

Твой ВЫБОР

4 (11) 2019 | НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!



МЕСЯЧНИК ПРАВОВЫХ ЗНАНИЙ

18 ноября – 18 декабря 2019 г.

В Оренбургской области проходил месячник правовых знаний для несовершеннолетних под девизом «Закон обо мне, мне о Законе»



18 декабря 2019 г.

на заседании Законодательного Собрания Оренбургской области парламентарии запретили оборот на территории региона бестабачной никотиносодержащей продукции (снюс).



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ НАРКОЛОГИИ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

27 декабря 2019 г.

состоится областная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы практической наркологии»

Владимир Васильевич КАРПЕЦ
главный нарколог Министерства
здравоохранения Оренбургской области



Дорогие друзья!

**Примите искренние поздравления с наступающим
Новым годом и Рождеством!**

Новый год — это главный праздник, который объединяет всю семью. Взрослые и дети соберутся за праздничным столом в ожидании подарков и исполнения заветных желаний. Ведь рождественская пора — это время для зимней сказки и веры в настоящее чудо!

Новый год – это отличное время для того, чтобы начать жизнь с чистой страницы. Ведь каким будет наступающий год — зависит только от нас самих, от нашего желания изменить жизнь к лучшему.

Я хочу пожелать вам веры в собственные силы на пути к светлому будущему, чтобы наступающий год стал для вас годом добрых перемен, воплощения самых заветных желаний, открытия новых горизонтов и достижения поставленных целей!

Педагогам и родителям я желаю успехов в воспитании детей.

Ведь именно от вас зависит, каким вырастет молодое поколение. Пусть в новом году в вашем доме царит только мир и покой, а между детьми и взрослыми всегда будет понимание и взаимоуважение.

**От всего коллектива областного наркологического
диспансера и от себя лично поздравляю вас
с наступающим Новым 2020 годом!**

Желаю счастья, здоровья и успехов вам и вашим семьям!

СМЕНИЛИ ПИДЖАКИ И ХАЛАТЫ НА СПОРТИВНУЮ ФОРМУ



Стартовал региональный корпоративный физкультурно-оздоровительный конкурс «Делай как мы!». Мероприятие проходило в рамках региональной программы «Укрепление общественного здоровья» (национальный проект «Демография»).

30 ноября в спортивном комплексе «Гиппократ» ОрГМУ стартовал региональный корпоративный физкультурно-оздоровительный конкурс «Делай, как мы!». В первый соревновательный день в состязания вступили 4 команды: медиков, предпринимателей и банкиров. Это – областная клиническая больница, областной наркологический диспансер, банк «ФК Открытие» и компания «Первый цветочный». В составе судейской коллегии работали: Евгений Николаевич Величко – директор Оренбургской областной детско-юношеской спортивной школы; Наталья Анатольевна Дементьева – президент Ассоциации участников спортивно-оздоровительной индустрии Оренбуржья; Виктория Юрьевна Лопатко – директор спортивной школы Олимпийского резерва по лыжным гонкам и легкой атлетике.

Главная цель конкурса – пропаганда здорового образа жизни и позиционирование опыта физкультурно-оздоровительной работы в организациях и учреждениях Оренбургской области.

Участников встречи приветствовала вице-губернатор, заместитель председателя Правительства Оренбургской области по социальной политике, министр здравоохранения Оренбургской области **Татьяна Леонидовна Савинова:**



– Поздравляю участников с таким замечательным субботним событием. Вы показываете, что можете не только хорошо работать, но и с пользой отдыхать! Здорово, что вы «За» здоровый образ жизни и подаете пример другим!

За выход в финал участникам предстояло сразиться в различных эстафетах, проявить силу, ловкость, смекалку. Организаторы приготовили непростые задания, преодолеть которые можно было только имея сплоченность в команде и настоящий корпоративный дух.

– Это отличная идея. Получаем огромное удовольствие. Решили так провести субботу – сменить халаты на спортивные костюмы, и ничуть не пожалели. Это здорово! Заряжаемся позитивом! – поделилась участница команды областного наркологического диспансера Елена Носова.

– Пришли победить! У нас в команде спортивные ребята, парни занимаются футболом. Эстафеты здесь интересные, не самые лёгкие, конечно, но, как говорится, «глаза боятся – руки делают», – шутит Марина Морозова, представитель команды «Первый цветочный».

Проходя конкурсы «Точно в цель», «Лодочка», «Баланс», «Перекати поле», «Лыжные гонки», «Банджи ран», «Веселая гусеница», сильнее оказывалась та команда, которая действовала дружно и слушала своего лидера.

