

Доктор

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

№5 март 2023



"САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!"

18+

В НОМЕРЕ

стр. 1-2 Об опасности психоактивных веществ

стр. 3 Профилактика вовлечения несовершеннолетних в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ

стр. 3 Социализация наркозависимых

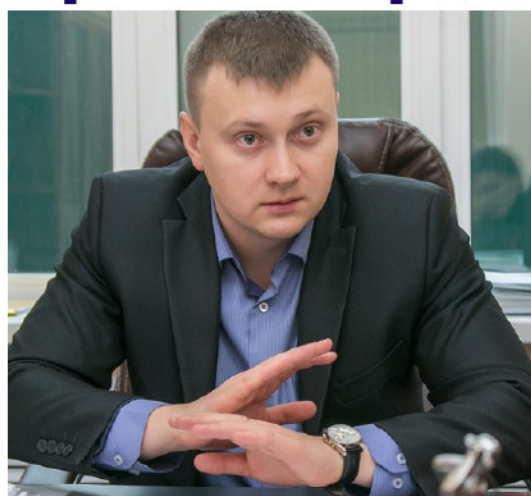
стр. 4 Дизайнерские наркотики и последствия их употребления

стр. 5 Профилактика наркомании несовершеннолетних

Неделя профилактики употребления наркотических средств

Наркомания, несмотря на большую профилактическую работу по-прежнему остаётся актуальной проблемой нашего времени.

О смертельной опасности психоактивных веществ ещё раз напоминает Главный внештатный специалист нарколог Департамента здравоохранения Курганской области Подорванов Павел Андреевич.



Наркомания - это хроническая прогрессирующая болезнь. Её ещё называют био-психо-социально-духовная болезнь, потому что, фактически, при этой болезни поражается не только тело, но и все сферы жизни человека.

гормонов, мозг человека этот опыт запоминает и затем сигнализирует о том, что он хочет этот опыт пережить снова. Этот механизм и лежит в основе формирования зависимости.

все это, конечно, мужчина, но число девочек, девушек, женщин, которые употребляют наркотики, значительно возросло за последние годы.

Существует какой-то портрет наркомана, возраст, пол, статус социальный?

Нужно сказать, что современный наркоман очень отличается от того образа, который мы себе всегда рисуем: какая-то полусоциальная личность, неопрятный внешний вид, следы на теле от игл. Современный наркоман, который употребляет синтетические наркотики - он выглядит несколько иначе, по внешнему виду не отличается от человека, который не употребляет наркотические вещества. Поэтому по явным признакам его не выразишь. Но, отвечая конкретно на ваш вопрос, современный наркоман - в основном это молодой человек в возрасте от 20 до 40 лет. Чаще

По вашему опыту, каждая история, из-за чего человек начал употреблять - она уникальна?

Это всегда примерно те же самые причины. У каждого человека есть свои какие-то внутренние психологические проблемы и комплексы.

Сколько может занять реабилитация?

Во-первых, необходимо очистить тело и стабилизировать соматическое состояние человека - обычно это составляет 3 недели. Зависимый ложится, его начинают лечить, снимать ломку,



Для чего чаще всего человек принимает эти психоактивные вещества?

В первую очередь, для того, чтобы адаптироваться к окружающей среде и получить удовольствие, потому что разные психоактивные вещества вызывают выброс определённых

после этого уже должна начаться работа по реабилитации, когда человек уезжает в государственный реабилитационный центр и полгода живёт среди себе подобных. Там есть определённая программа, режим дня, работа с психологом, со специалистом по социальной работе, работа групп самопомощи, консультанты, которые сами имеют опыт выздоровления от этой болезни. Всё это займёт, минимум, полгода, а потом три года ещё с ним будут работать амбулаторно. Пациент будет приходить к врачу, к психологу, ещё идеально, чтобы он в этот период включался в амбулаторные программы групп самопомощи - это группа анонимных наркоманов. Прошел полностью программу «12 шагов» и находился в этих группах даже в последующем всю жизнь, как на поддержке. И вот это крайне важно, ведь процесс борьбы с наркоманией занимает годы.

