

Твой ВЫБОР

3 (10) 2019 | НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВАЯ СТРАНА



10
ОКТАБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ

10.10.19

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ

22.10.19

ИГРА «БРЕЙН-РИНГ»
На базе МОБУ «СОШ» №40
специалисты ГАУЗ «ООКНД»
совместно с УМВД России
по Оренбургской области по
профилактике ПАВ



НЕТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЖИЗНИ

Ежедневно в России происходит порядка 400 ДТП, ежегодно более 4 тысячи человек становятся жертвами нетрезвых водителей на дороге. И более 20 тысяч получают травмы, становятся инвалидами. Только представьте, за 5 лет под колесами пьяных автомобилистов исчезает небольшой провинциальный город. И ведь о том, что за руль садиться в нетрезвом виде нельзя – знают все, только вот соблюдать это правило не все считают обязательным. Сегодня мы поговорим об ответственности за рулем и о том, чем грозит его отсутствие.



Николай Годяев, начальник отдела ДПС ИАЗ и ПБДД УГИБДД УМВД по Оренбургской области, подполковник полиции:

«За 12 месяцев на территории Оренбургской области было зарегистрировано 206 дорожно-транспортных происшествий, в которых 80 человек погибло и 237 человек получили ранения различной степени тяжести. Это количество дорожно-транспортных происшествий, в которых лица управляли транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения, либо с признаками алкогольного опьянения. В последнее время участились резонансные дорожно-транспортные происшествия, где виновная сторона – водитель транспортного средства – скрылся с места преступления. Установить состояние водителя на момент ДТП в данном случае не представлялось возможным. По нынешнему законодательству, если водитель скрылся с места дорожно-транспортного происшествия, в котором пострадавшим причинён тяжкий вред здоровью или смерть, виновный приравнивается к лицу, управляющему на момент ДТП транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения. В данном случае оставление места дорожно-транспортного происшествия будет являться квалифицирующим признаком, это статья 264 УК РФ.

Кроме того, ужесточились санкции данной статьи. Очень сильно увеличены сроки уголовного наказания – если было 3 года, сейчас до 10 лет. Мы всё чаще стараемся привлекать ответственность – органы местного самоуправления, наши волонтеры, которые подсказывают нам, где от увеселительных заведений граждане отъезжают с теми или иными признаками алкогольного опьянения, а мы реагируем, мы им благодарны за помощь. Поэтому профилактика проводится на постоянной основе в рамках контроля за безопасностью. Не зря говорится, что пьяный за рулем – это преступник».

В мае этого года окончательно принят

закон об ужесточении уголовной ответственности за так называемые «пьяные ДТП». Согласно новым правкам, сроки лишения свободы за причинение тяжкого вреда здоровью в данном случае вырастут в 2–2,5 раза, а максимальное наказание и вовсе будет сопоставимо с санкциями за умышленное убийство. Но врачи-наркологи уверяют, одним лишением свободы здесь не обойтись, любителям прокатиться после употребления психоактивных веществ необходимо проходить специальное лечение, наблюдаться у специалистов и посещать профилактические мероприятия.



Венера Шагеева, и.о. заведующей диспансерно-поликлиническим отделением для взрослых ГАУЗ «ООНД»:

«Если человек, совершивший правонарушение, привлекается по статье 12.8 КоАП РФ – управление

транспортным средством в состоянии опьянения, либо по статье 12.26 КоАП РФ – отказ от медицинского освидетельствования, он должен обратиться на прием к врачу психиатру-наркологу».



Андрей Гуров, заместитель главного врача по экспертизе временной нетрудоспособности ГАУЗ «ООНД»:

«С каждым лицом, у которого было отстранение от управления транспортным средством, мы проводим лекции, беседы, обследования и тестирования на предмет алкогольной или наркотической зависимости. Каждый из них осматривается психологом. Если врач выявляет признаки того, что человек может злоупотреблять алкоголем или наркотиками, в соответствии с действующим законодательством, мы проводим дополнительное обследование, по результатам которого решается, возможно ли человека допустить к управлению транспортом по наркологическим противопоказаниям».

Венера Шагеева, и.о. заведующей диспансерно-поликлиническим отделением для взрослых ГАУЗ «ООНД»

«Если человек допустил ситуацию, что он оказался за рулем в состоянии опьянения или с так называемыми остаточными явлениями, то он тем самым сознательно нарушил определенные правила и нормы поведения. Соответственно, либо это инфантильное поведение, либо это завышенная самооценка и невозможность предугадать последствия. Такое поведение и влечет определенные ограничения».

