

# Доктор

Номер 9 март 2023



ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# Виталин

“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

18+

стр. 1-4 О природе и влиянии зависимостей

стр. 4 Чтобы утро было добрым

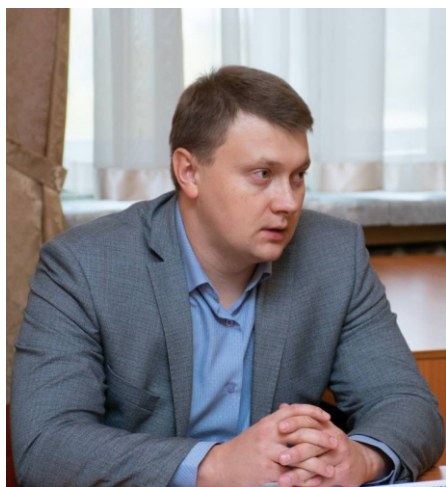
стр. 5 Как уберечь ребенка от знакомства с алкоголем

стр. 5 Диспансеризация для инвалидов, пожилых и маломобильных людей от курения!

стр. 6 Откажитесь от курения!

**В НОМЕРЕ**  
стр. 7 Алкогольная зависимость - куда пойти лечиться?

## Неделя отказа от вредных привычек



О природе и влиянии зависимостей на физическое, духовное здоровье человека и его социальную жизнь, а также о том, как побороть зависимость, интервью с Главным внештатным специалистом-наркологом департамента здравоохранения Курганской области, заместителем главного врача по организационно-методической работе ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» **ПОДОРВАНОВЫМ ПАВЛОМ АНДРЕЕВИЧЕМ.**

**Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: о заболеваниях, связанных с его употреблением, вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний.**

Алкоголь имеет прямое отношение к заболеваниям, которые занимают первые три места среди основных причин смерти в России и во всем мире.

Первая группа заболеваний - это сердечно-сосудистые заболевания.

Вторая - это онкологические заболевания.

Третья - это внешние причины, то есть это убийство, самоубийство, травмы, ДТП

и так далее.

Большинство перечисленных мной причин смерти так или иначе, напрямую или косвенно связаны с употреблением алкоголя. Алкоголь напрямую пагубно влияет на сердечную мышцу, разрушая кардиомиоциты, способствующие тому, что в сердечной мышце начинает откладываться жир, она перестает эффективно сокращаться, повреждает эндотелий сосудов - это внутренняя оболочка, способствует развитию атеросклеротического процесса, который приводит к развитию ишемической болезни, гипер-

тонической болезни, инфарктов, инсультов. Это главные причины, по которым умирает человек, особенно мужчины в нашей стране, не доживая даже до пенсионного возраста. Это во многом связано с алкоголем и, конечно же, с курением табака. Не только неправильное питание, не только малоподвижный образ жизни, а как раз алкоголь и табак - это бич.

Алкоголь - также одна из основных причин онкологических заболеваний, так или иначе, он является ядом и наркотиком. Помимо того, что он разрушает тело, он разрушает психику,

приводит к развитию хронического алкоголизма. Это био-социо-духовная болезнь, при которой разрушаются не только тело, но и социальная и духовная жизнь и здоровье человека. О внешних причинах вообще нечего говорить – опять же убийства, самоубийства регулярно проходят в состоянии алкогольного опьянения, поэтому алкоголь напрямую связан с большинством смертельных заболеваний.

### **Как происходит формирование привыкания\зависимости в организме человека, отличается ли процесс формирования зависимости от различных веществ?**

Механизмы развития зависимости от алкоголя и других психоактивных веществ практически одинаковы. Происходит выброс через две системы воздействия: допаминовая либо серотониновая системы. Но есть современные виды наркотиков, такие как психостимуляторы и мефедрон, которые вызывают сильнейшую психическую зависимость, воздействуя сразу на обе системы.