Почему наркоман обещает завязать, но этого не делает?

Здесь несколько причин. Во-первых, наркомания - это очень серьёзное заболевание. Попадая на вторую и последующие стадии зависимости, человек самостоятельно, без помощи специалистов остановиться уже не может. Во-вторых, наркоман - это опытный и грамотный манипулятор. Родственники, узнавая о недуге, начинают пытаться спасти своего наркомана, а он начинает ими грамотно манипулировать. Вся родня его полностью содержит, обеспечивает, решает его проблемы, выплачи-

вает кредиты, которые зависимый взял на оплату психоактивных веществ. А зачем ему лечиться, если вокруг него все «под его дудку пляшут»? И папа, и мама, и бабушка, и дедушка - все решают его проблемы. У него всё хорошо. Он употребляет наркотики, крышад над головой есть, еда есть. У него нет мотивов что-то менять, тем более зависимость очень сильная.

В медицинском сообществе наркотическая зависимость делится на стадии?

Любая зависимость протекает по определённым стадиям, будь то алкогольная или наркотическая, и имеет одинаковый путь развития. При этом каждый наркотик приводит к зависимости по-разному. Для того, чтобы достичь второй стадии алкоголизма, нужно несколько лет регулярного употребления. А для героиновой зависимости второй стадии, с ломками и другими тяжёлыми последствиями, нужно всего несколько инъекций. Особую опасность представляют современные наркотики, в первую очередь тем, что губят психическую сферу человека. Так называемая «синтетика» - мефедрон и другие психостимуляторы, способствуют развитию психических заболеваний, поражают мышление, память, концентрацию внимания, нарушается сон и так далее. И человек становится достаточно быстро инвалидом.

Почему ребенок первый раз в жизни употребляет наркотики?

У него могут быть какие-то в семье трудности, нет контакта с родителями, либо они не являются абсолютным авторитетом. Часто ребенок предоставлен сам себе, не смотря на то, что и семья благополучная, но родители занимаются своими делами, зарабатывают деньги. Ребёнок эту эмоциональную связь начинает искать среди своих сверстников. Как правило, первый опыт употребления наркотика - это не сразу же шприц с героином. Подросток по-другому мыслит, у него есть любопытство, интересы, плюс он очень сильно зависит от мнения толпы. В том социальном окружении, если он не делает так, как другие, он не чувствует себя частью компании. Первый опыт чаще всего заканчивается употреблением наркотика, который считается «лёгким» в обществе, например марихуаны. Но как раз употребление марихуаны является серьёзным трамплином к тому, чтобы попробовать другие виды наркотических веществ. Вскоре к марихуане формируется толерантность, уже нет того эффекта, поэтому ребёнок пробует новые психоактивные вещества. Также не секрет, что весь наркобизнес построен на том, чтобы зависимый постоянно приводил в индустрию новых людей, у которых есть деньги. Поэтому многое зависит, конечно, от семьи. Какие ценности, какая взаимосвязь между родителями и ребёнком, как организован досуг. Важно, чтобы подросток был занят, общался со сверстниками, которые стремятся к спорту, к развитию, к учёбе, к получению знаний.



Профилактика вовлечения несовершеннолетних в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ

Наркомания и наркобизнес – это «тихая» война против человечества, где наркотики являются смертельным оружием, уносящим жизни и ломающим судьбы наших детей.

Несмотря на принимаемые меры, все больше несовершеннолетних вовлекается в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ. И даже не являясь наркопотребителем, ради жажды «легких» денег подросток может быть вовлечен в сбыт данных веществ. Организаторы наркобизнеса находят распространителей через социальные сети и мессенджеры. Подросткам обещают быстрый и, главное, безопасный доход, не требующий больших усилий. Прельщают непыльной работой, а взамен предлагают золотые горы. Увы, как показывает практика, «закладчикам» достаются лишь большие сроки, сломанные судьбы и несбывшиеся мечты. По сути, молодые люди даже не успевают насладиться заработанными деньгами – карьера в сомнительном бизнесе длится не более пары месяцев. На место задержанных набираются новые, и все повторяется заново.