После отборочных туров в финал вышли команды областной больницы и «Первого цветочного». Битва была напряженной. Вперед вырывалась то одна, то другая дружина. До последнего момента сохранялась интрига: кто же победит.

– Команды серьезно подготовились к соревнованиям, – подвел итог судья Евгений Величко. – Это очень хорошая идея проведения спортивных турниров не только для детей, но и для взрослых. Такие мероприятия способствуют формированию приверженности к здоровому образу жизни. У этого проекта большое будущее. И мы приглашаем к участию предприятия и организации – всех, кто любит спорт.

В программе спортивного праздника были не только веселые конкурсы, но и физкультминутки с лучшими фитнес-инструкторами, показательные выступления спортклубов и музыкальные номера творческих коллективов.

СНЮС – МОДНАЯ ЗАМЕНА КУРЕНИЮ ИЛИ ОПАСНЫЙ НИКОТИНОВЫЙ НАРКОТИК?

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Элина Петровна БАЛДИНА**

главный внештатный детский нарколог
министерства здравоохранения Оренбургской
области, заведующая диспансерно-поликли-
ническим отделением для детей и подростков

С недавнего времени среди молодёжи стало «модным» употребление бестабачных никотиновых сосательных или жевательных смесей – аналогов классического снюса. В технологии приготовления не используется табак, они выполнены на основе смеси мяты и трав, пропитанных никотином. Подростки считают, что если в составе данных смесей нет табака, то и вред они не приносят, также считается, что они помогают победить никотиновую зависимость при отказе от курения. Но это не так!

Влияние на организм данных изделий обусловлено содержащимся в них никотином. Потребители жевательных смесей получают более внушительную разовую дозу никотина в сравнении с курильщиками. Сеанс рассасывания снюса длится 5–10 минут. За это время в организм поступает от 20 мг никотина, в то время как в ходе выкуривания крепкой сигареты «порция» никотина составляет не более 1,5 мг. Итогом потребления снюса становится быстрое формирование привычки, а впоследствии и зависимости от никотина. Отказаться от рассасывания жевательного табака становится непросто.

Пристрастившиеся к снюсу люди страдают от нарушения аппетита, расстройств работы органов пи-

щеварения. Степень вреда во многом определяется состоянием организма и склонностью человека к возникновению рецидивов имеющихся заболеваний. Если пакетики держать во рту дольше 20–30 минут, вероятно сильная интоксикация организма с непредвиденными последствиями.

Никотин – чрезвычайно сильный яд, не уступающий по токсичности синильной кислоте. В малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает её паралич: остановку дыхания, прекращение работы сердца. Многократное поглощение никотина формирует никотинизм – хроническое отравление, в результате которого снижается память и работоспособность. Вот некоторые из разрушительных последствий отравления никотином: дрожание рук, неуверенная походка, подростка то бросает в жар, то в холод, сердце при этом то стучит, как молот, то замирает. Влияние никотина изменяет работу всех систем органов, развивает психологическую и физическую зависимость. Психологическая зависимость усиливается изменением эмоционального фона, что является одним из основных факторов влияния никотина на организм. Негативное влияние данного вещества на организм проявляется в нарушении работы его основных систем: ЦНС, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, вызывает заболевание десен

и зубов. Влияние никотина на организм также проявляется в замедленном заживлении язв, хронической гиперсекреции слюны. Так как при употреблении сосательных никотиносодержащих изделий выделяется большое количество слюны, она сглатывается, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Во многих источниках снюс приравнивают к насваю, или считают его аналогом. Как правило, производители и распространители жевательного табака утверждают, что он абсолютно безопасен для организма. Однако эксперты выявили, что в 100% случаев страдает полость рта.

Важно понимать, что снюс – это всего лишь очередной коммерческий продукт, на котором табачные компании зарабатывают деньги и который призван удовлетворять «потребности зависимых».

Таким образом, употребление любых никотинсодержащих веществ может оказывать на организм человека губительное воздействие, нанося существенный вред его здоровью. Последствия их употребления затрагивают многие медицинские, социальные, правовые аспекты по профилактике, лечению и противодействию потребления психоактивных веществ на территории Российской Федерации, способствующие формированию здорового образа жизни населения, в том числе детей и подростков.

ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК

Вызывает раздражение слизистой рта и гортани, пожелтение зубов, кариес. При попадании со слюной в желудок поражает органы пищеварения, провоцирует рак поджелудочной железы

ПИЩЕВЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ

Синтетические аналоги могут вызывать поражение печени и других внутренних органов

УВЛАЖНИТЕЛИ

Данных о воздействии на организм нет

САХАР

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает

СОЛЬ

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



Диспансерно-поликлиническое отделение для детей и подростков

оказывает профилактическую, консультативную и лечебно-диагностическую помощь детям и подросткам с проблемами табакокурения, употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ, а также – их семьям:

- приём квалифицированными врачами-наркологами, на бесплатной основе, с соблюдением принципов конфиденциальности;
- комплексное психологическое тестирование;
- помощь в отказе от вредных привычек;
- индивидуальное психологическое консультирование взрослых и подростков;
- семейное консультирование, которое позволит сформировать благоприятный семейный микроклимат;
- тренинг личностного роста для подростков (каждую пятницу с 17:00 до 18:00);
- занятия для родителей, которые позволят получить объективную информацию от специалистов, а также изменить отношение к ребенку в сторону принятия (ежемесячно, по предварительной записи).

**Помощь в решении социальных проблем –
восстановлении документов,
поиска работы и трудоустройства.**



По всем вопросам обращаться по адресу:
г. Оренбург, ул. Конституции, 13/1
Телефон: 8 (3532) 36-85-10

НОВЫЕ ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



В век стремительно меняющихся технологий и скоростного интернета сложно уследить за потоками информации, не говоря уже о ее качестве. Порой кажется, что удивить современного подростка практически невозможно, ведь все необходимое уже есть у него под рукой, в свободном доступе и цифровом формате. Только вот как обезопасить себя и своего ребенка от информации ненужной, навязчивой и пагубной? И как объяснить, что иллюзия неуязвимости в современном мире – всего лишь иллюзия?

Помимо систематических спортивно-образовательных профилактических мероприятий, в этом году сотрудниками Оренбургского областного клинического наркологического диспансера совместно с УМВД России по Оренбургской области была запущена совершенно новая соревновательная игровая программа для учеников старших классов. Тематический брейн-ринг – это командная игра, которая сначала локально проводится в городских школах, а затем победителей ждет главное состязание за звание самых интеллектуальных. Дебютировал проект в МОАУ СОШ №40. Результат такой нестандартной подачи информации не заставил себя долго ждать.

Владимир Карпец, главный врач ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»:



– В век, когда любая информация распространяется быстрее, чем скорость звука, мы стараемся не отставать от этого

и придумываем новые формы работы с молодым поколением. Поэтому, прежде чем уйти от скучных лекций и распространения специальной литературы, мы подумали – а как правильно выстроить эту систему? И решили, что ее надо выстраивать через новые формы работы – это работа с ребятами через интерактивные игры.

Первые опыты – это проведение вместе с УМВД России по Оренбургской области брейн-рингов, квестов. После того, как школьники показывают свои знания существующих законов РФ, знания основ профилактики употребления психоактивных веществ, знания тех рисков, которые подстерегают их, мы обращаемся к самому главному – это формированию мировоззрения здорового образа жизни и уважения законодательства Российской Федерации. Проводим параллель очень серьезную, как импринтинг, чтобы у каждого школьника было запечатление образа слова «наркотик», что наркотик, кроме медицинского аспекта – это есть тюрьма.

Подобного рода программы реализуются не только на территории города Оренбурга, но и в муниципальных образованиях нашей области. За этот год было охвачено порядка тридцати районов и это только начало, ведь подобные мероприятия должны стать хорошей доброй традицией.

Роман Одинцов, начальник УНК УМВД РФ по Оренбургской области:



– Мы впервые решили попробовать не просто «сухие» лекции или познавательные фильмы, а провести мероприятие в игровой форме,

потому что это детская аудитория и дети в режиме игры лучше воспринимают и усваивают материал, лучше понимают цели и задачи, когда не просто проводят время перед экраном или слушают людей в форме, а когда в ходе игры у них рождаются версии и интересные предложения. А главное – они понимают тот вред, который несут наркотики. Я работаю в той структуре, которая напрямую видит последствия потребления наркотиков. Наркотики – это горе. Сказать, что это важно – ничего не сказать. Потому что в данный момент основная наша аудитория это молодежь и дети. Дети – это будущее нашей страны, это здоровье нации. Поэтому за теми повседневными мероприятиями, стоят положительные результаты. Несмотря на то, что современные информационные технологии говорят о том, что больше людей, в том числе и молодежи, знает о наркотиках, об этом бизнесе, количество преступлений, которые они совершают – неуклонно снижается.

