

31 МАЯ – Всемирный день без табака

ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ: ЛИПЕЦКИЕ НАРКОЛОГИ СПАСАЮТ КОЛЛЕГ НА ПЕРЕДОВОЙ

Когда беда стучится в двери полевого госпиталя, счёт идет на минуты. Узнав о вероломной атаке беспилотников на медицинский лагерь на Константиновском направлении, сотрудники Липецкого областного наркологического диспансера (ГУЗ «ЛОНД») не могли остаться в стороне. Их коллеги, военные врачи, остро нуждались в самом необходимом: лекарствах, перевязочных материалах и аппаратуре.

Коллектив диспансера доказал, что профессионализм и сострадание не имеют территориальных границ. Оперативно была собрана сумма в 200 000 рублей. Средства переданы через проверенную волонтерскую группу «Путь война» г.Липецка для адресной закупки жизненно важных ресурсов.

На эти средства уже приобретены:

- Препараты для экстренного обезболивания и реанимации;
- Хирургические инструменты (для работы в полях);
- Современные кровоостанавливающие средства (турникеты, гемостатики).

Особую благодарность коллектив выражает Лидии Селищевой, которая взяла на себя координацию помощи, лично контролировав доставку груза до адресатов.

Это не первая акция поддержки со стороны липецких наркологов. За годы Специальной военной операции сотрудники ГУЗ «ЛОНД» неоднократно помогали военным медикам и подразделениям.



Сотрудники ГУЗ «ЛОНД» передают собранные 200 тысяч рублей Лидии Селищевой, координатору волонтерской группы «Путь война» г.Липецка.

«На том стояли, и стоять будем», – говорят в диспансере.

Здесь уверены: верить и надеяться надо всегда – в свои силы, братское плечо, добрых людей и Божий промысел.

Пострадавший полевой госпиталь уже подтвердил получение груза. В ответном слове

медики с передовой благодарят липецких коллег за «неоценимую поддержку» и подчеркивают: ваше пожертвование уже помогает сохранять жизни наших ребят на передовой прямо сейчас.

«Когда коллеги, сами работающие в режиме высокого

напряжения (наркологическая помощь – это всегда кризис), находят силы и средства помогать другим врачам под пулями – это высший пилотаж человечности. Мы гордимся, что такие люди работают в системе здравоохранения», – отмечают волонтеры группы «Путь война».

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

КОЖА – КРИВОЕ ЗЕРКАЛО КУРИЛЬЩИКА

→ 2 СТР.

НОВЫЕ ПРАВИЛА КУРЕНИЯ В ЖИЛЫХ ДОМАХ: БАЛКОНЫ, САУЗЛЫ И ЗДОРОВЬЕ СОСЕДЕЙ

→ 2 СТР.

«СОБСТВЕННЫЙ ЧЕРНОБЫЛЬ»: ИСТОРИЯ ОДНОГО АКТА КУРЕНИЯ

→ 3 СТР.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ В БОРЬБЕ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

→ 3 СТР.

НАВИГАТОР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК РАСПОЗНАТЬ ЭТАПЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКА

→ 4 СТР.

УЧЁНЫЕ ПОДСЧИТАЛИ, СКОЛЬКО МИНУТ ЖИЗНИ СТОЯТ СИГАРЕТА, АЛКОГОЛЬ И УЛЫБКА

→ 4 СТР.

ЦИФРОВОЙ КОНВЕЙЕР НАКАЗАНИЙ: как «Честный знак» закручивает гайки

С 2025 года в России введена тотальная цифровая маркировка всей никотиновой продукции. Система «Честный знак» перешла от наблюдения к жёсткому контролю, отслеживая путь каждой упаковки: от заводского конвейера до кассы магазина. Теперь кассовый аппарат автоматически блокирует продажу, если у товара истёк срок годности или его цена не соответствует установленным пределам. Для здоровья потребителя это критически важно: просроченный никотин и контрафактные жидкости – не просто некачественный товар, а реальный риск отравлений, аллергических реакций и хронических поражений лёгких.

Власти дали бизнесу время на адаптацию. **До сентября 2026 года – переходный период, когда можно ошибаться и привыкать. А после – система заработает на полную мощность, и послаблений больше не будет.** Но и уже сейчас «Честный знак» предъявляет жёсткие требования.

– **Наказание за ценовые нарушения.** Продажа табака по цене ниже мини-

мальной или выше максимальной будет стоить бизнесу от 5 до 500 тысяч рублей в зависимости от объёма проданной партии за день. Медицинский смысл здесь прямой: необоснованное занижение цен часто маскирует подделку, а завышенные цены толкают потребителя к дешёвым, но смертельно опасным суррогатам.

