

ГУЗ «ЛОНД» на всероссийской форум-выставке «Россия» на ВДНХ

13 января на выставке-форуме «Россия», которая проходит в Москве на ВДНХ, проходил день Липецкой области. В павильоне Министерства здравоохранения «На службе здоровья» работали интерактивные площадки медицинских учреждений Липецкой области, которые посетили более 1000 человек.

Врачам ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» выпала высокая честь представлять достижения региона в сфере медицины.

Достижения региона в сфере здравоохранения представили 9 медицинских организаций: Липецкая областная клиническая больница, Липецкий областной онкологический и врачебно-физкультурный диспансеры, Липецкий областной перинатальный и клинический центры, Областная детская больница, а также Липецкая городская поликлиника №2. Экспозиция следует главным принципам сохранения здоровья: «формируем, сохраняем, поддерживаем».

У посетителей спросом пользовались все площадки без исключения – от выездной консультативной поликлиники до индивидуальных занятий лечебной физкультурой. Встречала гостей фотовыставка «Рождение ребенка – это счастье!», где были представлены фото недоношенных детей, родившихся с экстремально низкой массой тела, – какими они были и какими стали спустя 6-8 лет. Фото – наглядная демонстрация достижений липецких врачей, которые с помощью современного оборудования дарят полноценную жизнь малышам, у которых вес при рождении не достигает даже до 700 граммов.

Об одной из уникальных методик эндоскопического лечения преждевременного сращения швов черепа с применением после операции шлем-терапии детей до года, посетителям выставки рассказывали врачи Областной детской больницы. Этим методом липецкие нейрохирурги пользуются с 2010 года. За год в Областной детской больнице делают порядка 10 таких операций. Более 100 консультаций по заболеваниям кожи с применением дерматоскопа и заболеванию молочных желез провели специ-

алисты Липецкого областного онкологического диспансера, около 150 человек на площадке Липецкой областной клинической больницы сделали УЗИ сонной артерии. Такой скрининговый метод позволяет врачу обнаружить атеросклеротические бляшки, своевременно назначить лечение, тем самым предотвратить инсульт.

Врачи наркологического диспансера представили интерактивную площадку по профилактике стресса и отказу от употребления ПАВ. Удалось провести множество групповых и индивидуальных консультаций, провести тренинги по борьбе со стрессом. Посетители могли проверить свои легкие на смокайлазере и пройти анонимное обследование на 5 видов наркотических веществ в слюне. Наше огромное достижение – лаборатория медико-генетического консультирования (читайте подробнее в статье «Ген зависимости») удивила даже

искушенных москвичей! Они обещали приехать в гости, чтобы пройти такое обследование, ведь таких лабораторий в стране всего 2! Нам, липчанам, очень повезло! Для самых маленьких мы приготовили игры, направленные на понимание, ценности здоровья. Подростки оценили уникальную выставку «ПАВ глазами нейросети», которая украшала площадку ГУЗ «ЛОНД». Для всех посетителей мы подготовили памятные призы и информационные материалы. Это было грандиозно! Действительно, будет, что рассказать детям и внукам!

«Наш регион за последние 5 лет добился значительных положительных изменений в сфере здравоохранения. На выставке-форуме «Россия» медицинские организации региона представили самые яркие достижения, в том числе и научные, с которыми смогли познакомиться россияне из других городов нашей страны». Если Вы еще не успели посетить выставку-форум «Россия» на ВДНХ, нужно отложить все дела и сделать это! Лучше поехать всей семьей, поверьте, впечатления незабываемые! Выставка работает до 08.07.2024г. Ежедневно с 10.00 до 22.00, посещение всех павильонов бесплатное!



Рисунок №2. Специалисты ГУЗ «ЛОНД» Колягина О.А, Иванова Е.А. и Иванова А.Н. на форум-выставке «Россия» на ВДНХ.



Делегация управления здравоохранения Липецкой области на форум-выставке «Россия» на ВДНХ. Врачи онкологического диспансера с заместителем Губернатора Липецкой области Белоглазовой О.Н., начальником УЗО Марковой А.В., заместителем начальника УЗО Самошиной Л.И.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

1 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ И НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ.

➔ 2 СТР.

ГЕН ЗАВИСИМОСТИ. МЕДИКО-ГЕНЕТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В НАРКОЛОГИИ.

➔ 2 СТР.

7 ФАКТОВ О СТРЕССЕ, КОТОРЫЕ ВАС УДИВЯТ.

➔ 3 СТР.

ТОКСИКОМАНИЯ У ПОДРОСТКОВ: ВЫЗОВ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА.

➔ 3 СТР.

КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ.

➔ 4 СТР.

«МУЖЧИНЫ, РЕКЛАМА ИЛИ ОБЩЕСТВО? КТО ЗАСТАВИЛ ЖЕНЩИН КУРИТЬ?»

