

Всероссийский день трезвости



Студия танца «Катюша» добрые друзья ГУЗ «ЛОНД» и участники праздничных концертов.



Ученицы студии танца «Катюши» и сестра хозяйка отделения №2 Еникеева Галина Валерьевна заслуженная бабушка «катюш».

Всероссийский день трезвости отмечают в нашей стране ежегодно 11 сентября. История этого праздника берет свое начало в 1913 году. Отношение к горячительному на Руси в это время было неоднозначным. При Николае II исключительное право на производство алкогольных напитков принадлежало государству. Россия считалась одной из самых трезвых стран мира – производить алкоголь самостоятельно было нельзя, а купить вино из царских виноделен – очень сложно. Но к началу XX века количество продаваемого и потребляемого алкоголя в стране достигло самых высоких показателей за всю историю русского государства. Этому поспособствовал технический прогресс, позволивший наладить потоковое производство дешевого алкоголя. Подпольные производители обходили царский указ, обеспечивая огненной водой всех желающих, готовых отдать за нее несколько копеек. В этот же период возникло активное трезвенническое движение, инициированное Православной Церковью. Члены обществ трез-

вости пропагандировали жизнь без алкоголя: они проводили воспитательные беседы, распространяли листовки и периодические журналы.

Одним из значимых результатов подобной просветительской работы стал праздник – День трезвости, который проводили с 1913 года ежегодно вплоть до революции. Датой выбрали 11 сентября – это праздник Усекновения главы святого Иоанна Предтечи. Согласно Евангелию, именно в этот день Иоанну Крестителю по приказу царя Ирода во время пьяного пира отрубили голову. 11-го сентября верующие должны соблюдать строгий пост, в том числе не употреблять алкоголь. В этот день прекращалась продажа горячительного, проводились крестные ходы. Страдающие от алкогольной зависимости просили исцеления у иконы «Неупиваемая чаша», многие давали обеты трезвости. В послереволюционные годы День трезвости из-за своего церковного происхождения был упразднен, а советская власть начала вести антиалкогольную политику на государственном

уровне. В современную Россию праздник вернулся в 2005 году – вновь с подачи Русской православной церкви. Ежегодно в рамках праздника медицинские и образовательные организации проводят всевозможные фестивали, уличные акции, семинары и конференции. На базе школ и университетов проводятся открытые лекции, дискуссии и круглые столы, посвященные проблемам алкоголизма.

В музеях устраивают тематические выставки – среди экспонатов знаменитые чугунные петровские медали «За пьянство» (их масса около 7 кг), исторические документы, дореволюционные листовки и брошюры ообществ трезвости.

По традиции в 2023 году ГУЗ «ЛОНД» совместно с ЛООО «Православное общество «Трезвение» подготовили много классных мероприятий. 10 сентября приглашаем Вас на турнир по уличному футболу «Кубок трезвости» Липецкой области – это турнир для любительских команд, который организуется с целью

популяризации трезвости, ведения здорового образа жизни среди населения, футболистов, болельщиков и их семей. Турнир будет проводиться 10 сентября в 10.00 на стадионе «Сокол». Для участия нужна предварительная запись (подробнее в группе ГУЗ «ЛОНД» во «ВКонтакте»). 11 сентября в 17.00 будем рады встретиться с Вами у ДСК «Звездный». В программе выступление группы «ДАНИЛА МАСТЕР», студии танца «Катюша», аниматоров Бамблби и Арси, игровые площадки от ГУЗ «ЛОНД», поэтический марафон и книжный аукцион «Трезвость – наша сила!» от Центра молодежного чтения ГБУК «ЛОУНБ», а также шоу фонтанов. Конечно же, мы не смогли бы проводить такие душевные мероприятия без наших любимых волонтеров. Все лето мы активно работали с волонтерами из медицинского колледжа. Спасибо Вам, ребята, за то, что приносите тепло в наши сердца!



Заведующая отделением медицинской профилактики Иванова Е.А. Яркие ладошки, ведь наше здоровье в наших руках.



Волонтеры медики ГАПОУ «Липецкий медицинский колледж».

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

«НОЛЬ – ЛУЧШИЙ ГРАДУС ДЛЯ ЖИЗНИ» И 9 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ ОТ МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ М.А. МУРАШКО

→ 2 СТР.

В ЛИПЕЦКЕ ОТКРЫЛАСЬ ПЕРВАЯ В РОССИИ ВЫСТАВКА «ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ГЛАЗАМИ НЕЙРОСЕТИ»

→ 2 СТР.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА?

→ 3 СТР.

К НОВЫМ ПОБЕДАМ! ГУЗ «ЛИПЕЦКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР» ОТМЕЧЕН НАГРАДОЙ В ФЕДЕРАЛЬНОМ КОНКУРСЕ

→ 4 СТР.