– **Автоматические штрафы.** Составление протоколов отменяется. Постановления будут выноситься автоматически в электронном виде, и направляться нарушителю. Никаких согласований «на местах» – только цифровая фиксация. Это исключает коррупционные лазейки и делает наказание неотвратимым.

А тем временем за самую опасную категорию – **просрочку** – предусмотрены штрафные санкции. Если продавец проигнорирует предупреждение системы и продаст просроченную пачку, для ИП штраф составит 10 000 рублей за каждую единицу, для юрлица – 20 000 рублей. Представьте, сколько это будет за целую партию сигарет. С позиции охраны здоровья такая мера оправдана: даже одна



просроченная пачка может стать причиной тяжёлого отравления, особенно у подростка или человека с хроническим бронхитом.

«Честный знак» превращается из наблюдателя в безжалостного контролёра. И для покупателя это гарантия того, что на прилавке не окажется ни опасной просрочки, ни нелегального ценообразования.

В Минздраве объяснили, почему никотин – худший способ для снижения стресса

Курение – худший способ для понижения стресса, считает заведующий консультативно-диагностическим центром НИИЦ фтизиопульмонологии и инфекционных заболеваний Минздрава России Евгений Попов.

По его словам, если выкурить сигарету для «успокоения» в напряженный момент, проблема стресса не будет решена, а усугубится. Дело в том, что никотин попадает через легкие в мозг, стимулируя выброс дофамина. Благодаря этому человек может на короткий срок ощутить удовольствие. Но уже через 10 минут уровень дофамина сильно снижается, и у человека появляется тревожность и раздражительность, из-за чего мозг начинает требовать еще дозу.

Через час организм начинает реагировать на никотин, как на токсин, на 15-20% увеличивается уровень гормона стресса кортизола.

«Получается, сигарета не снимает стресс, а лишь временно маскирует его, создавая порочный круг зависимости», – передает слова Попова пресс-служба Минздрава.

Но и это еще не все. Никотин увеличивает тревожность, в итоге у курящих уровень тревожных расстройств на 70% выше, чем у тех, кто не курит. Они в 4 раза чаще страдают бессонницей, из-за снижения притока крови к мозгу, у курильщиков нарушаются когнитивные функции.

«Настоящее расслабление наступает только после полного отказа от курения», – уточнил Попов.

Источник: «Российская газета» (RG.RU), 31 мая 2025 года

Цифровой конвейер наказаний: как «Честный знак» закручивает гайки

С 2025 года в России введена тотальная цифровая маркировка всей никотиновой продукции. Система «Честный знак» перешла от наблюдения к жесткому контролю, отслеживая путь каждой упаковки: от заводского конвейера до кассы магазина. Теперь кассовый аппарат автоматически блокирует продажу, если у товара истек срок годности или его цена не соответствует установленным пределам. Для здоровья потребителя это критически важно: просроченный никотин и контрафактные жидкости – не просто некачественный товар, а реальный риск отравлений, аллергических реакций и хронических поражений легких.

Власти дали бизнесу время на адаптацию. До сентября 2026 года – переходный период, когда можно ошибаться и привыкать.



Попов Евгений Васильевич. Кандидат медицинских наук, врач пульмонолог, фтизиатр. Заведующий клинко-диагностического Центра.

А после – система заработает на полную мощность, и послаблений больше не будет. Но и уже сейчас «Честный знак» предъявляет жесткие требования.

– Наказание за ценовые нарушения. Продажа табака по цене ниже минимальной или выше максимальной будет стоить бизнесу от

5 до 500 тысяч рублей в зависимости от объема проданной партии за день. Медицинский смысл здесь прямой: необоснованное занижение цен часто маскирует подделку, а завышенные цены толкают потребителя к дешевым, но смертельно опасным суррогатам.

– Автоматические штрафы. Составление протоколов отменяется. Постановления будут выноситься автоматически в электронном виде, и направляться нарушителю. Никаких согласований «на местах» – только цифровая фиксация. Это исключает коррупционные лазейки и делает наказание неотвратимым.

А тем временем за самую опасную категорию – просрочку – предусмотрены штрафные санкции. Если продавец проигнорирует предупреждение системы и продаст просроченную пачку, для ИП штраф составит 10 000 рублей за каждую единицу, для юрлица – 20 000 рублей. Представьте, сколько это будет за целую партию сигарет. С позиции охраны здоровья такая мера оправдана: даже одна просроченная пачка может стать причиной тяжелого отравления, особенно у подростка или человека с хроническим бронхитом.

«Честный знак» превращается из наблюдателя в безжалостного контролера. И для покупателя это гарантия того, что на прилавке не окажется ни опасной просрочки, ни нелегального ценообразования.