➔ 4 СТР

1 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ И НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ

1 марта люди всего мира отмечают памятную дату – Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. Специалисты ГУЗ «ЛОНД» готовятся проводить множество интересных и познавательных мероприятий на территории области. Это и квесты для учащихся, конкурсы, дискуссионные клубы, наша знаменитая акция «Риск: разговор, искусство, спорт, культура» – всё это для того, чтобы напомнить о том, как драгоценна человеческая жизнь и здоровье! Следите за новостями и анонсами в социальных сетях. А пока, поговорим о важном!

Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели – мирового сообщества, свободного от наркомании. Многим современным «продвинутым» гражданам может показаться, что наркомания отступила, осталась в воспоминаниях врачей или на телеэкранах боевиков про 90-е, но увы и ах, это совсем не так! Эта проблема, как никогда, актуальна и сейчас, не только в России, во многих странах, где постоянно ведутся споры, а в некоторых странах даже войны, по вопросу оборота наркотиков. Сегодня наркомания поразила все страны мира. По данным ВОЗ из-за употребления наркотиков ежегодно умирает около полумиллиона человек, эта цифра сравнима с численностью населения всего города Липецка!

Проблема наркоманий является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых наиболее важны характерные изменения личности, психо-социальная деградация. К последствиям наркомании относятся: заболевания органов и систем, в первую очередь сердечно-сосудистой, нервной системы и печени, так как все наркотики являются универсальными клеточными ядами. Низкий процент трудовой занятости, смертность в трудоспособном возрасте, высокая частота криминального поведения и судимостей, нарушения семейных связей, суицидальные попытки, одиночество...можно продолжать бесконечно!

В России беда наркомании не уходит на второй план уже несколько десятиле-

тий, унося жизни тысяч человек. Особенно страшны потери молодежи, подростков, которые наиболее часто становятся жертвами наркомании.

Главная цель памятной даты – напомнить общественности о наркомании и незаконном обороте наркотиков, ведь данная проблема касается каждого жителя нашей области. Не стоит отрицать эту проблему, недооценивать «врага», который может «жить по соседству». Нужно знать, чему противостоять и объединить силы специалистов разных областей, для достижения общей цели и спасения жизней людей.

Мифы о наркотиках настолько прочно вошли в нашу жизнь, что, даже имея доступ к разносторонней информации, люди все же ленятся отделить зерна от плевел. Народные мифы очень реалистичны! Те, кто распространяет эти мифы среди неокрепших умов, показывают лишь одну сторону медали... А мы покажем и вторую!

Одним из самых опасных мифов является утверждение, что от одной дозы наркотика зависимость не развивается. На этот миф «клюнули» сотни тысяч наркоманов во всем мире. Одного раза не будет! Будет много раз... Ловушка захлопнулась, и вы внутри нее... Цена за эти искусственные эмоции часто становится непомерной. Запомните: даже одна доза наркотика может стать первой и последней!

Вы – уверенный в себе человек и знаете, что сможете остановиться в любой момент? Не обольщайтесь! В случае с наркотиками такое самонадеянность не проходит даром. Наркотик не будет искать слабину природы, он наносит сокрушительный удар по мозгу. Скорость, с которой вы будете привыкать к наркотикам, запредельна, а впереди – пропасть...

Растительные препараты – не наркотик, скажут вам. А вы не верьте... Любой растительный галлюциноген вызывает привыкание так же быстро, как и синтетический



Картина выставки «Пав глазами нейросети».

наркотик. Психотропные и другие вещества, содержащиеся в них, разрушают не только мозг, но и легкие. Те, кто курит растительные смеси, получают в 5 раз больше смол и других ядовитых веществ, чем курильщики обычных сигарет. Кроме того, растительные ПАВ – это трамплинные наркотики (наркотики входа), именно с них человек начинает путь в никуда. Большинство потребителей растительных ПАВ становятся инъекционными наркоманами.

Вам скажут, что легкие наркотики не вызывают привыкания. Есть одно «но»... Не существует легких наркотиков и безопасных форм их приема.

Еще одно утверждение о том, что «чистые» наркотики безвредны, – также ложь. На самом деле, зависимость развивается от любых наркотиков. Приобретая их у «черных» дилеров, вы никак не можете быть уверены в их чистоте. В смесь добавляют любые продукты, от муки до стирального порошка. Представляете горючую смесь, которая попадает в организм человека?

Талант, успех, карьера и наркотики неразлучны, твердят наркозависимые кумиры миллионов. Бывшие кумиры... Ведь их величие – это иллюзия. Страх и бессилие сковали их жизни, как правило, вдали от огней софитов! Заканчивают свой земной путь такие кумиры рано, пройдя через жесточайшие депрессии, безысходность, забвение, попытки суицида,

безуспешные попытки лечения. Примеров немало. Это тот случай, когда отказ от наркотиков и других пьянящих веществ показал бы обществу реальных кумиров, на которых хочется равняться.