Денис Колотвинов, прокурор Новосергиевского района:



– Сегодня мы провели масштабные мероприятия, направленные на профилактику распространения и употребления наркотических средств и психоактивных веществ. К этим мероприятиям были привлечены и дети, и педагогический состав. Основная цель того, что мы сегодня воплотили в жизнь – это, во-первых, обучить педагогов признакам употребления психоактивных веществ среди обучающихся. И, во-вторых, донести до активных детей, которые являются волонтерами, передовиками в учебе, мысль, что они являются образцом для подражания и борцами за здоровый образ жизни.

Кроме того, наша цель – пропагандировать, что здоровый образ жизни – это сейчас модно и престижно.

Мы стараемся сработать на опережение: как лица, которые распространяют наркотики, меняют свои подходы, так и мы меняем свои подходы. Борьба должна быть с причинами потребления психоактивных веществ, а не со следствием этих причин. Поэтому мы свои усилия

как раз и прикладываем к блокировке доступа к сайтам, чтобы не допустить вовлечение детей в употребление и распространение психоактивных веществ. Ну и самое главное – донести мысль, что наркотики – это зло, наркотики – это плохо, наркотики – это не способ заработка.

Александр Трофимов, руководитель Новосергиевского межрайонного следственного отдела:



– Проблема расследования преступлений, связанных с распространением психоактивных веществ – это очень серьезная проблема. Органы следственного комитета, в числе прочих, тоже занимаются расследованием данных преступлений, как правило, тяжких и особо тяжких, связанных как раз-таки с распространением наркотиков среди молодежи. Подобные сегодняшнему мероприятию профилактические меры серьезно влияют на препятствование распространению наркотиков среди молодежи, на правильное воспитание подрастающего поколения. Я думаю, стоит как можно чаще проводить такие встречи на территории муниципальных образований области.

Роза Кузнецова, Директор школы №40:



– Одно дело, когда инспектор просто пришел и прочитал лекцию детям о том, что нельзя нарушать закон, что нельзя употреблять наркотики, а другое – когда это интересная игра, к которой дети готовились, искали материал, изучали наглядно и вопросы правового характера, и вопросы о вреде наркотиков. И сейчас игра проходит в такой азартной форме, когда дети думают и понимают, что, оказывается, не знают некоторые моменты, когда дети переживают командно. Я думаю, что они очень много возьмут из этой игры, материал этой игры запомнится ребенку на всю жизнь. Поэтому я очень благодарна УМВД области, которое подготовило это мероприятие, я очень признательна наркодиспансеру, признательна всем этим структурам, которые предложили поучаствовать нашим детям в этом брейн-ринге. Я думаю, что они многое подчерпнут для себя и своего будущего из таких форм профилактической работы.

Говоря о таком сплоченном межведомственном взаимодействии и его эффективности, всегда надо помнить, что главный результат подобной работы – это не отчеты и графики, а реальное количество спасенных детских судеб. Согласитесь, хорошо, когда в подростковом возрасте «подушка безопасности» есть практически со всех социальных сторон. Но не стоит забывать, что собственный пример – это тоже вклад в поколение, а потому необходимо помнить – персональную ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей никто не отменял.



ИНФОРМИРОВАНИЕ И ПРОСВЕЩЕНИЕ – В ЧИСЛЕ ПРИОРИТЕТОВ



В преддверии Всемирного дня борьбы со СПИДом в рамках специализированной выставки «МЕДИЦИНА. КРАСОТА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.» 20 ноября в ДКиС «Газовик» состоялся круглый стол на тему «Формирование информационного пространства по профилактике ВИЧ-инфекции».

Заседание организовано министерством здравоохранения Оренбургской области, ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики» и ГБУЗ «Оренбургская областная клиническая инфекционная больница».

Представители заинтересованных ведомств собрались вместе, чтобы обсудить современные тенденции в борьбе с ВИЧ/СПИД в Оренбургской области и вопросы формирования единого информационного пространства по профилактике ВИЧ-инфекции.