Кожа – кривое зеркало курильщика

Говорят, возраст мы носим на лице. Но что, если серый цвет, ранние морщины и прыщи – подарок не прожитых лет, а вашей привычки? Сегодня забудем про легкие. Посмотрим в зеркало и проследим, как всего одна затяжка меняет вашу кожу шаг за шагом.

Как только курильщик делает затяжку, никотин тут же попадает в кровь и заставляет все мелкие сосуды на лице резко сжаться. Кровь, а вместе с ней кислород и питание, перестает поступать к тканям лица. Без притока теплой крови температура кожи падает, уходит румянец, она становится бледнее. А отсутствие кислорода тормозит обмен веществ в клетках: вместо полноценного клеточного дыхания запускается альтернативный бескислородный обмен веществ, который даёт в 18 раз меньше энергии. Клетки перестают делиться, не вырабатывают

защитные жиры и накапливают отходы. Кожа начинает задыхаться уже через 10 секунд.

Через час регулярного курения никотин продолжает держать сосуды сжатыми ещё 1–2 часа после того, как любитель табака потушит сигарету. Помимо этого спазма, важную роль играет угарный газ, который образуется в результате горения табака. Этот газ коварно связывается с гемоглобином, белком, который отвечает за перенос кислорода в крови. В результате образуется неактивное соединение – карбоксигемоглобин, который уже не способен доставлять кислород клеткам. Таким образом, все ткани оказываются в ловушке хронического кислородного голодания, как если бы человек пытался дышать через противогаз.

Но особенно опасны в этом плане электронные сигареты. В их жидкости содержится пропи-

ленгликоль – вещество, которое как губка тянет воду из кожи, обезживая её залпом. Более того, пропиленгликоль способен забивать поры и провоцировать воспаления: он действует как комедогенный агент, вызывая прыщи даже у тех, кто никогда не страдал от акне. Таким образом, к разрушению коллагена и эластина добавляется ещё стремительная потеря влаги и постоянные высыпания, что многократно ускоряет старение.

После первого года стажа ситуация становится ещё более заметной, так как вокруг рта и глаз кожа самая тонкая на теле. Когда заядлый курильщик затягивается, он постоянно поджимает губы. Он делает это сотни раз в день. В результате начинают формироваться вертикальные морщины-лучики над верхней губой и у уголков рта. Так возникает «кисетный рот». Носогубные складки при этом становятся глубже, но короче – будто их обрубили. И это не случайно, ведь к данному моменту никотин почти полностью уничтожил эластин – тот самый белок, который отвечает за возвращение кожи в исходное положение.

Кожа не умеет лгать. Она не скрывает ни одной затяжки, ни одного года курения. Серый цвет, дряблость, глубокие морщины вокруг рта и глаз – это не возраст. Это плата за иллюзию удовольствия. Медицина давно знает: как только человек бросает курить, кровообращение начинает восстанавливаться уже через несколько недель, цвет лица постепенно возвращается, а процессы разрушения коллагена и эластина замедляются. Но погибший каркас кожи, к сожалению, не воскресить. Так стоит ли менять живое лицо на кривое зеркало привычки? Каждый человек, вдыхающий дым отвечает на этот вопрос сам – глядя в собственное отражение.



Новые правила курения в жилых домах: балконы, санузлы и здоровье соседей

В России вступили в силу серьезные изменения в правилах курения в многоквартирных домах. **Если раньше запрет действовал только на лестничных площадках, в лифтах и других местах общего пользования, то теперь он распространяется и на частные владения – но с важной оговоркой. Курить запрещено на балконах и в санузлах, если табачный дым из этих помещений проникает к соседям.** Штраф за такое нарушение может достигать полутора тысяч рублей, однако дело здесь не в деньгах, а в санитарной безопасности: закон защищает тех, кто не обязан дышать чужим дымом.

Табачный дым – это не просто неприятный запах. В его составе присутствуют сотни токсичных веществ, включая формальдегид, бензол и окись углерода. Пассивное курение, особенно в замкнутых пространствах – через вентиляционные стояки и щели между плитами – по вредности для организма сопоставимо с активным курением. У взрослого человека регулярное вдыхание такого воздуха повышает риск хронического бронхита, бронхиальной астмы и сердечно-сосудистых осложнений. Но куда более уязвимы дети и пожилые.

У детей, чьи соседи курят в туалете или на балконе, вероятность заболеть бронхитом возрастает вдвое, чаще

случаются отиты и обострения аллергии. Легкие ребенка только формируются, и даже малые дозы никотина и смол могут нарушить этот процесс на долгие годы. Пожилые люди с уже имеющейся сердечной недостаточностью или хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) получают от пассивного курения реальную угрозу госпитализации – короткий эпизод задымления способен спровоцировать приступ одышки и гипоксию.