У нас в обществе должно в целом меняться отношение к употреблению алкоголя или других веществ за рулем. Когда

ситуация касается других лиц, все, естественно, возмущаются и говорят, что это неправильно. Но применительно к себе – только единицы признают ошибку за собой, считая в сложившейся ситуации себя виновным, а не жертвой обстоятельств. Поэтому в первую очередь меняться должно отношение человека и общества к этой проблеме. А мы, со своей стороны, естественно, проводим профилактическую работу. Во-первых, само посещение нашего учреждения – это уже некоторым образом дисциплинирует человека. Во-вторых, у нас проводятся консультации психологов, с которыми можно обсудить любые вопросы, не только связанные непосредственно с употреблением каких-либо веществ. Это вопросы межличностных отношений, семейных проблем, которые могут явиться предпосылками к желанию употребить алкоголь. Мы идем в массы – уже с подростками и детьми проводим такую же работу, направленную на формирование здорового образа жизни. И важно показать, что в трезвости можно получать удовольствие и также наслаждаться жизнью, не прибегая к дополнительным допингам».



Владимир Карпец, главный врач ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»:

«Когда проводятся исследования, оказывается, что до 30 % людей излишне употребляют алкоголь».

Эта вседозволенность, которая была раньше, привела к тому, что человек зачастую не задумывается, какие последствия будут потом. Вот для этого мы как раз и проводим огромную профилактическую работу, чтобы наша молодежь правильно реагировала на ситуацию и потом не попадало в положение более взрослого поколения, которое жило при другом законодательстве. Это будет им научение правилам поведения в жизни и, самое главное, уважению существующих законов».

Если ситуация выходит из-под контроля, и вы не знаете к кому обратиться – воспользуйтесь телефоном доверия. Грамотные специалисты всегда готовы оказать поддержку и помощь. **Телефон доверия ООКНД +7(3532) 57-26-26.**

Если же вам необходимо пройти медицинскую комиссию для допуска к управлению транспортным средством, вы можете сделать это по нескольким адресам: **ул. Невельская, 4Б, 4Г; ул. Конституции СССР, 13/1; ул. Чичерина, 87.**

И, наконец, если вы стали очевидцем ситуации, когда за рулем нетрезвый водитель, сообщите в дежурную часть. Возможно, этот звонок сможет спасти кому-то жизнь или сохранить здоровье. **Общий телефон дежурной части по Оренбургской области 102.**

НЕТ ЧУЖИХ ДЕТЕЙ, ЕСТЬ ОКРУЖЕНИЕ МОЕГО РЕБЕНКА



Сергей Евгеньевич КИСЕЛЕВ
председатель организации «Союз Отцов»

Именно эта идея легла в основу организации «Союз Отцов» Оренбургской области. Это общество, которое объединяет мужчин с целью создания благоприятной среды для здоровой и безопасной жизни своих детей. История данного объединения началась с конца 2018 года, когда была организована и официально зарегистрирована Региональная общественная организация Оренбургской области «Союз Отцов». Первым председателем и основателем был Бородин Александр Сергеевич. Он собственным примером учит и доказывает, что отец – это опора и пример будущему поколению. В августе 2019 года председателем стал Киселев Сергей Евгеньевич, примерный семьянин и любящий муж, который ответил на наши вопросы о работе организации.

Как зародилась идея объединить нынешних пап?

– Несмотря на нашу огромную занятость, мы все же должны как можно больше времени проводить с детьми. Это не значит, что достаточно уделить им внимание только вечером за просмотром любимого футбола. И когда мы поняли это, то посчитали нужным создать организацию, где Отцы могли бы взаимодействовать, помогать друг другу в воспитании детей, делиться опытом. Мы считаем, что нужно учиться прививать ребёнку любовь к труду, к окружающему миру уже с детства. А это может сделать именно папа. Стоит научить ребенка общаться и любить эту жизнь. И «Союз Отцов» поможет в этом через ответственность за жизнь детей – Отцов.

Какова миссия и главные замыслы организации?