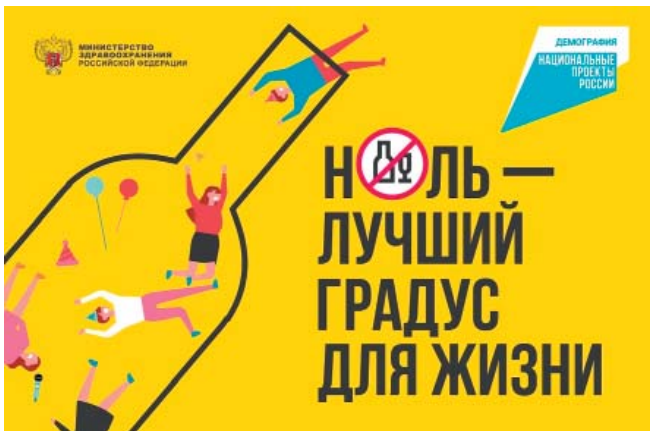
ГДЕ В РЕГИОНЕ ВЕТЕРАНЫ СВО И ИХ СЕМЬИ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ЛЮБУЮ ПОМОЩЬ? В ФОНДЕ «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»!

→ 4 СТР.

ИТОГИ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «СОЦИАЛЬНЫЙ ДЕСАНТ»

→ 4 СТР.

«Ноль – лучший градус для жизни» и 9 правил здоровья от министра здравоохранения



В нашей культуре алкоголь для многих стал акселератором хорошего настроения и непременным атрибутом праздника. Однако стоит помнить о связанных с ним рисках для своего здоровья и вовремя выявить проблему. В этом поможет кампания «Ноль – лучший градус для жизни», которая доказывает: алкоголь способен поднять градус веселья до такой степени, что на своем будущем можно поставить крест.

Нулевая доза

Прежде всего стоит помнить, что безопасной доли алкоголя не существует. «Одному безопасна чайная ложка, другому столовая ложка, третьему, может быть, рюмка. Вообще один английский специалист сказал, что разовая доза спиртного равняется нулю.

Точнее, наверное, не скажешь, потому что алкоголь – это токсический продукт, в сущности яд, спирт, растворитель, который уничтожает клетки, и, как правило, наиболее уязвимые: клетки головного мозга, сердца, печени, где перерабатывается этот алкоголь. Ученые выяснили, что алкоголь ослабляет иммунитет. Этанол – это разрушитель мембран клеток. При воздействии алкоголя нарушаются естественные барьеры против инфекций на слизистых оболочках ротовой полости, глотки. Погибают иммунные клетки. И на фоне этого подверженность инфекционным заболеваниям, в том числе вирусным, естественно, рез-

ко возрастает. Теряется клеточный иммунитет, клетки становятся восприимчивыми к любой инфекции. У человека, который страдает от алкоголизма, под ударом оказываются практически все органы и системы организма: сердце, сосуды, поджелудочная железа и даже кровь.

Также не забывайте, что алкоголь пагубно влияет на внешний вид, особенно у женщин. Алкоголь нарушает обмен веществ, что приводит к внешним изменениям: человек может как сбросить вес, так и сильно его набрать. Он пагубно воздействует на состояние кожи: цвет становится менее здоровым, сероватым, сама кожа начинает сохнуть. Белки глаз мутнеют, волосы секутся и выпадают. Ногти становятся ломкими, увеличивается количество заусенцев. Из-за того, что спиртное расширяет сосуды, лицо приобретает нездоровый красный румянец. У тех, кто злоупотребляет алкоголем, появляется риск увидеть в зеркале так называемое винное лицо.

Быть сильнее

Однако побороть алкоголизм вполне реально. Для этого необходимо помнить про несколько основных шагов.

1. Выявить зависимость. Иногда трудно самостоятельно заметить, что от алкоголя выработалась зависимость. Бокал другой вина после работы или бутылка пива перед телевизором становятся частью дня. О нездоровом пристрастии к спиртным напиткам могут свидетельствовать раздражительность, набор веса, снижение либидо, желание выпить в одиночестве. Насторожитесь, если без алкоголя вечер теряет краски. Важно признать проблему.

2. Помните, что самый трудный шаг – первый. Конечно, мысль о том, чтобы бросить пить навсегда, может показаться категоричной. Подумайте над тем, чтобы отказаться от спиртного на пару месяцев и посмотреть, как изменится ваша жизнь.

Первое время может быть сложно рассказать, что вы больше не пьете. Окружающие не всегда помогают – начинают реагировать с недоверием, уговаривать пропустить всего рюмочку, спрашивать, в чем причина. Твердо стоять на своей позиции нелегко, поэтому лучше просто избегать тех компаний, в которых пьют.

