

На свете нет вечного двигателя, зато есть вечные тормоза...



- А к нам на работу наркоманов взяли.
- Ну и как они?
- Да, ничего, сидят – вкалывают.

Одна капля никотина убивает лошадь, а одна капля героина заставляет ее чесать нос копытом.

Сигареты «Конопля». Поговори с Минздравом лично.

- Ты знаешь, что 250 г сметаны заменяют 10 минут смеха?
- Ну и кури свою сметану!

Едут два наркомана в троллейбусе. Один подходит к водителю и спрашивает:
- Я доеду на этом троллейбусе до вокзала?

- Нет.

Второй наркоман:

- А я?..

На свете нет вечного двигателя, зато есть вечные тормоза...

Нарк добывает третий косяк: - Ох, лечу, лечу!

Мимо ползет алкаш:

- Дай и мне полетать!

- Ну на...

Алкаш затыкнулся раз-другой...
- Что-то я ни хрена не лечу?!
- А, дай сюда! Рожденный ползать летать не может!

Едет автобус... Сидит бабушка, перед ней наркоман, перед наркоманом матрос. Бабушка передает билет наркоману: «Передай, сынок, на компостер, пожалуйста». Наркоман берет талон, передает дальше: «Ей, служивый, передай на компостер!!!» Моряк: «Я не служивый. Я – моряк!!!» Наркоман поворачивается к бабушке: «Слышишь, бабка! Какой компостер? Мы на корабле!»

Реклама: «Не хотите поменять две пачки обыкновенного порошка на один грамм необыкновенного?»

Внимание! В компании с косяком время летит незаметно!

- Бабушка, я опять летал во сне!!!

- Я не бабушка, я нарколог.

ОТ ДУШИ

*«Здравствуй, мама. Плохие новости – Герой погибнет в начале повести, И мне достанутся его сомнения. Я напишу о нем стихотворение...»
Земфира*

Кто ты, и где ты? Не знаешь? Не помнишь?
Я промолчу, я не вижу причин...
Ты не прощаешься... Значит, уходишь
В толпу незнакомых, безликих мужчин.

Кто ты, ответь! В самом деле, без маски.
Завтра отпустит - разрушит мечты.
Завтра наступит, и это не сказки.
Завтра весна, первый дождь и цветы...

Мысли мои... Ты читаешь? Не можешь?
Просто не можешь их не читать!
Снег оставляет раны на коже,
И я знаю, что больше нечего ждать.



Ты не прощаешься. Все очень просто.
Мне все равно, не осталось и слов
Это твой мир, твоя жизнь, твои звезды
Дай Бог тебе один следующий вдох.

17.03.09

АНТИ DRUGS

Издание некоммерческого партнерства «Антинаркотические программы»

«...как же мог бы ты обновиться,
не сделавшись сперва пеплом!»

№ 13 АПРЕЛЬ
2010

АКЦИЯ ПРЯМОГО ДЕЙСТВИЯ

НП «Антинаркотические программы»

Наше здоровье – наше завтра!



7 апреля жители Земли отмечают Всемирный день здоровья. Этот весенний день для празднования такой темы выбран не зря. Ведь апрель - середина весны, то есть время, когда пробуждается природа, хочется начать все сначала, делать добро и не повторять ошибки прошлого.

Ежегодно проводить День здоровья вошло в традицию с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед планетой. В 2010 году девизом выбраны слова «1000 городов — 1000 жизней», потому что в центре дня будут города и здоровье. Во всем мире будут проводиться мероприятия, направленные на то, чтобы в городах были созданы условия для проведения оздоровительных мероприятий на улицах. Участвуйте в жизни города и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Здоровье

Утренняя гимнастика или зарядка - проблема для многих из нас. Встать утром? Вылезти из теплой постельки? На холоде дрыгать ногами-руками? Да чего ради? Но никто даже не задумывается о том, что именно зарядка обеспечивает нас хорошим настроением на весь день, помогает сосредоточиться на решении проблем, благодаря приливу новых сил, а также спасает от депрессии.

С. 2

Вопрос-ответ

По данным исследований, более половины передозировок происходит в собственном доме или дома у друга/знакомого. И часто при передозировке рядом находятся другие потребители наркотиков, то есть те, кто может помочь. Очень многие потребители живут со своими родителями, которые чаще всего не знают о том, как распознать и помочь в случае передозировки...