– Поднять пап с диванов, оторвать их от телевизора и обратить их внимание, энергию и заботу на родное чадо – вот главная идея, которая вдохновила нас, активных Отцов, объединиться. При этом в нашем объединении все проводится на добровольной основе. Главное – пропаганда родительства. Все-таки пришло то

время, когда отцы должны принять более активное участие в воспитании детей, способствовать сохранению семейных традиций и ценностей. Мужчины должны обратить внимание на репродуктивное здоровье и сами начать вести здоровый образ жизни. Самая важная наша задача – дать ребенку возможность почувствовать любовь и внимание отца.

Какие цели Вы ставите перед собой и как достигаете?

– Одно из направлений и целей работы отцовского движения – распространение культуры отцовства, трансляция идеи, что папой быть здорово, вовлечение мужчин в активное взаимодействие со своими детьми.

Не всегда папы и дети легко находят общий язык. Но нужно бороться с этим. Кто если не папа, то надежное плечо в жизни ребёнка?

Организация «Союз Отцов» формирует семейберегающие инновационные технологии: воспитание, образование ребёнка, совместные дела, планирование будущего, быт и здоровье. Обменивается опытом качественного времяпрепровождения в кругу семьи: путешествиями, развлечениями, совместным досугом, семейным хобби. Мы развиваем потенциал мужчины как главы семьи: рассматриваем банк предпринимательских решений, саморазвитие, строительство, предпринимательство и карьеру, личное социальное развитие. Поддерживаем отца как социально ответственного гражданина. Когда отец требует чего-то от ребенка, он сам должен соответствовать этим требованиям. Если вы хотите, чтобы ребенок действовал именно так, ставил перед собой такие цели и следовал именно таким ценностям, то внутри своей семьи вы должны поддерживать этот микроклимат. Ни для кого не секрет, что для детей младшего школьного возраста важен какой-то пример, кумир, на которого он смотрит и думает, что это круто. И этот кумир – отец! Поэтому в первую очередь мы начинаем с себя.

Кто эти люди, которые приходят к Вам? Есть ли там место для женщин?

– Вступить в «Союз отцов» может любой, кому уже есть 18. Естественно, это объединение исключительно для муж-

чин. Но это не означает, что супруга не может принимать участие в активной деятельности своего мужа. При этом у нас быть папой совсем не обязательно – знания пригодятся в будущем. Можно, например, стать волонтером и пропагандировать ответственное родительство. Заранее нужно связаться с председателем. Об этом можно найти информацию в интернете и далее действовать согласно написанному.

Как вы связываетесь друг с другом и как взаимодействуете?

– Мы существуем в Instagram, Facebook и ВКонтакте, а наш внутрисемейный чат находится в WhatsApp. Более 100 участников уже активно ведут переписку и делятся своим опытом в воспитании деток. Многие узнают об этом, кому предстоит стать Отцом. Встречаемся мы и живую.

Были ли мероприятия, проведенные «Союзом Отцов»?

– Естественно, летние мероприятия по волейболу с детьми стационарного отделения медицинской реабилитации для детей и подростков ГАУЗ ООКНД. Часто мы объявляем о предстоящих мероприятиях, которые можно посетить. Например, «Дети – наше будущее», которое организовали в Международный день Отца. Или же спортивные мероприятия в ИФКиСе, городской велофестиваль и многое другое. Мы бываем везде, где можно поддержать свое здоровье и полезно провести время с ребёнком. Также недавно у нас прошел первый сбор «Союза Отцов». На нем мы знакомились, обсуждали цели и задачи.

Какие Ваши дальнейшие действия? К чему все-таки стремится «Союз Отцов»?

– Изменить сознание мужчин и общества, привлечь максимальное количество сторонников. Организовывать мероприятия, направленные на проявление инициатив отцов. Подтолкнуть их к совместной деятельности со своими детьми. У нас предстоит также встреча со студентами в техникумах. Мы пообщаемся с ребятами, расскажем им о нашей организации и постараемся стать наставниками, пропагандирующими активный образ жизни.



«ЗДОРОВЫЕ МАМЫ – КАКИЕ ОНИ?»



Такой была тема встречи с будущими мамочками и медицинскими работниками, мероприятие было организовано ГАУЗ «Оренбургский областной клинический диспансер» и ООО «Совет женщин» при поддержке ГБУЗ «Бузулукской больницы скорой медицинской помощи».