Кроме того, дым пропитывает стены и мебель, повреждает отделку балконов и фасадов, а значит, портит общее имущество дома – вентиляционные шахты и придомовые конструкции.

Но главное: новые правила восстанавливают право каждого жильца на комфортную и безопасную среду в собственном доме. Если дым идет к соседям, это уже не личное дело курильщика, а административное нарушение с доказанным вредом для здоровья третьих лиц.

Таким образом, собственные балконы и квартиры перестают быть приватной зоной для курения, как только дым пересекает границы. И с медицинской точки зрения такая мера оправдана: на стороне некурящих здесь не только закон, но и элементарная биологическая защита дыхательной системы.



«СОБСТВЕННЫЙ ЧЕРНОБЫЛЬ»: ИСТОРИЯ ОДНОГО АКТА КУРЕНИЯ



Многие всерьёз опасаются заводских выбросов и требуют чистого воздуха. Но что, если самый опасный радиоактивный и химический удар человек наносит себе сам, даже не выходя из дома? Что, если в кармане каждого курильщика лежит его личная, миниатюрная, но смертоносная «атомная электростанция»?

История одного акта курения длится всего 1,6–1,8 секунды. Именно столько требуется, чтобы втянуть воздух через тлеющий табак. За эти

мгновения в легкие отправляется адская смесь, по сравнению с которой воздух промышленного города иногда кажется «детской игрой».

На первый взгляд, загрязнение воздуха принято связывать с трубами заводов и выхлопами машин, но что, если посмотреть на «паспорт» обычной пачки сигарет. В результате ее сжигания организм получает дозу облучения, превышающую безопасную **в 3,5 раза**. Цифры предельно допустимой концентрации по ядо-

витым соединениям внутри легких курильщика будут превышены **в 384 раза**, что наносит значительный урон, здоровью самого курильщика, делая его «хозяином» собственной зоны отчуждения, которая возникает не где-то за городом, а прямо внутри его организма. И если против выбросов завода можно бороться коллективными жалобами, то против этой «атомной электростанции» в кармане бессильны любые экологические программы, кроме одного – личного выбора.

Долгое время главным виновником всех бед, связанных с курением, считался никотин. Эта точка зрения была настолько прочной, что прочно закрепилась в массовом сознании. Однако современная наука, опираясь на исследования, которые десятилетиями были скрыты от общественности, перевернула это представление.

Точкой отсчета стала публикация в престижном научном журнале Science в 1964 году. Американские ученые Э. Редфорд (E. Radford) и В. Хант (V. Hunt) представили миру шокирующие данные. Они установили, что табачный дым содержит не просто токсины, а самый настоящий радиоактивный элемент – **полоний-210**.

Это открытие кардинально изменило понимание природы вреда курения. Выяснилось, что радиоактивность, а не никотин, является тем самым «спусковым крючком», который запускает в организме курильщика необратимые процессы.

Выкуривая пачку сигарет в день, человек получает дозу радиации, эквивалентную **200 рентгеновским снимкам в год**. Фильтры, даже самые разрекламированные, бесполезны против радиации. Альфа-лучи полония расщепляют воду в организме, превращая её в перекись водорода. Это запускает механизм разрушения иммунной, кровяной и репродуктивной систем.

Но полоний действует не в одиночестве. В погоне за «высоким» курильщик теряет биологически активную слюну – главный страж иммунитета. Раскаленный дым (до 1000 градусов на тлеющем конце) заставляет слюнные железы работать в бешеном ритме. Часть слюны сплевывается, лишая организм защиты, а часть, пропитанная ядами вроде анилина и аммиака, проглатывается. Получается петля: полоний-210 выжигает иммунитет изнутри радиацией, а потеря слюны добивает остатки защиты снаружи. Этот двойной удар, как справедливо отмечают исследо-

ватели, вызывает изменения, пугающе напоминающие механизм развития СПИДа.

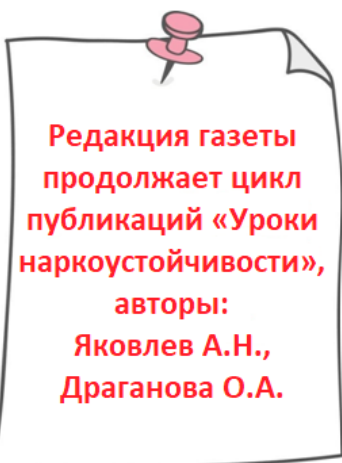
Получается, что самый страшный враг экологии человека находится не за заводским забором и не на загрязнённой свалке, а в его собственной пачке. Пока активисты меряют концентрации в городском воздухе, курильщик каждый день добровольно вдыхает смертельную смесь, которую не могут остановить ни фильтры, ни законы.

