

# Твой ВЫБОР

2 (9) 2019 | НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЛИЧНЫЙ УСПЕХ КАЖДОГО



**28–30 мая 2019 г.**

*Всероссийский Байкальский форум профилактических проектов и лучших практик в сфере сохранения психологического здоровья, профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и других социально-негативных явлений*



**27 июня 2019 г.**

*В городе Бузулуке состоялся Всероссийский День молодежи и Международный День борьбы с наркоманией и наркобизнесом.*



**16–19 июля 2019 г.**

*Работа площадки для несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию «Скажи миру – ДА!»*

## УВАЖЕНИЕ К СУЩЕСТВУЮЩЕМУ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ, КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ



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

Воспитание уважения к законодательству родной страны – это один из методов профилактики наркозависимости среди молодежи. Это важная ступень в борьбе с теми негативными сторонами нашей жизни, которая может заинтересовать молодых людей. Знание закона помогает понять, в чем заключается реальная опасность наркомании для жизни и будущего.

Уважение к законодательству начинается с малого – с соблюдения элементарных общественных норм, общечеловеческих кодексов, а также с принятия установленных даже на муниципальном уровне ограничений. Об этом рассказал Владимир Васильевич Карпец, главный врач ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»:

– Нет хороших и нет плохих законов. Законы нужно принимать как должность – они совершенствуются, добавляются, исправляются и функционируют. В обыденной сегодняшней жизни важно помнить, что действует антинаркотический закон, который необходимо во-первых,

очень четко знать, а во-вторых – очень четко соблюдать. Сегодня есть огромное количество уголовных дел, по которым лица, осужденные на длительные сроки (более 8 лет), являются подростками. Большинство из них не думали, насколько серьезен и суров закон и воспринимали все, как некую игру.

Многие верят, что в случае проблем с правоохранительными органами, можно будет обратиться к родственникам, работающим в каких-либо структурах, и те помогут выскочить из ситуации. Но на деле реальность оказывается намного ужаснее, они оказываются на скамье подсудимых.

Каждый подросток должен четко определить для себя свою жизненную позицию. Он должен сам воспитывать в себе мировоззрение на здоровый образ жизни. И тогда ему не придется думать о наркотиках, последствиях и рисках их употребления. Молодые люди должны думать о том, как прожить свою жизнь долго и благополучно, уважая существующее законодательство.

## МИФ О ЛЕГКОМ ЗАРАБОТКЕ

Сегодня остановки общественно-го транспорта, подъездные двери, лифты и фасады домов пестрят заманчивыми объявлениями о работе. Трафаретные надписи привлекают необычайно высокими цифрами заработной платы. Конечно, большинство сразу понимают, о чем идет речь. Но все же находятся люди, которые в погоне за легкими деньгами соглашаются на распространение наркотиков.

Об уголовной ответственности, которая ожидает закладчиков и об опасностях такой «работы», рассказывает **Денис Сергеевич Кайков**, начальник отдела по надзору за исполнением законов о несовершеннолетних, старший советник юстиции:

– В последнее время в социальных сетях и в мессенджерах приходят объявления о легком способе заработка. Сейчас вербовка представляет собой высокоструктурированный сложный механизм. Задача преступных групп – вовлечь как можно больше людей для рядовой работы. Как правило, вербуются молодежь – подростки, несовершеннолетние, студенты. Им все преподносится так, словно это абсолютно безопасный способ заработка. Чтобы быстро заработать много денег, никаких особых усилий не требуется. Более того, преступники убеждают новичков, что в случае того, что их поймут сотрудники полиции, им будет оказана всяческая помощь, и адвокаты их спасут. Но на самом деле это ложь.

Средний срок работы закладчиков составляет 2 месяца, максимум полгода. Через полгода их привлекают уже к уголовной ответственности. Ответственность наступает по статье 228 УК РФ. Санкции по ней в некоторых случаях еще жестче, чем за убийство. Да, для несовершеннолетних действительно существует смягчающая норма ответственности. Максимально несовершеннолетний может получить до 10 лет лишения свободы. Но, согласитесь, десять лет – это немалый срок.