Уважаемые родители! Обратите внимание:

- На переписки ваших детей в социальных сетях, смс-мессенджерах, на различных форумах, программах.

- Если ребенок перестает просить у вас карманные деньги либо же просит реквизиты банковской карты для перечисления на нее денежных средств под благовидным предлогом.

- Если не просит пополнить баланс мобильного телефона (будет не лишним заказать детализацию как звонков и интернет-трафика, так и изучить детализацию пополнения баланса мобильного телефона).

- На любые изменения в привычном поведении ваших детей. Изменения в их круге общения. Появление новых дорогих вещей, дорогих телефонов, гаджетов, которые Вы не покупали. Обертки от дорогих продуктов в комнате. А также если заметили в телефонных фотографии заборов, участков местности (камни, плиты, металлические конструкции), то Вам необходимо побеседовать с ребенком. Обсудите с ним, что нужно делать в той или иной

ситуации, как поступить, чтобы не нарушить закон. И чем раньше вы начнете обсуждать эти вопросы с детьми, тем лучше. Ведь, как правило, в 15 или 16 лет они уже могут получить предложение о «трудоустройстве».

Самое главное – это общение со своими детьми, надо быть внимательными к их тревогам и проблемам, не отмахиваться избитой фразой «мне некогда», чтобы потом не было поздно. Вы нужны своим детям здесь и сейчас.



Подготовила Скипина Е.А.,
социальный педагог
ГБУ «Курганский областной
центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и
спортивной медицины»

Социализация наркозависимых

Наркомания – болезнь, которая развивает у человека зависимость к приему веществ, вызывающих у него состояние измененного сознания. Негативные последствия такой болезни связаны не только с возникновением зависимости, но и с разрушением психофизического здоровья человека. Зависимость – заболевание хроническое, поэтому «выздоровление» имеет ряд нюансов. Прежде всего, оно невозможно без свободной воли самого

пациента. Многие думают, что после прохождения реабилитации – человек здоров. Это не совсем так. Окончание курса детоксикации означает, что дальше нужно вести работу по другим направлениям. К этому периоду нужно подойти с особой серьезностью и ответственностью, иначе не избежать рецидивов, и придется начинать все заново.

Особенности психики

При употреблении наркотичес-

ких веществ у человека формируется специфический образ мышления, а также отношение к жизни. Психика таких людей нестабильна, человек становится эгоистичным и неспособным контролировать свое поведение. Наркозависимым сложно нормально коммуницировать с другими людьми. Реабилитация направлена в том числе и на то, чтобы сломать данный барьер в общении и помочь с социализацией.

Этапы реабилитации наркозависимых

Реабилитация помогает восстановить личность больного, чтобы он мог взять под контроль свое поведение и начать жизнь заново. Первым этапом идет детоксикация, во время которой происходит очищение организма от токсических веществ, которые отравляют организм. На втором этапе начинается работа врачей-психотерапевтов, психиатров-наркологов, социальных работников и специальных консультантов, которые раньше также смогли побороть зависимость. Для больного формируют специальное социальное окружение – именно эти люди будут оказывать

поддержку медикаментозно и психологически.

Психологическая реабилитация наркозависимых предполагает применение лекарственных средств для коррекции остаточных расстройств – например, депрессии. Этот этап длится, в среднем, около трех месяцев.

На третьем этапе больной применяет полученные знания в реальной жизни уже после выхода из центра реабилитации. Этот этап очень сложный, здесь очень важна психологическая поддержка, которую оказывают в группах помощи. Другая проблема – трудоустройство. Не секрет, что далеко не каждый работодатель возьмет бывшего наркозависимого в свою компанию. Помощь в трудоустройстве также

оказывают группы поддержки и реабилитационные центры. Очень важно, чтобы выздоравливающий верил в свои силы, а возникающие проблемы оценивал как решаемые.

