



# Первый ВЫБОР

1 (20) 2022 | НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Для педагогов

Для медработников

Специалисты в лицах

Для родителей

Для населения

Здоровые дети –  
счастливые  
родители!



# ИНТЕРНЕТ И КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



**Петр Витальевич ДМИТРИЕВСКИЙ**

психолог, сертифицированный гештальт-терапевт с многолетним опытом работы с семьями и подростками в сложных жизненных ситуациях, а также с клиентами, страдающими различными формами зависимости

## В чем особенность работы с компьютерной, интернет-зависимостью?

Тема компьютерной зависимости все чаще звучит в обращениях родителей. Компьютер играет большую роль в нашей жизни, сам стиль поведения и досуг современных подростков тоже поменялся. Именно поэтому в семьях возникает много тревог, беспокойств, бессилия по этому поводу. Компьютеры и гаджеты сейчас так плотно проникли в нашу жизнь, что процедуру полного отделения от них произвести невозможно. Речь идет скорее о некотором разумном ограничении.

## Как отличить зависимость от увлечения?

Необходимо помнить: если мы имеем дело с зависимостью, то это всегда парадоксальное нанесение вреда самому себе. При диагностике зависимости крайне важно трезво оценить последствия на трех уровнях:

– **физическом**. Например, если человек долго не спит, теряет зрение, имеет проблемы с костной системой, но продолжает играть и сидеть за компьютером;

– **социальном**. Если возникают сложности на работе, в школе, с окружением, но человек ничего не меняет в жизни;

– **духовном**. Когда жизнь человека выстраивается только вокруг одного вида деятельности, а все остальные сферы жизни постепенно начинают отмирать.

Если наблюдается парадоксальное саморазрушение на этих уровнях, то мы можем говорить о зависимости.

## Оставляет ли компьютер след на мышлении, памяти, внимании детей и подростков?

Многие исследования говорят о том, что в связи с вхождением компьютеров и Интернета в жизнь детей с ними происходят радикальные изменения в области восприятия и работы головного мозга. Например, возникает многозадачность. Современные подростки могут писать что-то, общаться с друзьями, слушать музыку, читать, следить за новостями одновременно (!). Подросток может с легкостью поверхностно участвовать в нескольких процессах, но испытывать трудности при углублении во что-то одно на продолжительное время. Также современные подростки испытывают большие трудности с реальной коммуникацией, им бывает сложно выдерживать напряжение в группе, в конфликтных ситуациях, отстаивать собственное мнение, задавать вопросы, разбираться, потому что Интернет предоставляет много свободы в плане исключения кого-то из круга общения.

## Какое значение имеет работа с семьей? Каковы основные ошибки и заблуждения родителей?

Важно, чтобы родитель трезво понимал свою роль и верно определял границы своей ответственности. Зачастую родители попадают в ловушку «попсового» психоанализа, думая, что все наши проблемы из детства, а потому во всем виноваты родители. Крайне важно понять, что не все зависит от родителей.

Подросток всегда живет в контексте культуры, средств массовой информации, школы, друзей. Агентов влияния на подростка очень много и далеко не за все отвечает в этом процессе родитель.

## Каковы причины возникновения зависимостей?

Все зависимости, так или иначе, связаны с опытом переживания успеха, умиротворения, покоя либо приятного возбуждения. Важно понять, от какой проблемы человек ищет подобный фантомный путь ухода. Как правило, это что-то связанное с болью внутри семьи: избыточная требовательность, недостаток уважения, ощущение заброшенности, когда в семье предоставляется много свободы при малом числе реальных связей. Это может быть хроническая конфликтная ситуация между взрослыми членами семьи, личная родительская история, которая заставляет быть излишне жесткими (чувство вины родителя перед своими родителями, конкуренция с сестрой и др.), бедная, скучная домашняя среда. В этом случае Интернет и компьютер – средство побега из дома. Причины могут лежать также вовне, в общении со сверстниками, противоположным полом и др. К сожалению, эту сферу общения родитель не может компенсировать. В этом случае нужно искать такие форматы взаимодействия с ребенком, при котором дети будут общаться между собой под контролем или при участии взрослых, опытных специалистов, способствующих освоению новых навыков общения. Это может быть психологическая служба, лагерь и т.д.

## Что делать родителям, если зависимость у подростка уже сформировалась? Какие факторы способствуют ее дальнейшему развитию?