Когда человек употребляет алкоголь, он всасывается в кровь, эритроциты склеива-

ются, образуя тромбы в виде гроздей винограда. Образно представьте эти грозди винограда, как они разносятся кровью по всему организму и попадают в тонкие кровеносные сосуды, как например



сосуды головного мозга, забивают эти сосуды, кровь плохо поступает к определенным нейронам, они начинают гибнуть из-за дефицита кислорода. Так возникает опьянение. Это как раз гибель клеток головного мозга. Одновременно с этим алкоголь способствует выбросу допамина, приводя к появлению эйфории, искусственно повышая настроение человека, то есть это химический процесс. Человеку кажется, что ему стало хорошо, все проблемы ушли, он расслабился. А мозг этот опыт запоминает как положительный, потому что произошел выброс гормонов, и он хочет это пережить снова. Но на следующий день наступает дефицит гормонов и развивается микро-депрессия,

которая может длиться несколько недель после приема алкоголя. Потому что требуется время на то, чтобы нормализовался цикл выработки сератонина и допамина. Человек может ошибочно связать подавленное состояние с какими-то внешними факторами: проблемы на работе, неудовлетворенность в личной жизни, которые вызывают у него стресс и раздражение. И он думает, что вот же есть прекрасное средство, которое помогло мне снять стресс неделю назад, и опять он выпивает. Микро депрессия никуда не уходит, не восстанавливается, ничего с этим не происходит, человек в этой микро-депрессии находится постоянно, пока не употребляет алкоголь. Это приводит к тому, что человек теряет способность решать свои психические, психологические проблемы, они есть у всех людей, так или иначе. Человек теряет способность их решать, и начинает отрываться от реальности, и чтобы как-то нормализовать свое состояние, надо выпить, так и появляется зависимость, то есть это химический процесс, алкоголь начинает подменять собой химию организма – вот в чем коварность этого заболевания.

## Можно ли считать такие повседневные вещества, как кофеин и сахар, наркотиками, ведь они вызывают схожий уровень зависимости?

Они вызывают зависимость, но надо понимать отличие – эти вещества не вызывают эффекта изменения сознания, как это делают, например, наркотические вещества или тот же алкоголь, но это тоже наркотик, просто легальный. Поэтому разница между этими веществами есть, как и схожая зависимость, потому что при употреблении они вызывают выброс гормонов радости. Они не вызывают изменения сознания и они не влекут за собой никаких последствий для общества, но это ведет к тому, что у человека развивается множество хронических болезней. Но что если человек, который переел сахара, если он сядет за руль? Он не представляет опасности, как человек, который выпил и сел за руль,

потому что человек, который съел много сахара, у него сознание не поменялось, поэтому не совсем корректно сравнивать эти вещи.

## Как справляться с различными зависимостями?

Обращаться к специалисту, включаться в реабилитационную программу. Зависимость – это сложное, комплексное заболевание, как я уже сказал, разрушается тело, разрушается душа, разрушается психика и разрушается социальная сфера. Человеку нужно включаться в программу реабилитации, либо амбулаторную, либо стационарную. На первом этапе находящийся в запое или после длительного запоя ложится “прокапываться”, медикаментозная терапия, снятие синдрома отмены или вывод из запойного состояния. Длится это в среднем три недели, дальше к работе приступает психолог-специалист по социальной работе, чтобы мотивировать пациента на то, чтобы он проходил реабилитацию. Реабилитация – это длительный процесс восстановления духовных, физических и социальных навыков человека. Человека в буквальном смысле

заново учат жить трезво, жить в удовольствие, как получать удовольствие, как существовать дальше в обществе и развиваться без употребления психоактивных веществ. Это целый комплекс, который длится несколько месяцев в реабилитационном центре. Дальше человек выходит из реабилитации и включается в программу «Двенадцать шагов» анонимных алкоголиков или анонимных наркоманов и проходит по шагам эту программу, это тоже очень длительный процесс.