Участниками мероприятия стали пациентки и персонал перинатального центра ГБУЗ «ББ-СМП». Клинический психолог Бузулукского наркологического диспансера Елена Александровна Серова рассказала, к каким последствиям приводит курение, употребление алкоголя, особенно – для женщин, в том числе беременных и кормящих.

– Специалистами областного клинического диспансера разработана профилактическая программа «Здоровые мамы – какие они?», – уточнила Елена Александровна в интервью представителям СМИ. – Реализуется она по всему Оренбуржью. Перинатальный центр выбран не случайно – здесь и будущие мамы, и медицинские работники, которые

с ними контактируют гораздо чаще, чем мы, специалисты диспансера. Они тоже могут донести до пациенток информацию о том, что здоровье будущего ребёнка зависит от образа жизни родителей, в первую очередь – их мам.

Участники мероприятия узнали, что раздражительность, импульсивность и гиперактивность малышей, не говоря уже о более серьёзных проблемах и заболеваниях – это зачастую последствия курения сигарет (в том числе – электронных), при-

вычки употреблять пиво, более крепкие напитки. Им рассказали о синдроме алкогольного плода (его интоксикации), об аномалиях нервной системы, прозвучало много другой полезной и важной информации.

– Помните, что открывая пачку сигарет, наливая себе спиртное, женщина не оставляет ребёнку выбора, поскольку сама за него все решает, – особо отметила Елена Александровна. – А вот у взрослых людей выбор есть. Пусть он будет правильным, позвольте ребёнку родиться здоровым.

– Хорошо, что организуют такие встречи, – сказала Олеся Парфёнова, одна из пациенток, принявших участие в работе круглого стола. – Люди порой легкомысленно относятся к таким обыденным вещам, как курение, употребление алкоголя, пусть и за праздничным столом. А также о том, что не стоит много говорить детям о том, что можно, а что нельзя. Личный пример – лучшее средство убеждения.

Елена СТРЕЛЬНИКОВА



С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ В ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ



Илана Викторовна ГЕРАСИМОВА
клинический психолог ГАУЗ «ООНКД»

Сентябрь у каждого из нас вызывает двойное чувство. С одной стороны, этот месяц для каждого ребенка ассоциируется с праздником, встречей с одноклассниками, а с другой – с началом школьных будней, уроками, домашними заданиями и многим другим, из-за чего не хочется идти в школу.

Именно первый месяц после летних каникул самый кризисный для детей и подростков период, это пора так называемых школьных депрессий. Данный период длится достаточно долго: у первоклассников 1,5–2 месяца; у школьников 4–6 классов – 1–1,5 месяца; у старших школьников – 15–20 дней.

Многие дети начинают жаловаться на недомогание, раздражаются на ровном месте, плачут без причин, появляются головные боли, постоянно хотят спать, плохо кушают. То, как пройдет адаптация ученика к школе, на 90% зависит от родителей ребенка.

Возникает вопрос, как помочь своим детям пережить этот трудный период и настроиться на активную работу в течение всего учебного года?

Одна из важных заповедей – уметь наблюдать, слышать, разговаривать, слушать своего ребенка и соблюдать некоторые рекомендации:

1. Правильный режим дня – основа успешной адаптации. Особенно важен продолжительный

сон. Ученики, которые высыпятся вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Вечерний туалет и отход ко сну должен быть не позднее 22 часов.

2. Нельзя забывать про ежедневные прогулки (младшие школьники – 3,5 часа; ученики средней школы – 2 часа; старшеклассники – 1,5 часа)
3. Питание должно быть богато белками (яйца, мясо, печень, молоко) и магнием (бананы, бобы, арахис, гречка).
4. Необходимо ограничить время пребывания ребенка за компьютером и просмотра телевизора.
5. Первое время не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время необходимо запланировать так, чтобы он не бежал с одного урока на другой, едва переведя дух.
6. В первые недели после каникул не требуйте от него слишком строго хороших оценок. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие оценки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего. Важно, чтобы дети воспринимали учебу не как способ получения

положительных оценок, а как бесконечный процесс познания. Создавайте для ребенка ситуацию успеха, чаще хвалите его. Стресс будет затяжным, если он вызван бесплодными усилиями и постоянными неудачами.

