

Отказаться от курения – реально!



Отказ от курения на ранних сроках беременности резко повышает вероятность рождения здорового ребенка. Сразу после отказа от курения малыш начнет получать кислород, необходимый для роста и развития.



Отказ от курения позволит ребенку расти и развиваться на радость будущим родителям.



Отказ от курения позволяет плаценте на протяжении всего срока беременности в полном объеме выполнять свои функции



Отказ от курения позволит сохранить свою привлекательную внешность и быстро восстановиться после родов.



Откажитесь от сигарет уже сегодня и навсегда!

Здоровье вашего ребенка зависит от Вас!

Легче отказаться от сигарет, если Вы:



Уберете все предметы, связанные с курением (сигареты, зажигалки, пепельницы).



Найдете некурящих единомышленников для поддержки.



Замените алкогольные напитки, острые и жареные блюда на овощи, фрукты, зеленый чай, травяные отвары.



Составите список приятных занятий, чтобы заполнить освободившееся время. Например, будете гулять на свежем воздухе или выполнять физические упражнения.



Сведите к минимуму общение с людьми, когда они курят. Это поможет не только легче пережить отказ от табака, но и избавит от пассивного курения.

www.narcologos.ru
8 (499) 660-20-56
(многоканальный)
ГБУЗ «Московский научно-
практический центр
наркологии ДЗМ»

8 (495) 657-27-03
Центр профилактики и лечения
табакокурения и нехимических
зависимостей ГБУЗ «МНПЦ
наркологии ДЗМ»

8 (499) 159-21-65
Центр профилактики
зависимого поведения
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»



Семейная терапия — также очень важное направление помощи пациентам. Цель в том, чтобы научить членов семей пациентов адекватно ограждать себя от воздействия проявлений болезни зависимого человека и выработать способы конструктивного изменения системы взаимоотношений в семье.

Выздоровливать больным помогают служители домовой церкви «Во Имя Преображения Господня», созданной руками пациентов.



Телефон горячей линии МНПЦ

По всем вопросам лечения и реабилитации в Московском научно-практическом центре наркологии

Телефон: 8 (495) 709-64-04

Наш адрес: ул. Люблинская, д. 37/1

Проезд: станция метро «Текстильщики», последний вагон из центра. Далее любым автобусом до остановки «Улица Чистова» (2-я остановка) или пешком по Люблинской улице (15-20 минут). Вход в Центр со стороны улицы Чистова, д. 3

Телефон Центра (многоканальный)
8 (495) 660-20-56

Телефон приемного отделения
8 (499) 178-27-59

Семейные психологи Центра проводят открытые занятия с родственниками и всеми заинтересованными лицами **по понедельникам и четвергам с 17.00 до 20.00**

Расписание собраний групп самопомощи на территории МНПЦ наркологии:

Вторник:

И-Анон (родственники игроков)

Среда:

Анонимные Алкоголики 14.15

Четверг:

Анонимные Наркоманы 19.00

Пятница:

Анонимные Игроки 19.00

И-Анон (родственники алкоголиков) 19.00

ВДА (Взрослые Дети Алкоголиков) 19.00



Департамент
здравоохранения
города Москвы

ГБУЗ «МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НАРКОЛОГИИ»



Московский научно-практический центр

наркологи — головное учреждение в структуре наркологической службы Департамента здравоохранения города Москвы.

В МНПЦ наркологии разработан и применяется комплексный подход к лечению алкогольной, наркотической и иных болезней зависимости. Большое внимание также уделяется социально-психологической реабилитации пациентов, успешно прошедшим медикаментозное лечение.

Программа комплексного лечения состоит из нескольких этапов.

Первый, или предварительный

этап, заключается в формировании у человека мотивации к лечению.

Для организации социального прессинга с целью формирования у больного установки на лечение в процесс, кроме врачей и психологов, вовлекаются члены его семьи, близкие и его друзья.

Второй этап — купирование

абстинентного синдрома. Без качественной медицинской помощи дальнейшее лечение просто невозможно.

Третий этап лечения

начинается после нормализации физического состояния пациента. Теперь главное — лечение различного рода психопатологических расстройств и влечения к алкоголю, наркотикам и т.п. Без этого переход на следующий этап программы не имеет смысла: пациент может просто уйти из программы.



