

Твой ВЫБОР

4 (15) 2020 | НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК



В НОВЫЙ ГОД – ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕЙ!



МЕСЯЧНИК ПРАВОВЫХ ЗНАНИЙ

23 ноября – 20 декабря 2020 г.

В Оренбургской области проходит месячник правовых знаний для несовершеннолетних под девизом «Я и Закон»



1–20 декабря 2020 г.

Благотворительная акция «Мешок Деда Мороза»



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ НАРКОЛОГИИ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

18 декабря 2020 г.

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

Весь профилактический материал вы можете найти на сайте www.narko56.ru

**Владимир Васильевич
КАРПЕЦ**
главный нарколог
Министерства здравоохранения
Оренбургской области



Дорогие друзья!

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

Новый год – это праздник, связанный с подведением итогов уходящего года, с надеждами на будущее и мечтами о новых свершениях. Ни для кого не секрет, что 2020 год преподнес всем нам непростые испытания, проверку на прочность, с которой мы с достоинством справились!

Я хочу выразить надежду, что будущий год станет началом больших перемен, что все мы перелистнем эту страницу и сможем начать с чистого листа! Пусть все проблемы и невзгоды останутся в старом году, а новый год принесет только радость и удачу, откроет перед нами новые перспективы и даст нам сил для воплощения самых смелых идей!

Новый год – это волшебный праздник, который отмечают с родными и близкими. У каждой семьи есть свои новогодние традиции, но всех нас объединяет атмосфера заботы и доброты. Пусть в вашем доме навсегда поселится счастье взаимопонимания и поможет преодолевать любые трудности. Пусть в каждой семье воцарится мир, пусть родители будут здоровы и окутаны заботой, а каждый ребенок будет окружен вниманием и любовью!

От всего коллектива областного наркологического диспансера и от себя лично поздравляю вас с наступающим Новым 2021 годом!

Желаю вам счастья, крепкого здоровья и благополучия во всех сферах жизни!

Пусть ваши семьи будут крепкими, дружными и счастливыми!

НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ



НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ – ЭТО ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО провести с максимальной пользой для здоровья. Речь идет не о веселых застольях с большим количеством алкоголя и закусок, а о полноценном отдыхе, физическом и духовном расслаблении. Только так можно восстановить свой организм после изнурительной работы в течение всего года и подготовить себя к новой жизни в новом году.

Иначе обстоят дела, если в семье есть взрослеющий ребенок. Стоит задуматься, как отпраздновать семейный праздник вместе, не поругаться и получить максимум удовольствия от праздника!

А для этого стоит обратить внимание на следующие советы:

1. Привлекайте подростка к подготовке праздника, а также включайтесь сами.
2. Чтобы он не начал критиковать то, что делаете вы, позвольте ему быть главным и, по возможности, не обесцениваете то, что он делает.
3. Подготовка к празднику уже создает новогоднее настроение, поэтому совместно стоит обсудить, кто за что будет отвечать. Чем больше все домашние будут включены в подготовку, тем интереснее будет результат.
4. Разрешите проявить ему креативность при украшении елки и подготовке подарков. Пусть придумает сам сценарий вручения подарков каждому члену семьи.
5. Продумайте праздничное меню. Исключите из застолья спиртные напитки, курение кальянов, электронных сигарет и т.д. Не забывайте в преддверии праздников разговаривать со своим ребенком о последствиях упо-

ребления психоактивных веществ. Это поможет воспитать в нем ответственность за свое здоровье и жизнь, а также избежать ситуаций употребления при прогулках на улице.

6. У многих традиционным является подведение итогов уходящего года. Пусть и у вас каждый проведет оценку уходящему году: что удалось, что получилось. Оригинальным решением станет обсуждение, в котором члены семьи поговорят друг про друга, об изменениях и успехах за год. Это поможет почувствовать тепло семьи.

7. Особую атмосферу создают шуточные игры и гадания! Это не только весело, но еще и сближает членов семьи, повышает уровень доверия между ними.

Кроме того, лучше всего распланировать праздничные дни таким образом, чтобы находиться дома как можно меньше времени.

