



ФОТО ИЗ СОЦСЕТЕЙ

■ Анна СВЕТЛОВА

По словам Александра Волкова, в Ярославской области показатель общей заболеваемости наркологическими расстройствами в последние 3 года незначительно повышается, но достаточно стабилен и отражает общую динамику по РФ и ЦФО. Доля зарегистрированных больных, страдающих синдромом зависимости от наркотиков (наркоманией) и пагубным употреблением наркотиков, в 2023 году составила 16,2% от общего количества пациентов наркологического профиля (в 2022 году 15,3%, в 2021 году 14,5%), что по-прежнему существенно ниже данного показателя в РФ в 2022 году (21,2%).

Тем не менее, учитывая повсеместное масштабное распространение наркотиков посредством сети Интернет и территори-

ПАГУБНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Как отказаться от наркотиков?

Число людей, злоупотребляющих наркотиками, к сожалению, продолжает расти. «Наркомания сопровождается выраженными медицинскими и социальными последствиями, что ставит проблему в ряд наиболее актуальных в современном обществе», – уверен главный нарколог Ярославской области Александр Волков (на фото).

альную близость крупных городов с высокой заболеваемостью наркоманией, риск роста наркопотребления в нашем регионе достаточно высок.

Стоит отметить, что причинами, провоцирующими употребление наркотиков, чаще всего бывают сложные ситуации в семье, конфликты, невротические срывы. Подростков на то, чтобы попробовать наркотики, толкает по большей части любопытство, желание подражать, не выбиваться из группы. Повторное же употребление нередко приводит к привыканию, к зависимости.

Формирование зависимости сопровождается развитием патологического влечения к наркотическим веществам. Они со временем начинают замещать естественные «гормоны радости» – такие, как серотонин, дофамин и тому подобные. И через какое-то, чаще всего непродолжительное время это замещение приводит к развитию «абстинентного синдрома» или, по-другому, «синдрома отмены». Абстинентный синдром и патологическое влечение к наркотику обуславливают зависимое поведение наркопотребителя и практически не позволяют ему справиться с заболеванием самостоятельно.

Зависимость, как правило, разрушает жизнь человека во всех аспектах. Регулярное употребление наркотиков меняет структуру и функции мозга. В результате вред наркомании проявляется в нарушении способности адекватно мыслить и хорошо себя чувствовать без наркотиков, а также контролировать свое поведение. Все это заставляет человека совершать любые, в том числе криминальные, действия ради получения очередной дозы наркотика.

Что же делать в создавшейся ситуации? Самым трудным, по мнению Александра Волкова, является первый шаг – обращение к специалисту. Но от него как раз и зависит дальнейший успех на пути к отказу от зависимости, на пути к здоровью.

В нашем регионе у любого человека есть возможность обратиться к специалистам наркологической больницы и получить лечение бесплатно при предъявлении паспорта. Возможно и оказание помощи на анонимной основе. Для несовершеннолетних такое лечение бесплатно во всех случаях.

Как заверил Александр Волков, в Ярославской наркологической больнице широко применяются современные эффективные методы лечения наркозависимости, действуют

программы реабилитации, в том числе и при помощи взаимодействия с общественными и религиозными организациями.

Реабилитационный процесс включает в себя целый комплекс медицинских, психологических и социальных лечебных мероприятий, помогающих зависимому человеку восстановить физическое, психическое здоровье, а также трудоспособность и коммуникативные навыки. ■

« Ярославская областная клиническая наркологическая больница находится по адресу: г. Ярославль, пр. Октября, 59. Информацию можно получить по телефону 8(4852) 73-26-24. Если кто-то из ваших близких или вы сами столкнулись с проблемой зависимости, проконсультируйтесь у специалистов. Они помогут подобрать наиболее оптимальный вариант излечения от наркотической зависимости.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Зарядка для ума и памяти

С возрастом память может подвергаться некоторым изменениям. Однако с помощью упражнений когнитивные функции мозга можно и нужно поддерживать. Важно знать, что регулярные тренировки ума могут содействовать сохранению и улучшению памяти даже в пожилом возрасте.