Если зависимость уже сформировалась, то для того, чтобы саморазрушение продолжалось, необходимо, чтобы сам зависимый не замечал или искаженно видел последствия зависимости.



Второй фактор, способствующий поддержанию и развитию зависимости, – это втягивание родственников и близких в поддержку больного. В работе с родителями крайне важно поставить различия между жестокостью и внятностью, любовью и мягкотелостью. Лучшее лекарство – это ясная, четкая, но доброжелательная позиция близких, которые помогают ребенку трезво оценивать последствия действий.

**Есть ли скрытые признаки зависимости, по которым человек может сам диагностировать себя?**

Есть один критерий зависимости, который трудно наблюдать извне, – это внутренний диалог. Как только в какой-то сфере возникает одно «я», которое говорит, что нужно взять себя в руки, и другое «я», которое соглашается, но в итоге срывается и постоянно ищет уловки, оправдания своим действиям и т.д., – это свидетельствует о несвободе. Критерий внутренней целостности очень важен. Если есть сфера, где мы не совсем довольны тем, как мы поступаем, и пытаемся безуспешно что-то изменить, это говорит о начале зависимости.

**Как предупредить развитие компьютерной и интернет-зависимости?**

Первое – создание пространств внутри семьи, где подростку с взрослым будет комфортно. Это сложно делать, если накопилось много проблем и обид, поэтому требуются усилия для восстановления связей. Необходимо искать способы совместного проведения времени. Второе – это ясная система правил и санкций, которая помогает чувствовать границы поведения и отвечать за свои действия. При введении ограничений можно идти двумя путями: четкое ограничение времени или саморегуляция, так, некоторые санкции вводятся при оценке внешних факторов (например, плохие отметки в школе).

Второй вариант интересен тем, что дает возможность и шанс подростку научиться самоконтролю. В качестве примера я бы предложил аналогию с отношением людей в общности, где люди вынуждены договариваться между собой. Родитель должен стать не тем, кто транслирует определенные нормы в назидательном порядке, и не тем, кто безоглядно подчиняется

правилам, которые диктует подросток, а вести партнерский диалог на равных. Мысль о том, что я тоже человек и со мной нужно считаться, простая бытовая и прикладная справедливость куда понятнее подростку, чем разговор о долге и культуре.

Третье – это полноценная и насыщенная жизнь самого родителя. Зачастую одержимая вовлеченность в жизнь ребенка может быть хорошим поводом не заниматься личными проблемами. Если родитель лично зрел, то он может оказывать серьезное влияние на подростка, который начинает брать пример со своих близких.

**Дайте какое-нибудь практическое задание для родителей.**

Попробуйте найти два увлечения, одно у подростка, а другое у себя (просмотр телевизора, питье кофе и др.), попытайтесь диагностировать и определить, являясь ли они зависимостью. Есть ли потеря контроля? Испытываете ли вы стыд? Наблюдаются ли реальные последствия? Создайте две колонки вместе с подростком и приведите аргументы в защиту той и другой позиции.

# ЦИФРОВОЙ ПОРТРЕТ И БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



*Цифровой портрет – это наше «отражение» в сети Интернет. Это не только страничка, но и вся совокупность данных о человеке, которые можно найти о нем в Интернете. Это включает и интернет-запросы, и то, что он заказывал, на каких сайтах и т.д. Портрет формируют наши интересы, привычки, наши персональные данные, которые мы отправляем в Сеть.*

К персональным данным относятся Ф.И.О., дата и место рождения, место жительства, паспортные данные, семейное положение, образование, профессия, место работы, сведения о доходах.

Благодаря этой информации мошенники могут узнать не только ваши персональные данные, но и где вы сейчас находитесь, информацию о ваших хобби, интересах, характере.

Поэтому важно думать о том, какой образ себя мы создаем в виртуальном пространстве и с осторожностью и вниманием относиться к тому, что вы выкладываете в Сеть.

## Как составить хороший цифровой портрет?

**1.** Не публикуйте информацию, которая впоследствии сможет навредить вам, вас скомпрометировать, которую можно использовать против вас.

**2.** Ограничьте количество личной информации, размещаемой в соцсетях, или сделайте ее доступной только для близкого круга друзей.

**3.** Ознакомьтесь с политикой конфиденциальности ресурса, на котором вы собираетесь что-то о себе сообщать, и откажитесь от установки программ, которые просят предоставить необязательные для их работы повышенные права и доступ к личным данным.

