

# Спорт поможет обойти коварные сети

*В библиотечно-информационном центре им. М.В. Ломоносова в рамках проекта «Я выбираю спорт» прошли соревнования по шашкам среди школьников. Пока подростки выявляли сильнейших за игровыми досками, их родители прослушали лекцию о здоровом образе жизни.*

В турнире не было равных Диане Бондаренко и Руслану Долакову. Медали призеров завоевали Руслан Бондаренко, Абдурахман Алиев, Анастасия Рудая и Кристина Секизьян.

О том, что наркомания - одна из главных проблем общества, известно давно. Эта болезнь способна поломать жизнь, разрушить семью. Для родителей осознание факта, что их ребенок наркоман, означает потерю смысла жизни. Детям еще хуже. Неокрепшая психика может просто не выдержать давления страха быть разоблаченным, чувства вины и невозможности что-то изменить.

Причем сам зависимый человек, как правило, отрицает свою проблему. То же самое касается и его близких. Родители наркоманов уверены, что это ненадолго, что человеку «просто нужно найти себя в жизни», до последнего отрицая, что их сын или дочь - зависимый человек. Но это лишь усугубляет проблему. Спасить может лишь осознание того, что человек губит себя.

Бывает, что люди не до конца понимают, насколько опасна ситуация. Стереотип, что в «молодости почти все балуются травкой, а потом бросаю», очень опасен. Как и для самого молодого человека, чей жизненный путь может закончиться очень быстро, так и для его семьи. На наркотики нужны деньги, а где их взять? Значит, будут нести из дома, воровать, грабить. И покончить с пагубным пристрастием самостоятельно уже не в состоянии.



Родители должны знать, что зависимость - это комплексное био-психо-социодуховное заболевание, которое не то что не «пройдет само», оно в принципе очень сложно поддается лечению. И только помощь семьи и близких поможет его победить.

Причин возникновения зависимости несколько.

Наследственная предрасположенность. Необязательно, но вероятность велика. Если это просто подражание или стремление побыстрее «стать взрослым», то оно купируется воспитательными мерами. Гораздо хуже, если затронута биохимия мозга.

Как следствие - депрессивное состояние, нежелание общаться, в том числе с близкими.

Важную роль в подростковом возрасте играет окружение и досуг. Занятия спортом просто не оставляют времени и возможности даже попробовать наркотики. А вот попав в «плохую компанию», где прием наркотиков считается нормой, молодой человек или девушка невольно перенимают такой стиль поведения.

Как определить, что ребенок или взрослый принимает наркотики?

- Нарушения режима питания. Зависимый начинает

потреблять пищу в больших количествах или, наоборот, у него пропадает аппетит.

- Заметное снижение массы тела.

- Странный блеск в глазах.

- Нарушение режима сна и отдыха (наркозависимые часто страдают бессонницей).

- Изменение темпа речи - появляются длинные паузы между словами, протягивание некоторых слов или речь становится быстрой, путаной.

- Зрачки не реагируют на свет.

Что делать, если это все-таки произошло?



ные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов. Но цена такого «побега» оказывается слишком высокой, и результаты эксперимента над собой большей частью оказываются необратимыми.

**Андрей  
БОРИСОВ.  
«ВЫЖИЛ»**

Автор книги - человек непростой судьбы. Он описывает всю правду преодоления химической зависимости. По образованию

Андрей Борисов - психолог-педагог, имеет опыт работы с зависимыми людьми в сфере профилактики заболевания. Действующий директор департамента профилактики Благотворительного фонда по формированию здорового образа жизни «Центр здоровой молодежи».

«Уже более восьми лет занимаясь помощью людям в избавлении от смертельных болезней, в основном таких, как зависимость и созависимость, я всегда задавал себе вопрос: ну как же всем рассказать все то, что я понял, то, что мне помогло, то, что мы с мамой искали предыдущие восемь лет, постоянно ошибаясь и рискуя жизнью? Как раскрыть людям не только метод лечения хронических заболеваний, но и все секреты счастья и любви, на которых строится сегодня моя семья, работа и служение людям?