Нужно сказать, что алкоголизм и наркомания – это семейные болезни, и пока развивается зависимость, родственники становятся так называемыми созависимыми. Родственник психологически становится зависим от действий своего зависимого человека. Родственник начинает играть роль или спасителя, или преследователя, или жертвы. Родственников тоже в этом случае надо лечить, для них тоже существует отдельная двенадцатишаговая программа, по которой они пока их зависимый проходит реабилитацию, учатся правильно выстраивать отношения с зависимым родственником. Если они этого не сделают, как правило, зависимый





человек, который вернулся из реабилитационного центра, рискует рецидивировать. Поэтому проблема алкоголизма - это крайне сложная проблема, многофакторная и лучше ее называть семейной. А как люди считают: «Так он больной. Он пьет. Я же не пью. У меня все в порядке. Я просто с ним живу». Говорит

жена, которая приводит мужа на реабилитацию: «Нужен трезвый, вы его заберите, полечите и мне его здоровым отдайте». Так не работает.

### Где в Кургане можно получить такого рода помощь?

Это наш наркологический диспансер. Также есть

группы самопомощи анонимных алкоголиков и анонимных наркоманов, они действуют независимо от нас, туда может обратиться любой желающий бесплатно, лучше туда обращаться, когда уже прошли лечение, реабилитацию, поэтому начинать лучше всего со специалистом.

## 🗨️ Лайфхак от психолога

### Чтобы утро было добрым

- Обязательно используйте мотивацию. Запланируйте на день приятные дела, чтобы у вас был стимул быстро проснуться утром и приступить к интересным для вас задачам.
- Чтобы легко вставать по утрам, поставьте в качестве звонка будильника любимую музыку или просто приятную мелодию. Меняйте их время от времени. А будильник должен находиться в отдалении от спального места, чтобы до него можно было ещё и дойти.
- Откройте окно – свежий воздух вас взбодрит.
- Умойте лицо прохладной водой – это также сделает вас бодрее. Женщины ещё успеют сделать утреннюю маску, которая поможет проснуться.
- Если катастрофически не хватает энергии, сварите себе чашечку кофе. Уже аромат этого напитка поднимет настроение.
- Помощниками могут быть и гаджеты. Попросите «Алису» включить музыку, включите радио или телевизор. Утренние новости помогут включиться в ритм нового дня.
- Легко вставать по утрам и чувствовать себя бодрым весь день помогает зарядка. Сделайте разминку. Она поможет вам быстрее отойти ото сна.
- Предвкушение вкусного завтрака поможет преодолеть утреннюю хандру.



Всем нам хочется, чтобы утро было добрым. И в наших силах сделать его таким. Придумайте себе свой небольшой ритуал, с которого будет начинаться каждый ваш день.

Материал подготовила педагог-психолог ГБУ «КОЦМП ЛФ и СМ» Хмелинина Татьяна Леонидовна

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ЗНАКОМСТВА С АЛКОГОЛЕМ?

Одна из основных причин подросткового алкоголизма – взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать семейные праздники, приход гостей, расслабляться по выходным.



> Постарайтесь, чтобы маленький ребёнок не был свидетелем взрослых застолий.

> Расскажите своему ребёнку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна перейти в запугивание – используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребёнка.

> Научите ребёнка говорить «НЕТ!» в ответ на опасное предложение.

> Помогите ребёнку интересно и содержательно проводить свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

> Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребёнком

Родители! Ваш ребёнок должен быть уверен, что алкоголь – это враг здоровья, успеха и жизненного благополучия!

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ – ИХ БУДУЩЕЕ В ВАШИХ РУКАХ!

## Диспансеризация для инвалидов, пожилых и маломобильных людей

Пожилых людей, маломобильных граждан и инвалидов из сёл Зауралья бесплатно доставляют на диспансеризацию. О такой важной инициативе рассказала заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической работе медучреждения Людмила Плаксина.

На протяжении нескольких лет мы тесно взаимодействуем с Центром социального обслуживания Кетовского муниципального округа. В рамках нацио-

нального проекта «Демография» федерального проекта «Старшее поколение» осуществляется бесплатная доставка граждан старше 65 лет, маломобильных граждан для прохождения диспансеризации, профилактического медицинского осмотра. Внутренним приказом медучреждения у нас утвержден график доставки жителей сёл из населенных пунктов Кетовского округа. Мы проводим отбор граждан, информируем и приглашаем их к месту, откуда



их заберёт транспорт центра соцобслуживания. По приезде в поликлинику они за день проходят все обследования в рамках профилактических осмотров, получают заключение.

