

КУРАТОРСКИЕ ЧАСЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

(курение, алкоголизм, наркомания)

*Иллюзии привлекают нас тем,
что избавляют от боли.*

З. Фрейд

Жизнь прекрасна – не рискуй напрасно!

Почему человек начинает курить?



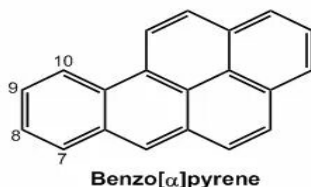
- *давление социума*. Если человек, особенно подросткового возраста, оказывается в компании курящих, риск развития табачной зависимости намного возрастает. В группу риска попадают также и неуверенные в себе подростки, для которых важно ощутить свою причастность к коллективу, быть «как все»;

- *положительный образ курильщика*. Недаром антитабачная кампания, которая сравнительно недавно набрала ощутимые обороты в России, предполагает ограничение рекламы табачных изделий.

- *пример взрослого*. Если ребенок наблюдал, как курят взрослые люди, риск развития вредной привычки возрастает в разы.

- *вызов обществу*. Вступая в пубертатный возраст, человек еще более строго очерчивает собственные личные границы: учится отстаивать мнение, противопоставлять себя группе людей, отделять свои истинные потребности от навязанных другими желаний. В этом случае зачастую имеет место так называемый юношеский максимализм – потребность сделать наперекор взрослым, педагогам, группе одноклассников и однокурсников, необходимость придания себе особого статуса «Я взрослый».

За год курящий 1 пачку сигарет в день поглощает легкими **700 граммов** дегтя, содержащего **30 канцерогенных веществ**, в том числе **бензопирен**.



Бензопирен – ароматическое соединение, по степени воздействия на организм относится к **I (высшему) классу опасности.**

Что делать (говорить), если кто-то предложит Вам закурить?



Часто достаточно простого, но твердого ответа: **«Нет спасибо, я не курю»**. Если же собеседник настаивает или подтрунивает над Вами, помните, что решение принимаете только Вы.


Можно ответить:

- *«Я узнал, с каким риском связано курение, и решил, что это не для меня»;*
- *«Я еще хочу жить»;*
- *«Я не вижу в этом никаких плюсов, только минусы»;*
- *«Зачем мне это нужно?».*

Но, как известно, самая трудная борьба – это борьба с самим собой. Вот что можно сказать в таком случае **«своему» внутреннему голосу:**

- *«Есть ли для меня какая-то польза от курения, например, если я курю только чтобы не отличаться от других, то, может быть, я стараюсь вписаться в круг людей, с которыми у меня на самом деле мало общего? Или я хочу быть «своим» среди тех, кто рад тому, что я врежу собственному здоровью»;*
- *«Чего мне будет стоить курение в плане денег, проблем со здоровьем и потери уважения?».*

ЗАПОМНИ

Одна  сокращает жизнь **на 15 минут.**

Одна пачка сигарет – **на 5 часов.**

Тот, кто курит 1 год, теряет **3 месяца жизни.**

Кто курит 4 года – теряет **1 год жизни.**

Кто курит 20 лет – **5 лет.**

Кто курит 40 лет – **20 лет.**



Какие существуют мифы о курении?



- ✓ Расслабление и снятие стресса.
- ✓ Курение помогает контролировать вес.
- ✓ Пассивное курение не опасно.
- ✓ Электронные сигареты, вейпы безопаснее обычных.

ВЕЙПИНГ (от английского - *vaping* - парение) – процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Цели курильщиков электронных сигарет:

- бросить курить обычные сигареты;
- избавиться от запаха табака;
- «здоровое» расслабление;
- психологическая привычка;
- ради интересной беседы.
- ради зрелища (вейперы выпускают большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).



