

КУРАТОРСКИЕ ЧАСЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ (КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИЯ)

Иллюзии привлекают нас тем,

что избавляют от боли.

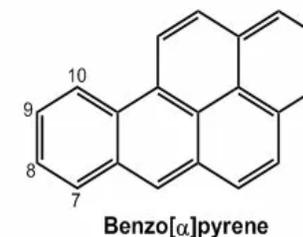
З. Фрейд

Жизнь прекрасна – не рискуй напрасно!



Почему человек начинает курить?

- давление социума;
- положительный образ курильщика;
- пример взрослого;
- вызов обществу.



Человек, курящий 1 пачку сигарет в день, за год поглощает легкими 700 граммов дегтя, содержащего 30 канцерогенных веществ, в том числе **бензопирен**.

Бензопирен – ароматическое соединение, по степени воздействия на организм относится к **I (высшему) классу опасности**.

Что делать (говорить), если кто-то предложит Вам закурить?

Можно ответить:

- *«Я узнал, с каким риском связано курение, и решил, что это не для меня»;*
- *«Я еще хочу жить»;*
- *«Я не вижу в этом никаких плюсов, только минусы»;*
- *«Зачем мне это нужно?».*

Одна сигарета сокращает жизнь **на 15 минут.**

Одна пачка сигарет – **на 5 часов.**

Тот, кто курит 1 год, теряет **3 месяца жизни.**

Кто курит 4 года, – теряет **1 год жизни.**

Кто курит 20 лет – **5 лет.**

Кто курит 40 лет – **20 лет.**



Какие существуют мифы о курении?



- Расслабление и снятие стресса.
- Курение помогает контролировать вес.
- Пассивное курение не опасно.
- **Электронные сигареты, вейпы безопаснее обычных.**



Цели курильщиков электронных сигарет:

- бросить курить обычные сигареты;
- избавиться от запаха табака;
- «здоровое» расслабление;
- психологическая привычка;
- ради интересной беседы;
- ради зрелища (вейперы выпускают большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).



Почему взрываются вейпы?

- на вейп упал тяжелый предмет;

- Вы положили **вейп в карман**, полный мелочи, и она придавила устройство. В таком случае вы можете заметить, что **электронная сигарета нагрелась и шипит**. Остановить сильное повышение температуры батареи практически **невозможно**.



Взрыв электронной сигареты становится практически **неизбежен**.



ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ...

(о взрывах вейпов)

- Американец Джейсон Стайн ехал по автостраде, когда его вейп взорвался у него в кармане. Джинсы, которые он носил, сгорели, а в ткань вплавилась монета. *«Это было похоже на то, как если бы вы запустили ракету»*, - рассказал он.
- Британский строитель, чей вейп взорвался «девятидюймовым пламенем» в кармане, *получил ожоги второй степени*.
- Мужчина из Западной Австралии получил *ужасные ожоги* после того, как его оборудование для вейпинга взорвалось и загорелось в кармане. 40-летнему мужчине потребовалась *пересадка кожи и двухнедельное пребывание в больнице* после того, как он получил ожоги 7-ми процентов общей площади тела.
- **Трехэтажный дом** в Бруклине (Нью-Йорк) *загорелся в 2 часа* ночи из-за принадлежностей для вейпа. В пожаре *погибли женщина и двое детей!* Следователи обнаружили вещество, используемое в продуктах для вейпинга. Глава семьи использовал его для изготовления товаров на продажу. *У виновника были обожжены руки.*



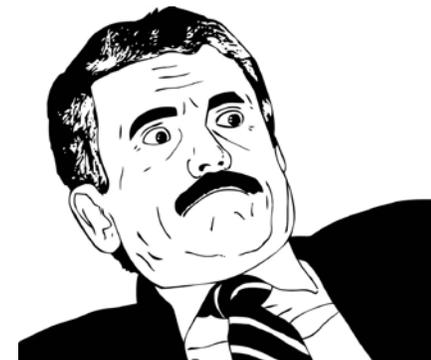
ПРИ ЖЕЛАНИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ НУЖНО СЛЕДОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРАВИЛАМ:

