

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г. Пермь,
ул. Куйбышева, 50 а**

Гигиеническое обучение

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3x4)
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Консультационный центр для потребителей

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.
- Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
Тел. 236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
Тел. 236-48-77

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»**

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а
[www. 59.rospotrebnadzor.ru](http://www.59.rospotrebnadzor.ru)

Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru



Отдел гигиенического обучения
и консультационных услуг

Федеральное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»

Наркотическая зависимость



ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Наркомания

или

наркотическая зависимость (в переводе с греч. – нарке – оцепенение, сон, mania – безумие, страсть, влечение) – это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками (химическими веществами, которые поражают клетки мозга и вызывают разного рода необратимые явления в организме человека в целом).

К самым распространенным наркотикам относятся: опиаты (героин, промедол, лидол), препараты конопли (гашиш и гашишное масло, кокаин, амфетамин, метамфетамин), препараты из эфедрина (эфедрон, первитин, амфепрамон, меилфенидат), дизайн наркотики («экстази», фентанил и его аналоги) и др.

Наркотики благодаря своему действию на психику, чаще всего это состояние эйфории, бодрости, ощущение повышенного эмоционального и физического тонуса, получили широкое распространение по всему миру.

Основная причина, по которой люди начинают употреблять наркотики – это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс.

Неоднократное употребление наркотиков вызывает развитие зависимости. Выделяют два вида – психологическую и физическую.



Психологическая зависимость от наркотиков – это болезненное стремление человека постоянно или периодически испытывать приятные ощущения или снимать психический дискомфорт с помощью наркотических веществ. Психическое влечение характеризуется постоянными мыслями о наркотике, подавленным настроением и неудовлетворенностью при его отсутствии и оживленностью и поднятием настроения в предвкушении приема наркотического вещества.

Физическая зависимость от наркотиков – это состояние больного, при котором весь организм перестроился вследствие длительного употребления психоактивных препаратов. Физическая зависимость проявляется ярко выраженными психическими и соматическими отклонениями при не употреблении наркотика (синдром отмены, абстинентный синдром). Купирование или облегчение этих отклонений происходит при употреблении того же наркотика.



Во время ломки зависимого человека не покидает мысль где достать еще дозу, появляется нервная дрожь, холодный пот, судороги, немеют конечности, часто появляется понос, тошнота, боли в суставах и мышцах, головные боли, головокружения, бессонница, человек становится эмоционально нестабильным, раздражительным, легко впадает в ярость, становится склонным к насилию и т.д.

С течением времени наркотики поражают весь организм в целом: страдает иммунная, сердечно - сосудистой система, печень, почки, легкие, передозировки приводят к воспалению и закупорке вен, судорогам, отмечается резкое похудание, истощение организма, изменение осанки туловища, преждевременное старение. Продолжительность жизни сокращается в среднем на 20 лет, развивается характерное изменение цвета и эластичности волос – они становятся ломкими, теряют свой естественный цвет.

Характерно развитие психических расстройств, нарушается память, мышление, теряется ориентация в пространстве, возникают галлюцинации, человек начинает нести бред. Человек начинает деградировать.

Среди наркоманов часто встречаются случаи заболевания — СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита), не поддающегося никакому лечению. Наркозависимые губят не только себя и своих близких, но и будущее потомство, так как их

дети рождаются с глубокими психическими и физическими уродствами.

Для тех, кто желает прекратить употреблять наркотики встает вопрос: **Как избавиться от наркотической зависимости?**

Это можно сделать, постоянно прилагая собственные внутренние силы. И тогда период ремиссии, когда признаки болезни очень ослаблены или исчезают вовсе, может продлиться до конца жизни.

1. Осознать и принять тот факт, что ты являешься наркоманом, и твой образ жизни и твоя зависимость являются следствием безответственности, отсутствия совести и моральных ценностей.
2. Иметь желание избавиться от наркотической зависимости.
3. Обратиться за помощью к специалистам, только они могут оказать квалифицированную помощь.
4. Стоит найти себе какое-нибудь занятие (начать обучаться чему-то новому, заняться спортом, устроиться на работу). Следует полностью занять чем-то свой день, чтобы не оставалось свободного времени.
5. Попробовать обратиться в религию. Вера помогает человеку справиться с трудностями и поднять моральный дух.
6. Следует поставить перед собой определенную цель в жизни, к ней человек должен идти большую часть своей жизни. Когда человеку не к чему стремиться, он может запросто снова вернуться к употреблению наркотических веществ.
7. И наконец, необходимо осознание того, что даже после лечения, реабилитации и адаптации ты все равно остаешься наркоманом. Понимание этого факта помогает противостоять соблазну при возможности снова употребить наркотик. Возврат в реальную жизнь периодически заставляет человека, лечившегося от наркомании, делать выбор в пользу наркотической иллюзии или настоящей жизни — богатой не только трудностями, но в большей мере – прекрасными моментами.