**4.** Используйте браузер без расширений и включайте в браузере режим приватного просмотра.

**5.** Настройте в браузере хранение cookie-файлов только в течение одного сеанса и их удаление при закрытии браузера.

**6.** Проверяйте наличие https-соединения у сайтов, где собираетесь вводить свои персональные данные.

**7.** Используйте антивирусные средства защиты и регулярно обновляйте их.

**8.** Критически оценивайте информацию, получаемую из социальных сетей и поисковых систем.

## Рекомендации по предотвращению технических рисков

**1.** Установите на все домашние компьютеры антивирусные программы и специальные почтовые фильтры для предотвращения заражения компьютера и потери данных.

**2.** Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно компьютерные игры.

**3.** Никогда не открывайте вложения, присланные с подозрительных и неизвестных вам адресов.

**4.** Следите за тем, чтобы ваш антивирус регулярно обновлялся, и раз в неделю проверяйте компьютер на вирусы.

**5.** Регулярно делайте резервную копию важных данных, а также научите это делать ваших детей.

**6.** Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты, от профилей в социальных сетях), но не используйте слишком простые пароли, которые можно легко взломать (даты рождения, номера телефонов и т.п.).

**7.** Нельзя сообщать никакие пароли своим друзьям и знакомым. Если пароль стал кому-либо известен, то его необходимо срочно поменять.

**8.** Если вы пользуетесь Интернетом с помощью чужого устройства, не забывайте выходить из своего аккаунта в социальной сети, в почте и на других сайтах после завершения работы. Никогда не следует сохранять на чужом компьютере свои пароли, личные файлы, историю переписки - по этой информации злоумышленники могут многое узнать о человеке.

Автор: Ерохина  
Кристина Михайловна



**Элина Петровна БАЛДИНА**

Заведующий диспансерно-поликлиническим отделением для детей и подростков ГАУЗ «ООКНД». Врач-психиатр-нарколог.

В 2003 году Элина Петровна окончила Оренбургскую государственную медицинскую академию по специальности «Лечебное дело», в 2004 году – интернатуру по специальности «Психиатрия-наркология».

В период с 2004 г. по 2009 г. работала старшим врачом психиатром-наркологом отдела наркологической экспертизы и медицинского освидетельствования на состояние опьянения в кабинете медицинского освидетельствования на состояние опьянения ГАУЗ «ООКНД». В 2011 г. переведена в отделение медико-социальной реабилитации для детей и подростков и. о. заведующего отделением. С декабря 2011 г. по март 2015 г. занимала должность заместителя главного врача по детско-подростковой наркологической службе, с марта 2015 г. по настоящее время – заведующий диспансерно-поликлиническим отделением (для детей и подростков) ГАУЗ «ООКНД».

С 2012 г. является главным внештатным детским специалистом наркологом Министерства здравоохранения Оренбургской области.

Балдиной Э.П. выпущены научные публикации (в сборниках региональных и международных научно-практических конференций в 2012–2017 гг., медицинских журналах):

1. «Злоупотребление психоактивными веществами среди несовершеннолетних в Оренбургской области: медико-социальный анализ и комплексная профилактика»

## Элина БАЛДИНА: ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ — ЭТО САМОЕ ВАЖНОЕ!

Сборник материалов Межвузовской конференции студентов и молодых ученых, посвященной 10-летию юбилею факультета клинической психологии ОрГМА. г. Оренбург, 2012.

2. «Комплексная профилактика среди несовершеннолетних по проблемам злоупотребления психоактивными веществами в Оренбургской области» Сборник материалов ежегодной Всероссийской Олимпиады научных и студенческих работ в сфере профилактики наркомании и наркопреступности. г. Оренбург, 2012 г.

3. «Преимственность в работе детско-подросткового амбулаторного отделения и отделения медико-социальной реабилитации для детей и подростков Оренбургского областного клинического наркологического диспансера». Сборник материалов, посвященный 10-летию со дня образования Уфимского филиала Северо-Западного института повышения квалификации ФСКН России г. Уфа, 2014 г.

4. «Преимственность в работе диспансерно-поликлинического отделения (для детей и подростков) и отделения медицинской реабилитации для детей и подростков оренбургского областного клинического наркологического диспансера». Сборник научно-практической конференции, состоявшейся 8–9 сентября 2016 г. в г. Оренбурге «Современные тренды в лечении и реабилитации в психоневрологии и наркологии».

5. «Профилактика потребления психоактивных веществ». Медицина: целевые проекты № 34, 2019.

