, Дания. Среди стран СНГ – Российская Федерация и Украина.

#### Наркоситуация в Липецкой области по итогам 2018 года

Общее количество наркологических больных находящихся под наблюдением врача продолжает снижаться (-8,0%). Опережающими темпами снижается контингент больных наркоманией (-11,5%), токсикоманией (-18,0%), а также лиц, выявленных на

ранних стадиях злоупотребления (больные с «вредными последствиями» потребления алкоголя и наркотиков).

Состоят на учете у нарколога с диагнозом «наркомания» всего 1394 человека (на конец 2017 года – 1583 человека), из них один несовершеннолетний (наркомания вызвана потреблением новых наркотиков группы стимуляторов – катионы или «соли»).

Употребляющих наркотики, но еще не успевших стать зависимыми, на учете 1143 человека (в 2017г. – 1399 человек), из них 20 подростков (31 подросток на конец 2017 года).

Как и в предыдущие годы, наиболее высокая заболеваемость наркоманией отмечена в городах Липецке и Ельце. Самая низкая заболеваемость отмечена в Лев-Толстовском районе. При этом в 2018 году рост количества зарегистрированных больных наркоманией отмечен в Задонском районе на 9,4%, Измалковском (на 54,2%) и Лебедянском (на 12,6%) районах.

Наиболее активными потребителями остаются учащиеся начального и среднего профессионального образования; по возрастным категориям – 18-29 лет.

Доля ВИЧ-инфицированных среди злоупотребляющих инъекционными наркотиками составила в 2014 – 8,41%, в 2015 – 10,7%, в 2016 – 14,4%, в 2017 году – 17%, в 2018 – 24,1%.



#### Для подростков. Помни!

Отказавшись от наркотиков, ты:

■ останешься свободным и независимым.

■ сбережешь свое здоровье,  
■ не причинишь боль своей семье.

Наркотик могут назвать по разному. Если предлагают новый «безопасный» или «особенный» кайф – ОТКАЖИСЬ.

#### ПОМНИ:

в этой ситуации ты – рыба, твое любопытство – наживка, а «кайф» – крючок, что войдет в твое горло.

Если не отказался сразу: брось сейчас.

Если уже не можешь – обратись к нам.

На ранних стадиях (потребление без зависимости) возможно анонимное лечение.

#### 5 способов уйти от торговца смертью

Вы должны понимать, что торговцу необходимо очень цивилизованно скрыть настоящий характер своего действия!!!



1. Обходить их стороной  
если есть подозрение, что в какой-то компании могут предложить наркотики, нужно ОБХОДИТЬ ЕЁ СТОРОНОЙ!!!

2. Твердое и свободное НЕТ!

Отвечать «НЕТ» не смотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом и по настоящему независимом характере

3. Выбрать союзника  
Поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами. Это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

4. Сменить тему  
Придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в кино, на танцы)

5. Максимально быстро покинуть эту компанию!

#### Помни: у тебя есть свои, законные права:

■ Право на свое собственное мнение, ценности и эмоции;

■ Право изменять и развивать свою жизнь по-своему;

■ Право расставлять приоритеты, самому ставить цели;

■ Право не оправдать ожидания других;

■ Право на уважение своих потребностей;

■ Право сказать «нет»;

■ Право обратиться за помощью и информацией, не испытывая при этом чувства стыда или вины;

■ Право на ошибку;

■ Право изменить свое мнение и вести себя нелогично;

■ Право не быть идеальным.

#### СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ:

Если Вас уговаривают попробовать наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.

2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раздрадит группу и вызовет шквал оскорблений.

3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападок. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разгребать пыл противника.

2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство

других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неуместной.

3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше!

#### ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

#### 7 СПОСОБОВ



#### ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОТИКОВ

Определить, употребляет ваш ребенок психоактивные вещества ПАВ (алкоголь, токсические вещества, наркотики) или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет изредка. И все же стоит насторожиться, если проявляются несколько из следующих перечисленных признаков (пять и более из разных групп):

#### 1. Физиологические признаки:

- ▶ бледность или покраснение кожи;
- ▶ расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- ▶ несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- ▶ потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- ▶ хронический кашель;
- ▶ плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);
- ▶ расстройство желудочно-кишечного тракта;
- ▶ резкие скачки артериального давления;

#### 2. Поведенческие признаки:

- ▶ беспричинное возбуждение, вялость;

▶ нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;

▶ уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;

▶ трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;

▶ бессонница или сонливость;

▶ болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

▶ избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

▶ снижение успеваемости в школе;

▶ постоянные просьбы дать денег;

▶ пропажа из дома ценностей;

▶ частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

▶ самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;

▶ частое вранье, изворотливость, лживость;

▶ уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;

▶ неопрятность внешнего вида;

3. Очевидные признаки:

▶ следы от укусов (особенно на венах), порезы, синяки;

▶ бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочки;

▶ закопченные ложки, фольга;

▶ капсулы, пузырьки, жестяные банки;

▶ пакки лекарств снотворного или успокоительного действия;

▶ папиросы в пачках из-под сигарет.

Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине (например - переходный возраст).

#### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

1. Прежде всего, не поддавайтесь панике, внимательно понаблюдайте за ребенком.

2. Соберите максимум информации для себя:

▶ все о приеме ПАВ вашим ребенком;

▶ все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в употребление ПАВ;

▶ все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

3. Если подозрения подтверждаются, не оттягивайте «момент истины». Горькая правда лучше сладкой лжи.

4. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

5. Сообщите Вашему ребенку о своих подозрениях, при этом старайтесь его не обвинять, а уточнять.

6. Меньше говорите - больше делайте. Наберитесь терпения и спокойно объясните.

(Окончание на 2 стр.)



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

те ему, что не одобряете его выбор, дайте ему полную информацию о том, что его ждет в будущем, если он откажется от лечения.

7. Ваша задача найти с Вашим ребенком общий язык, подход, быть ему опорой и поддержкой в трудной и, как правило, непонятной для него жизненной ситуации.

8. Не допускайте самолечения

9. Не пытайтесь бороться в оди-

ночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам (врачу психиатру-наркологу, психологу).

### ПОМОЩЬ, КОТОРУЮ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ

Наркологическая служба оказывает квалифицированную помощь в ситуациях, которые иногда кажутся безнадежными. В амбулаторном детско-подростковом от-

делении ГУЗ «ЛОНД» Ваш ребенок может:

- участвовать в долгосрочных программах психологической коррекции;

- получить амбулаторное медикаментозное лечение;

- получить квалифицированную консультацию по всем вопросам, связанным с лечением и последствиями приема психоактивных веществ.

**ВЫ МОЖЕТЕ:**

- при подозрении на прием наркотиков и других психоактивных веществ вашим ребенком провести достоверное обследование;
- при помощи специалистов выработать эффективный стиль общения с проблемным подростком и снизить семейную конфликтность;

- узнать, как помочь зависимому подростку;

В случае самостоятельного обращения можно получить помощь анонимно, без постановки на диспансерный учет.

**Помните: Юность должна быть счастливой.**

При раннем выявлении наркологической патологии, когда употребление психоактивных веществ еще не переросло в зависимость, предупредить проблемы можно в 80% случаев.

## ОТРИЦАНИЕ БОЛЕЗНИ. ПСИХОЛОГИЯ АНОЗОГНОЗИИ

В медицине существует такое понятие как анозогнозия – это отрицание своей болезни. В наркологии это явление встречается часто и имеет очень интересное, так сказать, психологическое наполнение. В общественном сознании укоренился следующий образ, который хорошо демонстрирует о чём речь: занятие группы анонимных алкоголиков, люди сидят в кружочке, кто-то встает и говорит: "Здравствуйте, я – алкоголик". Все собравшиеся одобрительно хлопают. Зачем они хлопают и чему эти люди рады? А рады они тому, что человек признал свою болезнь, сам, искренне, признался самому себе, что у него проблемы. К сожалению, в большинстве случаев бывает совсем не так. Анозогнозия в наркологии понимается как отсутствие чувства болезни и отрицание собственной зависимости от алкоголя, наркотиков и т.п. На разных стадиях болезни анозогнозия базируется на различных механизмах. На ранних стадиях ее опознавание может отсутствовать в связи с неочевидным характером симптомов. Поскольку любая зависимость развивается постепенно и вначале всегда слабее и, соответственно, вред для здоровья, в начале пути, тоже неочевиден... И вот это своё относительное физическое и социальное благополучие больной и использует как аргумент, который, с его точки зрения, доказывает, что никаких проблем у него нет. Позже, когда зависимость сформирована и очевидна для окружающих, больные склонны уходить от ее опознавания по психологическим причинам, в связи с возникновением психо-логических защит. Целью таких защит может быть, например, стремление пощадить собственное самолюбие, а также преодоление чувства вины перед близкими людьми. На отдаленных стадиях болезни анозогнозия нередко объясняется формированием психоорганических расстройств и обусловленным ими снижением способности к критической оценке собственной личности. Зависимый человек постепенно разрушает свой мозг и искажает свою психику, что приводит к невозможности правильно оценивать реальность и себя в этой реальности, исчезает, то, что называется критическим мышлением и критическим отношением к себе.

Психологические механизмы этого явления примерно следующие. Наркоману неприятно считать себя наркоманом. Поэтому он стремится доказать и объяснить, прежде всего самому себе, что никакой он не наркоман и никаких проблем у него нет. Делают это зависимые по-разному. Например, уверяют себя в том, что то вещество, кото-

рое они употребляют, не является наркотиком: "Разве это наркотик? Это же обычное растение, просто у него свойства такие. А раз это не наркотик, то и я не наркоман". Или то, как они употребляют, с их точки зрения, их оправдывает: "Наркоманы это те, кто в вену колит, а я в вену не колю, себя контролирую". Казалось бы внутривенным героинщикам деваться в такой схеме некуда и они то уж точно должны признать, что у них проблемы и они зависимы. Более того, любой другой наркоман покажет на них пальцем и скажет, что вот это точно наркоман. Но нет, и героиновые наркоманы тоже играют в эти игры, уверяя себя в том, что они прекрасно себя контролируют. Человек разводит руками и говорит: "Послушайте, разве я наркоман, я ведь всего половину кубика в сутки колю". Вот он убедил себя, что половина кубика в сутки – это значит не быть наркоманом. А когда придет время повышать дозу, он также убедит себя, что это его решение и просто ему так больше нравится, а никакой зависимости, само собой, нет. Подобным самообманом зависимые люди занимаются постоянно, до последнего убеждают себя, что всё у них в порядке. И потом искренне начинают в это верить. И в этот момент наркоман становится максимально опасным для окружающих. Представьте себе человека, который искренне считает, что вещество, которое он употребляет не наркотик, или способ употребления, или дозировка совершенно безопасны и не вызывают никакой зависимости. И ещё этот человек это вещество возводит в культ, относится к нему как к средству решения всех проблем. И вот он приходит в компанию друзей и начинает эту свою псевдофилософию пересказывать. И, как следствие, совершенно искренне и, по началу, может быть даже, бескорыстно предлагает попробовать и убедиться в этом. Эта искренность, с которой наркоман предлагает попробовать наркотик, может сбивать с толку. И поэтому так важно понимать, что любая зависимость порождает целый веер из череды самообманов. Всё что этим двигает – это нежелание нанести удар по своему самолюбию и нежелание прекращать употребление, менять свой образ жизни. И это говорит не сам человек, это говорит его болезнь (зависимость) и искаженная наркотиками психика. При чём, иногда наркоман, даже перед лицом смерти, не способен признать самому себе, что его убили наркотики.