Программы реабилитации в больших наркологических центрах реабилитации предполагают длительную последовательную работу с пациентом и его ближайшим окружением, индивидуально и в группах. При этом стоит помнить, что обращаться следует только в лицензированные медицинские учреждения.

Материал официального ресурса Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дизайнерские наркотики и последствия их употребления

«Соли, спайсы и курительные смеси» и рядом номер телефона – частая картина современного городского пейзажа. Так что же представляют собой эти соли и смеси?

А это ни что иное, как новые психоактивные вещества, изначально легальные и продаваемые в лавках, ларьках и в интернете. Сейчас наибольшей проблемой являются модифицированные субстанции, так называемые дизайнерские наркотики, хотя к миру дизайна и искусства они отношения не имеют.

Дизайнерскими называют вещества, которые разрабатываются для того, чтобы обойти запрещающие законодательные нормы. Из-за того, что они постоянно меняют состав, возникает сложность с их идентификацией и классификацией, а значит они до определенного момента легальны. Именно это и представляет собой большую опасность. После того, как одну модификацию запрещают, создается другая. С каждым разом список дизайнер-

ских наркотиков пополняется и привести его в полный объем невозможно.

Общие черты дизайнерских наркотиков

Во-первых, практически все они являются синтетическими аналогами натуральных препаратов, причем они или полностью копируют наркотические особенности последнего, или обладают схожими свойствами. Во-вторых, большинство таких препаратов – это производные или аналоги уже существующих веществ. Качественно новые разработки, которые имеют свойства известных наркотиков, встречаются гораздо реже. В большинстве случаев меняется химическая структура изученных наркотических средств. Такие препараты реализуются как на черном, так и на сером рынке, причем их перечень постоянно расширяется, а стоимость становится более доступной.



Особенности дизайнерских наркотиков

- Быстрое привыкание

Некоторые виды таких препаратов вызывают зависимость уже после первого принятия. Это происходит потому, что из ряда аналогов в большинстве случаев выбираются самые сильные и активные варианты.

- Очень высокая токсичность

Любой наркотик отравляет организм, однако дизайнерский делает это быстрее и сильнее. Эти наркотики делают не на фабриках и заводах, а в подпольных условиях, часто нарушая технологии.

Это приводит к образованию ядовитых побочных смесей, употребление которых может вызвать разные негативные реакции организма и даже летальный исход.

- Осложнение диагностики

Поскольку такие препараты изучены учеными и медиками недостаточно хорошо, а иногда и совсем неизвестны, диагностика в случае отравления или передо-



зирования усложняется. А значит специфическое лечение становится невозможным.

- Ложная реклама

Дизайнерские наркотики нередко позиционируются, как безопасные, ведь в официальной классификации их нет.

- Высокий риск отравления

В случае с «классическими» наркотиками ситуация находится под большим контролем наркомана. В ситуации с синтетическими наркотиками все сложнее - их нередко смешивают в произвольных пропорциях, добавляя посторонние вещества. Некото-

рые из них достаточно безвредны сами по себе, но вместе с химическими реагентами могут давать непредсказуемую реакцию и вызывать сильнейшее отравление, иногда - с летальным исходом.

Наиболее распространенные дизайнерские наркотики

Спайсы - это курительные смеси, которые долгое время были легальными. Позже было уста-

новлено, что в состав таких продуктов входят вещества с измененной химической структурой, вызывающие привыкание. Именно поэтому их

отнесли к наркотикам и запретили в большинстве стран. Однако до сих пор спайсы отличаются своей доступностью: их несложно найти, да и стоят они не так дорого. Поэтому этот вид наркотиков распространен среди подростков. Употребление спайсов вызывает очень сильную и быструю зависимость, лечение которой на текущий момент является малоэффективным. По статистике, большинство спайсовых наркоманов после окончания реабилитационного курса возвращаются к этой привычке. Разрушительное действие спайсов на организм является комплексным: первой страдает нервная система, которая

функционирует в «авральном» режиме и испытывает колоссальные перегрузки. Такие наркотики вызывают галлюцинации, чувство эйфории, которое сменяется безотчетным страхом. Позже этот наркотик разрушает печень и почки, негативно воздействует на желудочно-кишечный тракт. Особенно страдают от них сердце и легкие.