Этот «личный Чернобыль» не знает выходных, не зависит от розы ветров и не имеет санитарной зоны. И только один шаг отделяет от того, чтобы его навсегда остановить. Шаг в сторону жизни без табачного дыма.

31 мая, во Всемирный день без табака, Всемирная организация здравоохранения напоминает: нет безопасной дозы. Есть только выбор. Выбор между иллюзией ослабления и реальностью радиационного поражения. Между сигаретой и жизнью без собственной зоны отчуждения.

По материалам книги В.П. Трушова «Наркология, педагогика и школьная психология», Липецк, 2014

Методический инструментарий для учителя в борьбе с зависимостью



Редакция газеты продолжает цикл публикаций «Уроки наркоустойчивости», авторы: **Яковлев А.Н., Драганова О.А.**

В первой публикации нашего цикла «Смотри, думай, решай» мы подробно разобрали главный механизм действия наркотиков: они не дают удовольствия, а искусственно отключают тревогу, стыд и совесть. Мы показали, что иллюзия удовольствия, известная как «кайф», является симптомом разрушения защитных систем мозга, а неизбежным исходом становится социальная деградация – утрата трудоспособности, неспособность к обучению и разрушение эмоциональных привязанностей к близким.

Но у любого вдумчивого читателя – учителя, родителя или подростка – неизбежно возникает вопрос: «Если всё так очевидно и разрушительно, почему некоторые люди всё равно делают этот шаг?»

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно разобраться в механизме принятия такого решения. А для начала – чётко разделить внешние обстоятельства и внутренние черты человека, которые делают его уязвимым.

Внешние факторы: среда и фрустрация

Первый микросоциальный фактор – наличие потребителя

наркотиков среди круга общения. Такой человек может находиться в начальной стадии, не видеть проблем и даже рекламировать наркотик как средство для «ослабления». Или на конечной стадии – тогда он заинтересован вовлекать новичков ради денег.

Второй фактор – невозможность реализовать потребности личности, или фрустрация (от лат. frustratio – «обман», «неудача», «тщетное ожидание»). Потребность может касаться самореализации (получить профессию, развить способности), уважения (в семье, среди сверстников), физического благополучия. Если по внешним причинам потребности блокированы (нет кружков и секций, нет работы, разрушены отношения), значимость «искусственных эмоций» возрастает. Поэтому при снижении уровня жизни, распаде семьи, переездах вероятность приема наркотиков повышается.

Внутренние предпосылки: кто в группе риска?

Формирование зависимости редко начинается на пустом месте. Ей предшествуют определенные личностные особенности.

Среди предпосылок первых проб выделяют три типа.

Первый – импульсивные люди со склонностью к риску, слабым самоконтролем и завышенной самооценкой. Они сначала делают, потом думают. Их легко взять на «слабо».

Второй тип – люди с неразвитой волей. Они не имеют постоянных увлечений, бросают дела при первых трудностях, девиз – «лишь бы не напрягаться». Им незнакома «мышечная радость» от тренировок, ни интеллектуальное удовлетворение, ни эстетическое от творчества. Наркотик они пробуют, пытаясь заполнить внутреннюю пустоту.

Третий тип – ведомые, зависимые от чужого мнения. Тревожны, впечатлительны, болезненно переживают критику. Если такой человек эмоционально привяжется к потребителю или окажется в наркотицирующей группе, он боится отказаться.

Особая опасность – когда потребитель долго не сталкивается с последствиями: родители не замечают, в учебном заведении низкие требования, полиция не вмешивается. Тогда учащение приема само собой приводит к зависимости.

Кто становится хроническим потребителем?

Исследования показывают, что люди, выбирающие хроническое потребление, характеризуются:

1. холодностью, отсутствием сочувствия к своим детям, супругам и родителям;
2. плохой обучаемостью (плохо усваивают новые знания и навыки, в том числе по профессии);
3. склонностью к внешнеобвинительной позиции (поиск «виноватых» вместо исправления ситуации);
4. неадекватно завышенным уровнем притязаний при отсутствии реальных планов;
5. низким престижем реального труда.

Для них искусственные эмоции от наркотиков становятся главным способом уйти от негативных переживаний – отсутствия тепла, профессиональной неконкурентоспособности. Здоровая личность решает проблему, а предрасположенная ищет возможность «отключиться и расслабиться».

Вероятность употребления максимальна при сочетании внутренней предрасположенности с неблагоприятными микросоциальными условиями.