В рамках второго этапа могут сразу пройти необходимых узких специалистов, после чего их обратно доставляют в населенный пункт. Для того, чтобы вы или ваши родственники

могли пройти обследование, необходимо обратиться к своему медицинскому работнику в населенном пункте, где вы проживаете, и он организует доставку пациентов к нам. Для вашей

го комфорта мы выделяем медицинских сотрудников, которые сопровождают, помогают заполнить анкетирование. Все это у нас предусмотрено, — подытожила Людмила Николаевна.



## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

Курение – причина многих заболеваний, в том числе факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных и онкологических заболеваний, сахарного диабета, импотенции у мужчин и бесплодия у женщин.

**А ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ И ДЫШАТЬ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ? ПУСТЬ ДРУЗЬЯ И РОДНЫЕ ПОДДЕРЖАТ ВАС, И ТОГДА У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**

### ЧТО ПОМОЖЕТ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
- Наметьте дату отказа от курения.
- Покупайте ту марку сигарет, которая вам нравится меньше всего.
- Откладывайте время первой затяжки каждый день на один час и сократите количество выкуриваемых сигарет.
- Сократив количество сигарет до минимума, необходимо сказать «**НЕТ**» сигарете.
- Преодолеть явление закурить помогает занятость, физическая активность, методика релаксации.



### ПЕРВЫЙ ДЕНЬ БЕЗ СИГАРЕТЫ

Через 12 часов после последней затяжки организм начинает очищаться от никотина. Иногда это сопровождается неприятными ощущениями. Но все временно. Думайте о своём здоровье и не сдавайтесь!

### ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ - НЕ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Они вызывают и поддерживают зависимость. Попытка бросить курить при помощи электронных сигарет – риск стать «двойным курильщиком». В силу высокой никотиновой зависимости курение обычных сигарет в сочетании с электронными, снижает шанс полностью отказаться от курения.



## НЕКУРЕНИЕ – МОЯ ПРИВЫЧКА!

От привычной сигареты отказаться нелегко. Поэтому в некоторые моменты (первая неделя борьбы с курением, третий месяц) вам захочется вновь закурить. Вспомните, что подтолкнуло вас отказаться от сигареты. С чем приятным вы столкнулись, избавив себя от этой привычки. Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить, шансы на успех возрастают!

**ОНЛАЙН-ШКОЛА ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ** для тех, кто не может справиться с этой привычкой самостоятельно, работает каждый 2-ой четверг месяца с 15.30 до 16.10. **Справки по телефону (83522) 238664**  
**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ! УДАЧИ ВАМ!**



## АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ - КУДА ПОЙТИ ЛЕЧИТЬСЯ?

В нашей стране алкоголем злоупотребляют многие. Как показывает практика, самостоятельно избавиться от пристрастия к спиртному способен далеко не каждый. Возникает вопрос: куда же обратиться за по-настоящему действенной помощью?

### ГДЕ?

Квалифицированная помощь людям, попавшим в зависимость от алкоголя, в России оказывается в наркологических диспансерах.

### КАК?

Любая помощь в наркологических диспансерах оказывается бесплатно. А самый главный принцип оказания помощи – это добровольность.

## ЭТАПЫ ЛЕЧЕНИЯ:

### Детоксикация

Снятие алкогольной интоксикации при помощи лекарственных средств

### Фармакотерапия и мотивационные методики

Позволяют избавиться от психических и соматических проблем

### Реабилитация

Работают наркологи, психотерапевты и социальные работники

### О чем надо помнить?

Если вы хотите выяснить, есть ли у вас алкогольная зависимость, либо готовы сразу заняться борьбой с ней, для экономии времени, денег и нервов обращайтесь в государственные наркологические диспансеры.

### Куда обратиться:

ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер»,  
г. Курган, ул. Кирова, 78.

Анонимный телефон бесплатного консультирования: 8 (3522) 42-85-90.

Звонки принимаются каждый вторник и пятницу с 14.00 до 16.00 часов.

