

Если вы столкнулись с проблемой зависимости от ПАВ, то, возможно, сейчас ещё не поздно остановиться. Есть специалисты, которые могут помочь профессионально разобраться в данном заболевании.

Наши специалисты предлагают разнообразные эффективные медикаментозные и психотерапевтические методы лечения наркологических заболеваний.

**Индивидуальный приём ведут:**

- врачи психиатры-наркологи
- клинические психологи
- специалисты по социальной работе

**Виды помощи:**

- консультации для лиц, имеющих зависимость от алкоголя, наркотиков, а также их родственников;
- лекции;
- амбулаторная реабилитационная программа для больных зависимостью;
- амбулаторная реабилитационная программа для родственников больных зависимостью;
- индивидуальная психологическая коррекция;

### ОТДЕЛЕНИЕ НЕОТЛОЖНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

*Адрес:* Суздальский район,  
пос. Содышка, ул. Прибольничная, д. 2  
*Тел.:* 8 (4922) 52-95-77

### ОТДЕЛЕНИЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМ АЛКОГОЛИЗМОМ БЕЗ ПСИХОЗОВ И СЛАБОУМИЯ

*Адрес:* Суздальский район,  
пос. Содышка, ул. Прибольничная, д. 2  
*Тел.:* 8 (4922) 77-85-67

### КАБИНЕТ АМБУЛАТОРНОГО ПРИЕМА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

*Адрес:* г. Владимир, ул. Княгининская, д. 2  
наркологи 8 (4922) 77-89-05  
психологи 8 (4922) 77-89-04

### КАБИНЕТ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

*Адрес:* г. Владимир, ул. Княгининская, д. 2  
*Тел.:* 8 (4922) 77-89-05



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

# ЗАВИСИМОСТЬ СОЗАВИСИМОСТЬ



**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ  
ДЛЯ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ  
И ИХ РОДСТВЕННИКОВ**

Владимир - 2025

# Зависимость – это хроническое прогрессирующее заболевание.

## Основные причины, которые могут привести к употреблению психоактивных веществ, это:

- частые конфликты, сложные взаимоотношения в семье, отсутствие внимания и близких отношений;
- заниженная самооценка, личные неудачи;
- трудности в общении со сверстниками;
- стремление побороть неуверенность в себе, добиться признания, самоутверждения;
- попытка забыть неприятности и жизненные неурядицы;
- скука, отсутствие увлечений;
- желание испытать острые ощущения, получение удовольствия;
- алкогольная или наркотическая зависимость у близких родственников.

Чрезмерный родительский контроль, подавление личности также создают почву для появления пагубной привычки.

Причинами употребления наркотиков могут быть простое любопытство, пассивное следование примеру окружающих, тяга к новому опыту, особенности культуры.

## Общие признаки употребления ПАВ

- Снижение интереса к учёбе, работе, обычным увлечениям;
- Отчуждённость, скрытность и лживость;
- Эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия;
- Эпизодическое наличие крупных или небольших сумм денег;
- Изменение аппетита или его отсутствие, тяга к сладкому. Периодически тошнота, рвота;
- Сужение или расширение зрачков, состояние заторможенности (пьяный без запаха алкоголя)
- Наличие следов инъекций на коже;
- Изменение речи: ускорение, подчеркнутая выразительность, или замедленность, невнятность, нечеткость речи.



## Созависимость – это состояние, при котором один человек озабочен проблемами и жизнью другого человека.

Он растворяется в другом участнике отношений, забывая о себе, о своих проблемах и потребностях.

Контроль над зависимым человеком и помощь ему становится смыслом жизни созависимого члена отношений.

Зависимость и созависимость очень схожи друг с другом и идут по жизни рука об руку.

### Объединяет их ряд симптомов:

- отрицание существующей проблемы;
- душевные страдания;
- заниженная самооценка, стыд, агрессия;
- рост толерантности;
- потеря контроля.

Чем больше прогрессирует заболевание у зависимого человека, тем больше родные втягиваются в болезнь, и, таким образом, начинает страдать вся семья.