Эти дни являются отличным поводом для освоения зимних видов спорта. Многие не согласятся с этим утверждением, полагая, что холодный воздух способен стать причиной многих простудных болезней, но на деле все оказывается наоборот.

Холодный воздух активизирует выработку иммунных клеток и таким образом помогает бороться с воспалительными процессами в организме. Любые тренировки способствуют выработке гормонов радости – эндорфинов, но, если занятия проходят на улице, человек ощущает гораздо больший прилив сил и положительных эмоций.

Уделите максимум свободного времени прогулкам на свежем воздухе, выездам за город на зимний пикник, катанию на лыжах, санках или коньках, это поможет расслабиться как физически, так и эмоционально.

Новогодняя неделя – это прекрасная возможность уделить больше времени своим близким. Воспользуйтесь этой возможностью сполна!



ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ: СМЕРТЬ ОТ ЗАЖИГАЛОК!



Начиная с 2013 года в подростковой среде практически всех регионов России фиксируется быстрое распространение такой формы токсикомании, как «сниффинг» (от англ. to sniff – «нюхать»), при которой состояние опьянения достигается вдыханием газа, используемого в баллончиках для зажигалок или в самих зажигалках. В состав газа таких баллончиков входят вещества, действующие токсически на живую клетку организма, а особенно клетки головного мозга.

Оренбургская область не является исключением. В 2020 г. зарегистрированы случаи со смертельным исходом, в том числе и в нашем регионе.

Используя изощрённые методы вдыхания содержимого баллона, подростки, чаще всего в группах, дышат этими газами и получают интоксикацию организма, которая, к сожалению, иногда заканчивается смертью одного из них.

Опасность этих летучих наркотических веществ заключается в том, что они, минуя желудочно-кишечный тракт и печень, где могли бы частично нейтрализоваться, сразу попадают через легкие в кровь и в головной мозг. Поэтому даже однократное вдыхание токсичного газа может привести к смерти от удушья, паралича дыхательно-

го центра в мозге, токсического отека головного мозга, а также отёка лёгких от токсического воздействия на них.

Возникающая рвота может закупорить дыхательные пути.

Токсичность газов огромная, они вытесняют кислород из вдыхаемого воздуха. Наблюдается эффект «удавки». Мозг перестает получать кислород – таким образом вдыхание токсических веществ приводит к гипоксии головного мозга.

Если человек останется жив, то после кислородного голодания мозга у него могут появиться патологии внутричерепного кровообращения, усугубляю-

щиеся при повторном употреблении. При длительном и регулярном употреблении токсических веществ страдают память, мышление, возникают частые головные боли, появляются расстройства психики.

Основные причины употребления подростками токсических веществ: любопытство, скука, отсутствие подходящих увлечений. Недолжный контроль со стороны родителей, времяпровождения подростка, особенно в неблагополучных семьях, дефицит внимания, а также одиночество, травля со стороны сверстников, стремление присоединиться к авторитетной группе подростков, самоутверждение, доступность вещества и «мода» на него – всё это сподвигает подростка к употреблению токсических веществ с целью опьянения.

Невозможно разом запретить оборот данных веществ, которыми пользуются миллионы людей в нашей стране для бытовых целей, но усилив контроль за поведением детей со

стороны родителей, учителей школ, школьных психологов, можно и нужно предупредить распространение «сниффинга».

О начале злоупотребления прежде всего свидетельствуют негативные изменения в характере, успеваемости, сфере общения ребенка. Случайное обнаружение в личных вещах зажималок, баллончиков газа для заправки зажималок, баллончиков из-под аэрозолей, лекарств должно насторожить родителей.

Опознать по внешним признакам, что ребёнок или подросток нюхает газ (не в момент опьянения, а позже) очень сложно, так как после употребления смеси газов не остается запаха, их действие проходит быстро. Однако выявить детей, увлекающихся «газовой токсикоманией», при достаточной внимательности взрослого, всё-таки можно. При подозрении на «сниффинг» необходимо обратить внимание на следующие моменты во внешнем облике и поведении:

- прилив крови к голове (красное и горячее лицо);
- слезящиеся красные глаза, расширенные зрачки;

- раздражение в уголках рта;
- охриплость голоса;
- апатия или, наоборот, нервозность и агрессия;
- тошнота, рвота, сонливость;
- «пьяное» состояние при отсутствии запаха алкоголя.