Согласно исследованиям, с 2015 по 2017 год было зарегистрировано **2035 посещений скорой помощи по поводу взрывов электронных сигарет и ожогов.**

- Американец **Джейсон Стайн** ехал по автострате, когда его **вейп взорвался у него в кармане**. Джинсы, которые он носил, сгорели, а в ткань вплавилась монета. «*Это было похоже на то, как если бы вы запустили ракету*», - рассказал он.
- **Британский строитель**, чей вейп взорвался «девятидюймовым пламенем» в кармане, **получил ожоги второй степени**.
- **Мужчина из Западной Австралии** получил ужасные ожоги после того, как его оборудование для вейпинга взорвалось и загорелось в кармане. 40-летнему мужчине потребовалась **пересадка кожи и двухнедельное пребывание в больнице** после того, как он получил **ожоги 7-ми процентов общей площади тела**.
- **Трехэтажный дом в Бруклине (Нью-Йорк)** загорелся в **2 часа ночи из-за принадлежностей для вейпа**. В пожаре **погибли женщина и двое детей!** Следователи обнаружили вещество, используемое в продуктах для вейпинга. Глава семьи использовал его для изготовления товаров на продажу. У виновника были обожжены руки.

Почему взрываются вейпы?

- на вейп упал тяжелый предмет;

- Вы положили вейп в карман, полный мелочи, и она придавила устройство. В таком случае вы можете заметить, что электронная сигарета нагрелась и шипит. Остановить сильное повышение температуры батареи практически невозможно.



Взрыв электронной сигареты становится практически неизбежен.

Это чревато получением серьезных травм.



КУРЕНИЕ ВЕЙПОВ ВЫЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ.

Недавно ученые выяснили: **вейп** провоцирует появление "**попкорновой болезни**". Первыми с ней столкнулись работники фабрик по производству попкорна. Чуть позже патология начала донимать сотрудников заводов по изготовлению жареного молотого кофе. Проведенные исследования показали, что заболевание вызывает ароматизатор **диацетил**. Его используют при производстве кофе и попкорна.

В 2019 году в Канаде «попкорновое» поражение легких было обнаружено у 17-летнего парня. Юноша не имел отношения к предприятиям, но он активно курил вейп на протяжении нескольких месяцев до появления лёгочной симптоматики.

Врачи хотели делать ему пересадку легких! Однако стационарное лечение (2 месяца он был **подключен к ИВЛ**) обеспечило появление положительной динамики. Объясняя, почему 17-летний юноша столкнулась с этой болезнью, доктора сделали акцент на том, что **многие производители жидкостей для вейпа включают в свою продукцию ароматизатор диацетил, который вызывает «попкорновую болезнь».**

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- ✚ Если табачной смолой смазывать ухо кролика, то у него через 3-4 месяца начинается рост раковой опухоли.
- ✚ Медицинская пиявка, насосавшись крови курильщика, умирает.
- ✚ Курение табака возникло из-за религиозных церемоний в Америке.
- ✚ Около 15 миллионов человек умерло по всему миру из-за курения.
- ✚ В середине шестнадцатого века в европейской медицине считалось, что курение табака может излечить сифилис.
- ✚ В Китае производится больше табака, чем в любой другой стране мира.



СИНДРОМ ОТМЕНЫ

Самый явный признак зависимости – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются:

- непреодолимая тяга к курению;
- головная боль;
- недомогание, слабость;
- раздражительность, фрустрация;
- повышенная тревожность;
- проблемы с концентрацией и удержанием внимания.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Кроме **физической зависимости**, проявляющейся через симптомы отмены, табакокурение вызывает **зависимость психологическую**.

Психологическая зависимость складывается из привычных образов и действий, которые связаны в нашей памяти с курением (**обед, чашка кофе и др.**).

ПРИ ЖЕЛАНИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ НУЖНО СЛЕДОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРАВИЛАМ:

-*ставьте себе четкую задачу*: не курю день, не курю месяц, не курю до дня рождения и т.д.;

-заручитесь поддержкой близких, друзей. *Отдайте им свою пачку сигарет* и попросите не вырывать сигареткой, если Вы вдруг попросите;

-заведите себе *копилку для «непрокуранных денег»*, складывайте туда те суммы, которые у Вас обычно уходили на сигареты. Раз в неделю подсчитывайте прибыль;

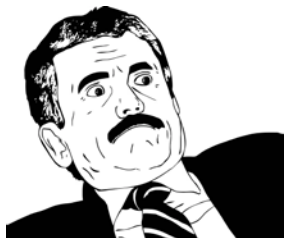
-увеличьте *физическую активность и количество потребляемой воды*, запишитесь в бассейн или фитнес-зал, займитесь пробежкой по утрам;

-*выкиньте* из квартиры *пепельницы*, не носите с собой зажигалку или спички. Другим раз и навсегда *запретите курить* у себя дома даже на балконе;

-купите *леденцы, жевательную резинку, фрукты* и носите их с собой. При остром желании закурить съешьте что-нибудь из припасов.