Четвертый этап — психотерапия

и психокоррекция, которые помогают нашим пациентам решать личностные проблемы и внутренние конфликты.

Успешность лечения после этого этапа составляет около 30%. Следующий этап просто необходим.

Пятый этап, или заключительный этап

программы, — реабилитация. В ходе реабилитации пациента обучают поведению в критических ситуациях, распознаванию у себя предвестников срыва и симптомов обострения патологического влечения. Прохождение этого этапа повышает эффективность лечения до 48%. Опыт специалистов показывает, что для успешного лечения и выздоровления пациенту необходимо пройти все этапы лечения и реабилитации.

В программе Реабилитации собраны самые современные достижения в области психотерапии, подкрепленные классическими принципами 12-ти шаговых программ. В процессе прохождения программы пациенты знакомятся с:

- профилактикой срыва
- природой чувств
- работой с дефектами характера
- управлением гневом, обидами
- установкой границ
- планированием жизни
- улучшением отношений с родственниками.

Проводятся не только групповые занятия, но и ежедневные индивидуальные сессии с каждым пациентом.

Базовый курс (один-два месяца).

Это интенсивная программа, которая работает ежедневно. В основе групповое и индивидуальное психологическое консультирование, включающее в себя: терапевтические группы, индивидуальное консультирование, тренинги, лекции, посещение собраний Анонимных Наркоманов и Анонимных Алкоголиков.

Все области жизни (здоровье, чувства, отношения в семье, духовная сфера) искажены болезнью настолько, что необходимо остановить разрушения и начать восстанавливать подлинную жизнь человека. Для этого пациент учится осознавать необходимость помощи и ее принятия. На этом сложном этапе пациенту помогают психологи и консультанты.



Шестой этап (четыре и более

месяцев). Программа продолжает процесс лечения и выздоровления в амбулаторном режиме: 2 раза в неделю групповые занятия и индивидуальные консультации. В этой части курса особое внимание уделяется индивидуальным особенностям выздоровления пациента.

Целью данного этапа является формирование у пациента нового стиля жизни без психоактивных веществ; определение круга позитивных ценностей; накопление знаний факторов и ситуаций риска, правил безопасного адаптивного, ответственного поведения в ситуации риска, приемов ухода от риска; формирование ценностного отношения к своему здоровью, адекватная регуляция своего состояния и самочувствия.



Синдром отмены проявляется профузным потом, тревожностью, возбуждением, нервозностью, раздражительностью, нетерпеливостью, бессонницей, кошмарами, сенестопатическими галлюцинациями, пространственной дезориентацией, гипервентиляцией, головными болями, кашлем, тошнотой. Возможна выраженная бледность кожи, гиперемия конъюнктив, мидриаз с сохраненной реакцией зрачков на свет, мышечная гипотония, сменяющаяся гипертонусом и судорогами.



Употребление синтетических ПАВ может провоцировать развитие психических состояний. У начинающих потребителей развитие психоза возможно на фоне однократного употребления ПАВ. Интоксикационные психозы возникают и при употреблении курительных смесей, содержащих синтетические каннабиноиды, а также при сочетании их употреблении с другими ПАВ (чаще с алкоголем).



Психозы протекают с галлюцинаторной, бредовой или полиморфной симптоматикой. Характерны психомоторное возбуждение, страх, наличие слуховых и зрительных обманов восприятия. Потребитель действует согласно характеру этих галлюцинаций: может внезапно броситься бежать или наброситься на других людей, приняв их за преследователей, спастись бегством, искать помощи у случайных прохожих. В состоянии психоза больной возбужден, то много и бессвязно говорит, то внезапно замолкает. Бредовый синдром характеризуется бредом преследования, развивающимся вскоре после потребления вещества. Наблюдаются выраженные тревожность, лабильность. Эмоциональные реакции быстро сменяются, что отражается в мимике – от страха, который может



Департамент
здравоохранения
города Москвы

ПАМЯТКА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ



Получить консультацию или задать вопрос:

ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии ДЗМ»

Адрес: г. Москва, ул. Люблинская, д. 37/1

Справочная служба: 8 (499) 660-20-56 (многоканальный)

Сайт: www.narcologos.ru

Центр профилактики зависимого поведения
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

Адрес: ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 6

Новые психоактивные вещества – разрабатываются наркотическими производителями и внедряются в незаконный оборот с целью обойти действующее законодательство. Они относятся к группе синтетических наркотиков. Внесение изменений в химическую структуру веществ позволяет синтезировать новую незарегистрированную формулу, что дало этим ПАВ название «дизайнерские наркотики».