Наркомания – пагубная привычка, но не болезнь. Почему же тогда летальность достигает 90%? Почему боли во время ломки сходны с болями, которые терпят онкологические больные?

Часто говорится о том, что наркотики дают «ощущения», который нельзя сравнить ни с какими другими допингами. Очередная ложь. Все в этой жизни индивидуально. Острые ощущения, за которыми охотится молодежь, а иногда и люди постарше, – субъективны. Люди навязывают друг другу стереотипы, в которые верят новички. А наркотики, как фокусник – сначала дают эффект отупения, а потом заставляют принимать их всё больше и больше, повышая дозу и разрушая мозг.

Любая зависимость в этой жизни наполнена негативом. Однако утверждать, что все имеют какие-то грешки – попытка уйти от реальности, чтобы плыть по течению, оправдать свою слабость. Ведь давно известно, что противостоять злу намного сложнее.

Мы все – свободные люди! Во всяком случае молодежь стремится как можно скорее обрести свободу действий, не понимая, что за этим стоит еще и ответственность за эти действия. Важно помнить, что наркомания – преступность. И вот тогда это уже дело не каждого отдельно взятого индивидуума, а всего социума. Деградация наркомана не даст ему возможности заработать себе на дозу, а значит он рано или поздно вломится в вашу жизнь.

Подведем итог вышесказанному: наркотики, в какой бы форме они ни вошли в вашу жизнь – это зло! Ожидания от их приема и реальность – диаметрально противоположные понятия. Наркотики идут в обнимку с болью, беспросветной жизнью, тяжелыми болезнями и разрушенными иллюзиями. Человек садится на крючок «надо в жизни всё попробовать», только после первой дозы наркотика человек обычно уже ничего не пробует! Нет больше путешествий, друзей, семьи, профессии. В жизни остается только долгое лечение! Наш мозг – это чудо эволюции, сложнейшая структура, загадки которой не разгаданы по сей день. Возможно ли так беспечно только из интереса или уговоров сомнительных людей разрушить это «чудо» и потерять своё право на счастье и здоровье?

ГЕН ЗАВИСИМОСТИ. МЕДИКО-ГЕНЕТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В НАРКОЛОГИИ

Психоактивные вещества – это такие химические соединения, которые случайно оказались сходным с веществами, выделяемыми нейронами для регуляции работы мозга. Попадая в мозг ПАВ встраиваются в естественные механизмы взаимодействия нейронов таким образом, что при каждом последующем употреблении требуется более высокая концентрация вещества. Под воздействием ПАВ происходит массовая гибель нейронов, развиваются нейродегенеративные заболевания и психоциальная деградация личности.

Стать зависимым человеком может каждый, кто употребляет ПАВ. Однако есть люди, которым не стоит даже пробовать употреблять ПАВ. У них наблюдается эффект «спички, поднесенной к стому сена» – после первой пробы вещества (алкоголя, никотина, или других наркотиков) формируется зависимость, похмелье приобретает тяжелый характер, поведение становится неконтролируемым. Человек меняется на глазах. Впереди долгое лечение, срывы, реабилитация. Почему один человек более подвержен влиянию ПАВ и развитию зависимости, а другой менее – ответ кроется в генах, в нашей ДНК. Ученые доказали, всего

таких генов выявлено несколько десятков. Но если посчитать более слабые эффекты, то с алкоголизмом или неумеренным употреблением можно связать более сотни генов. Эти гены в первую очередь регулируют биохимические процессы в головном мозге и систему обезвреживания веществ. Почти все психоактивные вещества – токсичны, организм человека эволюционно выработал систему противостояния им. То, насколько она эффективно работает, зависит от генов.

Если человек изначально знает свое «генетическое» слабое место, с большей вероятностью можно предотвратить беду и не попасть в

клетку зависимости. Предрасположенность к быстрому и тяжелому течению алкоголизма и других зависимостей кроется в генетическом профиле (совокупности генов), отвечающих за работу дофаминовой системы в мозге – центра удовольствия.

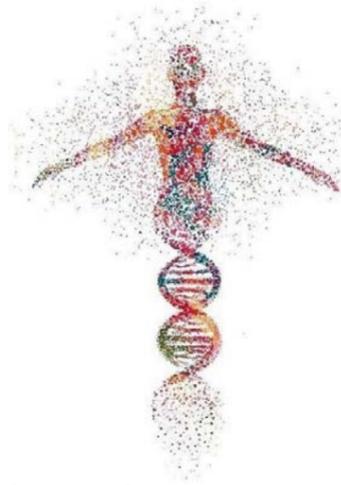


Рисунок №4. Ген зависимости.

Для человека может быть очевидно, что в его ДНК заложена предрасположенность к развитию зависимости. Например дедушка, отец были алкоголиками. Но даже в «благополучных» семейных историях кроются подводные камни.