**ЗДОРОВЬЕ** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗОЖ

### 1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*(регулярное, разнообразное, сбалансированное)*



### 2. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

*Правильный режим включает в себя обязательное время для регулярного питания;*

*распределение времени для работы, отдыха, досуга, двигательной активности, физических упражнений, закаливания, а также полноценный сон.*



- **Физическое здоровье** – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.
- **Социальное здоровье** – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

### 3. ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

*(зарядка, занятия физкультурой и спортом, пешие прогулки на природе, танцы и т.п.)*

*Занятия спортом помогают улучшить умственные способности, скорость реакции, настроение, избавиться от стресса и ускорить метаболизм.*

### 4. СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ И ЗАКАЛИВАНИЕ

*Закаливающие процедуры (спорт, игры, прогулки на свежем воздухе, сон при открытой форточке, обливание, обливание, душ, купание) формируют крепкий иммунитет, улучшают терморегуляцию и закаляют дух.*



### 5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

*(психоактивных веществ) таких как табак, алкоголь и наркотики.*

## УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ. КУРЕНИЕ

*Курение является одним из главных факторов риска многих заболеваний.*

*Ежегодно от последствий табакокурения в мире погибает 5 миллионов человек.*

*В табачном дыме содержится 6000 соединений, в том числе яды (угарный газ, мышьяк, свинец, полоний, синильная кислота, табачные смолы и никотин).*

*Курильщик сокращает свою жизнь на 20 лет.*

*Дети курящих мам рождаются ослабленными, хуже растут, чаще болеют, у них бывают различные заболевания, они плохо учатся.*

*Закуривая сигарету, подумай, ты наносишь вред не только себе, но и всем, кто оказался поблизости. Вдыхая табачный дым, они становятся пассивными курильщиками, отравляют свой организм табачным дымом.*

*Многие считают, что электронные сигареты (вейп) безопасны – это миф. Факты говорят о другом. Основными компонентами раствора, которым заправляется электронная сигарета, помимо никотина, являются пропиленгликоль (который используется в производстве бытовой химии), глицерин, ароматизирующие и другие вызывающие рак вещества. Во время нагревания раствора пропиленгликоль и глицерин разлагаются на токсичный формальдегид, который является канцерогеном. Ароматизаторы, содержащиеся в аэрозоле, проникают в легкие и повреждают их на клеточном уровне. Воздействие оказывает накопительный эффект и со временем провоцирует развитие астмы, пневмонии и застойной сердечно – сосудистой недостаточности.*

## УПРАВЛЯЙ СТРЕССОМ!

*Стресс – это перенапряжение всех защитных механизмов организма. Состояние стресса возникает при сильном волнении, обиде, ссоре, переживании неприятных состояний.*

*Состояние постоянного напряжения и неумение грамотно и своевременно справиться со стрессовыми ситуациями увеличивает риск развития заболеваний.*



### Если вы ежедневно испытываете напряжение:

- возможно вам поможет: массаж, прогулки, чтение, спортивные занятия, посещение бассейна
- освоите дыхательную гимнастику
- выбирайте правильное питание
- выполняйте упражнение на релаксацию

### Пример упражнения на релаксацию:

*Сядьте, примите удобную позу и закройте глаза. Сильно напрягите свое тело на несколько секунд, сожмите кулаки и затем отпустите свое тело, насладитесь своим состоянием.*

**Если ты уже столкнулся с проблемой употребления ПАВ, то, возможно, сейчас еще не поздно задуматься и остановиться!**

### Если тебе или твоим друзьям нужна помощь,

ты можешь обратиться по адресу:  
г. Владимир, ул. Княгининская, д. 2.

Телефоны:

**77-89-04**  
**77-89-05**

### Если тебя волнуют:

- конфликты со сверстниками
- ты не уверен в себе
- хочешь избавиться от вредных привычек,

врачи, психологи, специалисты по социальной работе Центра профилактики, консультирования и диагностики всех видов химической зависимости и правонарушений помогут тебе справиться с трудностями, найти выход из сложной ситуации.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР»



**МЫ ВЫБИРАЕМ .**  
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**  
**ЗОЖ .**

**КРУТО, МОДНО,**  
**СОВРЕМЕННО!**

Владимир - 2025