Соли - опасный наркотик, который может сравниться по доступности со спайсами. Наркоманы могут употреблять их по-разному: кто-то вдыхает, кто-то раскуривает, а кто-то разводит с жидкостью для инъекций. Особая опасность солей кроется в очень высокой интоксикации и быстром привыкании. На сегодняшний день еще не разработана эффективная программа реабилитации, которая позволила бы возвращать к жизни солевых наркоманов. При этом зависимость развивается слишком быстро и для получения «эффекта» дозу необходимо регулярно повышать. Наркоманы, употребляющие соли, страдают от частых перепадов настроения, вспышек гнева и апатии. Зачастую под воздействием солей возникают галлюцинации и провалы в памяти.

Материал официального ресурса Министерства здравоохранения Российской Федерации

Профилактика наркомании несовершеннолетних

Проблема наркомании с каждым днем все более остро стоит перед современным обществом. Сегодня, как никогда, важно уделять максимально возможное внимание профилактике пристрастия подростков к наркотикам

В последнее время наркомания значительно «помолодела». Средний возраст страдающих наркозависимостью находится в диапазоне 16-18 лет. Стоит отметить, что по статистике только 2-3% наркозависимых возвращаются к нормальной жизни, навсегда с уверенностью сказав «нет!» психоактивным веществам. Оставшиеся, несмотря на все попытки избавиться от пагубного пристрастия, рано или поздно возвращаются к употреблению, если не получают своевременной помощи в реабилитационном центре. Выработка у подрастающего поколения устойчивости к наркотическому давлению среды требует пристального внимания, так как общество остро нуждается в работе по ограждению детей и подростков от пагубного влияния наркотиков. При этом профилактика употребления наркотиков среди школьников должна быть неотъемлемой частью всей системы воспитания. Важнейшим в профилактической работе является обучение несовершеннолетних умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям; формирование у несовершеннолетних отрицательного отношения к ПАВ и последствиям их употребления. Весь комплекс профилактических мероприятий условно разделяют на три типа: первичная, вторичная и третичная. Первичная профилактика зависимости от наркотиков имеет цель предупредить начало употребления наркотических веществ, ориен-

тирована на общую популяцию подростков и осуществляется социальными методами, активной пропагандой здорового образа жизни. Охватывает всех учащихся детей, их родителей, в первую очередь здоровых, не имеющих выраженных факторов риска и лиц из групп риска по употреблению наркотических средств. К группам риска относятся несовершеннолетние, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители наркотических средств, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Ее цель – обеспечить здоровое развитие личности ребенка, сформировать социальные нравственные установки, а в их рамках – установки на здоровый образ жизни. Она носит универсальный характер, состоит преимущественно из психологических, социальных, педагогических и медико-биологических практик.

Первичная профилактика должна основываться на ряде принципов

- Тотальность. Она должна проводиться со всеми здоровыми детьми без исключения.
- Конструктивный характер. Он преследует цели не только разрушения или изменения неблагоприятных установок, но изначально строит желательные. Главным направлением должно стать формирование у несовершеннолетних навыков принятия правильных решений в трудных жизненных ситуациях и устойчивости к наркотикам.
- Опережающий характер воздействия. Первичная профилактика должна опережать негативное влияние «опытных» сверстников и более старших товарищей.

Создание стойких антинаркотических установок возможно лишь до момента, когда дети самопроизвольно усвоят распространенные традиции потребления психоактивных веществ. Запоздавшие попытки их создания более трудны и менее продуктивны, так как теперь необходимо перестраивать уже готовые установки.

- Непрерывность. Первичная профилактика должна стать постоянной каждодневной работой.

- Адресность. Первичную профилактику наркомании необходимо проводить со всеми учащимися общеобразовательных школ с учетом пола и возраста ребенка, социально-культурных факторов. Профилактика должна быть личностно-ориентированной.