Стремление обманывать себя распространяется не только на сами наркотики, но и на отношения с окружающими. Одна из важнейших черт зависимой личности – это обидчивость. Вместо того, чтобы

признаться самому себе, что, скажем, проблемы на работе возникают из-за алкоголя или наркотиков и связанного с ними образа жизни, человеку начинает казаться, что к нему почему-то все придираются. В своих проблемах он винит кого угодно, только не себя. Ему кажется, что кто-то в коллективе распространяет про него слухи, из-за этого к нему портится отношение коллег и начальства. И самое любопытное, что действительно, оно так и есть. Коллеги на работе перешептываются, обсуждая его состояние, жалуются руководству. Но только он не видит, что всё это следствие его собственного поведения. Он обижается на начальство, на свой рабочий коллектив, на членов своей семьи, на своих друзей. Ему кажется, что почему-то все к нему придираются, его сторонятся и он пытается искать этому объяснения, делая виноватыми окружающих, а не самого себя.

В своём стремлении к самообману, наркоманы часто прибегают и к квазиинтеллектуальным доказательствам. В интернете сегодня целое море плохоструктуриро-

ванной информации, при помощи которой, вырывая данные из исторического контекста, можно оправдать любое явление, действие или мнение. Приведем вот такой пример. Известно, что психиатрик Зигмунд Фрейд, в конце 19 начале 20 века, употреблял наркотик сам, советовал его своим пациентам и знакомым. Он пропагандировал наркотик как лекарство от различных болезней, в том числе, неврозов, сифилиса, алкоголизма. Человеку с хорошо развитым критическим мышлением не трудно увидеть, что Фрейд сам стал наркозависимым и случилось с ним ровно то, о чём мы писали выше, он принялся отрицать зависимость и возводить свой наркотик в культ. Ситуация осложнялась тем, что тогда ещё не до конца было понятно, что из себя наркотик представляет. Только в 1912 году кокаин рассматривался в числе других наркотических веществ на Опиумной Конвенции. Выяснилось, что это смертельно опасное вещество: только в США к этому времени было зафиксировано 5 тысяч смертельных случаев, связанных с его употреблением. Он был официально объявлен наркотиком. Но только в 1922 году, в тех же США, поставлен вне закона.

Подобная, зеркальная, исто-

рия произошла и с ЛСД. Такое же отрицание того, что это наркотик. Такое же появление адептов ЛСД, которые сами приобретали зависимость к этому препарату и пропагандировали его употребление, возводили ЛСД в культ. И то же использование этого наркотика некоторыми психотерапевтами-наркоманами в своей практике. Вся эта пропаганда велась до того, как стало понятно, что ЛСД является наркотиком, вызывает зависимость и представляет серьезную угрозу, как минимум, может спровоцировать сумасшествие. Давайте попробуем посмотреть критически на то, что писали и говорили тогда потребители и пропагандисты этого наркотика. Надо понять самое главное: все эти радужные представления, как раз, и доказывают, что ЛСД вызывает зависимость. Зависимые совершенно серьезно считали, что ЛСД расширяет сознание, но не способны были объяснить, что это значит. Говорили, что их взгляд на жизнь поменялся, они стали понимать больше, при этом, не делились своими идеями либо говорили и писали банальности. Для объяснения эффекта часто использовались мистические категории и полнейший субъективизм. Человек пробует вещество, знает, что это галлюциноген, который исказит восприятие и мышление. При этом, свое искаженное веществом понимание мира он возводит в культ, начинает думать, что он понял что-то важное. А почему он решил, что его опыт так важен? Предполагается, что «истина» просто сидит в голове и надо употребить наркотик, чтобы ее понять? Они сами на себе провели эксперимент, который показывает условность и неточность субъективного опыта, показывает, что мышление может быть непродуктивным и нелогичным, что мозг не до конца понимает разницу между внешним миром и внутренним, что можно заставить мозг воспринимать как истину любую чушь. Вместо осознания всего этого, они возводили в культ субъективный опыт, никто даже не предполагал, что ошибочным может быть именно «новое понимание мира». Это всё также прекрасно демонстрирует, насколько сильно снижаются возможности критического мышления наркоманов ЛСД использовали в своей работе психотерапевты, но это никак не доказывает его пользу. Здесь та же схема, что и с кокаином, они сами употребляли это вещество и начинали его превозносить, поскольку формировалась зависимость и нарушалась критичность. Пытались использовать ЛСД в своих исследованиях для "понимания глубин психики". Никаких особенных открытий, само собой, в итоге, сделано не было.