Сейчас стало очень популярно проводить генетические исследования, интересно узнать про себя, кто были твои предки, на сколько процентов ты неандерталец, какие есть риски генетических заболеваний. Только не так важно знать на сколько процентов ты неандерталец, как на сколько процентов у тебя есть риск развития тяжелой алкогольной и никотиновой или наркотической зависимости. Ведь эти вещества окружают в повседневной жизни каждого человека.

В ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» существует вторая в России лаборатория, в которой есть возможность пройти обследование на «Ген зависимости». Такая уникальная возможность есть только у жителей г. Москвы и Ли-

пецка! Для проведения анализа берется кровь из вены. Подготовка к сдаче анализа не требуется, необходимо приехать по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18, обратиться в Диспансерно-поликлиническое отделение, телефон регистратуры: +7474273-03-13, оформить договор на проведение анализа, пройти в КДЛ и сдать кровь из вены. Лучше сдавать кровь в утреннее время натощак. Цена исследования: 1700 рублей. Можно провести данное исследование как взрослому, так и подростку анонимно. Получить консультацию по сдаче анализа можно в клинику-диагностической лаборатории ГУЗ «ЛОНД» по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (телефон +7 (4742) 522160, заведующая лабораторией Витчинкина Валентина Ивановна). В ГУЗ «ЛОНД» работает телефон доверия: 43-00-98. Дополнительная полезная и интересная информация на официальном сайте narkolog48.ru, сообществе ГУЗ «ЛОНД» в социальных сетях «ВКонтакте» и «Telegram».

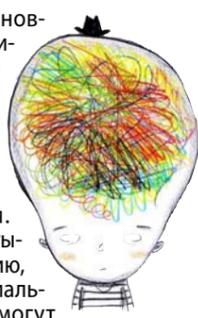
ТОКСИКОМАНИЯ У ПОДРОСТКОВ: ВЫЗОВ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

В современном мире проблема токсикомании среди подростков становится все более острым вызовом для общества. Токсикомания, или наркомания, среди подростков может иметь серьезные последствия для их физического и психического здоровья, а также для общества в целом. Необходимо обратить внимание на эту проблему и разработать эффективные стратегии по ее решению.

В России официальная статистика больших токсикоманией, которые состоят на учете в наркологических диспансерах составляет 9,6 тысяч пациентов на 100 тыс. населения. Однако, реальные цифры намного выше, так как статистика учитывает лишь число обращений за помощью.

Одной из основных причин токсикомании среди подростков является стремление к самоутверждению и поиск собственной личности. Подростки, испытывающие депрессию, тревогу или социальное давление, могут обращаться к наркотикам как способу справиться с проблемами. Кроме того, доступность наркотиков и их привлекательная реклама создают благоприятную среду для развития токсикомании среди подростков.

Токсикомания у подростков имеет серьезные последствия для



их здоровья. Наркотики могут вызывать психические расстройства, повреждение органов, включая мозг, сердце, печень и почки, а также приводить к развитию зависимости. Кроме того, употребление наркотиков может привести к преступности, нарушению образовательного процесса и социальной дезадаптации.

Ребенка, страдающего от зависимости, можно узнать по таким признакам:

- внезапное истощение;
- очень бледная кожа;
- блуждающий взгляд;
- больные зубы;
- тремор рук;
- замедленная реакция.

Для решения проблемы токсикомании среди подростков необходим комплексный подход. Важ-

но проводить информационные кампании о вреде наркотиков и их последствиях для здоровья. Также необходимо развивать систему профилактики и помощи подросткам, страдающим от токсикомании. Обучение родителей, учителей и медицинских работников в области выявления и помощи токсикоманам также играет важную роль.

Кроме того, следует организовывать социальные программы, направленные на вовлечение подростков в активные виды досуга, спортивные мероприятия и другие формы занятости, которые помогут им уйти от искушения употребления наркотиков.

Самостоятельное преодоление зависимости невозможно. В народной медицине нет эффективных средств от токсикомании, а лекар-

ства являются сильнодействующими и доступны только по рецепту врача. Кроме того, дозировка должна быть назначена индивидуально, иначе можно столкнуться с зависимостью от лекарств.

Эффективная профилактика возможна только при комплексном подходе, который включает педагогов, врачей и семью. Родители должны постоянно подчеркивать важность ребенка, проявлять заботу и любовь, а также проявлять интерес к его повседневной жизни. Школы и общественные организации могут создавать разнообразные кружки, секции, проводить соревнования, форумы и фестивали. Медицинским работникам необходимо проводить информационные лекции о разрушительных последствиях этой зависимости.

Такое явление, как стресс, науке стало известно относительно недавно – лишь в прошлом столетии. И хотя остается еще очень много белых пятен в том, как он проявляет себя в нашей жизни, ученым удалось обнаружить немало интересных фактов о механизмах стресса и его влиянии на человека. И сегодня мы хотим поделиться наиболее интересными и познавательными из них.