Балдина Э.П. является одним из организаторов проведения мероприятий по профилактике наркологических расстройств среди детей и подростков, межведомственного взаимодействия с заинтересованными организациями и учреждениями при организации данных меро-

приятий. При её участии в области реализуется профилактическая программа «Молодое поколение делает свой выбор!», рассчитанная на подростков и молодёжь, их родителей и педагогов и направлена на позитивную профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Элина Петровна участвует в работе по раннему выявлению фактов незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ среди детей и подростков образовательных учреждений, особенно среди лиц молодого возраста. Является членом городской комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Под руководством Элины Петровны в ГАУЗ «ООКНД» проводится оказание первичной специализированной медико-санитарной помощи по профилю «психиатрия-наркология» детям и подросткам, мотивационное консультирование детей с наркологическими расстройствами в целях побуждения их к лечению и медицинской реабилитации, формирования у них приверженности к ведению здорового образа жизни, отказу от потребления алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ.

Сеансы психологической разгрузки проходят каждую среду в 16.00.

Группы личностного роста – каждую пятницу в 17.00

по адресу:  
ул. Конституции СССР, 13/1.

# ПЬЮЩИЕ РОДИТЕЛИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



*Природой не предусмотрено потребление алкоголя человеком. А дети и алкоголь это крайне патологическое и даже трагическое явление, встречающиеся всё чаще. Во многих семьях алкоголизм словно передается по наследству. Генетическая передача алкоголизма убедительно не доказана. В связи с этим специалисты говорят не о генетической природе алкоголизма, а о трансляции, передаче по наследству поведенческих стереотипов, способов отношения к жизни.*

Взрослые дети алкоголиков, пережившие полное кошмаров детство, находят пути преодоления оскорблений и унижений. Они прилагают усилия по предотвращению развития алкоголизма. От них требуется много усилий, чтобы убедить себя в том, что прошлое осталось позади и не окажет влияния на их детей, которых они также убеждают в том, что все нормально. Это отрицание строится на представлении, что непосредственное общение с активным алкоголиком может оказать определенное влияние.

## Что же происходит?

Безусловно, не все дети алкоголиков имеют одни и те же отличительные черты. Но наблюдения подтверждают, те, кто вырос в семьях алкоголиков, воспримут отклоненные от нормы модели поведения, и при отсутствии определенной коррекции передадут эти модели своим детям в процессе воспитания. Чувство неполноценности, фокусировка на внешнее окружение, невозможность определить или выразить чувства, неспособность попросить помощь и экстремальное мышление —

вот далеко не полный перечень характерных черт, но уже дающий возможность исследовать те трудности, с которыми приходится сталкиваться взрослым детям алкоголиков. У взрослых детей алкоголиков, с их чувством неполноценности в подходе к родительским обязанностям, красной нитью проходит стремление создать семью, о которой они всегда мечтали, но не имели ее в детстве. В своих искренних усилиях создать семью, непохожую на ту, в которой выросли они, взрослые дети алкоголиков стремятся исключить очевидные негативные моменты поведения и создать видимость здорового образа жизни.

Давайте рассмотрим подробнее структуру психологического портрета ребенка, выросшего в семье алкоголиков, и выделим факторы, которые больше всего влияют на характер становления его личности.

## Этот «ужасный секрет» семьи

Родители пытаются скрыть от детей все плохое, что связано с алкоголизацией. Поэтому вся семья вынужденно играет роль вполне благополучной; сокрытие семейных проблем становится образом жизни. Вследствие этого дети оказываются жертвами двойного стандарта: с одной стороны, они видят и понимают, что происходит в их семье на самом деле, а с другой – боятся открыто говорить об истинном положении вещей и своих проблемах не только с окружающими людьми, но и с близкими, становятся замкнутыми.

## Жизнь в укрытии

По мере взросления дети начинают понимать, что люди осуждают пьянство. Поэтому всеми силами они стремятся скрыть позор своей семьи от соседей и сверстников, не могут обсуждать интересующие их вопросы с друзьями и учителями. Подозрительность и злобность не позволяют членам семьи открыто проявлять свои положительные переживания, потому что в семьях такого рода не практикуются эмоционально теплые взаимоотношения. Вместо этого - вечные трения, недоверие и скептицизм, которые порождают зависть и ревность.