Например, Т. Лири пытался использовать ЛСД для своих психотерапевтических исследований (его биография прекрасно демонстрирует зависимость от этого вещества). Можно с уверенностью сказать, что его исследования ни к чему не привели. Даже в историю он вошёл ни как психотерапевт и учёный, а как фанат ЛСД. Про него известно, что он пропагандировал этот наркотик, сидел в тюрьме, сдал кого-то ФБР – чтобы выйти, а про его научные выкладки, в общем, все забыли, никакого прорыва в психотерапии он не совершил. И никому из ученых ЛСД не помог лучше разобраться в человеческой психике. Всё это были наркозависимые, которые просто стремились как можно больше времени проводить со своим наркотиком и под его воздействием. Наркотик искажил их восприятие мира. Подобное же происходит и, например, при алкоголизме, когда алкоголик всю свою жизнь начинает видеть через призму спиртного: на вопрос как жизнь, отвечает, что водка подорожала и т.п.

В заключении хочется отметить, что психика наркоманов не имеет каких-то своих особенных, эксклюзивных механизмов. Те внутренние процессы и механизмы, которые задействованы в формировании анозогнозии, работают и у здоровых людей. Просто они не так выражены и не приводят к социальной дезадаптации. Но при этом, мы все, в той или иной степени, склонны к самообману. Например, известный феномен, когда водители сбивают пешехода, покидают место ДТП, а потом уверяют себя, что они просто близко проехали к человеку или вообще наехали не на человека, а, скажем, на собаку. Бывают истории, когда люди запускают пустяковые соматические заболевания до тяжелейших состояний. Бывает, когда игнорируется тяжёлое заболевание. Например, человек после инфаркта отказывается от госпитализации, потому что сейчас сезон и нужно заниматься огородом.

Иногда самообман работает на пользу человека, а иногда вредит ему. Не даёт увидеть всю картину целиком, понять меру своих возможностей и ограничений, мешает взять на себя ответственность за происходящее. Так что это всё, о чём говорилось выше, нужно просто иметь в виду... И быть к себе внимательнее.

Клинический психолог  
Антон Ткачёв



Зигмунд Фрейд создал психоанализ и первую в мире кокаиновую зависимость

vikkv2017

LIVEJOURNAL



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЮ НАРКОЗАВИСИМЫХ

Организация Объединенных Наций официально назвала наркоманию одной из трех главных угроз цивилизации наряду с ядерной войной и экологической катастрофой. Если раньше незаконный оборот наркотиков рассматривался в качестве угрозы отдельному индивиду, то теперь он несет угрозу жизни и здоровью целых народов и регионов, самому существованию отдельных государств.

Сегодня наркомания поразила все страны мира, число употребляющих наркотики превышает 200 млн. человек. По самым приблизительным оценкам специалистов от 3 до 4% жителей планеты употребляют наркотики.

Проблема наркомании в настоящее время во всем мире остается весьма острой и актуальной. Она не является только медицинской, а представляет собой сложную медико-социальную проблему. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. **К негативным медицинским и социальным последствиям наркомании относятся: наличие ряда соматических заболеваний у наркозависимых, низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминального поведения и судимостей, нарушения семейных связей.**

Лучший способ противодействия распространению наркомании – ее профилактика, которая заключается в информировании населения о последствиях употребления наркотических веществ, необходимости лечения наркозависимых, пропаганда методов лечения больных.

Специалисты здравоохранения поддерживают позицию необходимости проведения постоянной профилактической работы со всеми группами населения – от группы потребителей наркотиков до членов их семей, однако основной акцент должен быть сделан на группах детей, подростков и молодежи как носителей не окончательно сформировавшихся морально-этических установок, подлежащих укреплению и коррекции.

Одной из форм профилактики наркомании является ле-

чение людей, уже в полной мере употребляющих наркотики и уже полностью зависимых от них.

В ноябре 2018 года Липецкое областное отделение общественной организации «Российский Красный Крест» стало одним из победителей конкурса на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества и получило поддержку на реализацию социально значимого проекта «Предупреждение и мотивация – путь к здоровье сбережению наркозависимых».

Проект был разработан в связи с высоким уровнем наркомании и ростом заболеваемости ВИЧ-инфекции, связанной с употреблением наркотиков среди населения области, и направлен на профилактику социально значимых заболеваний среди наркозависимых, на привлечение их для оказания лечебно-профилактической помощи и на выработку мотивации отказа от употребления психоактивных веществ с последующим направлением в реабилитационные программы.

«...Данный проект является продолжением инициативы начатой в 2017 г., тоже поддержанной Фондом президентских грантов. Достиженные результаты позволили нашей организации расширить сферу влияния проекта и освоить новые виды деятельности по оказанию информационно-просветительных и консультативных услуг по профилактике инфекционных заболеваний (ВИЧ-инфекция, гепатиты В и С, ИППП, туберкулез) и мотивации к отказу от наркотиков людей, зависимых от психоактивных веществ...», – говорит Андрей Филатов, руководитель проекта.

Мероприятия проекта являются частью комплексной работы с наркозависимыми. Они предусматривают оказание информационно-просветительных и консультативных услуг по профилактике инфекционных заболеваний (ВИЧ-инфекция, гепатиты, туберкулез, здоровье сбережение) и мотивации отказа от наркотиков. В рамках проекта предполагается охватить все возможные места, где наркозависимые могут находиться в разных жизненных ситуациях и с ними можно



провести консультативную и просветительную работу, привлечь внимание к проекту.