3. При отказе от алкоголя нужно скорректировать образ жизни. Например, если каждую пятницу вы ходили в бар и развлекались до утра, нужно найти новое занятие, которое нравится вам не меньше. Прогуляйтесь по парку, сходите в кино или театр. Хороший вариант – заняться физкультурой. Когда мы двигаемся, в мозге вырабатываются эндорфины, которые дарят чувство легкости и уменьшают стресс.

Познакомьтесь с людьми, которые тоже бросили пить. Они поймут вашу проблему, поддержат и подскажут, чем заняться освободившееся вре-

мя. Например, можно сходить на встречу анонимных алкоголиков в вашем городе. На таких встречах можно пообщаться с людьми, которые на своем примере доказывают, что получится не пить пять, десять, а то и 20 лет.

4. Отказаться от зависимости бывает очень непросто. Если вы не устояли перед бокалом вина, не расстраивайтесь и не ругайте себя. Это не значит, что теперь все потеряно и вы продолжите пить. Люди не идеальны – важно учесть свою ошибку и идти к цели дальше. Вы уже нашли в себе силы признать проблему

наш союзник. Немедленно обращайтесь к врачам в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер», по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (телефон приемного отделения +7 (4342) 78-13-69). В ГУЗ «ЛОНД» работает телефон доверия: +7 (4342) 43-00-98.

Закончить разговор о «нулевой дозе» хотелось бы железобетонным примером. В июле 2023г. в мастерской управления при Президенте РФ «Сенеж» проходил всероссийский молодежный форум «Территория Смыслов». В рамках форума проводится несколько профильных смен.

Большая часть выступления Михаила Альбертовича была посвящена влиянию курения и употребления алкоголя на здоровье человека. И самое интересное, сколько преждевременных смертей мы бы могли предотвратить, отказавшись от «вредных привычек», которые в последствии переходят в тяжелейшую болезнь. В заключение министр ответил на вопросы публики. Одним из вопросов стал вопрос о необходимости введения в России культуры употребления спиртных напитков. Его задал молодой человек 15 лет! такие вопросы волнуют прогрессивную молодежь. Так вот Михаил Альбертович на данный вопрос высказал четкое мнение, что лучшая доза алкоголя – не выпитая! И в России ни в коем случае нельзя вводить культуру употребления спиртных напитков. Это и культурные особенности нашей страны, менталитет, отношение к жизни и правилам. Это не для нас! «Ноль – лучший градус для жизни!» Побывать на всероссийском форуме, задать вопрос министру здравоохранения, пообщаться с уникальными спикерами можете и Вы! Для этого нужно подать заявку на мероприятие на платформе АИС «Молодежь России».

Если Вы хотите одержать победу над алкоголем есть 3 главных правила – снижение дозы, градуса и частоты употребления спиртных напитков.

и начали менять свою жизнь – будьте терпеливы и учитесь любить себя.

Куда обратиться?

Важно знать, куда обратиться за профессиональной помощью. Если Вам есть дело до Вашего будущего и будущего Ваших близких, не пускайте на свой порог такую страшную беду, как алкоголь. Но если вдруг Вы столкнулись с данной проблемой, не замалчивайте её, не отрицайте! Время в данном вопросе не

в смене «Помогать» состоялась встреча участников с министром здравоохранения Михаилом Альбертовичем Мурашко. В своем выступлении он уделит огромное внимание вопросам сохранения здоровья молодежи.

Из первых уст участники форума узнали о том, как обезопасить себя и продлить жизнь, ведь до 55,4% факторов риска смерти мы можем изменить! Конечно же, мы всё зафиксировали и рассказываем об этом Вам.

9 правил здоровья от министра здравоохранения.

1. Поддерживай нормальный вес
2. Веди активный образ жизни
3. Обеспечь себя хотя бы минимальной физической нагрузкой
4. Избавься от вредных привычек, курения и употребления алкоголя.
5. Добавляй в рацион больше зелени, овощей и фруктов
6. Сократи потребление соли
7. Исключи из рациона переработанные продукты (потребление красного мяса тоже снизить)
8. Не злоупотребляй БАД и витаминами
9. Постоянно изучай тему здоровья.



26 июня – в Международный день борьбы с наркоманией в Липецке состоялось открытие первой в России профилактической выставки, созданной врачом, сгенерированной нейросетью – «Психоактивные вещества глазами нейросети». Экспозиция открылась на базе МАУ ДО «Школа креативных индустрий». В открытии приняли участие представители управления здравоохранения Липецкой области, представители прессы, общественных организаций.

Посетителей ждали удивительные работы! А еще живые арт-объекты, арт-локации и возможность нарисовать настоящую картину, для кого-то первую картину в их жизни. Не будем скромничать, по креативу ГУЗ «ЛОНД» явно выходит на новый уровень!