УРОК № 2. «ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ НАРКОТИКИ?»

1. Контроль знаний: повторяем главное.

Перед разбором причин важно закрепить материал прошлого урока. Рекомендуется провести устный опрос или мозговой штурм. Учащиеся должны вспомнить:

Основной признак наркотического действия – отключение отрицательных эмоций, что ведёт к утрате контроля над поведением.

Главное последствие – социальная деградация. Наркотик «отключает» совесть, стыд, чувства вины, поэтому потребитель теряет стимул решать реальные проблемы, становится неспособным к систематическому труду, заботе о близких.

Как защищается общество: потребление наркотиков влечёт запрет на многие специальности, управление автомобилем, снижает возможности трудоустройства.

2. Расширение представлений о микросоциальных предпосылках употребления наркотиков

3. Расширение представлений о внутриличностных предпосылках приема наркотиков.

4. Навык определения наркогенной ситуации

Для закрепления материала проводится «мозговой штурм». Учащимся предлагаются ситуации, в которых нужно обнаружить признаки предрасположенности.

Пример 1. Студент 20 лет отчислен из вуза из-за пропусков, ничем не занят, все дела бросает, самоуверен, круг общения скрывает. Что видят учащиеся? Накопление негативных эмоций (обида, злость), при этом самоконтроля нет, последствия не анализирует. Есть и микросоциальная предпосылка – скрываемое окружение, где возможны потребители.

Пример 2. Отец ученика злоупотребляет алкоголем, агрессивен, мальчик много времени проводит на улице с друзьями, некоторые из них замечены в наркотиках и кражах, но ученик их оправдывает – это единственная эмоциональная поддержка. Вердикт учащихся: очевидная фрустрация потребности в уважении и принятии в семье, плюс опасное окружение. Из внутренних предпосылок – излишняя привязанность к сомнительным друзьям, неспособность их критически оценить. Сочетание делает вовлечение в наркотизацию высоковероятным

Ключевой вывод для учителя: запугивание страшными последствиями не работает там, где у подростка нет внутренней опоры или где его среда толкает к приёму. Именно поэтому профилактика не может быть только запрещающей.

Что реально помогает на уровне школы?

- Развивать волевые качества через посильные достижения (спорт, проекты, творчество).
- Замечать детей в состоянии фрустрации – тех, у кого распалась семья, кто изолирован, кто не находит уважения среди сверстников.
- Учить распознавать наркогенные ситуации не для навешивания ярлыков, а для того, чтобы вовремя предложить помощь.
- Создавать среду, где подлинные увлечения конкурируют с искусственными эмоциями.

Закрепить материал помогут два приведённых выше примера для мозгового штурма. Разберите их с классом – и вы увидите, как подростки сами начнут выделять факторы риска.

Материал подготовлен по методическому пособию «Уроки наркоустойчивости» (Яковлев А.Н., Драганова О.А., 2025).

НАВИГАТОР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: как распознать риск начала потребления ПАВ у подростка? (этапы формирования аддиктивного поведения у подростка)

Что такое аддиктивное поведение?

Это система поступков, связанных с употреблением психоактивных веществ (ПАВ) до того, как сформировалась физическая или психическая зависимость. У подростков часто выполняет функции протеста, самоутверждения или реакции на несправедливость взрослых.

Две траектории на доболезненном этапе:

Полисубстантный путь – подросток пробует разные вещества (алкоголь, табак, ингалянты, каннабиноиды). Возможно либо постепенное выделение предпочтительного средства, либо отказ от употребления. Важно: даже одна инъекция может привести к заражению гепатитом В, С или ВИЧ.

Моносубстантный путь – переход к злоупотреблению только одним веществом (чаще алкоголем). Другие средства используются эпизодически как заменители или усилители.

Как развивается начало потребления психоактивных веществ (ПАВ) у подростка (аддиктивное поведение)

Процесс никогда не начинается с внезапной тяги. У подростков

всё идёт по нарастающей, и между этапами есть промежутки, которые можно вовремя распознать.

Первые пробы. Обычно это происходит в компании сверстников или под влиянием более старших знакомых. Подросток пробует алкоголь, табак, ингалянты или каннабиноиды не потому, что хочет стать зависимым, а из любопытства, желания быть «своим» или в знак протеста. Важно понимать: после первой пробы вовсе не обязательно следует вторая. Отказ от повторного употребления может случиться, если ребёнок испытал неприятные физические ощущения (тошноту, сильное головокружение), испугался, что «подсядет», или столкнулся с реальной угрозой сурового наказания. На этом этапе родители ещё могут повлиять на ситуацию без профессионального вмешательства.