Среди молодежи бытует мнение, что в случае поимки закладчика полицией, ему нужно сказать, что он не знал, что закладывает наркотики, и думал, что это средство для похудения или еще какой-либо подобный препарат. Создатели этого мифа уверяют, что с помощью такой уловки можно избежать ответственности. Но это отнюдь не спасет от уголовного преследования. Все лица, привлекаемые к уголовной ответственности, проходят психиатрическую экспертизу. В обязательном порядке выясняется, насколько они осознавали и понимали то, что они делали. И, конечно, сотрудникам правоохранительных органов не составляет труда доказать, что закладчики полностью отдавали себе отчет, что имеют дело с наркотиками. Если платят большие деньги и требуют конспирации, а вещества раскладываются по тайникам, то очевидно, что это не тот способ, с помощью которого



**Денис Сергеевич КАЙКОВ**  
Начальник отдела по надзору за исполнением законов о несовершеннолетних,  
старший советник юстиции

распространяются средства для похудения. Все прекрасно понимают, что это наркотики.

Важно отметить, что сейчас привлекаются к ответственности даже не за сами закладки, а за размещение трафаретной рекламы. Пожалуй, все видели трафаретные надписи и интернет-объявления с текстом «Спайсы, соли» и прочее. Их нанесение и рассылка квалифицируются как пособничество распространению наркотиков. И те, кто размещает эту рекламу, привлекаются к уголовной ответственности. Санкции те же самые, вне зависимости от того, что они делали. Проще, наверное, защитить убийцу, чем человека, который привлекается к уголовной ответственности за сбыт. Когда заводится такое дело, оно закрепляется очень серьезными доказательствами, поэтому шансов избежать уголовной ответственности нет!

## ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

6 июня состоялся товарищеский матч по волейболу, приуроченный к «Международному дню защиты детей». Участниками игры стали дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию, главный специалист-нарколог МЗ Оренбургской области, сотрудники диспансера, общественные лидеры.



## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ И НАРКОБИЗНЕСОМ



27 июня 2019 года город Бузулук праздновал Всероссийский День молодежи и Международный День борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Праздничные мероприятия начались на стадионе «Локомотив», где прошли спортивные соревнования по футболу, стритболу, дартсу, и пляжному волейболу среди мужчин и женщин.

Праздник продолжился на центральной площади, где собрались жители и гости города. Здесь была организована работа площадки здоровья «НАРКОБЕЗНАС», где работали специалисты Оренбургского областного клинического нарко-

логического диспансера, развлекательных площадок «Город твоих побед». Для детей работали стилисты, проводились творческие занятия. На празднике можно было наблюдать выступление детских творческих коллективов, мастер-класс по танцам. Работали интересные фотозоны. Клуб «Боец» удивил зрителей различными приемами борьбы.

Торжественное открытие праздничного мероприятия началось с молодежного флешмоба. Глава города Сергей Александрович Салмин поздравил жителей и гостей города с праздником и наградил лучших выпускников и представителей ра-

ботающей молодежи города Бузулука, заведующая отделом профилактики наркологических расстройств Оренбургского областного клинического наркологического диспансера от лица главного специалиста нарколога МЗ Оренбургской области В.В. Карпеца, вручила благодарности лучшим волонтерам и педагогам, которые ведут ежедневную кропотливую антинаркотическую работу.

Завершился праздник зажигательным выступлением кавер-группы «Шум». Все гости праздника отдохнули, повеселились и конечно, смогли почувствовать себя молодыми.

## РЕЗОЛЮЦИЯ

## участников I Всероссийского Байкальского форума профилактических проектов и лучших практик в сфере сохранения психологического здоровья, профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и других социально-негативных явлений

п. Листвянка, Иркутская область

28–30 мая 2019 года

Участники I Всероссийского Байкальского форума профилактических проектов и лучших практик в сфере сохранения психологического здоровья, профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и других социально-негативных явлений – представители 51 субъекта Российской Федерации (далее – Участники Форума), обсудив в рамках своей компетенции ряд вопросов, касающихся реализации антинаркотической политики в Российской Федерации, направленных на сокращение уровня наркопотребления в молодежной среде, отмечают следующее.