Что же такое ПАВ? Психоактивные вещества (ПАВ) – вещества (или смесь веществ) влияющие на функции центральной нервной системы и приводящие к изменению психического состояния, вплоть до измененного состояния сознания. ПАВ вызывают привыкание (зависимость) оказывая негативное влияние на организм человека. Различают легальные ПАВ (табак, алкоголь), нелегальные (наркотические средства, психотропные вещества).

Выставка представляет 16 работ, сгенерированных при помощи нейросети. Представлены работы по профилактике: курения табака, электронных сигарет, алкоголя, также последствия употребления ПАВ. На полотнах изображены курящая будущая мама, мозг человека, употребляющего психоактивные вещества, здоровье и болезнь вейперов глазами нейросети, и

В Липецке открылась первая в России выставка «Психоактивные вещества глазами нейросети»



Композиция первой в России выставки «ПАВ глазами нейросети».

многое другое, связанное с вредными разрушающими организм человека привычками/зависимостями.

Работы сгенерированы под руководством главного врача ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» М.И. Коростина, создатель выставки врач эпидемиолог ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» А.А. Звягин. Выставка является профилактической акцией ГУЗ «ЛОНД», которую мы кратко назвали РИСК (Разговор, Интерактив, Спорт, Культура).

Продолжение на 4 стр.



Создатели выставки Главный врач ГУЗ «ЛОНД» Коростин М.И., врач эпидемиолог ГУЗ «ЛОНД» Звягин А.А., наши друзья из МАУК «Культурные пространства Липецка» Дмитрий Демин и Ситников Олег.

Как поддержать здоровье головного мозга

Мало кто будет спорить, что от здоровья головного мозга зависит здоровье всех органов и систем, да и вообще благополучие и хорошее настроение человека. Только вот мы привыкли «лечить» и поддерживать наш организм только тогда, когда он заболел. Интересная вещь – мозг не умеет болеть! В то время как алкоголь, никотин и другие наркотики прицельно бьют именно по головному мозгу. Мы не ошиблись. С медицинской точки зрения алкоголь, никотин – это наркотики. Поэтому давайте вместе сегодня задумаемся, как мы можем поддержать свой мозг и сохранить свое ментальное здоровье. Вы на страницах наркологического вестей, поэтому мы начнем разбор с пагубного влияния психоактивных веществ на мозг. И далее рассмотрим, как же поддержать нашего главного регулятора организма.

Нервная система человека – сложная структура, обеспечивающая правильное функционирование всего организма. Основной её функцией является получение и обработка информации, поступающей из внешнего мира и изнутри организма, передача информации о состоянии организма в мозг, координация произвольных движений тела, регуляция его произвольных функций – дыхания, пищеварения, сердцебиения, поддержания температуры тела и прочих. Учитывая все это, можно себе представить, как сильно влияет никотин и курение на нервную систему человека.

Анатомически нервная система человека разделяется на центральную и периферическую: нервную систему – ЦНС и ПНС. Центральная нервная система – это тандем головного и спинного мозга. Нервные центры, содержащиеся в больших полушариях головного мозга, составляют интеллектуальную основу человека, обеспечивают его личность, сознание, понимание. ПНС обеспечивает обоюдную связь ЦНС со всеми органами и системами организма.

Непроизвольные функции организма контролируются вегетативной (автономной) нервной системой, её структуры находятся в ЦНС, и в ПНС.

Никотин и нервная система

Никотин – нейротоксический яд, нарушающий гармоничное протекание электрохимических процессов

нервной системы и вызывающий отмирание нейронов. При возникновении табачной зависимости происходит привыкание организма именно к никотину.

Изначально, никотин оказывает на нервную систему возбуждающее действие, однако скоро этот эффект сменяется угнетением за счёт сужения сосудов. В процессе курения никотин становится для мозга своеобразным стимулятором, ускоряя проведение нервных импульсов, но затем мозговые процессы сильно тормозятся, срабатывает потребность мозга в отдыхе. По мере привыкания мозг сам начинает требовать «дозу», не желая работать самостоятельно, без допинга. При невозможности покурить у человека наблюдается беспокойство, сильная раздражительность, отсутствие внимательности и сосредоточенности.

Курящие люди чаще подвержены переутомлению нервной системы и неврастению. Формируется порочный круг: курильщик, который много работает, начинает курить больше и чаще, чтобы подстегнуть организм, и получает ещё большее переутомление. Такие люди могут наблюдать у себя расстройство памяти, нарушение сна, головную боль, частую смену настроения, снижение работоспособности. Неврит, радикулит, полиневрит – эти заболевания ПНС также нередки у «злостных» курильщиков.

Курение пагубно сказывается и на вегетативной нервной системе, ухудшая работу внутренних органов – расстраивается деятельность сердечно-сосудистой системы, нарушается функционирование органов пищеварения.