Поисковый полинаркотизм. Если первая проба не вызвала отторжения, за ней приходят повторные. И здесь возникает типичная для подростков картина: они начинают пробовать разные вещества по очереди – сегодня алкоголь, завтра ингалянт, послезавтра что-то ещё из доступных наркотиков. Это не хаос, а своеобразный поиск «своего» средства. Такие эксперименты почти всегда происходят

внутри компании, которая поначалу собиралась вовсе не ради наркотиков. Но постепенно психоактивные вещества становятся инструментом: с их помощью «веселее», острее воспринимается музыка, легче снимаются сексуальные запреты. Ключевая особенность этого этапа – вне своей компании подросток не употребляет ничего. Дома или в школе он совершенно трезв, и это часто усугубляет бдительность родителей.

Выбор предпочтительного вещества. Рано или поздно из нескольких опробованных средств выделяется одно – то, которое даёт самые приятные ощущения или просто доступнее других. Подросток перестаёт мешать разные вещества и останавливается на чём-то одном. Психической зависимости (той самой неодолимой тяги) на этом этапе ещё нет. Однако формируется устойчивое стремление к лёгким и ярким эмоциям. И здесь важно обратить внимание на сопутствующие изменения: часто в этот же период появляется увлечение азартными играми, раннее начало половой жизни, беспорядочные связи, пустое времяпрепровождение. Всё это звенья одной цепи – подросток учится получать удовольствие без усилий.

Групповая психическая зависимость. Это пограничное со-

стояние перед самой болезнью. На этом этапе желание употребить возникает исключительно в присутствии «своей» компании. Если подросток один, дома или в школе, он не испытывает никакого влечения к веществу. Но как только срабатывают условные рефлексы – он увидел знакомых, пришёл на привычное место сбора, услышал определённую музыку, – желание включается автоматически. Организм ещё не требует дозы физически, но психика уже «привязана» к ситуации. Это похоже на рефлекс: нет триггера – нет проблемы. Именно поэтому родителям кажется, что «всё нормально», ведь дома ребёнок спокоен. Но как только он возвращается в свою среду, цикл запускается заново.

Ключевой момент: «окно возможностей»

Между первыми пробами и формированием групповой психической зависимости существует временная промежуток – иногда недели, иногда месяцы, в редких случаях до года. В наркологии это называют «окном возможностей»: на этом отрезке вмешательство специалиста способно предотвратить переход поведенческого расстройства в полноценную наркологическую

болезнь. После того как групповая зависимость закрепились, а затем к ней присоединится индивидуальная психическая и физическая, шансы на лёгкую коррекцию резко падают

Что делать родителям?

Не ждать, что проблема решится сама собой. Страх обратиться к наркологу (из-за учёта, клейма, административных последствий) – один из главных барьеров на пути к выздоровлению. Современная наркологическая служба позволяет на доболезненной стадии:

– оценить этап формирования зависимости,

– выявить сопутствующие факторы (черты характера, тревожные расстройства, последствия травм головы),

– разработать модель коррекции рискованного потребления в рамках добровольного профилактического наблюдения врача нарколога (без постановки на диспансерный учет).

Обращение за помощью – не признание родительской несостоятельности. Это зрелое решение, направленное на сохранение жизни и здоровья ребёнка.

По материалам книги В.П. Трушова «Наркология, педагогика и школьная психология», Липецк, 2014

Квалифицированная помощь в борьбе с зависимостями!

Специалисты ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» готовы помочь в лечении зависимостей от алкоголя, наркотиков и никотинсодержащей продукции.

Основная информация:

📍 Адрес: г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.

☎ **Приёмное отделение:** +7 (4742) 78-13-69

☎ **Телефон доверия:** +7 (4742) 43-00-98

☎ **Платные услуги:** +7 (4742) 73-06-47

☎ **Елецкий филиал:** +7 (47467) 2-65-56

Мы всегда на связи и открыты для сотрудничества!

☎ **Отделение медпрофилактики (для идей и предложений):**

+7 (4742) 73-05-21

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

Актуальную информацию ищите на официальном сайте narkolog48.ru и в сообществах диспансера: «Макс» и «ВКонтакте». Для быстрого перехода отсканируйте соответствующие QR-коды ниже.

Мы искренне желаем, чтобы пагубные зависимости никогда не находили места в вашей жизни и жизни ваших близких. Берегите себя и своё здоровье!



Учёные подсчитали, сколько минут жизни стоят сигарета, алкоголь и улыбка

Мы привыкли считать свои ресурсы: время, деньги, калории. Но есть единица измерения куда более важная – минуты собственной жизни.