Факт №1. Стресс вызывают любые сильные эмоции.

Принято считать, что стресс – это что-то исключительно негативное, отравляющее нашу жизнь и ухудшающее ее качество. С одной стороны, такой факт имеет место быть. Но по своей сути стресс нейтрален. Он не несет ни отрицательного, ни положительного эффекта. Это нормальная реакция организма, которая нужна, чтобы уметь реагировать на разные внешние раздражители и непредвиденные ситуации и адаптироваться к ним. Таким образом, происходит процесс духовного и умственного развития человека. Влюбленность – тоже вызывает состояние стресса, и переезд в другой город ради учебы в престижном университете, и получение работы, о которой вы давно мечтали, и участие в конкурсе за ценный приз и даже катание на американских горках. Но ни одно из этих событий в целом не связано с чем-то плохим. Наоборот, как правило, все это сопровождается позитивными эмоциями, но требует от нас мобилизации всех сил, которую и обеспечивает стресс. Но он действительно может иметь и негативные последствия. Например, вы также будете находиться в стрессовом состоянии, если подвергаетесь оскорблениям или травле на работе, не можете пережить расставание с любимым человеком, часто ругаетесь со своей семьей и не можете прийти к пониманию. Отличие хорошего стресса от плохого заключается в его длительности. Если это кратковременное состояние, то ничего плохого в этом нет, но постоянный стресс на протяжении длительного времени способен истощить организм и отрицательно сказаться на здоровье.

Факт №2. Горожане больше страдают от стресса, чем жители малых населенных пунктов.

Согласно исследованиям, жители городов более подвержены возникновению тревожных (на 21%) или аффективных (на 39%) расстройств. Это связано с тем, что урбанистический стиль жизни предполагает ежедневное столкновение человека с огромным количеством «раздражителей». Среди них: громкий шум, постоянная спешка и лимит по времени, общение с большим количеством людей, огромные очереди, пробки и так далее. Все это заставляет горожан ежедневно испытывать большие и маленькие стрессы и тратить свои нервы

на адаптацию или игнорирование подобных ситуаций и явлений. Поэтому нередки случаи, когда люди, приехавшие из малонаселенных пунктов в столицу, первое время испытывают чувство растерянности и усталости. Хорошая новость в том, что влияние этих факторов стресса можно значительно уменьшить, если найти свои источники положительных эмоций. Это может быть любимая работа, интересное хоб-

би, общение с приятными для вас людьми, в общем все, что приносит удовольствие. Если же каждый день будет наполнен только негативными эмоциями, то это может стать причиной развития различных психологических расстройств.

Факт №3. Стресс влияет на работу мозга.

Как уже говорилось выше, он может быть положительным и отрицательным. В обоих случаях активируется такой участок мозга, как гиппокамп. Именно он помогает нам запоминать новую информацию и извлекать из памяти старую. Его активация приводит к тому, что мы быстрее осознаем и запоминаем информацию, так как по «мнению» организма, находящегося в стрессовом состоянии, от этого может зависеть наша жизнь. А также стресс позволяет нам мыслить яснее и быстрее находить решения. Все это помогает нам показывать хорошие результаты на различных конкурсах, соревнованиях и экзаменах.

Но, если стресс негативный, то есть перешедший в хроническую форму, то эффект будет обратным. Работа клеток гиппокампа будет нарушена, что приведет к неправильной работе всего участка и даже их возможной гибели. В итоге способность к запоминанию и обучению значительно ухудшится. Даже то, что раньше давалось легко, может требовать гораздо больше усилий. Также происходят изменения в амигдале – мозговой миндалине, которая отвечает за страх и тревогу. Мы не только начинаем больше испытывать негативные эмоции, но и становимся склонными к импульсивным решениям, о которых впоследствии многие жалеют. Кроме этого, наблюдается такой процесс, как «корковое торможение». Это значит, что мозг начинает медленнее реагировать на условные и

Факт №4. Те, кто постоянно находятся в стрессовом состоянии, чаще болеют гриппом и другими ОРВИ.

Когда мы испытываем сильное волнение или тревогу, в организме в большом количестве выделяется так называемый гормон стресса – кортизол. И у этого гормона есть неприятная побочная реакция. Он блокирует иммунную систему человека, и она перестает хорошо выполнять свои защитные функции. В таком ослабленном состоянии организм становится более подвержен различным инфекционным и вирусным заболеваниям, в том числе и гриппу. При этом люди не только чаще им заражаются, но и сама болезнь проходит тяжелее и дольше. Поэтому если вы заметили, что «не вылезаете» из простудных заболеваний, то стоит пить не только противовирусные или антибактериальные средства, но также и успокоительные. Приведение в порядок нервной системы поможет «разблокировать» вашу иммунную систему и позволит ей работать в полную силу. Но будьте осторожны с валерьянкой, она вызывает сонливость. Лучше всего пропить курс одного из современных препаратов для баланса эмоций, которые не влияют на центральную нервную систему и не вызывают таких побочных эффектов, как тяга ко сну, нарушение концентрации и расслабление мышц.