7. Домашние задания необходимо выполнять днем, после того как ребенок пообедал и 2 часа отдохнет. Ваша помощь в подготовке домашнего задания должна быть не в форме контроля, а в форме интереса, все ли он успевает, не нужна ли помощь в выполнении. Главное, задать определенный ритм, а потом ребенок волеется в учебный процесс и сможет обходиться без помощи родителей.
8. Дисциплинировать ребенка поможет вывешенное на двери в его комнате расписание занятий.
9. Окружите ребенка заботой и пониманием!

Постарайтесь вместе с сыном или дочерью обсудить их состояние, выяснить причины и найти подходящее решение для уменьшения тревоги и беспокойства. Менее болезненно переносятся стрессовые ситуации, если ребенок окружен пониманием, находится в нормальной семейной обстановке.



МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В НАРКОЛОГИИ



Марина Вячеславовна ДЁМИНА
руководитель реабилитационной программы ГАУЗ «ООНД»

Напряженность ситуации со злоупотреблением алкоголя, наркотиками остается высока и не теряет свою актуальность уже много лет. Сформировавшаяся зависимость от психоактивных веществ поражает все сферы жизни зависимого человека – рушатся семьи, дети становятся сиротами и в одиночестве переживают стыд и страх; постоянные конфликты с супругами, вина перед родителями, безумные поступки и утрата доверия, подорванное здоровье и проблемы с законом – и приводит к безысходности. И позитивный выход это только обращение за помощью.

С каждым годом в городах России, в том числе и в Оренбурге, накапливается опыт работы по противодействию наркомании и алкоголизму.

Сегодня наркологические больницы и клиники предлагают достаточно методик, при помощи которых зависимый может справиться с абстинентным синдромом (ломкой). К сожалению, снятие ломки далеко не всегда решает проблему наркомании, обычно после этого встает вопрос: что же делать дальше, как справиться с тягой к наркотикам, как не попасть через короткий промежуток времени обратно в наркологию. Ведь не секрет, что самое тяжелое в наркомании и алкоголизме – это преодоление психической зависимости.

Одним их наиболее реальных путей повышения эффективности лечения по преодолению психической зависимости больных алкоголизмом и наркоманией является **реабилитация**.

Полноценная реабилитация больных алкоголизмом и наркоманией

представляет собой сложный многоступенчатый системный процесс, включающий в себя различные модели – психологические, медицинские, социальные. Для обеспечения комплексного лечения и реабилитации работает многопрофильная бригада сертифицированных специалистов, в состав которой входят врач психиатр-нарколог, врач психотерапевт, врач рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалист по социальной работе, «равный» консультант. Осуществляется вся работа по разработанной в 1998 году реабилитационной программы «ДОМ» (Длительная Оригинальная Модульная).

Основой реализации программных задач является психотерапевтическая динамическая группа с использованием методов психотерапии, которая является мощнейшим инструментом изменения человеческого поведения.

Как известно, специфика групповой психокоррекционной работы заключается в целенаправленном использовании в терапевтических целях групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Группа является моделью реальной жизни, а внутригрупповые отношения - моделью тех отношений, которые каждый из участников группы строит с реальными людьми, составляющими его окружение. Возможность изменений личности заключена в процессе самораскрытия на групповых занятиях. Тренинг – это место,

где каждый может попробовать себя в новом качестве, не только не опасаясь за собственную жизнь и благополучие, но и также получив насыщенную и адекватную обратную связь.

Важным элементом программы является психологическая диагностика, которая проводится каждому пациенту при поступлении в отделение реабилитации и по окончании каждого блока реабилитации, что позволяет следить за динамикой изменения отношения к себе и своему заболеванию у каждого пациента и у группы в целом.

Реабилитация происходит поэтапно. Каждый из этапов программы направлен на то, чтобы помочь человеку, имеющему наркотическую, алкогольную зависимость, восстановить способность жить без наркотиков, алкоголя. Время прохождения программы различно и зависит от состояния человека. За счет комплексного подхода, проработки в процессе реабилитации всех аспектов зависимости программы, пациент может вернуться в общество и стать полноценным его членом.

Ближе к концу программы пациенты уже готовы к тому, чтобы заняться рассмотрением своей жизни с моральной и с этической точки зрения. Этот этап программы помогает избавиться от чувства вины, вернуть самоуважение и радость от жизни. Это важный момент в реабилитации, т. к. за годы употребления человек приходит в раздавленное состояние от своих поступков по отношению к близким и к обществу.





