

16+

№22 июнь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Четыре этапа  
зависимости —  
как человек  
теряет контроль  
над жизнью

<< 1



Важные симптомы  
и признаки  
употребления  
психоактивных  
веществ

<< 6



Любимая  
газета-  
в онлайн-  
формате.  
Переходите  
в группу  
по QR - коду.

Неделя профилактики употребления наркотических средств

## Четыре этапа зависимости — как человек теряет контроль над жизнью

Наркомания часто начинается с одной пробы из-за любопытства или давления компании. Но то, что кажется подростку экспериментом, быстро превращается в жестокую ловушку. О четырех этапах формирования зависимости и о том, как вовремя распознать смертельную опасность, рассказывает психолог подросткового наркологического кабинета ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» Екатерина Константиновна Кокорина.

— Екатерина Константиновна, почему наркоманию называют ловушкой, ведь всё начинается добровольно?

— Наркомания — это глобальная проблема, которая с каждым новым днем поглощает все больше человеческих судеб. Эта болезнь рушит в человеке личность. Для того чтобы стать наркоманом, достаточно всего лишь один единственный раз попробовать наркотик. Как правило, у большинства, попробовав-

ших наркотик, через некоторое время появляется желание еще раз погрузиться в наркотическую эйфорию. Естественно, все это постепенно начинает превращаться в замкнутый круг, выход из которого ограничен очень узкими рамками зависимости. Все начинается, казалось бы, с безобидного предложения кого-нибудь из знакомых попробовать наркотик. Первое знакомство с наркотиком может произойти в школе, институте, дворовой компании — вот только



завязывают с их употреблением очень немногие.

Дальше наркомания развивается в 4 этапа.

— Что происходит на первом этапе и почему подростки соглашаются на первую пробу?

— Первый этап — это первый опыт.

- Любопытство, желание «просто попробовать»;
- Активный поиск новых видов «кайфа»;

- Неумение сказать: «НЕТ»;
- Трудности с пониманием собственных границ;
- Попадание под влияние различных мифов о химических веществах;
- Страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»;
- Неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- Наплевательское отношение к себе, к своей жизни;
- Незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека. Первые дозы наркотиков вызывают резкие сбои нейрохимического баланса головного мозга.

### — Как распознать второй этап, когда употребление становится регулярным?

- Для этого этапа характерно:
- Планирование употребления;
- Поиск разумных оправданий употребления;
- Поиск «подходящей» компании;
- Наркотик становится необходимым атрибутом веселья и отдыха;
- Средство против «комплексов»
- Формируется особая «тусовка» – свой наркотик, своя музыка, стиль одежды, юмор. Зависимость – болезнь привыкания.

На этом этапе организм при-

выкает к определенной дозе и требует большей. Закон дозы: если человек продолжает употреблять наркотики, он переходит с меньших доз на большие и с менее сильных веществ на более сильные. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

### — На каком этапе у человека начинаются явные проблемы?

- Это третий этап. Возникают проблемы (период «отрицания»):
- Проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, инфекционные заболевания);
- Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал);
- Нежелательная беременность, проблемы во взаимоотношениях;
- Проблемы с учебой, работой, скандалы в семье;
- Финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег);
- Основной круг общения – те, кто употребляет наркотики;
- Конфликты с законом.

На этом этапе возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние. Человек еще не связы-

вает свои проблемы с употреблением наркотиков. Прекратить употребление на этой стадии самостоятельно – практически невозможно, необходима помощь специалистов.

### — Что медицинская практика называет «дном» зависимости?

— Это уже четвертый этап. Употребление наркотиков становится целью ("дно"):

- Употребление ради употребления;
- Постоянная потребность в наркотиках;
- Использование самых крайних мер в поисках дозы;
- Разрушение нравственных ценностей;
- Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования;
- Попытки самоубийства;
- Серьезные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний;
- Разрыв с семьей, друзьями, обществом.

На данном этапе наблюдаются глубокие физиологические изменения, организм находится в полной зависимости от наркотиков. Употребление веществ становится необходимым для существования. Мозг разучился самостоятельно регулировать нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы.



### — Какой главный вывод должен сделать для себя читатель?

Пристраститься — легко, отказаться — сложно. Выбор, который делают здравомыслящие люди, очевиден — вовремя сказать наркотикам НЕТ!