– Эта тема сегодня очень актуальна. Оренбургская область – в лидерах по количеству зараженных ВИЧ-инфекцией. Поэтому очень важно выстроить

межведомственное взаимодействие, а также информирование населения с целью предупреждения распространения ВИЧ-инфекции. Мы активно работаем с учебными заведениями, с молодежью. Сегодня надо больше пропагандировать меры профилактики среди взрослого населения, так как основной путь передачи инфекции – половой, – прокомментировал **и.о. первого заместителя министра здравоохранения области Андрей Петрович Шатилов.**

Главный специалист нарколог Министерства здравоохранения Оренбургской области **Владимир Васильевич Карпец** считает, что именно формирование мировоззрения на здоровый образ жизни – основа профилактики всех социально значимых заболеваний.

Главный врач областного центра медицинской профилактики **Вадим Николаевич Никулин** в своем докладе сообщил о необходимости выстроить системное информирование и просвещение населения по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, с привлечением печатных и электронных СМИ.

Участники круглого стола обратили внимание на **необходимость постоянной работы:**

- по профилактике ВИЧ-инфекции среди молодежи;
- по информированию о путях передачи и мерах предосторожности;
- по усилению выполнения в Оренбургской области целевых показателей тестирования населения на ВИЧ с целью раннего выявления заболевания.



ОСТОРОЖНО – СУРРОГАТ!

В преддверии новогодних праздников проблема суррогатного алкоголя становится особо острой. В это время наблюдается пик продаж подобной продукции, недобросовестные продавцы предлагают алкогольные напитки известных брендов по цене значительно ниже рыночной. На деле же, вместо элитного алкоголя, на праздничном столе оказывается красивая бутылка с жидкостью, которая не только непригодна для употребления, но и смертельно опасна. Оборот поддельного алкоголя в праздники резко увеличивается, и, соответственно, растет и количество отравлений. Мы поговорили с врачом психиатром-наркологом наркологического кабинета Сакмарского района Сергеем Александровичем Лысенко и попросили его рассказать об этой проблеме.

Сергей Александрович, расскажите, что такое суррогаты алкоголя?

Это различные жидкости, не предназначенные для внутреннего употребления, но, тем не менее, применяемые некоторыми людьми взамен алкогольных напитков (в том числе из-за доступности и меньшей цены). Суррогатов алкоголя великое множество: это метиловый и муравьиный спирт, этиленгликоль, дихлорэтан, дихлофос, технические жидкости на основе этилового спирта, всевозможные одеколоны и лосьоны. Их отравляющая опасность варьирует: одни суррогаты приводят к немедленной смерти, другие – к токсическому отравлению организма.

Все понимают, что суррогатный алкоголь опасен для здоровья и жизни. Почему же люди продолжают его покупать?

Немногочисленные выжившие после отравления суррогатным алкоголем всегда отвечают одинаково: «купился на дешевизну» или «все брали, и я решил взять». Подобная преступная наивность многих и погубила. Кроме того, продавцы этой отравы всеми силами стараются быть убедительными и уверяют: «я плохой спирт не привожу», «у меня многие берут к праздничному столу», «еще ни-

кто не жаловался», «я и всем знакомым продаю, и сам давно этот спирт употребляю». Также свою роль играет и стереотип «уличной торговли», мы же покупаем на улице пучок лука или цветы. А почему бы не купить сомнительный алкоголь, если его «все берут»? Осознание содеянного приходит позже.

Сергей Александрович, вы можете на примере из своей практики рассказать о последствиях употребления суррогата?

Да, конечно. Хочу привести вам отрывок из беседы с одним из моих пациентов, чудом выжившего после тяжелого отравления суррогатами алкоголя. «Я всегда любил выпить. Мне нравилась эта атмосфера бесшабашного поведения в алкогольном опьянении. Все люди становятся друзьями, все в розовом беззаботном цвете. А тут знакомый заглянул, принес с собой две бутылки. Это уже потом мы поняли, что нарвались на «паленку», когда очнулись в реанимации. Так плохо мне не было никогда в жизни. Мало того, что я четверо суток пролежал в полупарализованном состоянии, так еще и после больницы пришлось около двух месяцев буквально «со-

бирать организм». Спасибо врачам и близким, что выхаживали меня в это трудное время. Когда я полностью пришел в себя, вывод был один – с алкоголем надо прощаться. Вот уже несколько лет я не пью. За это время женился, построил дом, родилась дочь. Мне пришлось учиться жить заново. Оказалось, что жизнь без алкоголя так интересна. А вот мой бывший товарищ, с которым мы были в реанимации, закончил плохо. Он так и не прекратил злоупотребление, в очередной раз нарвался на какой-то технический спирт, и сердце не выдержало...».

Показательная история, и, к счастью, с позитивным для главного героя концом. Согласитесь, покупка чего бы то ни было «с рук» – это игра в «русскую рулетку». Так стоит ли рисковать своим здоровьем и жизнью?