Если у вас появились сомнения относительно своего ребенка: вы почувствовали запах от одежды или волос, внешний вид или поведение стали странными, то необходимо уговорить его прийти к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Не обязательно сразу идти к врачу психиатру-наркологу, можно начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию «на самотек» – значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, выход есть всегда. И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Только вы можете спасти своих детей!

Пусть ваш ребёнок будет всегда в поле зрения. Вы должны быть в курсе, где он, что делает после школы и кто его друзья. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой любому психоактивному веществу, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И если ваш ребенок не пьет и не курит, это не значит, что поводов для беспокойства нет. Если вы предполагаете, что ребенок употребляет какое-либо психоактивное вещество (будь то алкоголь, токсины, наркотики) нужно, не теряя времени, обратиться к специалистам.

И каждый родитель должен задать себе вопрос:

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ГДЕ СЕЙЧАС НАХОДИТСЯ ВАШ РЕБЕНОК?!

Через эту статью хочу обратиться к председателям муниципальных комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, а также к медицинским работникам области с целью обратить внимание на серьезность ситуации по «сфиннингу» и принятия экстренных мер на территориях по недопущению его распространения и пресечению данного явления.

НАШИ КОНТАКТЫ

телефон доверия:
8 (3532) 57-26-26

8 (3532) 36-85-10 – диспансерно-поликлиническое отделение (для детей и подростков)



В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ...

НОВОВВЕДЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРЕНБУРГСКОГО КЛИНИЧЕСКОГО НАРКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА



В период пандемии, когда многие люди были вынуждены находиться на самоизоляции и дистанционном обучении, в сфере профилактики наркологических расстройств остро встал вопрос проведения различных мероприятий среди обучающихся образовательных учреждений.

В организации учебной и профилактической деятельности произошло коренное изменение роли и места персональных компьютеров, а также информационных технологий. Так на сайте наркологического диспансера в разделе «Отдел профилактики» появилась новая рубрика «Вместе познаем онлайн». Важными составляющими этой рубрики являются: видеоуроки, анкеты, вопросы для обсуждения и возможность обратной связи, которые разрабатываются и обновляются специалистами отдела профилактики наркологических расстройств.

Феноменальная возможность видеоуроков заключается в возможности просмотра из любой точки Оренбургской

области и не только, круглосуточно с любого технического устройства, подключенного к сети Интернет: компьютера, смартфона, планшета.

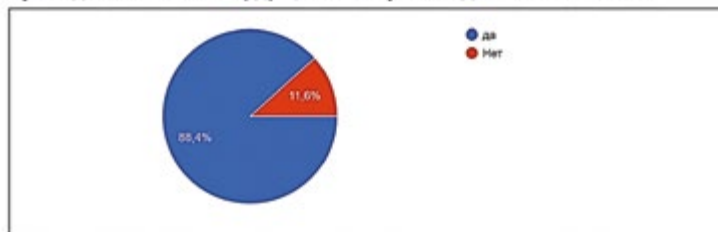
На сегодняшний день существует две формы работы: интерактивный урок (когда педагог совместно с обучающимися просматривает урок, далее с помощью вспомогательных вопросов из рубрики обсуждает с аудиторией увиденное и заполняет анкету), либо в режиме «онлайн» (через платформу Zoom-us или социальные сети, где непосредственно занятие проводится специалистом наркологического диспансера).