С. 2

Доверенное лицо

В этом номере на вопросы отвечает Людмила Михайловна Патрушева, врач психиатр-нарколог, заведующая амбулаторным реабилитационным отделением ГУЗ «Краевой наркологический диспансер № 1».

- Какую помощь можно получить в краевом наркологическом диспансере №1?

- В краевом наркологическом диспансере № 1 вам предоставляются все виды помощи...

С. 3

На зарядку становись!

Утренняя гимнастика или зарядка - проблема для многих из нас. Встать утром? Вылезти из теплой постельки? На холоде дрыгать ногами-руками? ДА ЧЕГО РАДИ??? Но никто даже не задумывается о том, что именно зарядка обеспечивает нас хорошим настроением на весь день, помогает сосредоточиться на решении проблем, благодаря приливу новых сил, а также спасает от депрессии.

Что же такое зарядка?

Зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания.

Чтобы зарядка была интересней, мы предлагаем Вам упражнения в стихах!

Мы отважные пилоты,
Это наши самолёты -
Два крыла (махнуть ручками),
Одна кабина (качнуть головой)
Сзади мощная турбина (качнуть попой)

Разбежались и взлетели -
Полетели, полетели.

Там внизу остался дом -

Мы махнём ему крылом!

Выше облака и тучи,

Выше - выше, круче - круче!

По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)

Пристегните лямки!

Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

Мы глазами миг, миг

Мы плечами чик, чик

Раз сюда, два сюда

(повороты туловища вправо и влево)

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

▽ ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ



СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали

А потом пустились вскачь
(бег по кругу)

Будто мой упругий мяч

Раз, два, раз, два

(упражнение на восстановление дыхания)

Вот и кончилась игра.

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обливанием или душем.

▽ ВОПРОС-ОТВЕТ

Передозировка

ВОПРОС. Помогает ли внутривенная инъекция воды при передозировке? Поможет ли внутривенное введение глюкозы при передозировке?

ОТВЕТ. Эффективность введения кипяченой воды, опускание в холодную ванну - распространенные мифы и заблуждения среди активных потребителей наркотиков. Эти манипуляции, основанные на эффекте болевого воздействия, в некоторых случаях действительно имеют эффект, но когда развиваются серьезные осложнения передозировки (угнетение дыхания, сердечбиения), данные действия малоэффективны. Мало того, пока вы теряете время на поиск «спавшихся» вен, чтобы ввести горячую «кипяченку» (вместо того, чтобы восстанавливать ему дыхание), человек может умереть. Если вы видите, что человек не дышит или дыхание редкое и прерывистое, не стоит терять драгоценное время, а немедленно присту-

пить к искусственному дыханию. Если отсутствует пульс (сердцебиение) – к непрямому массажу сердца.

Комментарий врача. При передозировке героинем немаловажное значение имеют оперативность и качество первой доврачебной помощи, которую способен оказать практически любой человек. В то же время предпринимаемые ими меры далеко не всегда можно назвать адекватными. С одной стороны, широкое распространение среди потребителей героина имеет практика инъекции кипяченой воды, с другой стороны, зачастую отсутствуют элементарные знания: профилактика западения языка, аспирация рвотных масс и т.д.

В заключении еще один распространенный взгляд на проблему передозировок.

«Я обычная читательница. Относительно этой статьи хочу сказать, что каждый в ответе за свои действия. Если человек, прини-

мающий наркотические вещества, не понимает всей серьезности их последствий, то никакие рассказы о профилактике передозировки ему не помогут. Не надо учить наркоманов, как выйти из состояния передозировки. Необходимо достучаться до их здравого смысла и объяснить, что это самое худшее, что он или она могут сделать. Принимать наркотики означает своими руками отправить себя на другой свет».

Я, как соавтор данного материала, не могу согласиться с озвученным выше мнением, что не нужно говорить с потребителями на эту тему. Никто не заслуживает смерти за то, что употребляет наркотики! И если мы готовы признать реальность употребления опиатов, то почему мы не готовы предоставить людям средство для сохранения их жизни?

Наша сила — в готовности радоваться любым достижениям, не обращая внимания на требования немедленно стать совершенными.

Кому помогут в наркологическом диспансере?

В этом номере на вопросы отвечает Людмила Михайловна Патрушева, врач психиатр-нарколог, заведующая амбулаторным реабилитационным отделением ГУЗ «Краевой наркологический диспансер № 1».

- Какую помощь можно получить в краевом наркологическом диспансере №1?