Органы чувств также получают свою «порцию» никотинового влияния. При длительном чрезмерном курении возможны такие нарушения, как снижение остроты зрения, нарушение слуха, вкуса, обоняния.

Однако, по последним исследованиям проводимых в США, доказано, что никотин стимулирует когнитивные способности. Также не стоит путать вред курения, и влияние, оказываемое чистым никотином.

От воздействия никотина страдает интеллектуальная деятельность человека, многим без сигареты становятся не под силу умственные задачи, снижается память, ослабевает логическое мышление. Действуя на ЦНС как наркотик, никотин делает человека слабovolным, полностью зависимым от вредной привычки.

Как защитить нервную систему от воздействия никотина?

Необходимо много двигаться, мышечная активность оказывает благоприятное воздействие как на работу головного мозга, так и на проводимость в нервных волокнах, кроме того, улучшенное кровообращение скажется положительно и на нервной системе.

Интеллектуальная деятельность задействует все компоненты нервной системы, поэтому разгадывайте кроссворды, больше читайте, составляйте рукописные тексты.

Правильно питайтесь, чтобы организм получал все необходимые минералы и микроэлементы. И, конечно же, откажитесь от курения. Помните, что правильное функционирование организма, и, соответственно, качественная и полноценная жизнь невозможны при нарушении работы нервной системы.

Медицинские исследования подтверждают, что спиртные напитки негативно влияют на центральную и периферическую нервную систему человека. Этанол разрушает клетки головного мозга и являясь нейротоксином при регулярном употреблении вызывает острые и хронические заболевания центральной нервной системы (ЦНС).

После употребления спиртного этанол быстро поступает в кровь, а после достигает высокой концентрации в клетках головного мозга. Спирт впитывается жировыми веществами, которые локализуются в нейронах. Поэтому яд остается в нервной системе до тех пор, пока не окислится. После окисления образуется ацетальдегид, который отравляет весь организм. По этой причине на следующее утро человек страдает от похмельного синдрома, который сопровождается тошнотой, мигренью, учащенным сердцебиением, высоким артериальным давлением.

Об алкоголе. Влияние на нервную систему различных доз алкоголя

Употребление спиртного даже в небольших количествах приводит к следующим негативным эффектам со стороны центральной нервной системы:

Амнезия – этанол воздействует на гиппокамп (часть головного мозга, отвечающая за память, эмоции и обучение) и блокирует передачу импульсов, поэтому они слабее передаются по цепочке синапсов. Из-за этого передача и сохранение информации затрудняются или вовсе блокируются при высоких дозах спиртного. На следующее утро человек ничего не помнит после того момента, как начал пить.

Двоение в глазах – спиртное формирует очаг торможения в глазодвигательном центре мозга. Поэтому возникает состояние, которое в медицине называется алкогольная диплопия. Глазные мышцы работают несогласованно и ослабевают, поэтому двоится в глазах. Во время похмелья этот эффект пропадает. Нанесенный ущерб глазным нервам может дать о себе знать в будущем, так как при алкоголизме зрение постепенно ухудшается.

Мигрень – сильная головная боль появляется по причине застоя крови. Головной мозг усиленно насыщается кровью из-за расширения сосудов. При этом замедляется кровоток и увеличивается густота и вязкость крови. Когда этанол начинает превращаться в ацетальдегид, сосуды резко сужаются. Происходит спазм, затрудняющий кровоснабжение головного мозга. Именно из-за этого и появляется головная боль.

Относительно безопасной дозой является 20 грамм этанола. Это бокал шампанского. После употребления активируются дофаминовые рецепторы, что приводит к психомоторному растормаживанию. Такое количество спиртного никто не пьет, потому что после первого бокала увеличивается желание выпить. Постепенно дофаминовые рецепторы истощаются, что приводит к депрессии. Алкоголь относится к депрессантам, то есть веществам, угнетающим работу ЦНС.

Обычно в России все сводится к тому, что люди выпивают не менее 80 грамм алкоголя за вечер. Это примерно 200 грамм водки. После этого включается в работу система, которая отвечает за сон и спокойствие. Человек начинает тормозить, разговаривает с трудом, совершает необдуманные поступки, снижается контроль ситуации и критика к себе. При этом появляется ощущение всемогущества. Алкоголик может начать конфликтовать с более крупным со-

перником, прыгнуть с моста, это стадия «танцев на столе».

Доза этанола более 200 грамм является опасной для центральной нервной системы. Такое количество алкоголя могут выпить люди с высокой толерантностью. При регулярном употреблении снижаются интеллектуальные способности, ухудшается концентрация и память. Сон становится беспокойным, человек просыпается в холодном поту от ночных кошмаров. При запойном алкоголизме может развиваться алкогольный делирий или галлюциноз.