В заключение хочу привести слова знаменитого американского писателя Джека Лондона: «Начало пути – рюмка, середина – выпивающая компания, легкая выпивка, пара рюмок за обедом. Конец – в тюрьме за убийство в пьяном виде, за растрату, в психиатрической больнице, в могиле от случайной легкой болезни».

АНОНИМНО



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

**НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
ДЛЯ АНОНИМНОГО ЛЕЧЕНИЯ**

- Кодирование от алкоголизма (введение блокатора алкоголя длительного действия, эмоционально-стрессовая терапия по А.Р. Довженко)
- Снятие похмельного синдрома наркологическими препаратами последнего поколения, прерывание запоя
- Консультация врача психиатра-нарколога
- Консультация врача-психотерапевта

📍 г. Оренбург, ул. Чичерина, д. 87

☎ 8 (3532) 77-29-07

✉ ond@esoo.ru

🌐 www.narko56.ru

АНОНИМНО

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ – ЧУДЕСНОЕ ВРЕМЯ!



Елена Владимировна МАРСАКОВА
начальник отдела по обеспечению
деятельности комиссии по делам
несовершеннолетних и защите их прав

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Зимние каникулы – чудесное время!

Как можно больше времени проводите со своими детьми, общайтесь с ними, не оставляйте их без присмотра, помогите организовать их отдых и досуг, и не забывайте о правилах безопасности, о сохранности жизни и здоровья своих детей.

Чтобы праздник не был омрачен травмами, ожогами и прочими неприятностями, проявите особую внимательность и осторожность при обращении с пиротехникой, не нарушайте правила дорожного движения. Во избежание несчастных случаев проведите разъяснительную работу о недопустимости игр вблизи замерзших водоемов и на их территории. Помните, что несовершеннолетним запрещается находиться в общественных местах без сопровождения взрослых позднее 22.00.

Во всех непредвиденных ситуациях, представляющих опасность для детей, необходимо сообщить в полицию по телефону 102.

Отличных новогодних каникул вам и вашим детям!

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!

ОТ ВСЕПОГЛОЩАЮЩЕЙ ЛЮБВИ... И ДО ЗАВИСИМОСТИ...

Дети обязательно должны понимать, что и зачем они делают. Слишком строгое воспитание напоминает дрессировку.

Важно, чтобы подросток учился:

- жить самостоятельно
- принимать решения самостоятельно
- действовать самостоятельно

Но при этом родительский контроль действий ребенка должен присутствовать!

Для ребенка, и подростка в особенности, **ОЧЕНЬ ВАЖНЫ** поцелуи, объятия и прочие нежности. Зависимые люди зачастую считают себя недостойными любви потому, что родители не проявляли ласки и внимания к ним.

Важно: если ребенок растет в атмосфере дружбы, чувствует свою нужность – он учится находить в мире любовь и дарить ее окружающим.

Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает им ощущать себя любимыми и придает уверенности в своих силах. Обнимайте своего подростка, дарите ему свою теплоту и любовь через объятия.

Взрослые часто забывают простую истину – если уж родили ребенка, надо и время для него найти.

Запомните: ребенок, который постоянно слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать родственные души среди чужих людей.

Часто он оказывается в совершенно неподходящей компании. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества), поговорите с ребенком, расскажите о себе в его возрасте или любую другую историю, обменяйтесь впечатлениями за день, мнениями о ситуациях.

Подростку это необходимо!



**В семейном кругу мы с вами растем
Основа основ – родительский дом
В семейном кругу все корни твои,
И в жизнь ты выходишь из семьи.**



ДОРОГИЕ МАМА И ПАПА!

- Не балуйте меня, вы этим меня портите.
- Не бойтесь быть твердым со мной.
- Если вы будете давать обещания, которые не можете выполнить, это разрушит мою веру в вас.
- Иногда я говорю и делаю что-то только затем, чтобы просто позлить вас, не поддавайтесь на провокации.
- Не делайте для меня или за меня то, что я в состоянии сделать сам.
- Не пытайтесь от меня отстраниться, когда я задаю слишком откровенные вопросы.
- Никогда не говорите, будто совсем непогрешимы. Это даст повод усомниться в вашей честности со мной.
- Не беспокойтесь о том, что мы мало времени проводим вместе. Значение имеет то, как мы его проводим.

Я не могу успешно развиваться без вашей поддержки и одобрения. Я вас просто люблю. И вы меня просто любите! Дайте мне возможность быть собой!