- Комплексность. Эффективная первичная профилактика требует сочетания многих элементов. Объединение представителей всех слоев общества – педагогов, психологов, врачей, родителей – и различных организаций – школ, правоохранительных органов, молодежных клубов, детских садов, церкви, государственной администрации, медицинских учреждений и общественных объединений, заинтересованных и способствующих здоровому будущему детей.

Вторичная профилактика наркологических заболеваний относится к избирательной превентивной работе. Она направлена на лиц, которые имеют опыт потребления наркотических средств, или лиц, у которых уже формируются начальные признаки зависимости. Их определяют как представителей группы риска

развития наркологических заболеваний. В этих случаях требуется целенаправленная, чаще всего совместная работа родителей и квалифицированных специалистов: врача психиатра-нарколога, психолога, педагога с целью активизации волевых ресурсов подростков, злоупотребляющих тем или иным видом наркотических средств. Главная задача вторичной профилактики — не опоздать с принятием оздоровительных мер, то есть предупредить формирование устойчивой зависимости.

Задачами вторичной профилактики являются:

- Работа с детьми групп риска (выявление патологии, лечение и наблюдение у специалистов; создание программ для работы с ними).
- Создание центра реабилитации, где все методы психотерапевтической работы направлены на социализацию и адаптацию (тренинги повышения самооценки, уверенности в себе, снятие напряжения, психотерапия творческим самовыражением и т. д.).
- Работа с родителями данной группы (лекционные и практические занятия, оказывающие профессиональную медико-психологическую и психотерапевтическую помощь нуждаю-

щимся родителям; создание групп взаимопомощи, обучение навыкам социально поддержива-



ющего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношениях с детьми).

Третичная профилактика наркологических заболеваний направлена на лиц, имеющих зависимость от ПАВ и находящихся в стадии ремиссии. Ее цель — предупреждение дальнейшего распада личности и поддержание дееспособности человека. В этом случае речь идет уже о трудноизлечимой болезни, требующей серьезного лечения, успех которого наиболее вероятен лишь при очень твердом намерении больного побороть свой недуг. Подросток попадает в поле зрения специалистов, как правило, с уже сформировавшимся заболеванием, когда проявились все трагические последствия потребления наркотических средств и помощь малоэффективна.

Задачи третичной профилактики.

- Формирование реабилитационной среды (реализация реабилитационных программ, включающих психотерапевтические, психологические, социальные и духовные методики).
- Создание групп взаимопомощи.
- Взаимодействие с группами «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы». Обстановка с наркоманией в стране и в мире не поменяется до тех пор, пока для детей прием наркотиков будет выражать проявление собственной самостоятельности и личной «крутости».

Следовательно, организациям по предупреждению наркомании, педагогам следует создавать более эффективный комплекс мероприятий: политического, экономическо-правовой направленности, социального, культурного, медико-педагогического, физкультурно-оздоровительного характера, которые направлены на предупреждение возникновения и развития такого страшного явления, как наркомания.

Статью подготовила врач
подросткового
наркологического
кабинета ГБУ «КОНД»
Бутакова Анжела Евгеньевна.
Телефон: 46-64-54



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ СПАСЕТ ОТ СМЕРТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ!

Многие часто относятся к своему здоровью несерьезно: откладывают визит к врачу, в надежде, что все само пройдет.

Помните: заболевания и факторы риска лучше обнаружить на ранних стадиях. Потом может быть поздно.

Отвлеките родителей, бабушек и дедушек от будничной суеты. **Запишите их на диспансеризацию!** Она бесплатная и не занимает много времени. Возможно, это спасет им жизнь.

» **Где пройти диагностику** в поликлинике, к которой вы прикреплены.

» **Когда:** раз в три года, в возрасте **18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 и 39 лет.**

После 40 лет она стала ежегодной.

Для жителей другого возраста проводится профилактический медицинский осмотр.

Стандарты диспансеризации:



ЭкГ



Измерение внутриглазного давления



Онкоскрининги



Определение уровня холестерина и глюкозы



Анализ крови

Запишитесь на диспансеризацию:

на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru или по номеру

