

Ваше здоровье

Ваш близкий употребляет наркотики?

Что же делать, если вы попали в такую ситуацию? В этой и последующих статьях я отвечу на этот и многие другие вопросы, связанные с алкоголизмом и наркоманией.

В настоящее время наркомания, алкоголизм и табакокурение у детей, подростков и молодёжи приобретают характер эпидемии. Наркомания – одна из наиболее серьёзных мировых проблем. Особую тревогу вызывает её распространение среди подрастающего поколения.

Опасность употребления наркотиков в детском и подростковом возрасте заключается в том, что у несовершеннолетних катастрофически быстро формируется установка на дальнейшую наркотизацию и одновременно останавливается личностный рост, разрываются и деформируются связи с ближайшим окружением, нарушаются внутрисемейные отношения, часто затронуто образование собственной семьи. Злоупотребление психоактивными веществами часто ведёт к ранней инвалидности, а эффективность лечебных и реабилитационных мероприятий становится удручающе низкой.

Так как же понять, есть ли проблемы? Как выяснить, есть ли повод для волнения или тревога беспочвенна? Как можно заподозрить, что ребёнок начал принимать наркотики? И для чего это нужно? Ведь можно и дальше прятаться от проблем?

Первым шагом к избавлению от проблемы, связанной с зависимостями, является признание проблемы. Ведь только увидев проблему, признав её, можно избавиться от неё. А избегая признания проблемы, пряча, как страус, голову в песок, говоря себе: «Проблем нет, нас это не коснётся», – не видя и не признавая очевидности, вы даёте болезни укорениться в ваших родственниках, детях, в вашей семье.

Прежде всего, я хочу предупредить, что все подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться тактично и разумно. Родители обязаны все взвесить, обсудить всей семьёй и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, можно высказать в слух свои подозрения подростку.

Ваш близкий, сын, дочь употребляют наркотики? Вы подозреваете, но у вас сомнения? Вы не знаете, что предпринять? Вы много раз беседовали, но близкие не понимают вашей тревоги, а, кроме этого, заявляют: «Проблем нет, я ведь редко, все курят травку». Вас обвиняют, что «вы их не понимаете». А что же дальше? Проблемы в семье? Агрессия? Скандалы? Бессонница? Тревога?

КАКИЕ ЖЕ ЭТО ПРИЗНАКИ?

Ваш ребёнок начал часто исчезать из дома. Причем эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.



Он (она) начал очень часто врать. Причем эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем врет он как-то лениво. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо наоборот, слишком витиеваты и непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери) практически полностью поменялся круг друзей. Вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым вас раньше было не разлить водой?», а ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину занятость. Появившихся у сына новых друзей вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секунду» о чем-то тихо пошептать у двери. Появилось очень большое количество «таинственных» звонков и переговоров по телефону. Причем, ваш ребенок, практически, не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться сленговые словечки.

Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к вам более холодным, недоверчивым, «чужим». Он вообще изменился – в основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение. Две минуты назад был веселым и жизнерадостным, очень коротко поговорил с кем-то по телефону – до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

Он (она) потерял свои прежние интересы. Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам. У вашего близкого изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда вы слышите, как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы. У вас в доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается

спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Еще раз хочу обратить ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез думать о наркотиках, только если вы твердо уверены, что у вашего ребенка есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти описанных выше изменений поведения. Но, самое главное, что я могу порекомендовать вам в таком случае – это не отдавать ситуацию на откуп заблуждений и психологических комплексов ваших и подростка, не заводить «разговоров», которые перерастают в скандалы и ещё больше увеличивают пропасть между подростком и родителями. Нужно обратиться с вашими подозрениями и тревогами к специалисту в этой области – психологу или наркологу. В этом случае вы не допустите тех, может быть, фатальных ошибок.

Теперь вы увидели и признали наличие проблем. Вы сделали первый шаг на пути к избавлению от зависимости. Ведь знать и признать, увидеть проблему это очень важно. Так как, только увидев препятствие, – мы можем его преодолеть. А, не видя и не веря в факты, говоря себе, что такого не может быть, что нас это не коснется, мы позволяем болезни укорениться в семье.

Обратиться для лечения наркоманий, алкоголизма и реабилитации можно в Амбулаторное наркологическое отделение Невского района, расположенное по адресу:

**Санкт-Петербург, ул. Ивановская, д. 32 (станция метро «Ломоносовская»).
Тел.: 8(812)560-46-47,
8(812)560-11-11,
8(812)373-00-06.**

Для жителей Ленинградской области первая консультация бесплатно.