В современной России распространение наркотиков и рост наркопреступности являются одной из наиболее острых социальных проблем, решение которых представляет опасность для страны.

Анализ развития наркоситуации в Российской Федерации и результатов правоохранительной деятельности в сфере борьбы с незаконным оборотом наркотиков, а также медицинских данных, психолого-социальных показателей выявляет стремительно развивающуюся внешнюю наркоэкспансию и высокий уровень наркотизации общества. Правоохранительными органами Российской Федерации ежегодно выявляется свыше двухсот тысяч преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, изымается порядка 20 тонн наркотических средств, к уголовной ответственности привлекается порядка 100 тысяч человек.

По данным мониторинга наркоситуации в Российской Федерации, проводимого Государственным антинаркотическим комитетом, количество лиц, регулярно и эпизодически потребляющих наркотики, в последнее время оценивается в 8,7 млн человек (порядка 5,9 % населения), в том числе около 2,2 млн – активные наркопотребители (1,5 % населения).

За предыдущие пять лет в России отмечается изменение структуры наркорынка: опийные наркотики активно вытесняются синтетическими наркотиками, продолжают появляться новые виды психоактивных веществ, расширяется ассортимент синтетических аналогов наркотиков и их суррогатных заменителей, в ряде регионов снижается возраст дебюта первой пробы наркотиков и наркодилерства.

Усиливает наркоэкспансию прогрессирующая тенденция сбыва наркотиков посредством информационных ресурсов сети Интернет.

На Форуме участниками была отмечена необходимость разработки единой Концепции организации профилактической работы среди несовершеннолетних и молодежи

(далее – Концепция), включающей в себя формирование и подготовку рекомендаций по совершенствованию деятельности, направленной на сокращение спроса на наркотики в детско-молодежной среде.

Участники Форума считают, что в целом в Российской Федерации требуется ряд мер, направленных:

на совершенствование действующего законодательства в сфере оборота наркотиков и их прекурсоров;

на повышение эффективности взаимодействия между учреждениями системы здравоохранения, образования, социальной защиты, учреждениями внутренних дел, некоммерческими, государственными организациями в части первичной, вторичной, третичной профилактики;

на систематизацию и внедрение эффективных методик профилактики употребления наркотических средств и иных социально-негативных явлений.

Учитывая вышеизложенное, Участники Форума предлагают Государственному антинаркотическому комитету, органам государственной власти в целях дальнейшего развития деятельности, направленной на снижение спроса на наркотики, сосредоточить усилия на реализации следующих первоочередных мер.

1. Обеспечить совершенствование нормативного правового регулирования в сфере государственной антинаркотической политики, а именно:

1.1. Внести изменения в Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 8 января 1998 года № 3-ФЗ в части привлечения к уголовной ответственности лиц, причастных к обороту новых психоактивных веществ, с момента обнаружения вещества правоохранительными органами. Если в ходе расследования будут найдены доказательства того, что изъятое вещество является психоактивным и позиционировалось при ввозе или сбыте как вызывающее наркотический эффект, то человек, занимавшийся сбытом этого средства, должен понести уголовную ответственность, независимо от срока внесения вещества в Реестр новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен, или в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации. Таким образом, будет создана ситуация неотвратимости наказания для лиц, вовлеченных в производство и распространение новых химических формул наркотиков.

1.2. Внести изменения в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях в части, касающейся

ужесточения административной ответственности при повторном совершении административных правонарушений, предусмотренных статьями 6.9, 6.9.1 и 20.20 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

1.3. Проработать вопрос об усилении в федеральном законодательстве ответственности лиц, осужденных с применением ст. 72.1 Уголовного кодекса Российской Федерации, за уклонение от прохождения курса лечения от наркомании и медицинской (или) социальной реабилитации и наделении федерального органа исполнительной власти, осуществляющей функции по контролю и надзору в сфере исполнения наказаний, полномочиями по применению мер административного характера в отношении осужденных лиц, уклоняющихся от прохождения курса лечения от наркомании и медицинской (или) социальной реабилитации.

1.4. Для разработки проекта Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации в состав рабочей группы, сформированной при Государственном антинаркотическом комитете, включить представителей субъектов Российской Федерации.