ТРЕЗВЫЕ РУЛЯТ!

**«АВТОТРЕЗВОСТЬ» – ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ
ПО СНИЖЕНИЮ РИСКОВ ВОЖДЕНИЯ
В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ**

Проект «Автотрезвость» развивается в России с 2013 года и представляет собой федеральный социальный проект, направленный на профилактику нетрезвого вождения путем объединения усилий автошкол, вузов, органов власти, наркологов, бизнеса, профильных и общественных организаций.

Социальный проект «Автотрезвость» развивается в рамках общей стратегии Российской Федерации в области безопасности дорожного движения и поддерживает инициативы по снижению уровня смертности и травматизма на дорогах страны.

Проект проходит при поддержке Московского автомобильно-дорожного государственного технического университета (МАДИ), Российской Ассоциации автомобильных школ, НИИ наркологии – филиала ФГБУ «ФМИЦПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, органов власти и управлений ГИБДД, представителей бизнеса, профильных ассоциаций и общественных организаций.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА – ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НЕТРЕЗВОГО ВОЖДЕНИЯ.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

- Молодые водители со стажем до 3 лет
- Кандидаты в водители
- Студенты высших и специальных учебных заведений

С 2020 года запускаем проект на территории Оренбургской области!

За 1,5 часа тематического занятия в автошколах кандидаты в водители получают исчерпывающую информацию по статистике нетрезвого вождения в России, о влиянии алкоголя на организм водителя, о законодательной ответственности за вождение в нетрезвом состоянии и о роли каждого из нас в предотвращении ДТП с участием водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения. Лекция, видеоролики, упражнения со специальными очками, передающими эффект алкогольного опьянения без единой капли алкоголя, дискуссии в классе, а также информационные кампании помогают будущим водителям лучше понять проблему и сделать правильный выбор: пить-нельзя-рулить.

Общероссийский проект «Автотрезвость»



#автотрезвость

ПРОТОКОЛ СЕССИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Сессия проводилась в отделении медицинской реабилитации для детей и подростков в кабинете психолога. Все имена в протоколе изменены с целью сохранения конфиденциальности. Подлинным является только имя психолога.

Психолог: Геращенко Наталья Андреевна

Клиент: Елена Викторовна М. 38 лет, домохозяйка

П: Здравствуйте, Елена Викторовна! Меня зовут Наталья Андреевна, я медицинский психолог, работаю с вашей дочерью.

К: Добрый день! Очень приятно.

П: Скажите, пожалуйста, какой вопрос вы бы хотели со мной обсудить? Существуют ли какие-то ситуации, которые беспокоят вас?

К: Да, у меня есть проблема, связанная с моими взаимоотношениями с дочерью. На протяжении последнего полугодия Алиса закатывает истерики, убегает из дома и не хочет, когда она приходит домой, то я замечаю запах сигарет и алкоголя. Грубит и огрызается на любой вопрос, нецензурно выражается. Но апогеем всего стало то, что она сделала себе татуировку на полбедра. Мы все в ужасе были!

П: Давайте попробуем разобраться в этой ситуации. Расскажите подробнее.

К: Мне кажется, что я плохая мать. У меня две дочери. С младшей нет никаких проблем, но со старшей я не могу справиться. Все началось еще с детского сада, она отказывалась ходить туда, не могла поладить с детьми, часто обижалась, конфликтовала, жадничала игрушки.

П: А как вы реагировали тогда?

К: Позволяла не посещать сад, потому что доходило до истерик.

П: Если дочь не шла в сад, то как она проводила день?

К: Так как я не работала, могла посвятить время дочке, в этот день мы много гуляли, ели мороженое и смотрели мультики.

П: Иными словами, если дочь не шла в сад, то впереди ее ждал день с развлечениями и постоянным пребыванием мамы рядом?

К: Совершенно верно.

П: Понятно. А как обстояло дело в школе?

К: В школе у дочери были хорошие условия. Одна бабушка работала завучем по воспитательной работе, другая была директором. Бабушки активно поддерживали ее во всех начинаниях. Алиса была активисткой, выступала на сцене, рисовала плакаты, пела, танцевала и работала волонтером в более старших классах. Но все резко изменилось с рождением в семье младшей дочери, которая требовала много внимания. Часто болела, капризничала.

П: То есть у Алисы в тот момент были благоприятные условия, которые ей позволили раскрыться творчески. А каким образом у нее начали складываться отношения с младшей сестренкой?