Кстати, сильный стресс способен также вызвать и боли разного характера. Нередки случаи, когда человека постоянно мучают мигрени, боли в шее или груди, но анализы показывают, что все нормально. В этом случае также стоит попробовать попить препараты для баланса эмоций, хотя бы неделю. Если станет лучше, значит, вся проблема в нервах, а организм через боль в

разных частях тела просто пытался предупредить вас о ней.

Факт №5. Стресс действительно можно заесть.

Самый лучший способ пережить эмоциональный стресс – это дать этим эмоциям выход. Поплакаться, покричать, позлиться хорошенько, не сдерживаясь, но желательно, конечно, в одиночестве. Так, не будет стеснения при выражении своих эмоций и обидеть сгоряча никого не удастся. Но в реальной жизни поступить таким образом нам мешает очень много обстоятельств, и зачастую эмоции приходится сдерживать. В этом случае мы пытаемся найти другой способ пережить негативный опыт, а еда – это мгновенный источник положитель-

лучше справиться с ним другими способами. Например, заниматься спортом, физические нагрузки также способствуют выделению гормонов радости.

Факт №6. Организм одинаково реагирует на большой и маленький стресс.

Если вы считаете, что пострадать можно только от сильного стресса, то заблуждаетесь. Любая ситуация, в которой вы испытываете сильные эмоции, будь то опоздание на важную встречу или попадание в дорожно-транспортное происшествие, может запустить стрессовый механизм. Казалось бы, уровень стресса не сопоставим, подумаешь, какое-то опоздание и опасное столкновение двух машин на скорости. Но наш организм при любом раскладе на всякий случай сразу подключает все силы и запускает 1400 биохимических процессов. Поэтому не стоит думать, что если событие несущественное, то и вреда от него нет. От одного да, но если таких событий много и каждый день, то они способны привести к реальному ухудшению самочувствия. Если вы испытываете постоянную апатию, усталость, раздражительность или грусть, это веский повод начать пить успокоительное или обратиться за помощью к психотерапевту. Даже если вам кажется, что никаких причин для этого нет, знайте, что они есть, просто вы могли не считать их достаточно серьезными.

Факт №7. Медитация – эффективный способ релаксации.

Один из самых частых советов, которые можно услышать на жалобу о постоянном стрессе и переутомлении как от знакомых, так и от врачей, это «вам нужно отдохнуть». Обычно под этим подразумеваются хороший сон и выходные или отпуск, не загруженные решением разных бытовых и других вопросов. Так сказать, время только для себя. Однако недавние исследования норвежских и австралийских ученых выявили, что ненаправленная медитация позволяет сделать тоже самое, только за более короткий промежуток времени. Пятнадцати минут будет достаточно, чтобы был такой же эффект, как от двухчасового сна. С помощью этой медитативной техники вы можете расслабиться и снять напряжение с нервной системы в течение дня.

7 ФАКТОВ О СТРЕССЕ, КОТОРЫЕ ВАС УДИВЯТ



ных эмоций. Если вы поговорите с человеком о своих проблемах, то он может отреагировать не так, как вам бы хотелось, концерт или кино могут не понравиться, но в еде разочароваться нельзя. Большой жирный хорошо прожаренный кусок мяса или клубничное мороженое с шоколадной крошкой однозначно принесут положительные эмоции. Поэтому, все эти сцены из сериалов и фильмов, где расстроены главные герои устраивают себе пир на весь мир из всяких вкусностей, работают и в реальной жизни.

Еда – наш источник энергии и необходимых веществ для функционирования клеток всего организма, поэтому эволюционная система сформировала его положительную реакцию на поступление пищи. Когда еда попадает в рот, благодаря вкусовым рецепторам мы можем чувствовать ее вкус, а когда она оказывается в желудке, то мозг начинает выделять эндорфины и дофамин (гормоны радости), которые в мгновение ока поднимают нам настроение. К сожалению, побочный эффект этого – частые перекармливания и набор лишнего веса. Конечно, можно иногда заесть стресс, но все же

Лояльность общества к потреблению табака может создавать у подростка представление о мнимой «безопасности» и допустимости такого поведения для подерживания своей взрослости. Поэтому так важно, чтобы родители и учителя объяснили ребенку, какие опасности несет в себе курение.

1. О вреде курения лучше говорить, когда ребенку 10-11 лет.

2. Разговор о вреде курения должен быть не единственным, «для галочки». Это должны быть систематические разговоры «по душам» без насаждения.

3. Для разговора выбирайте время, когда вы и ребенок свободны и оба чувствуете себя спокойно.