Мы хотим Вам
предложить
Без куренья жизнь
прожить.
Быть здоровым так
легко:
Соки пить и молоко,
Заниматься
физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить,
любить
И, конечно, не курить.
Словно трубы не
дымите,
Мы Вас просим:
НЕ КУРИТЕ!!!

Пьянство – мать всех пороков!



- Да я всего бокальчик...
- Да сегодня просто не мой день...
- Да я легко могу обойтись без вина, но не сегодня...
- Да он/она пьет гораздо чаще, чем я...

Если Вы или Ваши близкие хоть раз говорили подобную фразу – стоит насторожиться.

Вино, пиво, ликёр, коньяк, водка. Всё это и многое другое – вполне легальные в нашей стране пищевые продукты. С одной, но очень неприятной особенностью: злоупотребление этими напитками может привести к формированию зависимости – **алкоголизму**.

Во многих культурах спиртные напитки употребляют только во время приёма пищи, чтобы избежать быстрого опьянения.

Одна их причин формирования алкогольной зависимости – **защитная реакция психики, стремление уйти от проблем или от реальности через изменение сознания.**

Медицина пока не в состоянии точно предсказать, что вот у этого человека болезнь разовьётся, а у этого – нет, поэтому первому пить нельзя, а второму можно.

Излечить от алкоголизма нельзя, можно лишь вывести человека в **стойкую ремиссию.**

АЛКОГОЛИЗМ – болезнь, за возникновение, течение и исход которой полную **ответственность несёт сам больной**. Сколько времени должно пройти, чтобы человек спился – сказать сложно.

Описаны случаи, когда было достаточно и 3 месяцев.

КТО ЧАЩЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕН АЛКОГОЛИЗМУ?

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. Перенесшие травмы головы (сотрясения, ушибы мозга и т.п.)
4. Страдающие хроническими заболеваниями печени.



КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?



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. Происходит перестройка всех биохимических реакций на «спиртовые» рельсы. Так возникает **физическая зависимость**.

ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКУ ПРЕДСТОИТ:

- ✚ пройти **биологическую терапию** – вывод человека из состояния интоксикации, восстановление нарушенного обмена веществ, нормализация работы всех органов и систем организма, которые были нарушены;
- ✚ подключить **психотерапию** – преодолеть то, что в наркологии называется **анозогнозия** – отрицание наличия болезни: «Я пью как все, я не болен. Есть некоторые проблемы, но я с ними самостоятельно справлюсь»;
- ✚ создать «**мотивацию на изменения**», то есть сделать акцент на тех плюсах, тех выгодах, которые человек получит, прекратив употребление, сделав другой выбор. **Продуктивным считается стремление к «плюсам» трезвости, а не бегство от «минусов» пьянства;**
- ✚ восстановить **другие ценности**, которые вытеснило спиртное.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ АЛКОГОЛИКА



- ❖ **Безответственность.** В этом случае у человека нет стремления отвечать за собственные поступки, но есть желание убежать от проблемной реальности.
- ❖ **Неспособность противостоять трудностям.** Абсолютно каждый человек сталкивается с проблемами. Многие люди не хотят их преодолевать и желают уйти от них таким пагубным способом.
- ❖ **Низкая самооценка.** Она заключается в неумении объективно выражать собственные чувства.

Таким людям необходимо обязательно пройти лечение, которое заключается в квалифицированной **психологической помощи и поддержке.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ «ЗАСАДЫ»

1. Поглощенность спиртным

Алкоголь главенствует в мыслях алкоголика. Он думает о выпивке с утра до вечера, помнит расписание работы всех ближайших магазинов.

2. Самообман

Знаменитая фраза алкоголика: «**Я могу завязать в любой момент!**». Но этот момент наступит как-нибудь в другой раз, а сегодня – особый день, сегодня есть повод выпить.

