

**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Московской области  
«Московский областной наркологический диспансер»**

# **ДИАЛОГИ О НАРКОЛОГИИ**

# Диалоги о наркологии

*Look at my trials and tribulations  
Sinking in a gentle pool of wine*

**Tim Rice**

*Посмотри, как невзгоды и беды,  
Как печаль, что мне в жизни дана,  
Я топлю в океане вина.*

*(перевод О. Козловой)*

Для любого молодого человека, только начинающего свой путь во взрослую жизнь, очень важны свобода выбора и собственное мнение, ведущие к самоутверждению. Человек, уверенный в себе, обладает несомненным достоинством, его действия и поступки вызывают уважение друзей и коллег, желание подражать ему во многом. Но очень часто у подростков возникают ложные представления о том, как можно добиться уважения, выделиться среди друзей, заставить себя уважать. И они начинают прибегать к алкоголю, сигарете или наркотикам как к средству раскрепоститься, улучшить настроение, повысить самооценку.

Дефицит любой информации неизбежно замещается мифами, проблемы алкоголизма и наркомании не являются исключением. Беспристрастная информация о наркомании как о болезни, об особенностях поведения наркоманов, их ответственности перед законом дает возможность пациентам и их родственникам не метаться в поисках помощи, выхода из создавшейся ситуации, а принять решение и начать действовать. Известие о злоупотреблении наркотиками членом семьи является источником шоковой реакции для остальных, но проходит время и родственники готовы задать вопросы врачу, в надежде получить полезную информацию вместо мифов.



## ***Наркотики***

С малых лет человек должен знать, что наркотики - это зло и ни при каких обстоятельствах не следует даже пробовать их. Изменения, которые происходят с человеком в результате употребления наркотиков, очень страшны. Человек озадачен только одним: где бы раздобыть наркотик, чтобы уколиться - и забыться. Больше его ничего не интересует. Жизнь, в которой присутствует только поиск наркотика только употребление, только страх, что он не найдёт очередной «дозы», что не найдёт денег на неё - и тогда смерть, разве это жизнь? Очень часто молодые люди слушают тех, кто намеренно толкает людей на наркоманию, потому, что распространители наркотиков заинтересованы в том, чтобы это

стало чьей-то зависимостью. Слушают друзей, которые хвалятся тем, что не боятся зависимости. Далеко не каждый расскажет, как плохо человеку, когда ему не хватает дозы или когда нечем похмелиться. Немногие знают, что испытывает человек, терзаемый наркотической зависимостью, когда он принимает наркотики или когда он хочет принять их, или когда он уже не может не принять наркотик или алкоголь и уже не может избавиться от зависимости самостоятельно. Поэтому если вас убеждают, что наркотики - это безобидно, что от одного раза ничего не произойдет, что это не приведёт к зависимости, что при желании можно с них «соскочить» в любой момент, знайте: вам врут. Наркотики - это такая беда, с которой можно не справиться. В городах Московской области есть группы Анонимных Наркоманов, на собраниях у этих людей, сумевших порвать с наркотиками, можно услышать страшную правду о наркотиках. Страшная правда состоит в том, что выздороветь от этой зависимости нельзя. Но, сумев бросить «наркоту», можно жить в чистоте и трезвости всю жизнь. Правда также заключается в том, что не многие могут принять такое решение. Наркотики часто оказываются сильнее вас, и тогда впереди -только пропасть, только смерть.