## Двойственная реальность

Ребенку с раннего детства приходится наблюдать несоответствие между тем, что происходит в доме, и тем, что говорят ему взрослые. Подобное противоречие порождает недоверие ко всему, что его окружает, и к самому себе. Желание навести порядок, сделать так, чтобы в семье появился комфорт, а вместе с ним - чувство надежности и безопасности, не получает своего реального воплощения. Ребенок чувствует свое бессилие и потому, не видя выхода из создавшейся ситуации, испытывает страх и тревогу.

## Послания с двойным смыслом

Ребенок, живущий с алкозависимым родителем, довольно часто слышит такое, что содержит в себе противоречивый смысл. Например, противоречива ситуация, когда родители требуют от ребенка говорить только правду, а сами всеми силами пытаются скрывать от окружающих то, что на самом деле происходит в семье.

Подобная двойственность чувств, испытываемых по отношению к пьющему родителю,

изматывает ребенка. Родительские конфликты оказывают на ребенка психотравмирующее воздействие. Часто в ссорах родителей он видит свою вину и ищет решение семейной проблемы внутри себя. Кроме того, дети, постоянно наблюдающие конфликты, усваивают подобный стиль взаимоотношений между людьми.

## Разочарования

В алкоголизированных семьях взрослые привыкают к невыполнению своих обещаний. Для формирования личности ребенка это не проходит бесследно. Подобные детские разочарования приводят к тому, что, став взрослыми, они продолжают чувствовать разочарования, никому ни в чем не доверяют, оставаясь социально незрелыми и инфантильными.

## Слишком быстрое взросление

Из-за пристрастия родителей к алкоголю дети вынуждены брать на себя решение материально-бытовых проблем. Внутренняя замкнутость, постоянное ожидание одобрения за свои действия и поступки, приводят к немотивированным вспышкам гнева и злости. Вырастая, дети начинают мстить за свое поруганное детство. Жестокость родителей порождает жестокость детей. Такие люди переносят свое недовольство на тех, кто рядом с ними.

## Заброшенный ребенок

Склонные к алкоголизации родители не проявляют должного внимания к своим детям. В результате ребенок не умеет понимать состояние другого человека и сопереживать ему. Он не усваивает элементарных родительских обязанностей, что затрудняет его адаптацию в будущем в собственной семье.

## Заниженная самооценка

Отсутствие заботы и внимания со стороны родителей способствует формированию заниженной самооценки. Причину отсутствия родительской любви дети начинают искать в себе и приходят к выводу о том, что они ее недостойны.

## Что же делать?

Несмотря на всю сложность проблемы алкоголизма, есть шанс справиться со сложившейся ситуацией. Во-первых, это срочное лечение, избавление от пагубной зависимости. Во-вторых, обязательно посещать группы для созависимых остальным членам семьи, это поможет избежать ситуации повторения. В-третьих, восстановление границ жизненного пространства всех членов семьи, фиксирование обязанностей каждого, совместное принятие жестких правил взаимодействия и системы порицаний, разработка плана совместного времяпрепровождения, интересного для всех членов семьи.

К сожалению, бывает, что ситуацию нельзя быстро изменить, и тогда очень важно не заикливаться на данной проблеме. Достаточно изменить свое отношение к ней и постараться жить в согласии с собой. Очень важно начать жить своей жизнью, это может повлиять на пьющего члена семьи.

Автор: Малыгина А. А.

**КРЕПКОЙ  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
СЕМЬЯ,  
А НЕ АЛКОГОЛЬ**



## ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

КОДИРОВАНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА  
ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ПСИХИАТРА-НАРКОЛОГА

Г. ОРЕНБУРГ, УЛ. ЧИЧЕРИНА, Д. 87 | 8 (3532) 77-29-07 | NARKO56.RU



ГАУЗ «ООКНД»

Служба экстренной помощи по телефону для людей  
с наркологическими проблемами и их родственников

### ТЕЛЕФОН «ДОВЕРИЯ»

# 8 (3532) 57-26-26

каждый день с 8.00 до 20.00

Квалифицированный психолог-консультант телефона «Доверия» старается  
быстро проникнуть в проблему абонента и найти выход из кризисной ситуации.



#### 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)

И.О. заведующей отделением:  
Чернецкая Мария Витальевна.  
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 отделом 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  
Халявченко Елена Александровна.  
Адрес: г. Оренбург,  
ул. Невельская, 4ж,  
1 этаж  
тел. 8 (3532) **40-46-56**

телефон доверия:  
8 (3532) **57-26-26**