Нарушения в работе нервной системы при алкоголизме

Спиртное действует как нейротоксин и затормаживает работу головного мозга и центральной нервной системы. Поэтому нарушается координация, память, концентрация. Основные нарушения в работе ЦНС при алкоголизме:

Неадекватное поведение – этанол наносит ущерб коре головного мозга, поэтому угнетаются высшие функции нервной деятельности. После спиртного человек сначала раскрепощается, а потом перестает контролировать свое поведение и становится неадекватным.

Нарушение координации – спиртное негативно влияет на работу мозжечка, что приводит к потере координации. Из-за негативного воздействия на опорно-двигательный аппарат у человека все валится из рук, нарушается походка.

Паралич – из-за отравления может произойти паралич центров продолговатого мозга. Это чревато нарушениями главных функций ЦНС. В тяжелых случаях происходит инфаркт, инсульт или остановка дыхания.

Три слова о наркотических веществах. Если употреблять наркотики мозг умрет, а с ним и человек. Причем это может произойти при первом употреблении наркотика. Достаточно коротко получилось. В западных странах происходит популяризация растительных наркотиков. Мы не будем долго комментировать, Вы сами всё понимаете, бизнес, политика и т.д. Только вот мозг таких потребителей умирает также. Нейроны не выдерживают, гибнут тысячами и мозг молодого человека превращается в мозг старика, с признаками деменции.

А теперь о том, как поддержать здоровье головного мозга

«Мы используем лишь 10 процентов возможностей нашего мозга»

Альберт Эйнштейн

Раньше ученые думали, что во взрослом возрасте мало что можно сделать для улучшения здоровья мозга и когнитивных функций. Большинство считали, что развитие мозга происходит в раннем детстве и что, достигнув определенного возраста, человек работает с тем, что есть. Теперь научно доказано, что это не так. Несмотря на то, что в детстве мозг наиболее пластичен и способен к обучению, он никогда не перестает создавать новые нейронные связи.

Предлагаем Вашему вниманию психологические рекомендации для сохранения и укрепления здоровья головного мозга.

1. Выбирайте полезные продукты.

Сбалансированная диета приносит пользу не только телу, но и мозгу. Существуют определенные продукты, которые оказывают дополнительное положительное воздействие на головной мозг.

Жирная рыба, в ней омега 3, такая как лосось, сельдь и сарди-

ны, прекрасно подходит. Черника, орехи, семена и листовая зелень также хороши – это хорошие источники витаминов и микроэлементов. Кофе – отличный нейропротектор, как и зеленый чай, но в умеренных количествах. Нейропротекторами называют лекарственные вещества, которые позволяют защитить клетки мозга от повреждающих воздействий, предотвратить их гибель или даже улучшить работу. Чтобы поддержать сосуды головного мозга можно купить в аптеке Аскорутин, нам его всегда советовали на период сессии в медицинском университете. Мозгу нужен холин, его много в яйцах.

Не менее важно избегать избытка сахара. Слишком много сахара и некоторых химических добавок могут способствовать снижению когнитивных функций и в дальнейшем привести к развитию деменции.

2. Высыпайтесь.

Нарушение сна – частая проблема в современном тревожном и занятом обществе. Результатом

становятся хронический недосып и эмоциональное выгорание. Не высыпаясь, Вы лишаете головной мозг отдыха, который необходим ему для обработки информации и восстановления. Пока Вы спите, мозг сохраняет новые знания и избавляется от вредных токсинов. Академик И.П. Павлов, который посвятил свою жизнь изучению высшей нервной деятельности говорил, что если студент перед экзаменом выспится, то он вспомнит даже то, чего никогда не знал.

3. Учитесь.

Постоянное изучение чего-то нового помогает головному мозгу оставаться молодым и восприимчивым к новой информации. Мозг работает хорошо благодаря впечатлениям и постоянной стимуляции. Изучение нового языка или освоение музыкального инструмента – два мощных способа активизировать работу головного мозга.

4. Общайтесь с другими людьми

Здоровое и регулярное социальное взаимодействие жизненно необходимо для работы головного мозга. Социальные контакты стиму-

лируют высвобождение нейромедицинских веществ и помогают мозгу сохранить остроту восприятия.

Многочисленные научные исследования с участием пожилых людей, у которых были развиты когнитивные функции по сравнению со сверстниками, показали нечто общее: активную социальную жизнь.

5. Регулярно занимайтесь физической активностью.

Один из действенных способов сохранить здоровье мозга – физические упражнения. Упражнения улучшают кровообращение, снимают стресс и помогают крепче спать. Это, в свою очередь, помогает предотвратить симптомы снижения когнитивных функций. Выбор велик: ходьба, езда на велосипеде, занятия на свежем воздухе, такие как походы и скалолазание, а также силовые тренировки. Опять никуда без И.П. Павлова, он говорил, что лучший отдых – это смена сфер деятельности, то есть поработал за компьютером – поприседай.