В результате групповой работы пациент:

- расширяет область знания о себе как за счет того, что скрываемое делается открытым, так и за счет обратной связи;
- открывает с помощью других то, что сам о себе не знал;
- начинает видеть то, о чем ни он, ни другие и не подозревали, его «Я» начинает проявляться свободнее, и скрытая область его личности также начинает осознаваться.

Реабилитация может проходить в различных лечебных режимах с учетом реабилитационного потенциала пациента, его индивидуальных особенностях, жизненной ситуации, этапов реабилитации.

Семья играет очень важную роль на всех этапах лечения. Результативная работа невозможна вне работы с семьей.

Работа с проблемными семьями направлена на решения нескольких задач:

- информирование родственников о роли и месте семьи в развитии зависимости;
- информирование родственников о возможных семейных причинах наркотизации и алкоголизации;
- участие в разрешении латентного семейного кризиса;

- оптимизация системы внутрисемейных отношений и снижение их конфликтности;

- повышение ответственности членов семьи за свое внутрисемейное поведение;

- создание позитивного эмоционального фона семейных отношений.

Таким образом, задача-минимум формулируется как активизация и обеспечение позитивной динамики семейных отношений; задача-максимум – участие и содействие в нормализации и реконструкции основных функций семьи, активизация личности, как субъекта ответственности за свою жизнь и судьбу.

Прохождение программы реабилитации поможет вам восстановить здоровье; сказать алкоголю и наркотику «СТОП»; вернуться в семью и изменить отношения с окружающими и близкими; получить радость от трезвой жизни, работы, общения; научиться быть ответственным за свое здоровье и за жизнь; научиться полезным привычкам: распорядку дня, спорту, трудолюбию, активному отдыху, правильному питанию, планированию.

Рекомендуемые этапы лечения:

1 этап лечения – Восстановительный. 21 день в детоксикационных отделениях ООКНД.

2 этап лечения – Реабилитационный. В режиме Круглосуточного стационара от 2 до 4х месяцев.

На данном этапе проводится медикаментозное поддерживающее лечение, динамическая психотерапевтическая группа, психологическая коррекционная группа, иглорефлексотерапия, ЛФК, занятия йогой, индивидуальные консультации специалистов. Цели этого этапа – освоение навыков работы в группе и изучение себя.

В режиме Дневного стационара, ежедневные занятия по 2,5–3 часа, 2–3 месяца. Проводятся поддерживающие групповые занятия, индивидуальное консультирование, психологическая диагностика, физиотерапия, иглорефлексотерапия. Работа производится на принципах демократического стиля (взаимоотношения в группе и персоналом строятся на основе партнерства), продолжается интенсивное освоение программы.

3 этап – Поддерживающий.

В амбулаторном режиме.

Основной задачей на данном этапе является закрепление и развитие приобретенного опыта трезвости. Составляется длительный индивидуальный план поддержания трезвости. С пациентом проводится индивидуальная психотерапевтическая и психологическая коррекция. Встречи проходят 1–2 раза в неделю.

Сегодня реабилитация в наркологии представлена:

Круглосуточные стационары

- Отделение медицинской реабилитации – 15 мест (ул. Невельская, 4ж)
Продолжительность – от 2 до 4-х месяцев
- Отделение медицинской и трудовой реабилитации – 25 мест «Сакмара»
Продолжительность – от 2 до 6-х месяцев
- Отделение медицинской реабилитации для детей и подростков – 15 мест
Продолжительности от 1 месяца

Дневные стационары

- Отделение дневного стационара медицинской реабилитации – 20 мест г. Оренбург, ул. Невельская, 4ж (ежедневные занятия по 2,5–3,5 часа, от 1 до 4-х месяцев)
- Отделение дневного стационара медицинской реабилитации г. Орск – 25 мест
- Отделение дневного стационара г. Бугуруслан – 5 мест

Амбулаторное отделение медицинской реабилитации г. Оренбург

Возможно получение сертификата на реабилитацию в НКО

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАС СЛУШАЮ

Ежедневно на телефон доверия ООКНД поступают десятки звонков. И в каждом — своя проблема.

Консультант – К. Абонент – А.

К: Наркология. Телефон доверия. Психолог. Слушаю Вас.

А: Здравствуйте! Я хотел бы поговорить о зависимости...

К: Вас что-то беспокоит?