1.5. Усечь при разработке проекта Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации необходимость создания единой Концепции организации профилактической работы среди населения.

1.6. Сформировать базу данных предложений субъектов РФ в сфере совершенствования антинаркотического законодательства с возможностью ознакомления и доработки субъектами антинаркотической деятельности субъектов РФ, позволяющей оперативно выработать проекты управленческих решений на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

В рамках повышения эффективности профилактики немедицинского потребления наркотиков, совершенствования механизмов системы раннего выявления наркопотребления, системы оказания наркологической медицинской помощи больным наркоманией и их реабилитации проработать следующие вопросы:

2.1. Государственному антинаркотическому комитету:

2.1.1. Рассмотреть возможность создания на федеральном уровне единого Интернет-портала антинаркотической направленности с целью организации системы обмена опытом между субъектами Российской Федерации и осуществления процесса общения специалистов – практиков в сфере профилактики наркомании с возможностью создания реестров профи-

лактических программ, методических материалов учреждений, осуществляющих антинаркотическую превентивную работу.

2.1.2. Проработать вопрос с Правительством Российской Федерации по разработке малогабаритного передвижного оборудования на выявление наркотических средств для проведения химико-токсикологического исследования биологического материала на наличие наркотических средств в режиме экспресс-анализа в целях оперативного получения результатов медицинского освидетельствования на состояние наркотического опьянения правоохранительными органами.

2.1.3. Совместно с заинтересованными органами государственной власти проработать вопрос внедрения на уровне Российской Федерации системы трудовой ресоциализации лиц, успешно закончивших курс социальной реабилитации.

2.1.4. Совместно с Министерством здравоохранения Российской Федерации проработать вопрос по разработке и утверждению единых стандартов предоставления услуг по социальной реабилитации лиц, допускающих незаконное потребление наркотических средств или психотропных веществ.

2.1.5. Совместно с ведущими федеральными телеканалами проработать вопрос создания агитационно-пропагандистских медийных проектов и материалов для профилактики наркопотребления и снижения спроса на наркотики.

2.1.6. Используя опыт Иркутской области, рассмотреть возможность внедрения на федеральном уровне таргетированной антинаркотической рекламы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в мобильных приложениях и социальных сетях.

2.2. Министерству здравоохранения Российской Федерации:

2.2.1. Разработать порядок и стандарты проведения профилактической работы в медицинских учреждениях.

2.2.2. Разработать показатели эффективности проведения профилактической работы медицинскими организациями.

2.2.3. Проработать вопрос создания единого федерального реестра наркозависимых и наркопотребителей.

2.2.4. Разработать типовое положение по реестру профилактических программ и учреждений, оказывающих профилактическую деятельность.

2.2.5. Разработать проект Стандарта медико-психолого-социальных профилактических программ.

2.3. Министерству просвещения Российской Федерации:

2.3.1. Обеспечить разработку стандартизированных учебных материалов, программ по профилактике наркомании и других социально-негативных явлений и внедрение их в учебный процесс образовательных организаций.

2.3.2. Содействовать внедрению инновационных проектов и экспериментальной работе по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в образовательных организациях.

2.3.3. Рассмотреть возможность включения в основные и дополнительные образовательные программы профессиональных образовательных организаций разделов «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

2.3.4. Сформировать единую Всероссийскую базу антинаркотических методических материалов для обучения родителей, подростков, педагогов, социальных работников.

2.4. Министерству науки и высшей школы Российской Федерации:

2.4.1. Разработать Концепцию организации работы по профилактике употребления психоактивных веществ среди студентов высших образовательных организаций.

2.4.2. Рассмотреть возможность включения в основные и дополнительные образовательные программы образовательных организаций высшего образования разделов «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

2.4.3. Рассмотреть вопрос обязательного включения в основные образовательные программы профессиональной подготовки раздела «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами», ведущих профессиональную подготовку по специальностям медицинского, психолого-педагогического, юри-

дического, военного, правоохранительного профиля.

2.4.4. Рассмотреть возможность создания системы профессиональной подготовки кадров для осуществления деятельности в области профилактики зависимости, социальной реабилитации лиц с зависимым поведением и пострехабилитационного сопровождения.