### **Только факты:**

*• Все наркотики по своей природе являются ядами. Их действие на вас зависит от принятого количества. Малое количество стимулирует (активизирует человека), а большое количество - затормаживает (тянет ко сну). Ещё большее количество действует как яд и может убить вас.*

*• Наркотики делают человека заторможенным и глупым. Это может служить причиной неудач в жизни.*

*• Когда действие любого наркотика проходит, боль или неприятное ощущение возвращаются с большей силой, чем раньше.*

*• Наркотики блокируют все ощущения и чувства. В конце концов, любое чувство становится труднее для восприятия. Это относится и к сексуальным ощущениям. Человек ощущает себя менее активным и может вести себя так, будто его не заботит никто и ничто из происходящего вокруг.*

*• Даже однократное употребление может привести к психологической зависимости.*

*• Человек, психически зависимый от наркотика, «глух» к информации об опасности употребления.*

*• Употребляющий наркотики человек думает, что всегда сможет вовремя остановиться, потому что вначале ему было легко делать большие перерывы между приёмами наркотика.*

*• Потребитель наркотиков часто вовлекает в употребление новых людей, делясь с ними впечатлениями о своем наркотическом опыте.*

*• Регулярное употребление приводит к тому, что человек уже не получает желаемого эффекта от наркотика, а употребление продолжает потому, что организм разучился нормально жить без этого.*

*• Зависимость формируется при любом способе поступления наркотика в организм: введении в вену, вдыхании через нос, курении и др.*

### **Родителям и всем заинтересованным людям:**

#### **Вопрос: Что делать, если есть подозрения в употреблении наркотиков?**

Если у вас возникли подозрения, лучше всего проверить наличие наркотика в биологической среде - моче. Дома самостоятельно можно выполнить чувствительный и

достоверный тест на наркотики практически любой группы. Тест-системы выполнены в виде полосок и напоминают тест на беременность, они недороги и продаются практически во всех аптеках.

### **Нужно ли врачу (учителю) сообщать родителям о подозрениях в употреблении их детьми наркотиков?**

Да, нужно. Родители могут не понимать и не знать всей опасности ситуации. Это поможет им быстрее начать действовать.

### **Обязательна ли помощь врача, когда сам человек пытается отказаться от наркотиков?**

Да, обязательна. Борьба с зависимостью – длительный многоэтапный процесс, в котором важное место занимает реабилитация. Самолечение может сыграть злую шутку, ухудшить ситуацию, привести к формированию зависимости также и от лекарственных средств.

Но одними лекарствами с наркоманией не справиться, это состояние охватывает всю личность целиком. Психотерапия зависимости – важнейший метод лечения, задача которого достичь стойкого формирования сознательной антинаркотической установки, полной перестройки личности без использования лекарств.

### **Как относиться к постановке на наркологический учёт?**

Наркологический учёт предполагает некоторое ограничение в гражданских правах. Но если ваш близкий употребляет наркотики, потерял работу и у него возникли проблемы со здоровьем, наркологический учёт необходим – при этом появляется возможность бесплатной госпитализации. Лечить наркоманию такой учёт не помешает, а работать там, где предъявляются повышенные требования к состоянию здоровья, больному опасно.

### **Какие факторы могут вызвать наркозависимость у несовершеннолетних?**

Начало употребления психоактивных веществ приходится на возраст 10-11 лет. Дети особенно ранимы в эти годы, начинают осознавать неблагополучность обстановки в семье. Может возникнуть стремление действовать независимо от родителей, даже наперекор, быть принятыми среди сверстников. В этот момент старшему поколению необходимо сохранять доверительность в общении с детьми, чтобы предотвратить негативное влияние со стороны сверстников, чтобы ребёнок не стал жертвой криминальных лиц, наркоманов. Взрослые не должны исключать возможность ревизии своих лекарственных запасов если не собственным ребёнком, то его приятелями.

Доказано, что склонность к наркологическим заболеваниям может перейти по наследству, например, как особенный характер метаболизма (врождённый недостаток некоторых ферментов). В большей степени передается психосоциальный фактор развития болезни: отношение к алкоголю в семье, стереотип поведения взрослых, копируемый детьми.

### **Как родители могут предотвратить употребление психоактивных веществ младшими членами семьи?**

- начать с себя;
- подавать пример здорового образа жизни;
- больше проводить времени вместе с детьми;
- быть “в контакте” с детьми, чтобы они именно с вами в первую очередь делились переживаниями;
- ребенок должен чувствовать себя защищённым в семье;
- необходимо информировать детей о вредных последствиях употребления ПАВ.