Профилактические онлайн-мероприятия становятся всё более доступными, поэтому важно оценить перспективы данной техно-

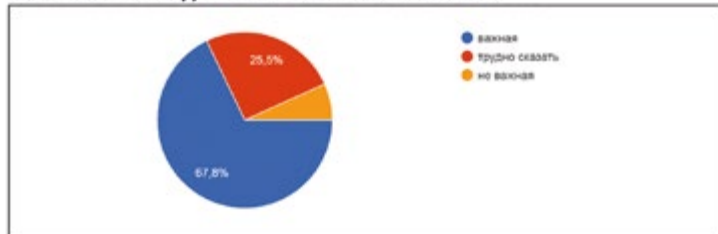
логии. Главным преимуществом является наглядность, что особенно важно обучающимся, так как большая доля информации усваивается с помощью зрительной памяти. Видеоуроки посвящены различным темам профилактики последствий употребления психоактивных веществ. Занятия, как правило, четко структурированы и разделены на 2 части: информационную и практическую. Практическая часть включает в себя элементы тренинговой работы, где обучающиеся в процессе выполнения различных упражнений закрепляют навыки здорового образа жизни и ответственного поведения.

На данном этапе внедрения новой формы работы с обучающимися наблюдается положительный рост и заинтересованность образовательных учреждений в участии просмотров видеоуроков. Так по ответам на анкету оценки занятия мы получили следующие результаты, в котором участвовало 2810 человек нашего региона:

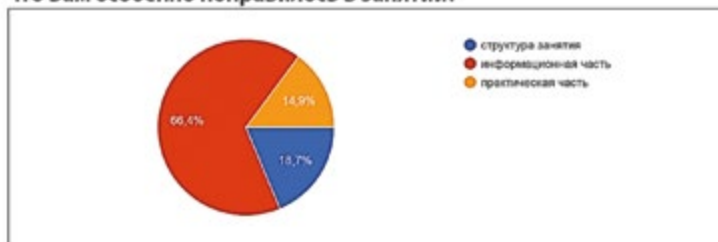
Пригодятся ли Вам в будущем материалы данного занятия?



Насколько была для Вас важной тема занятия?



Что Вам особенно понравилось в занятии?



В данном случае видеотрансляция — это практически живой диалог, визуальное взаимодействие его участников, в том числе и педагога, который непосредственно

находится в аудитории при такой форме работы. Помимо содержательной стороны общения, видеоматериал содержит информацию о проблеме, поведении участников

урока в конкретной ситуации, обусловленной спецификой возраста и психологическими особенностями. Как показывает опыт, даже те подростки, которые были замкнуты и не желали обсуждать вопросы конкретной тематики, во время онлайн-занятий проявляли интерес и доверие, высказывали свою точку зрения и отношение к проблеме. Это дает нам право надеется на успешность проведения занятий как в режиме «онлайн», так и режиме «оффлайн». Основными плюсами онлайн-занятия являются: возможность просмотра интерактивного урока повторно, заинтересованность обучающихся и повышение эффективности усвоения за счет новизны работы, в некоторых случаях такая форма занятия помогает преодолеть застенчивость и страх перед педагогами при обсуждении эмоционально заряженных для обучающихся тем.



В разделе «ОТДЕЛ ПРОФИЛАКТИКИ» на сайте наркологического диспансера

<https://www.narko56.ru/-left-menu/otdel-profilaktiki/>

можно ознакомиться с видеоматериалами, памятками, буклетами, а также посмотреть уроки из новой рубрики «Вместе познаем онлайн».

или отсканируйте QR-код и перейдите в «ОТДЕЛ ПРОФИЛАКТИКИ»



Благотворительная акция «Мешок Деда Мороза»

Акция по сбору подарков (сладостей, игрушек) детишкам, оставшимся без попечительства родителей, а также детям из малоимущих и многодетных семей.

**ПОДАРИМ ДЕТЯМ
ВОЛШЕБСТВО
НА РОЖДЕСТВО!**

Организаторами выступают:
ГАУЗ «ООНД» (Филиал Бугурусланский наркологический диспансер)
и просто неравнодушные люди:

1. Коршунова М.
2. Алексеева В.
3. Уварова А.
4. Прыткова Т.

По всем вопросам обращаться по номерам:

8 (922) 816-93-51 Марина
8 (922) 804-87-37 Татьяна

Время проведения акции
с 1 по 20 декабря



ГАУЗ «ООНД»

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 вникнуть 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)

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

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