2.5. Федеральному агентству по делам молодежи:

2.5.2. Рассмотреть возможность активизации участия в обучающих семинарах, съездах, слетах и иных молодежных форумах волонтеров антинаркотического движения субъектов Российской Федерации.

2.5.3. Оказывать всестороннюю поддержку волонтерским молодежным объединениям, работающим в сфере профилактики наркомании.

2.5.4. Содействовать внедрению инновационных волонтерских проектов в образовательных организациях всех форм и уровней образования, экспериментальной работе по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании.

2.6. Субъектам Российской Федерации:

2.6.1. Внедрять в образовательных организациях новые эффективные формы, модели работы по профилактике употребления наркотических средств и иных социально-негативных явлений в соответствии с нормативно-правовыми требованиями.

2.6.2. Активизировать внедрение современных, перспективных форм работы с молодежью, в том числе:

показ видеороликов, фильмов и спектаклей антинаркотической направленности для различных возрастных категорий; использование сети Интернет для пропаганды здорового образа жизни; создание и расширение волонтерского движения;

проведение профилактических антинаркотических форумов и слетов; создание площадок для реализации потенциала несовершеннолетних лиц, развитие подростковых и молодежных спортивных центров, мест интеллектуального досуга на территории муниципальных образований.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧТО ЭТО?



**Светлана Владимировна  
ИВАНОВА**

Врач психиатр-нарколог ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер» в Северном районе

Сегодня жизнь каждого полна событий, технологий и сложностей. В наше развитое время люди привыкли куда-то бежать и торопиться, успеть максимум. Быстро работать, изучать новое, питаться фастфудом, лечиться лекарствами с моментальным эффектом. Нет лишней минуты на расслабление и элементарное внимание к себе.

Однако рано или поздно здоровье даст сбой. Это не бывает вовремя и всегда приносит плохие плоды. Избежать этого исхода легко. Нужно всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это за «зверь» такой? ЗОЖ – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека. С его помощью можно укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым. ЗОЖ особенно актуален в последнее время. Технологический прогресс, плохая экология и малоподвижность губительно влияют на людей. Появляются различного рода нагрузки, приводящие к болезням, часто хроническим. В связи с этим ЗОЖ крайне важен для нашего общества.

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ состоит из:

1. правильного питания;
2. физической культуры;
3. личной гигиены;
4. разных видов закаливания;
5. отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание должно быть исключительно сбалансированным.

Человеку, особенно с проблемой лишнего веса, стоит придерживаться нескольких принципов правильного питания:

1. Еда должна быть разнообразной. Это значит, что в рацион необходимо включить продукты и животного и растительного происхождения.
2. Калорийность рациона не должна превышать суточную норму. У каждого она своя. При расчете нормы калорий учитываются многие аспекты образа жизни. Например, наличие физических нагрузок, лишнего веса, болезней и т.д.
3. Не менее 5 приемов пищи в сутки. Они включают три основных и два перекуса. Голодать нельзя – это аксиома. Чтобы всегда чувствовать себя хорошо, научитесь кушать 5 раз в день в одно и то же время.
4. Кушайте медленно. Таким образом, вы вовремя ощутите чувство насыщения, не переедите и насладитесь вкусом.
5. Хорошо пережевывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.
6. Ешьте жидкое. Обязательно ежедневно употреблять супы. Они способствуют выделению желудочного сока. Этим супы упрощают процесс переваривания других блюд.
7. Кушаем богатые на витамины овощи и фрукты. Это отличный вариант для перекуса. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.
8. Пить, пить и еще раз пить. Норма воды в сутки – 1,5–2 литра. Чай, кофе и супы не в счет. Утром натощак выпивается стакан воды. Для вкуса можно добавить лимон.
9. Употребляем кисломолочные продукты. Лучше всего низкой жирности, но не обезжиренные. Они содержат полезный белок и способствуют скорейшему пищеварению.
10. Не ленитесь, ешьте только свежеприготовленные блюда. Со временем еда теряет полезные свойства.