В. А. ВЕТЛАСЕНИН, врач психиатр-нарколог, психотерапевт, заведующий Амбулаторным наркологическим отделением Невского района

Хватит жевать – начинайте читать

Реклама приучила нас каждый раз после еды тянуть в рот жевательную резинку. Но так ли это безопасно?

К медикам обратилась 21-летняя женщина с явно патологической худобой. К тому же её несколько месяцев подряд мучили боли в животе и непрекращавшийся понос. Медики при таких симптомах думают о серьёзных заболеваниях, включая и рак. Женщину обследовали вдоль и поперёк: ей делали ультразвук, компьютерную томографию, гастроскопию и колоноскопию (похоже на гастроскопию, только с другого конца). Ничего не обнаружили. Диагноз смогли поставить, лишь когда выяснилось, что она «сжёвывала» в день по 3-4 пачки жевательной резинки без сахара. А значит, поглощала 18-20 грамм сорбита (в одной пластинке его содержится 1,25 г) – заменителя сахара, обладающего слабительным действием. Кроме того, в жвачку часто добавляют ещё и другие слабительные сладости – ксилит, мальтит, маннит. Не верите – прочитайте состав на пачке. Нет лишь предупреждения о том, что любовь к жевательной резинке может сыграть с вами злую шутку.

На примере диабетиков медики знают, что 30-40 граммов таких заменителей сахара в день диарее гарантируют. Но некоторым достаточно 5-10 граммов. Специалистам известен так называемый «случай стюардессы», опубликованный в медицинском журнале «Ланцет». Женщина в течение семи лет (!) страдала от поносов и болей

в животе, причина которых для медиков оставалась загадкой. Её тоже обследовали с головы до пят. Случайно выяснилось, что она поглощала ежедневно около шестидесяти пластинок жвачки без сахара.

Сведения о необычном эффекте жвачки обнародовали на днях учёные из Берлинского университета. Они наблюдали двух человек, которым самая обычная жевательная резинка помогла похудеть, – за год они сбросили 20% своего веса. Неплохой результат, но спешим предупредить, что использовать этот метод снижения веса опасно для здоровья. Сорбит и иже с ним выводят не жир, а воду и соли. Такие потери небезопасны для организма. Так что если после жвачки вы чувствуете хоть небольшой дискомфорт в животе – чувство распираания, урчание, спазмы, то это средство профилактики кариеса не для вас.

Комок противоречий

Но жвачка не только слабит, но и крепит. Несколько лет назад в серьёзном американском журнале «Педиатрикс» были описаны «отравления» жевательной резинкой у детей. 4-летние мальчик и девочка страдали запорами, не поддающимися лечению. В прямой кишке у них были огромные конгломераты, которые смогли удалить только под наркозом. Они оказались... слипшейся жевательной резинкой. Другому ребёнку, описанному в этой статье, было лишь полтора года.

Но родители не препятствовали пристрастию девочки к жвачке. У неё в пищеводе обнаружили столбик монет, склеенных жева-



тельной резинкой.

Врачи, наблюдавшие этих детишек, категорически запрещают давать резинку детям до тех пор, пока они не поймут, что глотать её нельзя ни в коем случае. Для особо тупых родителей они рекомендуют поместить это предупреждение на упаковке. А медикам стоит в обязательном порядке выяснять отношение к жвачке пациентов с запорами и поносами.

Некоторые рекламные персонажи утверждают, что не могут отличить вкус жвачки от арбуза, малины и прочих даров природы. Прочитали бы они состав на упаковке. «Орбиту» вкус сладкой

мяты придают «идентичные натуральным и искусственным ароматизаторам». Точно такая же пищевая химия придаёт вкус клубники «Диролу» и практически всем остальным жевательным резинкам. Не обольщайтесь словами, что часть этих ароматизаторов «идентична натуральным». Они синтезированы в химлабораториях. А любому известно: химия никогда не может точно воспроизвести биохимию.

Кстати, цвет жевательной резинке придаёт тоже химия. Чаще всего используется краситель Е171. Это диоксид титана, или, как принято говорить среди маляров, титановые белила. Раньше эта краска была разрешена только для косметики, мыла и стройматериалов.

Народная редколлегия

О жевательной резинке

Хотя я сам врач, судить о вреде или пользе жевательной резинки не буду. Знаю другое: если жуёшь резинку, её надо после использования куда-то выкинуть. Не потому ли у нас заплёван ею асфальт, загажены вагоны в метро? Так что меня это больше волнует как вопрос культуры. Вообще, помоему, жующий резинку человек выглядит не слишком эстетично. Хотя сейчас вполне возможно увидеть даже крупных учёных, профессоров, сидящих, например, в президиуме какого-нибудь симпозиума с жевательной резинкой во рту.

Владимир ШЛОМИН, член народной редколлегии «АиФ», Санкт-Петербург