Наркобизнес целенаправленно навязывает мнение, распространяемое среди подростков и молодежи, о «безвредности» употребления синтетических ПАВ, отсутствия привыкания к ним. Однако научно доказано, что токсическое действие синтетических «спайсов» и «солей» многократно превышает действие известных ПАВ растительного происхождения.

Синтетические каннабиноиды (спайсы)

Для спайсов характерен высокий наркотический потенциал, значительная токсичность и большая (в сравнении с алкалоидами конопли) продолжительность действия, а также разрушительные последствия для психики наркопотребителя.

При систематическом приеме спайсов формируются синдромы роста толерантности, психической и физической зависимости, абстинентный синдром. Основными проявлениями токсичности являются нарушения восприятия (иллюзии и галлюцинации), психостимулирующие и эмпатогенные (эмпатоген – вещество, усиливающие сопереживание эмоционального состояния другого человека) эффекты.

Клиника отравления меняется по мере увеличения токсической дозы:

Стимулирующие эффекты при использовании малых доз



Появление галлюцинаций на фоне роста дозы



Развитие делириозных состояний, гипертермия, судороги, отек легких, сердечно-сосудистая недостаточность и иные осложнения. Зафиксированы случаи тяжелого отравления со смертельным исходом.



При употреблении синтетических каннабиноидов состояние интоксикации сопровождается галлюцинациями устрашающего характера, которые могут привести к самоповреждающему поведению и представлять угрозу окружающим. В этот период важно обезопасить наркопотребителя: убрать колющие режущие предметы, исключить доступ к открытым окнам, удерживать до приезда скорой помощи, не оставлять без наблюдения!

Вызов скорой помощи обязателен!

В настоящее время отсутствуют эффективные экспресс-тесты на определение в биологических жидкостях (моче) курительных смесей (спайсов). Определяются при проведении специализированных химико-токсикологических лабораторных исследований.

Синтетические катиноны (соли)

Катиноны являются психостимуляторами. Выявляются современными скрининговыми экспресс-тестами (ХТИ).

После приема «солей»:



Ускоряется мышление



Повышается двигательная активность



Появляется чувство эйфории



Возрастает сексуальное влечение

Нарастание интоксикации сопровождается присоединением галлюцинаций, паранойи, бессонницы, агрессии, суицидальных мыслей. Признаками симпатомиметического действия являются мидриаз, тахикардия, гипертония. В тяжелых случаях наблюдаются судороги, рабдомиолиз, тяжелое поражение мочевыделительной системы (нефрит), кровоизлияние во внутренние органы, возможен смертельный исход.

Отмечаются выраженные психотические явления, не связанные с количеством и длительностью употребления:



Зрительные и/или слуховые галлюцинации, синдромы диссоциации и деперсонализации, параноидные приступы, агрессивность, переход к самоповреждающим действиям.



Неврологические нарушения: дезориентация, нарушение сознания различной степени, мидриаз, гипертонуса, тонические и клонические судороги, нарушение координации движения, возможна токсическая кома.



Сердечно-сосудистые осложнения: тахикардия, брадикардия, гипер- и гипотензия, боли в прекардиальной области, жизнеугрожающие нарушения сердечного ритма. Зафиксированы случаи развития у подростков острого инфаркта миокарда.



Осложнения со стороны дыхательной системы: хронический кашель, кровохарканье, гипоксия, пневмопатия, легочные инфильтраты, подкожная эмфизема.



Со стороны пищеварительного тракта: диспепсические расстройства, повышение аппетита, тошнота, рвота.



Мочевыделительная система: может развиваться тубулярный некроз, осложненный острой почечной недостаточностью.