## СПОРТ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренний зарядка. Посвятите ей 10–15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

В интернете можно найти огромное количество информации про упражнения и техники утренней зарядки. Помимо вышеперечисленного, отлично влияет на организм человека бег. Утренняя или вечерняя пробежка поднимает настроение. Выбрав для бега живописные места, вы сможете очистить мозг от лишних

мыслей и расслабиться. Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли вам удовольствие.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ СОН

Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму, стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

1. Принятие воздушных ванн. Это наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте за город. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний.
2. Принятие солнечных ванн. Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появления ожогов и тепловых ударов.
3. Прогулки босиком. Наши ступни имеют множество чувствительных точек. Их массаж приводит к нормализации работы важных органов.
4. Обтирания – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца.
5. Обливания холодной водой – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обернуться сухим полотенцем.
6. Контрастный душ. Чередувание холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.
7. Моржевание. Этот вид закаливания требует ответственного и осторожного отношения. Перед началом процедуры стоит проконсультироваться с врачом.

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Любая вредная привычка – не более, чем ненужное, ничем не оправданное действие, не несущее Вам ничего хорошего. А получать удовольствие в жизни – человек способен и без помощи каких-то вредных веществ или действий. И Вам никто не мешает научиться радоваться и получать «кайф» от жизни такой, какая она есть. И вы сможете держать себя в отличном состоянии, как физически, так и психически.

Итак, алкоголь, курение, наркомания. Нет таких органов в человеческом теле, которые бы не страдали от этих пагубных пристрастий. Помните, единственный путь к здоровому образу жизни – отказ от вредных привычек.

# РЕАБИЛИТАЦИЯ В НАРКОЛОГИИ



## РЕАБИЛИТАЦИЯ

Это необходимый и реальный путь по преодолению зависимости от алкоголизма и наркомании. Реабилитационная программа Вам поможет:

- восстановить свое здоровье;
- сказать алкоголю и наркотику «Нет»;
- вернуться в семью и изменить взаимоотношения с окружающими и близкими;
- приобрести радость от трезвой жизни, работы, общения, семьи;
- научиться быть ответственным за свое здоровье и за жизнь;
- научиться полезным привычкам: распорядку дня, спорту, трудолюбию, активному отдыху, рациональному питанию;
- сформировать навыки сохранения трезвости и здорового образа жизни.

## СОСТАВ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ:

- круглосуточный стационар (2-4 месяца);
- загородный круглосуточный стационар «Сакмара» (2-6 месяцев);

- дневной стационар (ежедневные занятия по 2,5-3,5 часа 1-4 месяца);
- амбулаторное поддерживающее лечение (режим посещений 1-2 раза в неделю).

## ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

- психологическая диагностика;
- индивидуальная психокоррекция;
- социально-психологический тренинг;
- фармакотерапия;
- арт-терапия;
- антистрессовая программа;
- иглорефлексотерапия;
- светорефлексотерапия;
- йога-терапия;
- философия духовности;
- терапия занятостью и трудотерапия;
- терапия средой;
- социальное сопровождение пациента;
- изучение основ программ «Анонимные Алкоголики» и «Анонимные Наркоманы»;
- послелечебное поддерживающее сопровождение;
- работа с родственниками. Проводится работа с членами семьи больного по

изменению их стиля поведения; семейная терапия;

- терапия по преодолению психологических проблем самих родственников (групповая и индивидуальная работа с созависимыми).

**ПРЕДЛАГАЕМАЯ ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЗВОЛЯЕТ ПАЦИЕНТУ В СОПРОВОЖДЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛОВ ИЗУЧИТЬ И ИЗМЕНИТЬ САМОГО СЕБЯ, ВСЮ СВОЮ ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ.**

## БРИГАДНАЯ ФОРМА РАБОТЫ:

- врач психиатр-нарколог;
- психотерапевт;
- врач-рефлексотерапевт;
- психолог;
- «равный» консультант;
- специалист по социальной работе.

Основой реализации программы является психотерапевтическая динамическая группа, которая служит мощнейшим инструментом изменения человеческого поведения.