■ Елена АНДРЕЕВА

Сохранить память в пожилом возрасте помогают физическая активность (физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и питанию мозга, что благоприятно сказывается на его функциональности), здоровое питание, социальные связи (общение с друзьями, семьей и участие в общественной жизни), тренировка мелкой моторики (вязание, вышивание) и хороший сон. А вот стресс может оказывать негативное влияние на память, поэтому важно научиться справляться с ним. Забота о памяти и когнитивных способностях должна быть постоянной и систематической. Регулярные упражнения и активный образ жизни помогают поддерживать ум в хорошей форме.

Мы предлагаем вам несколько упражнений для улучшения памяти.

МЕНЯЙТЕ РУКУ И ЗАКРЫВАЙТЕ ГЛАЗА

Большинство повседневных действий (чистка зубов, одевание, приготовление пищи) мозг производит на автомате, экономя силы.

« Тренировка мозга так же важна, как и тренировка тела. Человеческая память во многом похожа на мышцы – если мы не прикладываем к ней систематических усилий, а постоянно используем различные «опоры», она быстро ослабевает и начинает давать сбои. Регулярные тренировки сохраняют ее в отличной форме, особенно это важно для людей пожилого возраста, чтобы минимизировать риск появления старческой деменции.

Удивите и перехитрите его: возьмите зубную щетку, душ, ложку в другую руку. А теперь усложните процесс: закройте глаза.

Это прекрасное упражнение на синхронизацию работы полушарий и раскрытие способностей неведущей руки.

РЕШАЙТЕ ПРИМЕРЫ НА ВРЕМЯ

Считать в уме полезно. Не обязательно решать сложные математические задачи с квадратными корнями и десятичными дробями. Для мозга полезен быстрый устный счет. Задачи могут быть самыми простыми. Главное, решать их на скорость. Можно решать арифметические примеры, открыв учебник средней или даже начальной школы.

Доказано, устный счет улучшает процесс запоминания.

ДЕЛАЙТЕ НЕЙРОГИМНАСТИКУ

Выполняйте упражнение «Кулак – ребро – ладонь». Двумя руками одновременно сжимайте кулаки, затем ставьте их на ребро, далее – на ладонь.

Нейрогимнастика помогает повысить стрессоустойчивость, улучшить мыслительную деятельность, память и внимание, облегчить процессы чтения и письма.

ТАБЛИЦА ШУЛЬГЕ

Требуется взять табличку, как показано на рисунке, и сосредоточиться на центральной цифре 19. Потом вы должны найти цифры от 1 до 18, при этом фиксируя центральную. Таблицу можно нарисовать самостоятельно или найти в открытых источниках.

После постоянных тренировок у вас будет лучше работать периферийное зрение и увеличится скорость реакции.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ТЕКСТ

Для этого нужно взять текст или самим его написать, где цветовые обозначения выделены иным цветом. К примеру, слово «желтый» напишите синим фломастером, «красный» – зеленым, «синий» – желтым. Слова могут повторяться, но пишите их разными фломастерами. Суть упражнения – проговорить цвет, которым написан текст. Главная ошибка – читают сами слова, а не называют цвета.

Это упражнение является хорошей профилактикой при болезни Альцгеймера и тренирует концентрацию. Выполнять его можно каждый день как зарядку для ума.

ПИШЕМ СИНХРОННО

Возьмите два листа бумаги и в каждую ладонь по фломастеру или карандашу. Рисуйте или пишите двумя руками одновременно одинаковые геометрические фигуры, цифры, слова.

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Такое синхронное письмо научит мозг выполнять сразу несколько задач для того, чтобы активизировать работу обоих полушарий одновременно.

• Идеальны для тренировки ума и памяти игры. Играть можно в любом месте – дома, на улице. Активизируют работу мозга нарды, пазлы, шахматы. Разгадывайте кроссворды, ребусы, головоломки. Играйте в покер или в карты. Займитесь живописью, наконец. Рисование не игра, но на развитие памяти и интеллекта действует положительно.

• Держит мозг в тонусе изучение иностранного языка. Начните осваивать английский, итальянский или китайский, даже если считаете, что он никогда вам не понадобится. Станете лучше запоминать информацию, научитесь ее анализировать, структурировать. А еще это профилактика старческого слабоумия!

• Следите за порядком. Речь о порядке во всем – от гардероба с вещами и полки специями на кухне до порядка в комнате. Кладите кошелек, ключи или очки в одно и то же место. Если с утра нужно куда-то выйти, приготовьте вещи и то, что вы возьмете с собой, заранее. ■