3. Чувство вины

Даже самый изобретательный лгун не может не знать, что его личность и его жизнь медленно, но верно разрушаются алкоголем. Жалобы и гнев жены, дружеские «советы» начальника, ночные страхи, трясущиеся руки, отекающее и помятое лицо. К сожалению, очень

часто для заглушения чувства вины используется всё тот же алкоголь, что только усугубляет ситуацию.

4. Провалы в памяти

Спьяну у алкоголиков бывают провалы в памяти, которые часто приписывают чувству вины.

5. Тревога и депрессия

Вслед за подъемом всегда следует падение, за алкогольной эйфорией – алкогольная депрессия. Развиваются своеобразные «качели»: человеку плохо (например, день не задался), он выпил, чтобы поднять настроение, потом ему снова стало плохо (похмелье), он снова выпил для улучшения состояния – и так далее по кругу с нарастанием дозы спиртного и сокращения промежутков между приемами.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ «АЛКОГОЛИКОВ» В ПЕРИОДЫ ТРЕЗВОСТИ

- старательность на работе;
- манипулирование другими людьми;
- стремление избегать ответственности;
- подавленность;
- перманентное чувство вины;
- резкая смена настроения;
- депрессия;
- повышенное чувство тревожности.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ

Вам когда-нибудь приходила в голову мысль, что вам нужно меньше пить?

Раздражал ли вас кто-нибудь тем, что критиковал ваше употребление алкоголя?

Если вы ответили **«ДА»** больше, чем на один вопрос

У вас скорее всего есть проблемы с алкоголем или начальная стадия алкоголизма. Подумайте о том, чтобы обратиться к специалисту

Испытывали ли вы когда-нибудь чувство вины или сожаления в связи с тем, что употребляете алкоголь?

Бывало ли когда-нибудь такое, что первое, что вы сделали с утра чтобы успокоить нервы, или чтобы избавиться от похмелья, это выпили?

СКАЖИ НАРКОТИКАМ «НЕТ»!

Слово «наркотик» в переводе с греческого означает **«онемение»** – это психоактивное средство, снижающее физическую и умственную активность, притупляющее боль и оказывающее успокаивающее и снотворное действие.

Наркомания – это **болезнь**, которая наблюдается, как одно из самых ярких разрушительных проявлений зависимости, охватывающее **как физиологический, так и психологический** уровень личности человека. Это больше и гораздо серьезнее, чем вредная привычка. Заболеть этой болезнью легко – **достаточно один раз оступиться и попробовать запрещенное вещество в погоне за 'легким кайфом'**. Так и становятся наркоманами.



Психологические коллизии наркозависимого (из жизни)



«Как врач, сказала бы: приди в наркодиспансер. Как человек – понимаю, что я бы не пришла».

Врач-психолог

«Вы живете в одном мире, я – в другом. Ваш мир мне абсолютно не нравится, я хочу в другой, там нет ничего негативного, для этого мне нужны наркотики»...

Пациент наркодиспансера

ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЧЕЛОВЕК, УПОТРЕБЛЯЮЩИЙ НАРКОТИКИ?

- Человек, употребляя наркотики, полностью **меняется**, его **не волнуют**, как прежде, **жизненные проблемы**, он **перестает воспринимать сердечные привязанности**.
- Поэтому не помогают уговоры любимых, родителей.
- Он **не чувствует ни ответственности, ни вины** перед ними.
- Меняются его потребности, **сужается круг интересов**, он **бросает друзей, спортивные секции, привычки и хобби, работу, семью**.

МИФЫ И ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ

| МИФ | ФАКТ |
|---|--|
| Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми». | Любое наркотическое средство вызывает зависимость, разрушая физическое и психическое здоровье. |
| Если я очень редко буду употреблять наркотики – ничего не будет. | Девять человек из десяти, попробовавших наркотики хотя бы раз, становятся зависимыми. |
| Если друг предлагает мне попробовать наркотики, а я отказываюсь – значит, я слабак. | Настоящий друг никогда не предложит тебе употреблять наркотики. |

КОГДА ЖЕ ЧЕЛОВЕК УТРАТИЛ СВЯЗЬ С ВНУТРЕННИМ «Я», И МИР СУЗИЛСЯ ДЛЯ НЕГО ДО ПЕРВОЙ ДОЗЫ НАРКОТИКА?