4. Поинтересуйтесь, что ребенок думает по этому поводу, что он знает о табакокурении, о вреде курения, что ему рассказывали друзья и учителя. Почему, по его мнению, подростки начинают курить? Ребенку очень важно не просто выслушать Вас, но и выразить свое мнение и мысли. Слушайте внимательно, если он где-то заблуждается стоит без насаждения и наказаний рассказать ребенку доказанные факты и Ваше личное отношение к этому вопросу.

Нужно быть искренним, дети лучше всех чувствуют вранье. Если родитель или учитель курит и ребенок это знает, то стоит попросить другого

взрослого поговорить с ребенком. Иначе в детской психике формируется диссонанс: «папа на балконе курит, а потом говорит о том, как это вредно».

5. Самый главный посыл – не начинать курить никогда, так как это очень тяжелая зависимость, с которой сложно лечить, не говоря уже о сопутствующих заболеваниях, которые вызывает курение.

6. Научно доказано, вейпы, кальяны, электронные сигареты также наносят вред здоровью, вызывают зависимость. Миф об их безвредности рожден производителями табачной продукции. Главная ошибка взрослых – недооценить вред «новых гаджетов», успокаивая себя тем, что хоть обычные сигареты не курит.

7. Расскажите, почему Вы не хотите, чтобы Ваш ребенок пробовал курить (что вы любите своего ребенка и Вам важно его здоровье).

8. Если ребенок сильно подвержен влиянию сверстников – научите его отстаивать своё мнение, не нужно стремиться поступать и думать «как все».

Научите оценивать поступки других людей, а не подражать им. Научите ребенка ценить его индивидуальность, ценность его мнения и жизни.

9. Повесть вместе с ребенком на лестничной клетке вежливое объявление или рисунок, который Вы вместе нарисовали о вреде курения. Пусть ребенок видит, что Вы не

учитель при малейшем изменении психического состояния ребенка сможет заподозрить и предотвратить рискованное поведение.

12. Будьте образцом для подражания! Все разговоры о вреде чего-либо (пьянства, курения, «зависания» в гаджетах или компьютерных играх) сводятся к нулю, если Вы сами

КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ

гativamente относитесь к курению окружающих.

10. Расскажите, что самая главная ценность – это жизнь и здоровье. Сейчас «модно» быть сильным и здоровым.

11. Будьте в постоянном диалоге с ребенком, слушайте его мнение, рассказы (а не только сухие оценки из школы). Так ребенок привыкнет, что Вы всегда открыты к диалогу, не осудите, а придете на помощь в сложной ситуации, что Вам можно довериться. А родитель или

делаете то же самое! Берегите свое здоровье и здоровье близких.

По вопросам профилактики и лечения зависимости от никотин содержащей продукции Вы можете бесплатно обратиться в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер». Горячая линия и консультация психолога по вопросу лечения табакокурения в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» г. Липецк, ул.

На сегодняшний день проблема курения среди женщин остается актуальной и вызывает озабоченность многих специалистов. Вопрос о том, кто и что заставляет женщин курить, является сложным и многоаспектным, требующим серьезного анализа.

Одной из главных причин, по которой женщины начинают курить, является влияние общества и рекламы. Рекламные кампании табачных изделий часто изображают курение как символ свободы, независимости и привлекательности. Это создает у женщин ложное впечатление, что курение делает их более привлекательными и успешными. По прошествии лет женщины начали



МУЖЧИНЫ, РЕКЛАМА ИЛИ ОБЩЕСТВО? КТО ЗАСТАВИЛ ЖЕНЩИН КУРИТЬ?

цин. Давление на рабочем месте, низкая самооценка, проблемы в личной жизни – все это может стимулировать женщин к поиску утешения в курении.

Несмотря на все эти факторы, важно помнить, что каждый человек несет ответственность за свое собственное здоровье. Никто не может заставить кого-то курить против его воли. Однако общество и рекламные компании должны принять ответственность за свое влияние на привычку потребления табака у женщин.

Поговорим об опасностях, которые ожидают курящих женщин. Одной из основных – является увеличение риска развития рака. Курение увеличивает вероятность возникновения рака легких, гортани, рта, шейки матки, молочной железы, желудка и других органов.

Кроме того, курение также увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт и инсульт. У женщин,

курающих во время беременности, также возрастает риск преждевременного рождения, недоношенности и других осложнений для ребенка.

Курение также оказывает негативное воздействие на внешность женщин. Оно способствует появлению морщин, ухудшению состояния кожи, волос и ногтей. Кроме того, курение может привести к ухудшению физической формы и способности к физической активности.

Несмотря на все эти опасности, многие женщины продолжают курить из-за стресса, социального давления или привычки. Однако, важно

помнить, что отказ от курения может принести огромные пользы для здоровья. Даже если женщина курила длительное время, прекращение курения может существенно снизить риск развития опасных заболеваний.