- В краевом наркологическом диспансере № 1 вам предоставляются все виды помощи. Ежедневно и абсолютно бесплатно вы можете получить:

- консультации врача психиатра-нарколога, психолога, психотерапевта по всем волнующим вопросам в индивидуальной, групповой или семейной формах,

- медико-социальную помощь зависимым от алкоголя и наркотиков и их близким;

- получить направление в реабилитационный центр,

- получить информацию по всем видам реабилитации в Пермском крае,

- пройти предварительное собеседование,

- решить вопрос о снятии с наркологического учета.

- Что такое группа анонимных наркоманов?

- Анонимные наркоманы - это группа мужчин и женщин, для

которых наркотики стали главной проблемой. Люди встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Эта полнота отказ от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для анонимных наркоманов - это желание прекратить употреблять. Благодаря этой группе вы можете познакомиться с людьми, имеющими такую же проблему, рассказать о себе, обратиться за помощью и получить необходимую информацию, чтобы выздороветь.

- Существуют ли у вас такие группы?

- Да, в Перми существуют группы анонимных наркоманов, а также анонимных алкоголиков. Встречи групп проходят на территории нашего диспансера. Собрания групп анонимных наркоманов проводятся по будням в 20.00, в воскресенье – с 18.00. А собрания групп анонимных алкоголиков проводятся по вторникам, четвергам и субботам с 18.30 до 19.30.

- Расскажите, пожалуйста, про амбулаторное отделение.

- Пациентами амбулаторного отделения реабилитации являются больные с наркотической зависимостью, нуждающиеся в терапии для воз-

вращения к труду, профессии, в жизнь. Отделение поддерживает связь с наркологическими и другими специализированными учреждениями здравоохранения, общественными организациями, представителями Русской православной церкви. Таким образом, осуществление реабилитационных программ в амбулаторных условиях позволяет больным продолжить работу или учебу, жить дома под присмотром семьи, со своими близкими.

▽ ДОВЕРЕННОЕ ЛИЦО



Людмила Михайловна Патрушева

- Как происходит снятие с учета?

При регулярном наблюдении у врача-нарколога, регулярной сдаче необходимых анализов (для подтверждения ремиссии), при прохождении курса поддерживающего лечения снятие с учета происходит через 5 лет.

Снятие с учета на более раннем сроке рассматриваются индивидуально.

для родственников

Созависимые – это близкие родственники людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией. С 2008 года в отделении проводится «Школа для созависимых». Занятия проводятся еженедельно при участии: врача психиатра – нарколога, психолога, священника русской православной церкви. Группы созависимых для занятий в школе формируются через индивидуальное, групповое, семейное консультирование. Занятия проходят согласно программе по различным темам. Например: изучение проблемы созависимости, преодоление стресса, повышение качества жизни. Встречи групп для созависимых проходят по средам в 18.00.

НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ ДИСПАНСЕРЫ

Краевой наркологический диспансер № 1
г. Пермь, ул. Орджоникидзе, 95б
Телефон регистратуры: (342) 237 34 10
Отделение профилактики: (342) 237 34 36
Патрушева Людмила Михайловна:
8-912-781-10-68

Наркологический диспансер
г. Краснокамск, Чапаева улица, 55.
Тел. (34273) 4-90-65

Наркологический диспансер
г. Кунгур, Батальонная улица, 4. Тел. (34271) 2-43-38

Наркологический диспансер
г. Кудымкар, Пирогова улица, 5. Тел. (34260) 4-24-17

Краевая клиническая наркологическая больница,
отделение платных услуг (г. Пермь)
614066, г. Пермь,
Чайковского улица, 35а. Тел. Тел. (342) 221-89-97

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

Наркологическое отделение № 2 краевой клинической наркологической больницы, ГУЗ (г. Пермь)
614064, г. Пермь, Свердловский район,
ул. Героев Хасана, 45а. Тел. (342) 241-19-27

Стационарное отделение № 3 краевой клинической наркологической больницы (г. Пермь)
614030, г. Пермь, Орджоникидзевский район,
ул. Вильямса, 7. Тел. (342) 273-26-72

Стационарное отделение № 4 краевой клинической наркологической больницы, женское отделение (г. Пермь)
614042, Пермский край, г. Пермь, Кировский район,
ул. Онежская, 9. Тел. т. (342) 251-44-80

Стационарное отделение № 6 краевой клинической наркологической больницы (г. Пермь)
614014, Пермский край, г. Пермь, Мотовилихинский район, ул. Висимская, 2а. Тел. (342) 267-77-84