### — Куда могут обратиться за помощью жители Курганской области, если беда уже случилась?

— Если у Вас или Ваших детей возникли проблемы, связанные с употреблением алкоголя или наркотиков, Вы можете обратиться:

→ г. Курган, ул. Кирова, 78, тел.: 8 (3522) 46-64-54 (под-  
ростковый наркологический кабинет), 8 (3522) 46-61-46 (регистратура);

→ Шадринский филиал: г. Шадринск, ул. Герцена, 30А, тел.: 8(35253) 3-77-18.

## Как не надо говорить с зависимым: основные правила

Некоторым из нас знакома ситуация: в семье или в близком кругу появляется человек с зависимостью от психоактивных веществ (алкоголь, наркотические вещества). Как с ним говорить, как общаться?

### Вот основные правила:

#### Не надейтесь на себя

Первое и главное правило: вы, скорее всего, сами не справитесь. Помочь человеку с зависимостью от психоактивных веществ может специалист-нарколог. Поэтому все силы нужно направить именно на то, чтобы убедить человека пойти к специалисту. Вам, как близкому, необходимо обратиться к психологу. Он поможет вам распознать такое состояние, как созависимость, и справиться

с ним.

#### Не жалейте

Не путайте жалость с любовью и помощью. То, что вы любите человека с зависимостью от психоактивных веществ и хотите ему помочь, не означает, что нужно терпеть такого человека. Зависимые люди прекрасно умеют пользоваться вашей жалостью и «питаются» ею. Всеми силами нужно показывать — такой человек вам не нужен. Твердо обещайте помочь, но только, если человек сам захочет спастись и сделает для этого первые шаги: пойдёт к врачу.

#### Не угрожайте зря

Не ставьте ультиматумы, которые не сможете сами выполнить. Если вы хоть раз не выполните свою угрозу, чело-

век с зависимостью от психоактивных веществ будет знать, что ваша угроза — пустой звук, а значит, можно действовать дальше в том же духе.

#### Не шантажируйте детьми

Дети часто становятся «разменной монетой». Увы, ни к чему хорошему это не приводит. Помните — первоочередная задача — оградить детей от влияния человека с зависимостью от психоактивных веществ. Хотя бы потому, что зависимый человек в семье — это мощный фактор риска того, что и у детей в будущем возникнут похожие проблемы.

Помните, единственная задача близкого человека — это мотивировать человека с зависимостью от психоактивных веществ обратиться за



профессиональной помощью. Именно в этом должна заключаться ваша любовь, а не в том, чтобы в очередной раз понять, простить

и позволить жить зависимой жизнью.

Источник:  
портал Министерства  
здравоохранения РФ  
takzdorovo.ru

## Профилактика наркомании в семье

Наркомания – болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе. Произойдет это или нет, зависит от семьи.

О том, что может сделать семья для того, чтобы ребенок не стал наркоманом, рассказывают Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Минздравсоцразвития России и Антон Лебедев, медицинский психолог Московского научно-практического центра наркологии Минздравсоцразвития России.

### Снижаем риски

Факторы риска развития зависимости появляются уже в детском и подростковом возрасте. Что надо знать родителям? Понимать, как видят мир подростки, и на что обращать внимание, воспитывая маленьких детей.

### Учите получать удовольствие

Наркотики, как и алкоголь – самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок

с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на наркотики, а во-вторых, они окажутся не нужны. Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Только хобби, конечно, должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно. У детей есть особенность – раз в несколько лет у них наступает так называемый критический возраст, после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону. «Начал собирать марки – бросил, играть в шахматы – бросил, пошел в секцию – бросил, – говорит Брюн, – это совершенно нормальное явление». Чем больше у ребенка возможностей для развития, тем выше шансы, что появится постоянное увлечение, которое займет его свободное время. И тем ниже риск развития зависимого поведения.

ния, в том числе и от наркотиков.

Многие думают, что самые яркие ощущения приносят алкоголь и наркотики, но на самом деле есть немало способов получить свои собственные, натуральные гормоны удовольствия.

### Готовьтесь к разговору

Распространено заблуждение, в результате которого в российских семьях часто встречается полное молчание о наркотиках. Практикуется не говорить об их существовании и опасности, откладывая разговор на потом, в надежде, что чем позже ребенок узнает, тем лучше. Но ребенок все равно узнает – в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции. Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики – и «тяжелые», и «легкие».

При этом общие фразы о вреде наркотиков для организма подростка не убедят – подробно расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество. Поэтому к моменту, когда ребенок подрос, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. Если задается вопрос, поговорите спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь – ведь избыточные эмоции родителей могут стать для ребенка знаком, что тема их сильно волнует и пугает. То есть лишний раз задержать его внимание и вызвать более пристальный интерес. «Лучше всего воспользуйтесь ситуацией, чтобы поговорить о наркотиках, – советует Лебедев, – например, каким-то случаем, который произошел у тех же соседей». Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря Интернету можно легко проверить ваши слова и перестать доверять родителям.