1. ставьте себе **четкую задачу**: не курю день, не курю месяц, не курю до дня рождения и т.д.;
2. заручитесь **поддержкой близких, друзей**. Отдайте им свою пачку сигарет и попросите не выручать сигареткой, если Вы вдруг попросите;
3. заведите себе **копилку для «непрокуранных денег»**, складывайте туда те суммы, которые у Вас обычно уходили на сигареты.
4. увеличьте **физическую активность и количество потребляемой воды**, запишитесь в бассейн или фитнес-зал, займитесь пробежкой по утрам;
5. **выкиньте** из квартиры **пепельницы**, не носите с собой зажигалку или спички.
6. купите **леденцы, жевательную резинку, фрукты** и носите их с собой. При остром желании закурить съешьте что-нибудь из припасов.



Пьянство – мать всех пороков!

- Да я всего бокальчик...*
- Да сегодня просто не мой день...*
- Да я легко могу обойтись без вина, но не сегодня...*
- Да он/она пьет гораздо чаще, чем я...*



**Если Вы или Ваши близкие хоть раз говорили подобную фразу –
стоит насторожиться.**



КТО ЧАЩЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕН АЛКОГОЛИЗМУ?

1. **«Алкогольная» наследственность.** У выходца из пьющей семьи в 7 раз выше риск формирования алкоголизма, чем у потомства непьющих родителей.
2. **Лица с неустойчивой психикой.**
3. **Перенесшие травмы головы** (сотрясения, ушибы мозга и т.п.)
4. **Страдающие хроническими заболеваниями печени.**

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

На формирование алкогольной зависимости могут повлиять гены, кодирующие работу серотониновой, дофаминовой и эндорфиновой систем мозга (OPRM1, DAT1, ANKK1).

Ученые выделяют в мозгу человека т. н. **«зону рая»**, которая принимает сигналы удовольствия. У некоторых сигналы доходят к этой области очень быстро, у других – медленно, что обусловлено наследственностью. **Алкоголь** относится к средствам, позволяющим **быстро возбуждать «зону рая»**, чем и пользуются алкоголики.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Сначала формируется **психологическая зависимость** от спиртного.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ АЛКОГОЛИКА

- Безответственность.
- Неспособность противостоять трудностям.
- Низкая самооценка.



Как только для достижения прежнего опьяняющего эффекта приходится постепенно увеличивать дозу возникает **физическая зависимость**.

СКАЖИ НАРКОТИКАМ «НЕТ»!



*«Вы живете в одном мире, я – в другом.
Ваш мир мне абсолютно не нравится,
я хочу в другой, там нет ничего негативного,
для этого мне нужны наркотики»...*

Пациент наркодиспансера

Наркомания – это болезнь, чтобы заболеть ею достаточно один раз **оступиться и попробовать **запрещенное вещество**.**

КОГДА ЖЕ ЧЕЛОВЕК УТРАТИЛ СВЯЗЬ С ВНУТРЕННИМ «Я», И МИР СУЗИЛСЯ ДЛЯ НЕГО ДО ПЕРВОЙ ДОЗЫ НАРКОТИКА?

1. **Любопытство** и стремление испытать незнакомые ощущения – 53%;
2. **дурной пример** знакомых – 17%;
3. желание получить **наслаждение** – 14%;
4. **настойчивые уговоры друзей** – 9%;
5. желание **подавить сильную боль** или психологическую травму – 7%.



Средняя продолжительность жизни наркозависимого в России составляет 7 лет.

ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЧЕЛОВЕК, УПОТРЕБЛЯЮЩИЙ НАРКОТИКИ?

на психоэмоциональном уровне

на физическом уровне



- Человек, употребляя наркотики, полностью **меняется**, его **не волнуют**, как прежде, **жизненные проблемы**, он **перестает воспринимать сердечные привязанности**.



- Не помогают уговоры любимых, родителей. Он **не чувствует ни ответственности, ни вины** перед ними.



Сузил круг общения до себя.

- Меняются его потребности, **сужается круг интересов**, он **бросает друзей, спортивные секции, привычки и хобби, работу, семью**.