«Хочу сказать огромное спасибо, сотрудникам Красного Креста, которые помогли мне в сложный для меня период. Однажды, после небольшой ремиссии я был очень близок к срыву и уже хотел употребить наркотик, но встреча с «равным» консультантом стала для меня знаком для изменения жизни. Я познакомился с сотрудниками этой организации, где ко мне отнеслись как человеку, помогли преодолеть «тягу», организовали консультации врачей и прохождение обследований, помогли восстановить утерянный паспорт. Я устроился на работу и постепенно возвращаюсь к нормальной жизни...» – так отзывается о работе организации Сергей, клиент проекта.

Проектные мероприятия рассчитаны на реализацию в течение 13 месяцев – с 01 ноября 2018 г. по 30 ноября 2019 г. Финансирование проекта осуществляется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

С более подробной информацией о проекте вы можете ознакомиться на сайте «президентскиегранты.рф».

**Можно представить, что человек — это гигантская лаборатория, в которой каждая эмоция представляет собой определенную химическую реакцию. В результате этих реакций человек испытывает те или иные эмоции. Когда человек получает удовольствие от каких-либо вещей: с наслаждением занимается любимым делом, находится рядом с дорогими ему людьми или просто употребляет внутрь что-нибудь вкусное, его организм вырабатывает определённые гормоны. При достаточной концентрации этих гормонов в крови они способны подарить чувство удовольствия и счастья.**

## ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ, РАДОСТИ И УДОВОЛЬСТВИЯ, КАК НАЗЫВАЮТСЯ И ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ

### ПЯТЬ ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ

Гормоны — органические вещества, которые обладают биологической активностью и выделяются в кровь железами внутренней секреции. Невозможно одним словом ответить, как называется гормон радости, потому что учёные выделяют всего пять таких веществ: эндорфины; окситоцин; серотонин; дофамин; адреналин. Они отличаются между собой своими свойствами, но объединяет их одна замечательная функция — все пять отвечают за поднятие настроения, даря человеку радостные чувства. Разберем каждый гормон настроения по отдельности.

#### ЭНДОРФИНЫ

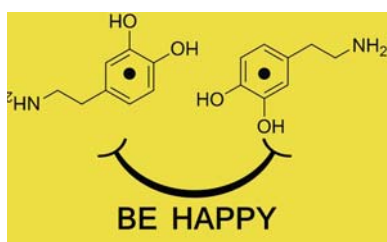


Эндорфины – это группа соединений, которые образуются нейронами головного мозга (а именно гипофиза) и оказывают непосредственное влияние на эмоции человека. Эти гормоны по строению схожи с наркотиче-

скими препаратами, например, с морфином. Поэтому они обладают некоторым обезболивающим действием и способны снижать болевой порог. Именно поэтому, когда человек болеет, ему становится чуточку лучше, если рядом с ним есть близкие люди, которые о нем заботятся. Эндорфин помогает организму не терять самообладания в стрессовых ситуациях, сохранять спокойствие и не терять надежды на лучшее. Данный гормон выделяется тогда, когда человека целует или обнимает тот, кто ему нравится, кого он любит.

#### СЕРОТОНИН

Второе название гормона счастья – серотонин, потому что он дарит человеку радость и гармонию на душе, помогает поверить в себя, а также получить ощущение счастья и удовольствия от чего-либо. Неспроста у многих антидепрессантов механизм действия заключается в увеличении выработки серотонина. Серотонин будет выделяться в нужных количествах только при соблюдении нескольких условий: наличие достаточного количества солнечного света. В



зимние месяцы многие замечают за собой упадок сил, снижение работоспособности и депрессивный настрой. Все с нетерпением ждут появления солнышка, а с приходом весны ощущают прилив сил и энергии. Это объясняется недостатком ультрафиолета, который просто незаменим для синтеза в организме серотонина; также организм вырабатывает серотонин только при наличии достаточного количества триптофана — аминокислоты, которая является предшественником серотонина. Получить триптофан можно из еды, а именно из белка. Необходимое количество потребляемого белка равняется 1,2 г. на килограмм веса. Если в организме достаточно триптофана, то синтез серотонина и мелатонина (гормон сна) будет в норме. Получается, что употребляя в пищу достаточное количество триптофана, человек обеспечивает себе здоровый сон ночью и позитивное, ровное настроение днем; помимо триптофана для правильного синтеза серотонина необходима ещё глюкоза, которая стимулирует выделение инсулина в кровь. Одна из основных функций инсулина — проведение триптофана в клетки головного мозга для синтеза серотонина. Серотонин дарит человеку уверенность в себе и своих силах, а также радость, чувство удовольствия и счастья.

#### ОКСИТОЦИН

Окситоцин — один из важнейших гормонов организма. Это вещество отвечает за формирование

таких эмоций, как привязанность и доверие. Причём начинается этот процесс непосредственно в момент рождения малыша. Окситоцин — это как пусковой механизм для начала схваток. Когда у женщины начинаются роды вырабатывается окситоцин. Именно этот гормон счастья регулирует частоту и интенсивность схваток, а также помогает роженице перенести такие муки в ожидании встречи с малышом. Особенно много окситоцина выделяется, когда малыша впервые прикладывают к груди, и он начинает сосать её, заглядывая маме в глаза. Из-за огромного количества гормона в крови родившая женщина испытывает невероятные чувства и затем рассказывает о родах: «Момент, когда моего ребёнка приложили ко мне, неопишимо. Я плакала от счастья и совсем не помнила той сильной боли, которую испытывала несколько минут назад!» Именно благодаря окситоцину мама привязывается к ребён-

ку, чувствует, как любовь к нему растёт в ней с каждым днем. Окситоцин помогает и папе привязаться к ребёнку, и всем, кто находится рядом с ним регулярно. Окситоцин также помогает взрослым людям быть привязанными друг другу долгие годы, оставаться верными на протяжении всей жизни. Также окситоцин способствует тому, чтобы человек чётко отличал «своих» от «чужих», держась ближе к одним и сторонясь других. Учёные утверждают, что, если знать уровень окситоцина в крови у человека, можно уверенно сделать вывод, насколько он верный и привязанный к «своим» людям.