## По вопросам прохождения реабилитации

### Вы можете обращаться:

ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»

г. Оренбург, ул. Невельская, 4ж  
телефон: 8 (3532) 40-46-79



# ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАС СЛУШАЮ

**Ежедневно на телефон доверия ООКНД поступают десятки звонков. И в каждом — своя проблема.**

**Консультант – К. Абонент – А.**

**К:** Наркология, телефон доверия, психолог. Здравствуйте.

**А:** Здравствуйте, я могу с вами поговорить?

**К:** Я вас внимательно слушаю.

**А:** Меня зовут Алексей, я лежал у вас в реабилитации. Я наркоман. Я думал, что если прекращу употреблять наркотики, то у меня все наладится. А теперь даже не знаю, что делать...

**К:** Как я понимаю, вы сейчас чувствуете растерянность?

**А:** Да, понимаете, я начал встречаться с девушкой, но она не знает, что я наркоман. Она зовет меня сходить куда-нибудь, но я не могу, так как там пьют. Постоянные отговорки, мы ругаемся.

**К:** Я вас правильно поняла, вы боитесь рассказать своей девушке о своей зависимости и в тоже время не хотите оказаться в ситуации, которая может привести вас в употребление?

**А:** Да, правильно. Я еще хожу на встречи Анонимных наркоманов (АН) и мне приходится ей врать, чем я занят в эти вечера. Последний раз мы очень сильно с ней поссорились из-за этого, она не хотела разговаривать со мной несколько дней.

**К:** Алексей, а вы не рассматривали вариант честно рассказать ей о своей зависимости?

**А:** Нет, конечно. Она же меня сразу бросит.

**К:** Давайте, рассмотрим с вами несколько вариантов предполагаемого развития событий?

**А:** Давайте, только я ни одного не могу предложить...

**К:** Первый вариант – вы скрываете свою зависимость. Как вы думаете, что последует за этим?

**А:** Да то же самое, вранье, ссоры.

**К:** Как вы думаете, как долго вы сможете скрывать от нее свою зависимость?

**А:** Не знаю... Я бы сказал, всегда, но это нереально. Я хотел ее через какое-то время познакомить с мамой, но она ей точно расскажет. Я не знаю, что делать.

**К:** То есть вы понимаете, что долго скрывать свою зависимость вы в не сможете и наступит период, когда все откроется?

**А:** Да (вздыхает).

**К:** Алексей, а что бы вы почувствовали, если бы узнали в последующем, что ваша девушка скрывала долгое время что-то от вас?

**А:** Злость, раздражение, обиду, наверное.

**К:** Значит, мы можем предположить, что и ваша девушка испытает негативные чувства?

**А:** Да, скорее всего. И тогда она меня бросит...

**К:** Давайте, тогда рассмотрим вариант, когда вы сами ей рассказываете о том, что вы наркоман. Как бы вы хотели ей об этом рассказать? В какой обстановке?

**А:** Я бы хотел сам ей сказать, дома, когда ничего не может отвлечь. Но я же не могу ей просто сказать, что я наркоман и все. Мне же надо будет все рассказать...

**К:** Вы не обязаны рассказывать все. Чем вы готовы поделиться сейчас?

**А:** Наверное... Я наркоман, уже 9 месяцев чистый и трезвый, прошел курс реабилитации, хочу построить серьезные отношения, мне надоело врать.

**К:** Алексей, ваше признание у меня вызывает чувство уважения. Сейчас вы свое признание произнесли вслух, что вы почувствовали?

**А:** Облегчение, словно гора с плеч упала.

**К:** Алексей, как я понимаю, утаивание вашей зависимости и ваше вранье в связи с этим вас тяготило?

**А:** Да, теперь я это понимаю.

**К:** Так что вы думаете сейчас делать?

**А:** Я ей расскажу, не хочу строить отношения на вранье. Спасибо вам, за то, что помогли разобраться.

**К:** Я рада, что смогла помочь. Мы можем на этом остановиться и завершить разговор?

**А:** Да, спасибо. Я же могу еще позвонить, если у меня возникнут вопросы?

**К:** Конечно, телефон доверия работает с 8.00 до 20.00 ежедневно.

**А:** Спасибо. До свидания.

**К:** До свидания.



**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 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 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**