К: Вы верно говорите, что были благоприятные условия. Однако дочь вела себя очень эгоистично. Она никогда не благодарила ни меня, ни отца, ни бабушек за все то, что ей было дано. А когда родилась вторая дочка, последовали скандалы, истерики и обиды.

П: Елена Викторовна, правильно ли я понимаю, что вы предоставляли Алисе много возможностей, но в ответ не получали элементарной благодарности?

К: Скорее да, чем нет. А как вы себе представляете, как я должна потребовать у ребенка благодарность?

П: Я вижу, что вы немного раздражаетесь на мой вопрос. Позвольте объяснить. Ребенок, будь то дошкольник или школьник не всегда умеет благодарить и не всегда осознает значение благодарности в жизни людей. Большинство мам, как и вы, привыкли организовывать ребенку быт, питание, режим дня, развлечения, не приобщая его к своим чувствам, к миру материальных вещей. Ребенок не способен самостоятельно прийти к осознанию того, что маме не всегда бывает легко его научить, накормить, обогреть. Если мама не обсуждает эти вещи со своим ребенком, то тогда откуда он поймет значимость и необходимость сказать элементарное «спасибо»?

К: Да, я прекрасно понимаю, о чем идет речь. Я объясняла своей дочке эти вещи, обсуждала с ней, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Но проблема, скорее всего, не только в этом.

П: Спасибо, что услышали мой посыл к вам. Так в чем же еще, по-вашему, дело?

К: Как я уже говорила, бабушки создавали различные блага для Алисы. Мы всегда жили вместе, в одном доме и они часто вмешивались в воспитание, и то, что я пыталась сформировать – «разбивалось». Если я запрещала что-либо, дочь шла к бабулям и жаловалась на меня. В тот же миг Алиса получала разрешение на то, на что я объявляла запрет.

П: Как ваш муж поступал в этом случае?

К: В силу своей должности, муж отсутствовал дома днями, а иногда и ночами. На мои попытки приобщить его к проблеме он отвечал так: «ты не работаешь, сидишь дома, вот и занимайся воспитанием детей». А у меня высшее экономическое образование, я, можно сказать, пожертвовала карьерой ради семьи и вот итог. (плачет)

П: Елена Викторовна, я чувствую, как нелегко вам дается этот разговор. Я понимаю, что вы потратили много сил, чтобы вырастить своих девочек достойными людьми. Мне кажется, что семья переложила всю ответственность за воспитание детей на вас, а это сложная задача. Потому что семья – это система, и все части этой системы так или иначе влияют на детей и на друг друга. А когда на вас возложили всю ответственность за этот вопрос – неудивительно, что вы не справились, не выдержали. Потому что дети ориентировались не только на вас, но и на всех членов семьи, а спрос был только с вас.

К: Спасибо за понимание, мне его так не хватало!

П: Вам спасибо, что нашли время и уделили его нам. Давайте договоримся о следующей встрече.

К: Хорошо, я обязательно приду.

П: Пожалуйста, постарайтесь сегодня поговорить с супругом о том, что без его включения в реабилитационный процесс дочери будет очень сложно разрешить существующий вопрос.

К: Я обязательно с ним поговорю. Спасибо!

П: До свидания. **К:** До свидания!

Диспансерно-поликлиническое отделение (для детей и подростков)

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог высшей квалификационной категории Балдина Элина Петровна.

Адрес: г. Оренбург, ул. Конституции, 13/1
тел. 8 (3532) 36-85-10

Диспансерно-поликлиническое отделение (для взрослых)

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог высшей квалификационной категории Сазонова Алина Станиславовна.

Адрес: г. Оренбург, 460006, ул. Невельская, 46
тел. регистратуры 8 (3532) 57-25-00

Наркологический дневной стационар для анонимного лечения

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог Явкина Екатерина Анатольевна.

Адрес: г. Оренбург, ул. Чичерина, 87
тел. 8 (3532) 77-29-07

Отдел профилактики наркологических расстройств

Заведующая отделением медицинской профилактики: Пьянкова Анна Александровна.

Адрес: г. Оренбург, ул. Невельская, д. 4г,
тел. 8 (3532) 57-24-30

Стационарное отделение медицинской реабилитации (для детей и подростков)

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог Саргсян Наира Мкртычевна.

Адрес: г. Оренбург, ул. Невельская, 4ж,
1 этаж
тел. 8 (3532) 40-46-56

телефон доверия:
8 (3532) 57-26-26