А: В последнее время я очень пристрастился к алкоголю, не крепкому. На работе я не могу сосредоточиться, как-то трудно выполнять свои обязанности, часто ловлю себя на мысли, что воображаю, будто уже пришел домой, расслабился, налил себе немного. Раньше это было не часто и не вызывало у меня опасений...

К: Что именно вызывает у Вас опасения?

А: Я думаю, так ли это вредно? Неужели это алкоголизм? Многие авторитетные люди утверждают, что в алкоголе есть немало плюсов. Так-то если подумать, то никакого вреда, я не ощущаю каких-то проблем со здоровьем, родные не выгоняют из дома, да и в конце концов – не валяюсь же я в канаве, и не попрошайничая на вокзале?

К: Правильно ли я понял, что Вас беспокоит Ваше пристрастие к алкоголю и вы пытаетесь найти ответ на свои опасения по поводу этого?

А: В общем-то да, я не могу для себя решить, вредно ли это, и является ли это алкоголизмом...

К: Давайте рассуждать вместе. Стало ли это пристрастие занимать больше времени?

А: Ну раньше я выпивал только по праздникам, теперь беру бутылочку после работы по будням и в выходные это помогает мне расслабиться...

К: Из того, что Вы сказали, выходит, что в процессе работы у Вас накапливается напряжение, которое, в конце дня, Вы снимаете с помощью алкоголя, так?

А: Да, я просто сменил недавно работу, меня поставили на более ответственную должность, куча обязанностей и я не успеваю справляться, и дома еще не получается ладить с женой в последнее время...

К: Помогает ли Вам алкоголь?

А: Да, на время получается расслабиться и все становится проще. Правда, в дальнейшем все становится еще хуже, помимо напряжения, которое возвращается, добавляется еще и осуждение со стороны родственников, впрочем, и сам себя я начинаю корить за это. Хм, я не задумывался об этом.

К: Как я это вижу, у Вас есть проблемы на работе и в межличностных отношениях в семье, в которых Вам предстоит разобраться!

А: Хм, получается, если я разрешу эти проблемы, то мне не захочется больше употреблять алкоголь?

К: Алкогольная зависимость проникает в различные сферы человеческой жизни, и есть определенные черты личности, которые способствуют ее развитию. Чтобы научиться обходиться без алкоголя, возможно, недостаточно лишь решить текущие проблемы, нужна работа над собой, которая осуществляется у нас в реабилитационном центре. Вы можете подойти к нам на консультацию

А: Спасибо, я понял, что у алкогольной зависимости есть определенные корни, мне предстоит разобраться с этим, я приду к Вам на консультацию.

К: Будем Вам рады помочь!

А: До свидания!

К: До свидания.

ГАУЗ «ООКНД» | Служба экстренной помощи по телефону для людей с наркологическими проблемами и их родственников

ТЕЛЕФОН «ДОВЕРИЯ»
8 (3532) 57-26-26
 каждый день с 8.00 до 20.00

Квалифицированный психолог-консультант телефона «Доверия» старается быстро вникнуть в проблему абонента и найти выход из кризисной ситуации.

Диспансерно – поликлиническое отделение (для детей и подростков)

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог высшей квалификационной категории Балдина Элина Петровна.
 Адрес: г. Оренбург, ул. Конституции, 13/1
 тел. 8 (3532) **36-85-10**

Диспансерно - поликлиническое отделение (для взрослых)

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог высшей квалификационной категории Сазонова Алина Станиславовна.
 Адрес: г. Оренбург, 460006, ул. Невельская, 46
 тел. регистратуры 8 (3532) **57-25-00**

Наркологический дневной стационар для анонимного лечения

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог Явкина Екатерина Анатольевна.
 Адрес: г. Оренбург, ул. Чичерина, 87
 тел. 8 (3532) **77-29-07**

Отдел профилактики наркологических расстройств

Заведующая отделением медицинской профилактики: Пьянкова Анна Александровна.
 Адрес: г. Оренбург, ул. Невельская, д. 4г,
 тел. 8 (3532) **57-24-30**

Стационарное отделение медицинской реабилитации (для детей и подростков)

Заведующая отделением: врач психиатр-нарколог Саргсян Наира Мкртычевна.
 Адрес: г. Оренбург, ул. Невельская, 4ж, 1 этаж
 тел. 8 (3532) **40-46-56**

телефон доверия:
 8 (3532) **57-26-26**