В отличие от других изданий на данную тему, эта книга больше расскажет о жизненном опыте и даст конкретные рекомендации к действию на простых

По предварительным данным ГБУ Ростовской области «Наркологический диспансер» на 31.12.2020, на учете состоят:

- с диагнозом «синдром зависимости от наркотических веществ» - 7928 больных, 188,9 в расчете на 100 тысяч населения (31.12.2019 - 8129 больных, 193,4 в расчете на 100 тысяч населения; 31.12.2018 - 8563 больных, 203,0 в расчете на 100 тысяч населения), в том числе несовершеннолетних - 15 человек (31.12.2019 - 19 подростков; 31.12.2018 - 23 подростка);

- с диагнозом «употребление наркотических веществ с вредными последствиями» - 5229 человек (31.12.2019 - 4890 человек; 31.12.2018 - 4687 человек), в том числе несовершеннолетних - 87 человек (31.12.2019 - 110 подростков; 31.12.2018 - 84 подростка).

примерах, доступных для каждого человека. Классик назвал опыт сыном ошибок трудных. Я на собственном опыте проверил действенность схем, приведенных здесь, и из всех своих ошибок постарался извлечь уроки, которые коротко сформулированы в конце каждой главы. А факты моей биографии послужили яркими тому иллюстрациями», - пишет Борисов.

- Эта книга - настоящая правда о том, как наркоманами становятся, как наркоманы живут и страдают, и как самые сильные из них все преодолевают и выздоравливают, - считает Татьяна Клименко, директор НИИ наркологии, профессор, доктор медицинских наук. - Выздоровление от наркомании возможно, но путь к здоровой жизни без наркотиков очень длинный и трудный и требует от наркопотребителя и его близких огромного терпения, мужества, веры в исцеление, готовности к изменению и самое главное - готовности быть вместе, помогать другим, быть неравнодушным, чувствовать боль других людей

и вместе преодолевать проблемы, переживать успехи и ощущать счастье».

**Татьяна БРАТИЛОВА.  
«В СЕМЬЕ  
НАРКОЗАВИСИМЫЙ.  
ЧТО ДЕЛАТЬ?»**

Говорят, что когда в семью пришел наркотик, - уже поздно. Тем не менее родители, родственники, друзья и коллеги наркозависимого могут во многом изменить ситуацию. Другое дело, они не знают, что именно нужно предпринять как в интересах больного, так и ради самих себя. Предлагаемая книга не только расширяет общие представления о проблеме наркомании, но и, самое главное, даст конкретные рекомендации семьям - как по профилактике наркозависимости, так и по лечению, реабилитации тех, кто уже попал в беду. Автор обобщила имеющийся опыт, поделилась собственным взглядом на проблему, использовала мнение специалистов, с которыми общалась. Книга написана в популярной форме и рассчитана на широкий круг читателей.

Ольга Титова,  
заведующая сектором отраслевой литературы БИЦ  
им. М.В. Ломоносова

- Проконсультироваться с врачом. Он подскажет, какие действия нужно предпринять, чтобы мотивировать зависимого на терапию.

- Оповестить всех родственников и знакомых, чтобы не давали и не занимали деньги.

- Быть максимально правдивыми с больным человеком. Он должен понимать, что любая его ложь или неадекватная выходка будут разоблачены и ему не удастся манипулировать близкими.

Не стоит считать ситуацию безвыходной и закрываться в себе: просите о помощи, обращайтесь к специалистам, в общем, делайте все возможное, чтобы исправить ситуацию.

\*\*\*

Книги из фонда библиотечно-информационного центра им. М.В. Ломоносова по предупреждению наркомании.

Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего времени. В ее ковар-