СИГАРЕТА: ЦЕНА ЗА ОДНУ ЗАТЯГУ

Самая массовая вредная привычка продолжает собирать свою дань. Ещё в 2000 году исследователи из Бристольского университета подсчитали, что каждая выкуренная сигарета стоит 11 минут жизни. Однако недавнее исследование Университетского колледжа Лондона скорректировало эту цифру в сторону увеличения. Учёные также выяснили, что организм женщины платит более высокую цену: одна сигарета отнимает у неё 22 минуты жизни, тогда как у мужчины – 17. Если взять усреднённую цифру в 15 минут, то получается, что пачка в день – это минус 5 часов жизни ежедневно, что за год выливается в 76 потерянных дней. И это не просто абстрактная математика. Никотин бьёт по сосудам, заставляя их сужаться, что нарушает газообмен. В итоге сатурация – насыщение крови кислородом – у курильщиков держится на уровне 92–95%, в то время как норма – 96–100%. Хорошая новость в том, что последствия курения обратимы. Организму нужно всего 12 часов без никотина, чтобы уровень углекислого газа в крови пришёл в норму, а на полное восстановление кровоснабжения потребуется от двух недель до трёх месяцев.

АЛКОГОЛЬ: ОДНА ПОРЦИЯ – И ЧАСЫ ПОШЛИ

С алкоголем ситуация не менее драматичная. Одна стандартная порция – примерно 10 граммов чистого спирта, что содержится в небольшой кружке пива, бокале вина или стопке водки, – отнимает, по данным исследователей, 7 часов жизни. Уже эпизодическое пьянство, а именно употребление 60 граммов спирта в сутки (две-три большие кружки пива), стоит почти двух дней жизни. Исследование Кембриджского университета показало, что даже минимальные дозы имеют значение. Так, еженедельное потребление 100–200 граммов спиртного отнимает около полутора лет жизни, 200–350 граммов – 1–2 года, а превышение 350 граммов – уже 4–5 лет. При этом ВОЗ заявляет, что алкоголь является причиной восьми видов рака. Особую опасность представляет сочетание спиртного с табаком. Исследование шотландских экспертов показало, что такой «коктейль» повышает риск развития рака в 30 раз.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: НЕВИДИМЫЙ ВРАГ

Сидячий образ жизни – ещё один фактор, который мы часто недооцениваем. Долгое сидение протиевественно для человека, эволюция которого проходила в условиях постоянной активности. В положении сидя снижается действие инсулина, ухудшается кровообращение и атрофируются мышцы. Исследование, опубликованное в журнале Американского колледжа кардиологии, определяет критический порог для взрослого здорового человека в 10 часов 36 минут в день. Если сидеть больше, растёт риск болезней сердца и сахарного диабета. Учёные из Тайбэйского медицинского университета подсчитали, что у людей с сидячей работой риск смерти от всех причин повышается на 16%, а от сердечно-сосудистых заболеваний – на 34%. Причём возраст, индекс массы тела, курение и алкоголь существенно не влияют на эти цифры. Однако есть и хорошая новость: всего 15–30 минут физической активности в день снижают риск смерти до общего в популяции. Поэтому так важны регулярные перерывы и разминка.

СМЕХ: ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

И, наконец, приятная новость. Смех действительно продлевает жизнь. Учёные из Норвежского университета науки и технологий в течение 15 лет наблюдали за 50 тысячами человек и пришли к выводу, что умение придумывать, понимать и рассказывать шутки (когнитивный компонент юмора) снижает риск смерти от всех причин на 48%. Правда, только у женщин. У мужчин хорошее чувство юмора снижает вероятность смерти лишь от инфекций. Но и это не всё. Смех положительно влияет на обмен веществ. Японские учёные провели эксперимент с пациентами, страдающими сахарным диабетом. В первый день им показывали скучную лекцию, а во второй – юмористическое шоу. После комедийной передачи уровень сахара в крови испытуемых был на 2,5 ммоль/л ниже, чем после лекции. А ещё за 15 минут смеха человек сжигает около 10 ккал – примерно столько же, сколько за одну минуту езды на велосипеде.

Что в итоге? Пачка сигарет в день стоит 5 часов жизни, три кружки пива – 2 дня, а 11 часов за рабочим столом без движения – это вход в зону риска. И в то же время 15 минут искреннего смеха – это не просто хорошее настроение, а реальные минуты, добавленные к вашей жизни. Выбор за вами.

По материалам сайта doctor.rambler.ru

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 Е.И. Жиркова – врач-стажер клинично-диагностической лаборатории.

Отпечатано в ООО «Веда социум», 398055 г. Липецк, ул. Московская, 83. Тираж 999 экз. Заказ № 1201