## Табачная зависимость

Никотиновая зависимость, или попросту курение, - тоже считается зависимостью, причём самой распространённой на земле. Вот что любопытно: люди, которые нашли свое место в жизни, ценят свой мозг и не травят его чем попало. А те, кто в жизни остается вечным подростком, да ещё оказывается в чем-то социально неприкаянным, в качестве спасения хватаются за сигарету.

Курение является одной из самых сложных зависимостей. Ученые подсчитали, что сигареты вызывают более сильную зависимость, чем Кокаин, героин или алкоголь. По данным Всемирной организации здравоохранения, курение убивает больше людей, чем любое заболевание в мире. Большинство людей, которые курят, делают это потому, что они не могут поверить в себя. Другие курят, когда они скучают. Курение вызывает чувство удовлетворения.

Многие из вас начинают курить из-за давления со стороны сверстников, или для того, чтобы чувствовать себя более взрослым, или же протестуя против родительского авторитета. Кстати, с тех пор, как была твердо доказана опасность курения, эта привычка становится все более неприемлемой во многих странах, например, в США и Великобритании.

В России курит 44 млн человек. Около 60 процентов мужчин в нашей стране – курильщики, это один из самых высоких показателей в мире. С начала 90-х годов прошлого века число россиянок-курильщиц удвоилось. По количеству курильщиков мы «в одной лодке» с Китаем, Индией и Индонезией.

Почти четверть несовершеннолетних курильщиков пристрастились к табаку до того, как им исполнилось 10 лет.

Число курильщиков не только не сокращается, но, наоборот, увеличивается. Растёт оно в основном за счёт женщин. Ведь они — самая желанная добыча для табачных корпораций. По статистике, женщины живут дольше, а, значит, успевают выкурить гораздо больше мужчин. Тем более, что в России женщин — больше половины населения.

Специально для дам крупные табачные компании, захватившие наш рынок, постоянно «совершенствуют» свою продукцию: на рынок выводятся «женские» марки сигарет — тонкие, лёгкие, ароматизированные, перфорированные и нетрадиционно упакованные. Кстати, на рекламу типично женских сигарет ведутся не только дамы. Недавно исследователи выяснили, что необычные упаковки сигарет привлекают еще детей и подростков, которые покупают «нетрадиционные» сигареты гораздо охотнее.

Знаете, почему к кассе супермаркета вы можете пробиться только сквозь стройные ряды сигаретных пачек? Потому что табачные компании платят за это розничным торговцам. Пачки сигарет рядом с шоколадками, журналами и жевательной резинкой невольно наводят на мысль, что табак такой же обыденный, безвредный товар.

Грамотно поданные стенды с табачной продукцией стимулируют спонтанные покупки. И, увы, сбивают с пути истинного тех, кто уже завязал с вредной привычкой – многие срываются именно потому, что сигареты буквально сами прыгают им в руки у касс магазинов.

В последнее время в молодёжной среде считается невинной забавой для времяпрепровождения с друзьями **курение кальяна**. Многие думают, что при прохождении через водяной фильтр табачный дым очищается от опасных соединений. Между тем, кальянный дым практически идентичен сигаретному, а по угарному газу даже вреднее, да и никотиновая зависимость также формируется. Еще одна опасность кальяна – раскуривание по кругу. Сменный мундштук не спасает: возбудители туберкулеза, герпеса и прочих заболеваний прекрасно себя чувствуют в кальянных трубках. Стоит задуматься...

### **Только факты:**

- *Курильщик не доживает 12-17 лет до естественной смерти.*
- *Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие.*

- *Курильщик - убийца себя и своих близких. Убийство начинается с уничтожения сперматозоидов у мужчин и яйцеклеток у женщин и заканчивается сбоем иммунной системы, как взрослых, так и зародыша младенца, которые по несчастью оказался ребёнком никотинистов.*

- *Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей).*

- *Ежегодно от причин, связанных с табакокурением, умирает более 400 000 человек! Это всего лишь в 10 раз меньше, чем ежегодно погибало во Второй Мировой войне, т.е. война с целью массового уничтожения человечества всего лишь в 10 раз эффективней «безобидного» табакокурения!*

## **Алкоголь**

По данным специалистов алкоголизация молодёжи растёт из года в год.