Резюмируя, сложно выделить конкретный источник или инстанцию, которая «заставляет» женщин курить. Вместо этого, наличие различных факторов, таких как социальные нормы, рекламные воздействия и психологические состояния, создает среду, в которой женщины могут быть подвержены соблазну курения. Поэтому решение проблемы курения среди женщин требует комплексного подхода, включающего в себя образовательные программы, регулирование рекламы табачных изделий и психологическую поддержку.

ПРОДАВЦЫ ВЕЙПОВ ПРЕДЛОЖИЛИ ШТРАФОВАТЬ РОДИТЕЛЕЙ КУРЯЩИХ ДЕТЕЙ

Союз предприятий индустрии никотиносодержащих изделий (СПИНИ) попросил председателя Госдумы Вячеслава Володина ввести административные штрафы для родителей несовершеннолетних курильщиков. Такое обращение помимо Володина было направлено его зампреду Петру Толстому и председателю думского комитета по молодежной политике Артему Метелеву (все – «Единая Россия»). Копии писем есть у «Ведомостей», их подлинность подтвердили представители союза.

В частности, в обращениях предлагается расширить действие ст. 20.22 КоАП. Согласно ей, родители могут получить административный штраф от 1500 до 2000 руб. за нахождение несовершеннолетних детей в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Аналогичное наказание представители индустрии никотиносодержащих изделий хотят распространить на курение ребенка. Это, по их мнению, усилит правовые позиции органов внутренних дел, педагогов, комиссий по делам несовершеннолетних, а также защитит самих детей от курения.

«Ясно, что принятых мер недостаточно, но не уверен, что штрафовать надо кого-то кроме тех, кто продает вейпы детям», – заявил Петр Толстой, подтвердив получение письма.

В России 1 июня 2023 года вступили в силу новые ограничения на реализацию вейпов, среди которых – запрет на их продажу на ярмарках, выставках и в автоматах, а также на открытую выкладку и демонстрацию в торговых точках.

Представитель родительской общественной организации Лариса Санатовская отметила, что, если такой закон примут, под подозрением окажется каждый родитель. Санатовская предлагает проводить просветительскую и профилактическую работу с родителями, чьи дети курят.

А вот закон в отношении вейпов и других электронных сигарет имеет следующие санкции.

Согласно статье 12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотиносодержащей продукции» установлен запрет курения табака, потребления никотинсодержащей

продукции или использования кальянов на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, а так же согласно нормам Федерального закона от 31.07.2020 №303-ФЗ, вейпы и айкосы приравнены к сигаретам. Поэтому не имеет значения, что курить – запреты на курение едины.

Статья 6.24 КоАП РФ предусматривает ответственность граждан, достигших шестнадцатилетнего возраста, за нарушение вышеуказанного запрета. Могут быть привлечены к административной ответственности в виде штрафа в сумме от 500 до 1500 рублей.

По смыслу действующего законодательства курение вейпов, электронных сигарет, систем нагревания табака (типо IQOS), а также кальянов в общественных местах в настоящее время приравнено к курению сигарет.

Таким образом, законодателем запрещено курить на территории и в помещениях школ, учреждений культуры и спорта, больницы, в поездах дальнего следования, на воздушных судах, всех видах общественного транспорта, в гостиницах, торговых центрах, в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, на детских площадках, пляжах и других.

За нарушение указанного запрета подростки могут быть привлечены к административной ответственности по ст. 6.24 КоАП РФ, а их родители по ст. 5.35 КоАП РФ (неисполнение или ненадлежащее исполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних), за совершение которого предусмотрено наказание в виде предупреждения или штрафа в размере от 100 до 500 рублей.

В России с 1 марта 2024 года будут запрещены вейпы с ароматизаторами. Минздрав РФ подготовил список веществ, которые нельзя добавлять в электронные сигареты. Предполагается, что устройства в результате станут «невкусными» и потеряют свою привлекательность для любителей курения.

Специалисты ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» оказывают квалифицированную медицинскую помощь в вопросах лечения зависимостей от алкоголя, наркотиков и никотинсодержащей продукции по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (телефон приемного отделения +7 (4342) 78-13-69). В ГУЗ «ЛОНД» работает телефон доверия: +7 (4342) 43-00-98. Телефон отделения платных услуг +7 (4742) 73-06-47. Елецкий филиал +7 (47467) 2-65-56.

Дополнительная полезная и интересная информация на официальном сайте narkolog48.ru, сообществе ГУЗ «ЛОНД» в социальных сетях «ВКонтакте» и «Telegram».

Мы открыты к сотрудничеству и с радостью можем воплотить в жизнь Ваши идеи, телефон отделения медицинской профилактики +7 (43420) 73-05-21.

Мы желаем Вам, чтобы зависимости никогда не нашли места в Вашей жизни и жизни Ваших близких!

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 А.Н. Иванова – врач эпидемиолог

Отпечатано в ООО «Веда социум», 398055 г. Липецк, ул. Московская, 83. Тираж 999 экз. Заказ № 1039.