1. Любопытство и стремление испытать незнакомые ощущения – 53%;
2. дурной пример знакомых – 17%;
3. желание получить наслаждение – 14%;
4. настойчивые уговоры друзей – 9%;
5. желание подавить сильную боль или психологическую травму – 7%.

Средняя продолжительность жизни наркозависимого в России составляет 7 лет.

КАК БОРОТЬСЯ С НАРКОЗАВИСИМОСТЬЮ?

Как бороться с наркозависимостью – решает врач.

Самостоятельно справиться с наркотической аддикцией невозможно. Процесс медленный, потребуется много терпения.

Как выглядит лечебный процесс?

| Название процесса | Длительность | Лечение |
|--|-------------------------------------|--|
| 1.Детоксикация | 1-3 недели | -снятие физической зависимости от психотропных препаратов (преодоление абстиненции – синдрома отмены, в народе называемого ломкой); -получение медикаментов , которые помогают преодолеть сложный период и поддержать организм. |
| 2.Психотерапия | на протяжении всего периода лечения | -психологическое консультирование (специалисты во время консультаций стараются определить причину, из-за которой возникла пагубная зависимость, определяют личные особенности пациента); -разработка плана, обсуждение перспектив, преимуществ жизни без психотропных веществ; |
| 3.Реабилитация и социальная адаптация | на протяжении всего периода лечения | -психологическая работа с пациентом, чтобы помочь ему избежать срыва ; -работа с родственниками; - работа со специалистами центров и клиник. |
| 4. Постреабилитационное сопровождение | на протяжении всего периода лечения | - помощь в социальной адаптации , поиске работы, восстановлении отношений с семьей; - общение с другими зависимыми , которые уже долгое время воздерживаются от употребления психотропных препаратов , психологами, психотерапевтами, кураторами. |

ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ НАРКОМАНИЕЙ?

...

В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждёт **полное разрушение печени** и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от **аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита.**

Многие **заканчивают жизнь самоубийством** или погибают **насильственной смертью**, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замёрзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.





ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ПОПРОБОВАЛ НАРКОТИКИ?


1. Не молчи о случившемся, **расскажи близким** и вместе решайте проблему.
2. Подумай о том, как **сменить свою компанию**. Продолжая дружить с теми, кто принимает наркотики, **ты рискуешь потерять все самое дорогое для тебя.**
3. Скажи себе твердо: я **хочу быть здоровым, сильным, счастливым**, иметь семью и здоровых детей.

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ НАРКОТИКОВ, ТЫ:

- сбережёшь свое здоровье;
- сохранишь своих друзей и близких;
- не причинишь боль своей семье;
- останешься свободным и независимым.

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ И ПОЧИТАТЬ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ?

| Наименование | Ссылка | QR-код |
|--|---|---|
| Социальный видеоролик о вреде электронных сигарет | clck.ru/3FBVY9 |  |
| Социальный ролик Минздрава, посвященный профилактике алкоголизма | clck.ru/3FBZa4 |  |
| Социальный ролик о вреде алкоголя «Здоровье с детства» | clck.ru/3FBbea |  |
| Фильм о вреде наркотиков | clck.ru/3FBdmo |  |

| | | |
|---|---|---|
| Вред наркотических средств | clck.ru/3FBdxv |  |
| Видеоролик «О последствиях потребления наркотических средств» | clck.ru/3FBeV6 |  |

Случайно обнаружили тайник с запрещенными веществами?

Увидели, как прячут закладку?



Ничего не трогайте на месте обнаружения тайника и ни в коем случае не берите находку в руки.



Позвоните по телефону 102 и подробно обо всем расскажите.



Постарайтесь хорошо запомнить все, что вы видели неподалеку, например, подозрительных людей или приезжавшие машины.



Оставайтесь на месте и ждите приезда правоохранителей, чтобы показать точное расположение закладки.

ГБУЗ РК "Крымский научно-практический центр наркологии"



www.knpcn.ru

Республика Крым, г. Симферополь, Февральская улица, дом 13.

Режим работы: пн-пт 8.00-16.30

Отделение неотложной наркологической помощи:

тел. (3652) 254 746 – круглосуточно

WhatsApp-приёмная:

+7 978 404 11 80 (для обращений граждан, принимаются только текстовые сообщения)

ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!