#### ДОФАМИН



Дофамин — гормон удовольствия. Именно благодаря дофамину у человека появляется желание заниматься теми вещами, которые приносят ему чувство удовлетворения. При достаточной концентрации дофамина в крови, человек увлекается каким-либо видом спорта или любым другим хобби, которое ему по душе. Это позитивная сторона дофамина. Однако он имеет и обратную сторону. Именно из-за дофамина человек ощущает



(Окончание на 4-й стр.)



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

дикую тягу к наркотикам и прочим вредным привычкам, однажды или несколько раз попробовав. Основные функции дофамина: контролирует смену циклов сна и бодрствования; отвечает за формирование сексуального влечения; способствует наслаждению во время приёма вкусной пищи. В организме данный гормон счастья вырабатывается именно в тот момент, когда человек получает удовольствие. От уровня дофамина зависит яркость и продолжительность получаемой эмоции.

#### АДРЕНАЛИН

Адреналин — главный помощник человека в критической ситуации. Именно он в случае опасности заставляет человека забыть о себе и мобилизовать все силы на спасение. Адреналин вызывает учащенное сердцебиение, обострение слуха и зрения, повышает скорость и чёткость реакций, а также мыслительных процессов. Этот гормон толкает человека на занятие какими-либо экстремальными видами спорта, дарит чувство драйва и открытости.



#### СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ СЧАСТЬЯ В КРОВИ

Чем больше эндокринная система выработает перечисленных гормонов, тем более приятные чувства испытает человек. И, наоборот,

при недостатке этих гормонов в крови приходит усталость, депрессия и апатия. **Однако существует несколько способов повысить содержание гормонов счастья в крови.** Достаточно лишь немного поменять свой образ жизни: пересмотреть свой рацион питания; добавить в свою жизнь немного больше спорта; обзавестись некоторыми полезными привычками. Обо всем этом подробнее пойдёт речь ниже.

#### РАЦИОН ПИТАНИЯ

В первую очередь нужно обратить внимание на свой повседневный рацион. Затем обязательно изучить состав некоторых продуктов питания, чтобы выявить, какие из них требуются употреблять чаще и где содержится гормон счастья. При необходимости следует добавить в него некоторые продукты, способные повысить настроение, а именно: Всем знакомое приятное ощущение, которое получаешь от тающей на языке дольки шоколада. Дело в том, что шоколад содержит вещество под названием фенилэтиламин, которое способствует выработке эндорфинов. Кроме того, шоколад — один из самых богатых магнием продуктов, а магний известен своими успокаивающими свойствами. Содержится в нем и огромное количество триптофана, о полезном предназначении которого говорилось ранее. В состав шоколада также входят такие вещества, как кофеин и теобромин, которые обладают свойством повышать работоспособность и настроение. Таким образом, сам гормон счастья в шоколаде отсутствует, но в нем содержится очень много компонентов, без которых синтез гормонов счастья просто-напросто

невозможен. Достаточно всего 40 грамм шоколадного десерта для заряда бодростью и позитивом на целый день. Научного подтверждения шоколадной зависимости не существует, но практика утверждает, что это возможно. Поэтому шоколад смело занимает первое место в списке продуктов, которые необходимо включить в рацион каждому для получения гармонии и спокойствия, потому что гормон счастья в шоколаде отлично в этом поможет. Второе место следует отдать острым приправам. Таким, как кайенский перец и чили. Обладая жгучим и насыщенным вкусом, они активно способствуют тому, чтобы гормон счастья в достаточном количестве выделялся в кровь. Также можно найти гормон радости в бананах. Бананы — фрукты счастья. И не из-за того, что имеют позитивный жёлтый цвет. А потому, что содержат в своём составе алкалоид харман — вещество, способное вызвать чувство эйфории. Кроме того, бананы способствуют выработке серотонина. Сюда же можно отнести цитрусы — мандарины, апельсины и другие фрукты также способные поднять настроение (ананасы и хурма). Такой гормон счастья, как серотонин в огромных количествах содержится в орехах (арахис, кешью, миндаль) и в рыбьей икре (красная и чёрная).

#### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Для повышения в организме гормонов удовольствия и счастья необходимо включить в свою жизнь немного спорта. Спорт — эффективный способ поднять себе настроение и зарядиться энергией. Регулярные физические нагрузки способствуют тому, чтобы гормон счастья выделялся в необходимом

количестве. Особенно хороши для стимуляции выработки гормонов радости групповые занятия или командные игры. Как правило, у тех, кто занимается спортом в одиночку, в крови гормон удовольствия выделяется в меньшем количестве, чем те, кто работает в паре или в команде. Также отлично помогает сбросить напряжение фитнес и аэробика, бег и танцы, верховая езда и велосипедный спорт. Но главное, чтобы выбранный вид спорта приходился по душе.

#### ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Регулярно заниматься сексом с любимым человеком. Это не только приятно, но и полезно. Причём полезно и в физическом, и в эмоциональном плане. Во время занятий любовью, а особенно при достижении оргазма, в огромном количестве выделяется гормон удовольствия. Человек осознает, что он любим и привлекателен. И у него есть кто-то, кто его любит и кого любит он. Также же чувства человек испытывает при объятиях или поцелуях с любимым партнером. Необходимо научиться проживать свои эмоции. Любые — позитивные и негативные. Сдерживание эмоций внутри себя вредно для человека. Именно поэтому детские психологи рекомендуют родителям давать своим детям плакать, если их что-то расстроило. Сначала дать поревевать, приговаривая, что вы понимаете его чувства и то, почему он расстроен. Затем необходимо помочь ребёнку понять, что он чувствует, потому что маленькому сложно это делать так быстро и легко, как взрослые. После того, как ребёнок заплакал, прожил свою эмоциональную эмоцию, следует его успокоить и объяс-



нить, как можно избежать таких ситуаций в будущем. Так ребёнок не только с детства научится понимать свои чувства и делиться ими с взрослыми, но и не будет копить негатив в себе. Взрослым тоже необходимо давать выход плохим эмоциям. Они не должны скапливаться внутри и тяготить человека. Следует научиться прощать, даже если прощения обидчик так и не просил. Главное — простить его внутри себя и жить дальше. Если в прошлом случилось какое-то несчастье, необходимо прожить эту боль и принять её, научиться с этим жить и двигаться дальше. Нельзя застревать в прошлом. Сдержанные позитивные эмоции также вредны, как и негативные. Поэтому необходимо не стесняться своих эмоций и радоваться искренне. Хочется громко петь? Значит, нужно громко петь. Хочется прыгать от радости? Значит, не нужно стоять на одном месте! Выход эмоций освобождает место для новых впечатлений и чувств, которые очень важны для успешного движения вперед. Также важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Во сне все органы и системы организма восстанавливаются, чтобы завтра работать с новой силой. Благодаря этому с утра отдохнувший организм открыт для новых эмоций и свершений, полон сил и энергии.

## ИНОГДА ХОРОШАЯ ИСТОРИЯ ИСЦЕЛИТ ЧЕЛОВЕКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕКАРСТВО!

Чтобы измениться, надо очень устать от своей усталости.

#### Неизвестный автор

Когда я была подростком, я как огня боялась наркотиков. Наверняка это раздражало моих сверстников, которые активно экспериментировали с запрещёнными препаратами. Кто-то, возможно, завидовал моей воле и умению отказываться от юношеских «невинных» удовольствий.

Но в двадцать лет я упала, сильно ушиблась и у меня начались боли в спине. Время шло, а боль не проходила. Врач направил меня на рентген. Оказалось, что у меня воспаление одного из межпозвоночных хрящей, и мне прописали болеутоляющее. До этого я не принимала ничего сильнее аспирина и ни разу не испытывала чувства эйфории от сильных препаратов, которые продают по рецепту. Но тут я поняла, что означает выражение «меня вставило», которое иногда использовали мои сверстники. Мне казалось, что мое тело становится невесомым, а все проблемы уходят на второй план и исчезают.

Я принимала таблетки чуть больше недели, но потом неожиданно боль вернулась. Врач решил в два раза увеличить мою дозу. Он предупредил, что полное выздоровление произойдет, скорее всего, в течение полугода. Мне нужно быть осторожнее с лекарствами и принимать их только при сильной боли.

Следующие две недели я принимала по две таблетки каждые шесть часов. Потом пришлось сократить время до четырех часов. Вскоре я начала пить по три таблетки через каждые пять часов и отмахивалась от мужа, когда он предлагал мне немного «притормозить» с препаратами.

— Ты не представляешь, как мне больно, поэтому оставь меня в покое! — огрыз-

нулась я, хотя понимала, что он прав. Когда он отвернулся, я закинулась по полной.

Второй пузырек таблеток закончился очень быстро. Я пошла в аптеку, где продавец сообщил мне, что я принимаю сильнодействующие наркотические средства, вызывающие зависимость. Он выдал мне таблетки, но предупредил, что следующую партию я смогу получить только через месяц.

На следующий день я записалась на прием к другому врачу. Я знала, что мне сделают рентген, который покажет воспаление межпозвоночного хряща. Доктор выдал мне рецепт, и я немедленно «отоварила» его в ближайшей аптеке. Тогда все еще не было так сильно компьютеризировано, поэтому никто не задавал мне вопросов.

Зависимость появилась очень быстро, а вместе с ней обман и отчаяние. Мне казалось, что я постоянно закидываюсь таблетками. У меня теперь было два состояния: заторможенной эйфории и утомительных бесед с разными докторами, которых я уговаривала выписать мне очередной рецепт. Мне делали рентгеновские снимки, и я постоянно врал, что мне ужасно больно. Я не хотела слушать мужа и наотрез отрицала, что у меня возникла зависимость. Я не признавалась в этом даже себе самой.

Я была убеждена, что я не наркоман. Наркоманы колют себе наркотики в вену и живут в антисанитарных условиях. Наркоманы не работают. Чтобы получить дозу, они воруют у своих семей. Ко мне это не имело отношения — у меня была работа, муж, и я всегда вовремя оплачивала счета. Таблетки, которые я принимала, мне выписывал врач. В общем, я была совершенно уверена, что наркомания — это не про меня.