### Успех - это другое

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются с успешностью – многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества почти открыто. У не обладающих достаточным жизненным опытом подростков возникает ложная мысль о причинно-следственных свя-

зях: «Употребляешь наркотики – тебя ждет успех». И здесь очень важно прояснить ребенку картину. В первых, необходимо вести разговор об успехе тактично. Если вы начнете просто очернять кумиров своих детей, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростками. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные». Во-вторых, очень здорово, если сами родители – увлеченные своим делом люди, при этом еще и ведущие здоровый образ жизни и никак не связанные с наркотиками. В этом случае вы – лучший пример. «Если папа лежит на диване и при этом настаивает, чтобы сын занимался спортом, вряд ли это увлечет ребенка», – замечает главный нарколог.

### Наркологические диспансеры

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей базе данных.

Такие же знакомые и друзья вашей семьи – тоже очень хороший аргумент для ребенка. Другое дело, что озабочиться этими аргументами надо задолго до того, когда ребенок встретится с наркотиками.

### Знайте друзей

Основное правило – будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать. Знайте, в каком окружении вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. «Ведь ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками», – объясняет Брюн. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях, станьте своим в этой среде – достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего ребенка, и для него ваш авторитет вырастет.

### Благополучная семья – залог безопасности?

Не секрет, что и дети из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики. «Даже если папа – уважаемый профессор, – говорит Антон Лебедь, – это не гарантия того, что ребенок не станет принимать наркотики. Отец так занят поездками и преподаванием, что у него может просто не хватать времени на общение с семьей». Очень важен психологический климат в семье – насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями. Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись,

что зарассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начали ругать или наказывать. В таком случае, они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева. Для развития наркомании требуется благоприятная почва. Подросток из семьи с теплой, доверительной атмосферой, даже попробовав наркотик, не сможет оценить его действие. Поскольку удовольствия в его жизни и так достаточно – общение в семье и интересный досуг. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций – наркотик станет им заменителем.

### Если есть подозрения

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (а признаки этого обычно хорошо заметны – ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной) – не тяните с разговорами и не намекайте. Спросите напрямую, и если он будет отнекиваться – предложите сдать анализ на наркотики и развеять ваши сомнения.

### Самое важное

Лучше всего от пристрастия

к наркотикам подростка убеждает крепкая дружная семья, в которой принято делиться своими переживаниями и приглашать в дом друзей. Родителям не стоит закрывать глаза на проблему наркотиков, даже если семья кажется благополучной – на общение с детьми часто не хватает времени. Обладайте всей информацией о последствиях употребления наркотиков, чтобы вовремя ответить на возникающие у детей вопросы.

Источник:  
портал Министерства  
здравоохранения РФ  
[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

## Важные симптомы и признаки употребления психоактивных веществ

Признаки, по которым можно определить, что человек употребляет наркотики:

- Состояние возбуждения или вялости, заторможенности.
- Речь быстрая, смазанная, непонятная.
- Резкие смены настроения, вспышки враждебности, раздражительности без видимой причины.
- Бледный цвет лица, круги под глазами или покраснение лица, сальный налет.
- Чрезмерно суженные или расширенные зрачки.
- Следы от уколов на руках.
- Частый насморк («течет из носа»).

- Специфический запах изо рта, от одежды.
- Неряшливость, неопрятность.
- Утрата интереса к увлечениям, учебе, прогулы в школе.
- Постоянный поиск денег, воровство.
- Обнаружение предметов, сопутствующих употреблению наркотиков.

Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики, не пытайтесь убедить себя, что это не так.

Важно не упустить время и помочь ребёнку!

Обращайтесь за помощью только к специалистам государственных учреждений – врачам-наркологам, психологам, психотерапевтам.

### АДРЕСА ПОМОЩИ:

➔ г. Курган, ул. Кирова, 78, тел.: 8 (3522) 46-64-54 (подростковый наркологический кабинет), 8 (3522) 46-61-46 (регистрация);

➔ Шадринский филиал: г. Шадринск, ул. Герцена, 30А, тел.: 8(35253) 3-77-18.