К сожалению, так сложилось в обществе, что наркотики все безоговорочно признают бедой, а тому, что дети выпивают, не придают значения. Вы ведь тоже считаете, что в этом нет ничего особенного? Выпивают ваши родители, знакомые взрослые, пьют герои ваших любимых фильмов, кумиры эстрады.

Образ красивой разгульной жизни - мнимой красивой жизни вам сегодня агрессивно навязывает желтая пресса, телевидение, реклама, окружение. Например, врачи в беседе с подростками выяснили, что те считают пиво безобидным напитком. На самом деле всё не просто безобидно – все достаточно страшно, потому что это касается не сформировавшихся и духовно, и физически людей. Тот вред, который наносит молодым злоупотребление алкоголем, очень разрушителен. Масштабы этого разрушения можно будет оценить через несколько лет, когда у сегодняшних подростков будут рождаться дети с проблемами здоровья. Если будут, потому что проблемы бесплодия тоже заключаются в пивной бутылке. Из заболеваний, связанных с употреблением алкоголя, у подростков следует назвать гепатиты и панкреатиты, заболевания эндокринной системы, нарушения работы сердца, проблемы с артериальным давлением, появление различного рода лёгочных заболеваний, снижение устойчивости к различного рода инфекционным заболеваниям и особенно расстройств со стороны центральной нервной системы и психики.

90 процентов алкоголиков - то есть людей, официально признанных больными алкоголизмом, говорят, что начинали с пива. И вы должны знать, что даже разовое употребление алкоголя наносит серьезный ущерб юному организму: исследованиями доказано, что алкоголь сразу же поражает какой-то орган-мишень.

Сегодня многие увлекаются так называемыми слабоалкогольными напитками. Мы считаем, что такое название придумали те, кто заинтересован в их продаже. Мы знаем, что в одной баночке слабоалкогольного коктейля содержится 50 граммов этилового спирта! Вы пьёте их с большой охотой и в больших количествах, но мы хотим вас предупредить: привыкание развивается очень быстро, а от привыкания до зависимости - один шаг. Алкогольная зависимость - страшная болезнь, которая разрушает жизнь. Вы ведь наверняка мечтаете получить хорошую профессию, зарабатывать большие деньги, удачно жениться или выйти замуж, родить детей? Алкоголь может поставить крест на всех ваших планах и мечтах. Задумайтесь над этим!

### ***Только факты:***

- *Из каждых 100 тысяч подростков в России 22 имеют диагноз «хронический алкоголизм», а 827 подростков регулярно принимают спиртное без проявления признаков*

зависимости. Пока.

• По данным Минздрава РФ частота употребления алкоголя детьми до 14 лет за последние пять лет увеличилась почти вдвое.

• При начале систематического употребления алкоголя (пива) в 11-12 лет симптомы алкоголизма у подростков могут сформироваться к 14-15 годам.

### ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

## ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

За каждый утвердительный ответ прибавляй 1 балл

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ Я СТАЛ (А) ЗАМЕЧАТЬ, ЧТО:

- пью, чтобы поднять себе настроение;
- не считаю пиво алкогольным напитком;
- моё желание выпить возникает (усиливается) в пятницу вечером;
- мне скучно в непьющей компании;
- ищу любой повод для того, чтобы выпить;
- перспектива скорой выпивки поднимает мне настроение;
- могу выпить в случайной компании;
- выпиваю (пусть даже немного) практически каждый день;
- выпиваю большие дозы алкоголя, чем раньше;
- пью, чтобы почувствовать себя более уверенно;
- все проблемы и неприятности обостряют желание выпить;
- из-за выпивок у меня часто возникают конфликты в семье, на работе, в компании

друзей;