Чтобы не забыть, я вела записи, в которых отмечала аптеки и докторов, с которыми уже имела дело, и не ходила слишком часто в одну и ту же аптеку и к одному и тому же

врачу. Но как бы «обдуманно» я себя ни вела, обмануть других было все труднее. Многие врачи видели, что я стала наркоманкой. Они с презрением выписывали мне рецепт на три или четыре таблетки, чтобы только от меня избавиться, и просили больше не приходить. Я подбирала ручку того же цвета, каким был написан рецепт, и приписывала к цифре нолик, а внизу дописывала разрешение на вторичное использование.

Препарат вызывал привыкание, и мне приходилось еще больше увеличивать дозу. Проблемы со спиной закончились, воспаление исчезло, получать рецепты стало проблематично. Я потеряла чувствительность и перестала реагировать на физическое воздействие. Я обнаруживала на теле синяки и ссадины, происхождение которых оставалось для меня полнейшей загадкой. Однажды я схватилась за горячую сковородку и даже не почувствовала боли. То, что я обожглась, я поняла только после появления волдыря.

Атмосфера в семье накалялась, но меня это совсем не трогало. Я думала только о том, что проглочу следующую порцию таблеток и мне будет хорошо. Муж умолял меня сходить к врачу, постоянно повторял, что любит меня, и помогал во всем, но я не переставала принимать препараты.

Однажды, когда он играл в боулинг с друзьями, я отдыхала дома. Незадолго до этого я «отоварила» свежий рецепт и чувствовала себя счастливой. Я решила принять ванну.

На край ванны я поставила свечу. Когда я зажгла спичку, кусочек горячей серы отлетел от головки, попал мне на руку, и я с ужасом увидела, что моя рука загорелась. Ее охватила яркая вспышка пламени, которая через секунду исчезла, не оставив на коже никакого следа.

Я в шоке смотрела на свою руку, которая совсем не пострадала. Единственным объяс-

нением было то, что мой организм пропитался разной химией и она стала выходить через поры кожи.

Обескураженная, я осела на пол. По щеке поползла слеза и попала мне на губу. Я лизнула слезу и почувствовала, что она совершенно безвкусная.

— Слеза должна быть соленой, — пробормотала я. — Слезы всегда соленые.

Я поднялась с пола и посмотрела на себя в зеркало. Мои волосы были грязны и безжизненны. Зрачки расширенные, лицо опухшее, кожа серого цвета. Мне показалось, что из зеркала на меня смотрит мертвая женщина. В этот момент я наконец осознала, до какого состояния себя довела.

— Ты — наркоманка! — сказала я своему отражению. Как только я произнесла эти слова и призналась, что у меня есть проблема, мне стало значительно лучше.

Я пошла из комнаты в комнату, и, как на автомате, начала собирать таблетки, которые спрятала в разных местах. Несмотря на то что я вела себя, как робот, я действовала совершенно осмысленно. Потом я прихватила недавно купленный пузырек и твердым шагом направилась в ванную. Я высыпала все та-

блетки в унитаз и спустила воду. Я не стала искать более экологичного способа избавиться от таблеток, зная, что со временем моя решимость может исчезнуть.

Прошло несколько месяцев тяжелой абстиненции, и я снова стала здоровым человеком. Отношения с мужем наладились. Я испытывала к нему любовь и благодарность, которые он заслужил своей заботой и поддержкой.

Однажды я зашла в аптеку в торговом центре. Я подошла к кассе, чтобы заплатить за крем, сунула руку в карман пальто и обнаружила пластиковую бутылочку. Я вынула из кармана таблетки и как завороченная усталилась на них.

Я совершенно забыла, что когда-то спрятали их в кармане. Я практически ощущала во рту вкус этих таблеток.

— Чем я могу вам помочь? — спросил продавец.

— Можете выбросить эти таблетки? — попросила я и протянула их продавцу, — Срок годности уже закончился.

Потом я заплатила за свою покупку и вышла. Я плакала и улыбалась сквозь слезы, которые снова были солеными на вкус.

#### НАРКОМАНИЯ — ЭТО БЕДА, А БЕДУ ЛЕГЧЕ ПРЕДТВРАТИТЬ, ЧЕМ ПОЖИНАТЬ ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ!

##### В случае БЕДЫ обращайтесь:

- ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»
  - Отделение амбулаторной реабилитации 8(4742) 34-85-86; г.Липецк, ул. Космонавтов, д.2
  - Отделение стационарной реабилитации
  - 8(4742) 43-00-98 (круглосуточно), 43-22-13; г.Липецк, ул. Крупской, д.2
  - Амбулаторное детско-подростковое отделение
  - 8(4742) 73-05-50; г.Липецк, ул. Ленинградская, 18
  - 8(47467) 6-32-55; Елецкий филиал, отделение медико-социальной реабилитации.
- Круглосуточно и бесплатно вы можете проверить своего ребенка на наркотики по адресу: г. Липецк, ул. Крупской, д. 2, 8(4742)43-22-16, Отделение медицинской экспертизы опьянения

Наши координаты: 398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.

Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.

Сайт Государственного учреждения здравоохранения

«Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU

Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного

наркологического бюллетеня Н.В. Пашкевич —

зав. отделением медицинской профилактики ГУЗ «ЛОНД»,

врач психиатр-нарколог.

Отпечатано

в ООО «Веда социум»,

398055 г. Липецк,

ул. Московская, 83.

Тираж 900 экз. Заказ № 1268.