## Фрукты июня – какие выбрать

Конечно, главные фрукты июня – это нежные персики, нектарины и абрикосы. Прилавки магазинов и фруктово-овощных палаток благоухают знакомым с детства ароматом. Удивительно, но эти фрукты относятся к семейству розовых.

Обычно персики значительно крупнее абрикосов. У них бархатистая желтая кожица с красными вкраплениями. Плоды могут быть как округлыми, так и приплюснутыми. Мякоть спелого фрукта сочная, сладкая, иногда с горчинкой. Персики богаты цинком и магнием, необходимыми для профилактики развития заболеваний нервной системы. А входящий в их состав витамин Е выступает отличным антиоксидантом и улучшает работу кровеносной системы.

Плоды абрикоса всегда округлые, небольшие. Они покрыты желтовато-оранжевой кожицей с «румянцем» на одном боку. В плане сочности фрукт несколько

ко уступает персику. Зато содержание сахара в нем на порядок выше, что придает плодам особую сладость.



Абрикос также содержит много калия, способствующего нормальной работе сердечно-сосудистой системы. Да и концентрация витамина А, который представляет особую пользу для кожи и зрения, в нем высока.

Отдельно нужно сказать про нектарин. Это не гибрид персика и сливы, как многие думают, а подвид персика с гладкой кожей, полученный в результате естественной мутации и закрепленный селекцией. Из-за отсутствия бархатистого пушка нектарины кажутся более яркими и спелыми, чем персики. Мякоть нектарина может быть

белой, желтой и розоватой. У фрукта небольшой срок хранения, в холодильнике он теряет свои вкусовые качества. В нектаринах много сахара, клетчатки, витаминов С, А и калия.

Персики, абрикосы и нектарины хорошо сочетаются с сырами, молочными продуктами, птицей и мясом. Эти фрукты – отличный перекус и дополнение к завтраку: свежие ломтики добавляют в йогурты, запеканку, творог, каши.

У плодов есть и свои противопоказания. Не рекомендуется употреблять их при индивидуальной непереносимости, аллергии и заболеваниях желудка с повышенной кислотностью (язва, гастрит и др.), сахарном диабете. Если у вас есть сомнения – обсудите их с лечащим врачом.

Источник: портал  
«Федеральной  
службы по надзору  
в сфере защиты прав  
потребителей и  
благополучия человека»  
здоровое-питание.рф

## А вы прошли диспансеризацию?

Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр – комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление хронических инфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Под диспансеризацию в 2026 году попадают граждане следующих годов рождения: 2008, 2005, 2002, 1999, 1996, 1993, 1990, 1987, а также все граждане 40 и старше лет.

**Профилактический медицинский осмотр** могут пройти граждане старше 18 лет ежегодно.

**Диспансеризацию** могут пройти граждане с 18 до 39 лет 1 раз в 3 года с 40 лет ежегодно.

## В поликлинике необходимо заполнить:

- информационное добровольное согласие на медицинское вмешательство;
- анкету на выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ** можно пройти в медицинской организации, где вы прикреплены для получения первичной медицинской помощи **БЕСПЛАТНО!**

**ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ паспорт, полис ОМС, СНИЛС**

## Первый этап диспансеризации

На первом этапе в зависимости от пола и возраста проводится ряд медицинских исследований, осмотров и консультаций.

## Приём врача-терапевта

По итогам диспансеризации врач-терапевт кабинета или отделения медицинской профилактики выносит заключение о состоянии здоровья пациента и даёт необходимые рекомендации по здоровому образу жизни.

## Второй этап диспансеризации

Если по результатам первого этапа диспансеризации врач-терапевт выявит показания для проведения дополнительных исследований, то пациента направляют на второй этап или дополнительные исследования.

## НА ЗАМЕТКУ!

Согласно Трудовому кодексу РФ, работодатель обязан предоставить работнику оплачиваемые дни освобождения от работы для прохождения диспансеризации: 1 день раз в 3 года гражданам от 18 до 39 лет, 1 день ежегодно гражданам, достигшим 40 лет и 2 дня ежегодно работающим пенсионерам и гражданам предпенсионного возраста.

А с 2024 года для женщин и мужчин репродуктивного возраста предусмотрено одновременно с прохождением профилактического осмотра и диспансеризации проведение исследований, направленных на оценку репродуктивного здоровья.

С помощью этих исследований можно диагностировать проблемные состояния и выявить признаки заболеваний, связанных с репродуктивным здоровьем, которые могут негативно отразиться на возможности иметь детей.

Данный вид диспансеризации проводится бесплатно мужчинам и женщинам в возрасте 18-49 лет.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО ВАЖНО!**