6. Берегите зрение.

Зрение – это тоже неотъемлемая часть работы головного мозга.

Поэтому необходимо соблюдать гигиену зрения. При длительной работе необходимо делать перерывы, гимнастику для глаз, своевременно корректировать нарушения зрения.

7. старайтесь развивать оба полушария головного мозга. Нейробиологи советуют упражнения, которые позволяют развить связь между двумя полушариями головного мозга. Для этого нужно чаще делать что-то не рабочей рукой (у правшей левой рукой). Например, мыть посуду, писать, есть, рисовать. Конечно, нужна регулярность. Это простая, но действенная профилактика старения мозга и развития нейродегенеративных заболеваний.

7. Исключите зависимости.

Крайне вредны для работы головного мозга различные психоактивные вещества: табак, алкоголь, наркотики, которые используются для изменения сознания. Все они вызывают зависимость, неуклонно разрушая личность, приводя к утрате социальных связей. Лучший способ сохранить мозг от этих веществ – не употреблять психоактивные вещества.

Всероссийская научно-образовательная конференция «Социальный десант»

С 10 по 14 июля 2023 года в городе Калининграде прошла Всероссийская научно-образовательная конференция по профилактике социально-негативных явлений в молодежной среде «Социальный десант».



Врачи ГУЗ «ЛОНД» Иванова А.Н. и Иванова Е.А. участники всероссийской конференции.

В конференции приняли участие более 150 участников из 55 регионов Российской Федерации. В Липецкую делегацию вошли врачи ГУЗ «ЛОНД» Иванова А.Н. и Иванова Е.А. На протяжении всего форума специалисты были заняты плодотворной работой: различные информационно-аналитические блоки, мастер-классы и проектная деятельность, даже заглянули в будущее и попытались защитить нашу молодежь от грядущих угроз. Одно из основных направлений работы конференции – профилактика употребления ПАВ среди молодежи и подростков. Конференция позволила обменяться бесценным опытом в решении самых сложных задач, по защите наших подростков от беды наркомании и распространения наркотиков. Это мероприятие ежегодно проходит в различных уголках нашей страны, объединяет неравнодушных специалистов образования, медицины, молодежной политики, психологии. Если Вы захотите принять участие, заявку на участие можно подать на сайте ФГАИС «Молодежь России» и на официальном сайте мероприятия.

ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» победил в федеральном конкурсе

Сегодня нас окружает огромное количество информации, поэтому крайне важно уметь анализировать ее, правильно воспринимать и реагировать. Это особенно важно в формировании здоровых привычек и приверженности к здоровому образу жизни. Понимая важность достоверности и экспертности информации в сфере популяризации здорового образа жизни, федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России при поддержке Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний учредили конкурс просветительских проектов «Свет профилактики», цель которого – представить успешный опыт в области профилактики и популяризации здорового образа жизни. На конкурс было подано более 100 заявок из 35 регионов России, включая новые субъекты.

ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» удостоен специального приза конкурса «Свет профилактики» в номинации видеоролики против ПАВ. На конкурс был



Поздравляем победителей и верим, что профилактическая медицина в Липецкой области одна из лучших в стране!

отправлено несколько работ, которые в итоге и стали победителями.

Работа врачей А.А. Звягина и Д.П. Щербакова, по профилактике употребления электронных гаджетов для курения, созданный совместно с МАУ ДО «Школа креативных индустрий», также видео ролик от телеканала VOT TV по профилактике ПАВ среди молодежи.

В Липецке открылась первая в России выставка «Психоактивные вещества глазами нейросети»

Окончание. Начало на 2 стр.

Удивительно, но выставка уже побывала на «гастролях» на «Области будущего». С 18 по 28 июля в Липецкой области проходил самый инновационный форум Черноземья – Окружной молодежный форум «Область будущего». Здесь собрались молодые айтишники и представители цифрового искусства из самых разных уголков страны, чтобы получить новые знания и разработать цифровые продукты для Центра компетенций в сфере IT-технологий, который планируется открыть в Липецкой области. Выставка «ПАВ глазами нейросети» стала частью экспозиции форума и получила невероятный отклик от участников.



Наша выставка на форуме «Области будущего».

Где в регионе Ветераны СВО и их семьи могут получить любую помощь? В Фонде "Защитники Отечества"!

Единый центр поддержки участников специальной военной операции в Липецке занимается персональным социальным сопровождением участников и ветеранов СВО, а также членов их семей в режиме «одного окна» – без необходимости ходить по разным учреждениям и ведомствам.