МИФЫ И ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ

МИФ	ФАКТ
Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми».	Любое наркотическое средство вызывает зависимость, разрушая физическое и психическое здоровье.
Если я очень редко буду употреблять наркотики – ничего не будет.	Девять человек из десяти, попробовавших наркотики хотя бы раз, становятся зависимыми.
Если друг предлагает мне попробовать наркотики, а я отказываюсь – значит, я слабак.	Настоящий друг никогда не предложит тебе употреблять наркотики.

КАК БОРОТЬСЯ С НАРКОЗАВИСИМОСТЬЮ?

Как бороться с наркозависимостью – РЕШАЕТ ВРАЧ.

Самостоятельно справиться с наркотической аддикцией НЕВОЗМОЖНО. Процесс медленный, потребуется много терпения.

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ НАРКОТИКОВ, ТЫ:

- сбережёшь свое здоровье;
- сохранишь своих друзей и близких;
- не причинишь боль своей семье;
- останешься свободным и независимым.



Как выглядит лечебный процесс?

Название процесса	Длительность	Лечение
1. Детоксикация	1-3 недели	-снятие физической зависимости от психотропных препаратов (преодоление абстиненции – синдрома отмены, в народе называемого ломкой); -получение медикаментов , которые помогают преодолеть сложный период и поддержать организм.
2. Психотерапия	на протяжении всего периода лечения	- психологическое консультирование (специалисты во время консультаций стараются определить причину, из-за которой возникла пагубная зависимость, определяют личные особенности пациента); -разработка плана , обсуждение перспектив , преимуществ жизни без психотропных веществ;
3. Реабилитация и социальная адаптация	на протяжении всего периода лечения	- психологическая работа с пациентом, чтобы помочь ему избежать срыва; - работа с родственниками ; - работа со специалистами центров и клиник.
4. Постреабилитационное сопровождение	на протяжении всего периода лечения	-помощь в социальной адаптации , поиске работы , восстановлении отношений с семьей ; - общение с другими зависимыми , которые уже долгое время воздерживаются от употребления психотропных препаратов, психологами, психотерапевтами, кураторами.

Дополнительная информация



Социальный
видеоролик
«О вреде
электронных
сигарет»



Фильм о вреде
наркотиков
**РЕКОМЕНДУЕМ
К ПРОСМОТРУ!**



Социальный
ролик
Минздрава,
посвященный
профилактике
алкоголизма



Видеоролик
«О последствиях
потребления
наркотических
средств»

ГБУЗ РК "Крымский научно-практический центр наркологии"

Республика Крым, г. Симферополь, Февральская улица, дом 13.

Режим работы: пн-пт 8.00-16.30

Отделение неотложной наркологической помощи:

тел. (3652) 254 746 – круглосуточно

WhatsApp-приёмная:

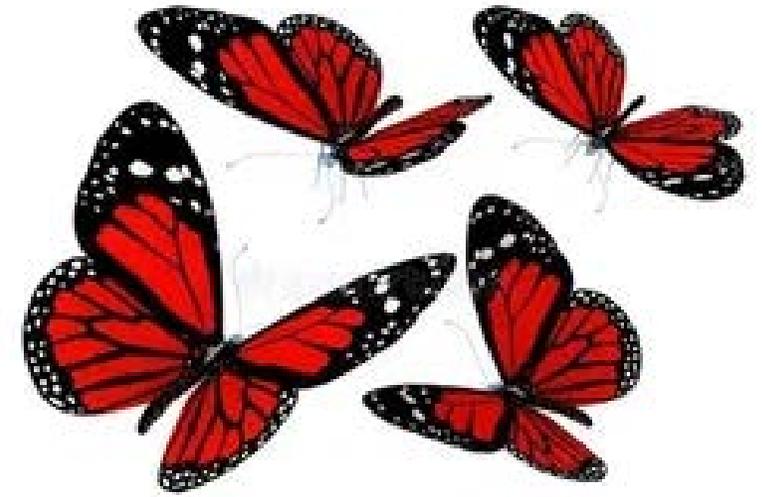
+7 978 404 11 80 (для обращений граждан, принимаются только текстовые сообщения)



**ЖИЗНЬ
БЕЗ НАРКОТИКОВ**



НЕ ПРОЙДИ МИМО...



ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