- обещаю себе не пить, но часто не сдерживаю обещания;
- мне нравится пить как в компании, так и в одиночку;
- из-за выпивки откладываю дела, забываю про назначенные встречи;
- могу пить дольше трех дней подряд;
- после выпивки возникают провалы в памяти;
- пью, пока не закончится спиртное;
- всё чаще пью, не закусывая;
- могу сесть за руль в нетрезвом состоянии;
- протрезвев, испытываю укоры совести;
- у меня возникало желание опохмелиться на следующий день;
- злюсь, когда близкие говорят, что надо бросать пить;
- у меня участились приступы уныния;
- люди стали ко мне хуже относиться;
- испытываю отвращение к себе;
- все чаще возникает желание бросить пить;
- были безуспешные попытки «завязать» с алкоголем.

### ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ:

1-5 баллов - начальный этап или «культурное питье»

6-15 баллов - первая стадия алкоголизма

15-25 баллов - вторая стадия алкоголизма

25-28 баллов - третья стадия алкоголизма

Если ты набрал более 10 баллов, то это явный признак алкогольной зависимости и нужно обратиться за помощью к специалисту-наркологу.

Алкоголизм - болезнь, за возникновение, течение и исход которой полную ответственность несёт сам больной.

Алкоголизм - это зависимость, возникающая у лиц постоянно употребляющих алкоголь, которая характеризуется вынужденным употреблением спиртных напитков с формированием психической и физической зависимости. Зависимость не возникает на пустом месте. Для её формирования необходимо регулярное злоупотребление спиртным. Сколько времени должно пройти, чтобы человек спился - сказать сложно. Описаны случаи, когда было достаточно и 3 месяцев. И выяснить это можно, только ставя добровольные рискованные эксперименты на себе.

Но вот группы риска медики определять научились:

1. «Алкогольная наследственность».

У выходца из пьющей семьи в 7 раз выше риск формирования алкоголизма, чем у потомства непьющих родителей.

2. Лица с неустойчивой психикой.

3. Пережёсшие травмы головы (сотрясения, ушибы мозга и т.п.)

4. Страдающие хроническими заболеваниями печени.

Сначала формируется психологическая зависимость от спиртного. Алкоголь превращается в единственный способ «снятия стресса» или «поднятия настроения». Как только для достижения прежнего опьяняющего эффекта приходится постепенно увеличивать дозу - всё, процесс привыкания пошёл полным ходом.

Если продолжать издеваться над организмом, ломается энергетический обмен. Наше основное «топливо» - это глюкоза. Но этиловый спирт в смысле выхода энергии почти в два раза эффективнее. Происходит перестройка всех биохимических реакций на «спиртовые рельсы». Так возникает физическая зависимость.

Этот процесс течёт только в одну сторону, чтобы вернуться обратно к глюкозе, организму придётся пройти через самую настоящую «ломку», которая бывает у наркоманов. И в последующем даже 20-30 граммов спиртного моментально переключат «стрелки» обратно на этиловый спирт. Именно поэтому диагноз «алкоголизм» ставится пожизненно. Излечить от алкоголизма нельзя, можно лишь вывести человека в стойкую ремиссию, которая сохранится только при полном и безоговорочном отказе от спиртного.

Так стоит ли доводить до таких крайностей?

Надеемся, что вы прислушаетесь к тому, о чём мы рассказали. Но если у вас или ваших близких друзей есть проблемы, обращайтесь в наркологические учреждения и подразделения вашего района или к нам, в Московский областной наркологический диспансер, по адресу: г. Москва, ул. Большая Почтовая, дом 40 (ст. метро Электровзаводская), тел. 8(499)265-20-26, 8(499)265-36-80.





Врачи - наркологи Московского областного наркологического диспансера

10. Качество Продукции должно соответствовать государственным стандартам качества, техническим условиям к услугам данного вида и условиям настоящего Технического задания.

11. Сроки поставки товаров, оказания услуг, календарные сроки начала и завершения поставок, периоды выполнения условий Контракта указаны в Календарном плане.