Адрес фонда в Липецке: Липецкая область, г. Липецк, ул. 50 лет НЛМК, д. 35, 1 этаж; Режим работы: ежедневно с 09:00 до 18:00, выходной – суббота, воскресенье; Руководитель филиала: Андрей Поляков; Контактный телефон: +7 (4742) 55-68-88;

Одной из главных задач филиала госфонда является оказание всесторонней помощи ветеранам и их семьям в Липецкой области. Фонд Защитники Отечества помогает в получении всех полагающихся мер поддержки, включая социальную и медицинскую реабилитацию, лекарственное обеспечение, психологическую помощь, предоставление технических средств реабилитации и санаторно-курортного лечения. Важное направление деятельности единого центра поддержки – содействие в переобучении и трудоустройстве ветеранов, помощь в решении бытовых вопросов, профилактика зависимостей от ПАВ, в частности, от алкоголя. Медицинские психологи ГУЗ «ЛОНД» Колягина О.А. и Жевна А.А. про-

водят огромную работу с военнослужащими и членами их семей, чтобы после всех ужасов боевых действий в их дома не пришла еще одна страшная беда – алкоголь. Опытные социальные координаторы, прошедшие специальную подготовку, адресно сопровождают ветеранов и их семьи по всем волнующим вопросам, в том числе:

- паллиативная медицинская помощь и организация долговременного ухода;
- бесплатная юридическая помощь;
- восстановление и оформление документов;
- психологическая помощь;
- социальная поддержка;
- увековечивание памяти ветеранов СВО;
- спорт, паралимпийское движение, культурно-досуговая деятельность.

Государственный фонд активно вовлекает ветеранов СВО в общественные проекты Липецкой области, направленные на патриотическое воспитание граждан России, сохранение исторической памяти и укрепление традиционных духовно-нравственных ценностей.

Фонд также оказывает содействие некоммерческим и волонтерским организациям, которые помогают ветеранам СВО и членам их семей.

Дополнительная полезная и интересная информация на официальном сайте narkolog48.ru, сообществе ГУЗ «ЛОНД» в социальных сетях «ВКонтакте» и «Телеграмм».

Мы желаем Вам, чтобы зависимости никогда не нашли места в Вашей жизни и жизни Ваших близких!

Мы открыты к сотрудничеству и с радостью поможем воплотить в жизнь Ваши идеи, телефон отделения медицинской профилактики +7 (43420) 73-05-21.

Наши координаты: 398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.
Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.
Сайт Государственного учреждения здравоохранения «Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU
Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного наркологического бюллетеня А.Н. Иванова – врач эпидемиолог

Подготовили талантливые сотрудники отделения платных медицинских услуг ГУЗ «ЛОНД».

Подготовили талантливые сотрудники стационарного отделения №1 ГУЗ «ЛОНД».

Специалисты ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» оказывают квалифицированную медицинскую помощь в вопросах лечения зависимостей от алкоголя, наркотиков и никотинсодержащей продукции по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (телефон приемного отделения +7 (4342) 78-13-69). В ГУЗ «ЛОНД» работает телефон доверия: +7 (4342) 43-00-98. Телефон отделения платных услуг +7 (4742) 73-06-47. Елецкий филиал +7 (47467) 2-65-56.

Если в жизни все не плохо
Есть работа и семья
И здоровья тоже много
И счастливый вроде я

Нужно это изменить
Трезвым скучно как то жить
Выпью я на выходных
Поругаюсь на родных

А потом и в будни надо
Печень явно будет рада
Литр два четыре пять
Начинай скорей опять

Ну уволят вдруг с работы
Не беда – теперь суббота
Будет каждый божий день
Наливай давай скорей

Ну уйдет теперь семья
И свободен буду я
Можно больше еще пить
От стола не отходить

Нет причин теперь для грусти
Зарастает дача
Лишь бы вот найти бутылку
Это ведь удача

Правда вот здоровья
Больше нет совсем
Да и ты не очень
Видно это всем

Но не надо грусти
Это не беда
Ведь твоя бутылка
Рядышком всегда

Как-то сын к отцу пришел
И спросила крошка:
Людам водку – хорошо,
Можно мне немножко?

Отвечал папаша сыну:
Пить спиртное некрасиво,
Ты взгляни на хроников,
На ентих алкоголиков:

С искаженной походкой
Уже с утра ползут за водкой.
Мутный взгляд, дрожанье рук:
«Одолжи мне сотню, друз!»

Ты пример с меня бери –
Я давно уже ни-ни.
Я давно уже в завязке
И живу теперь как в сказке!

Правда, печень барахлит,
Голова всегда болит,
И ни к черту все сосуды...
Но теперь я пить не буду!

Если пить не станут люди,
Что тогда на свете будет?!
Наркологию закроют,
Всех распустят по домам,

Фитнес-центр там откроют
Для мужчин и милых дам.
А на что мы будем жить?
Как бы с горя не запить!

Отпечатано в ООО «Веда социум», 398055 г. Липецк, ул. Московская, 83. Тираж 999 экз. Заказ № 1894.