309370, г. Грайворон, ул. Советская, 7

ВРЕМЯ РАБОТЫ:

с 9-00 до 19-00

Выходной день - понедельник

www.grayvoronpushkin.ru

www.twitter.com/grbiblpushkin

www.vk.com/crb_pushkin

www.facebook.com/grbiblioteka

grbiblpushkin@yandex.ru

+7(47261) 4-52-91

Муниципальное казенное учреждение культуры

«Грайворонская централизованная библиотечная система»

Центральная библиотека им. А.С. Пушкина

Просто скажи "НЕТ"

ББК 83.3

П78

Составитель: Ю.Н. Педан

Ответственный за выпуск Т.М. Дробот

Компьютерный набор и верстка Ю.Н. Педан

П78 Просто скажи «НЕТ» : библиографическое пособие / МКУК «Грайворонская ЦБС», информационно-библиографический отдел ; сост. Ю.Н. Педан. — Грайворон, 2021. — 12 с.

© Грайворонская ЦБС

Тайны едкого дыма. — Текст : непосредственный // Не будь зависим - скажи "Нет!" : наркотикам, алкоголю, курению, игромании. — 2018. — № 10. — С. 26-28.

Список рекомендательной литературы

Как помочь нашей молодежи бросить курить? / Н. Урсу. — Текст : непосредственный // Наша молодежь. — 2014. — № 12. — С. 40-42.

Бросай курить!. — Текст : непосредственный // Студенческий меридиан. — 2011. — № 7. — С. 67.

Маркова, А. Профилактика курения у подростков / А. Маркова. — Текст : непосредственный // Здоровье детей. — 2012. — № 7. — С. 51-54.

Журавлева, М. С. Социально-психологические аспекты адаптации подростков в современных условиях жизнедеятельности / М. С. Журавлева. — Текст : непосредственный // Гигиена и санитария. — 2009. — № 1. — С. 45-47.

Наркомания : лучше предотвратить. — Текст : непосредственный // НаркоНет. — 2018. — № 11. — С. 4-11.

11 опасностей наркомании. — Текст : непосредственный // НаркоНет. — 2018. — № 8. — С.21-26.

Смурова, О. Без дыма, без запаха / О. Смурова. — Текст : непосредственный // Здоровье. — 2020. — № 4. — С. 22-23.

Евграшина, Е. Г. Формирование потребности в здоровом образе жизни / Е. Г. Евграшина. — Текст : непосредственный // Специалист. — 2009. — № 3. — С. 25.

Муниципальное казенное учреждение культуры
«Грайворонская централизованная библиотечная система»
Центральная библиотека им. А.С. Пушкина

Информационно-библиографический отдел

Просто скажи «НЕТ»

Библиографическое пособие

Грайворон, 2021

По данным Всемирной организации здравоохранения, в среднем ежегодно более 3 миллионов человек умирают от употребления алкоголя, более 8 миллионов – из-за курения и вторичного воздействия табачного дыма. Тяжелые наркотические вещества хоть и меньше влияют на глобальную картину, но в каждом индивидуальном случае приводят к тяжелым формам зависимости, от которых крайне сложно избавиться. ПостНаука попросила доктора Алексея Утина рассказать о вредных привычках, механизмах действия токсичных веществ на организм и здоровье, а также о борьбе с зависимостью.

Что вредного в привычках?

На первый взгляд дать определение вредным привычкам трудно, поскольку у каждого может быть свое понимание того, что именно можно считать вредным. Однако есть ключевой фактор, ценность которого практически никто не ставит под сомнение, – это человеческая жизнь. Поэтому вещества, которые могут повлиять на продолжительность жизни в негативном ключе, точно могут считаться «вредными». Под это определение попадают курение, употребление алкоголя и наркотиков, ведь они наносят долгосрочный и неизбежный урон нашему здоровью.

Вредны ли сладкое, соль и кофе?

Это вопрос меры. ВОЗ говорит, что на самом деле са-

сульфирам, который фактически вызывал у человека непереносимость алкоголя. Он вызывал неприятные ощущения, которые должны были ассоциироваться с алкоголем, формируя таким образом негативное подкрепление. С впечатлительными людьми такое может сработать, однако практики мировой наркологии уже далеко продвинулись в сравнении с такими методами. Эффекты от кодирования были, как правило, очень кратковременными, и довольно быстро тяга к алкоголю пересиливала эффект внушения.

К сожалению, многие реабилитационные центры работают в соответствии с этими устаревшими нормами. Нередки истории, когда в подобных учреждениях распространено насилие и унижение пациентов. Именно поэтому необходимо очень внимательно изучать реабилитационные центры перед тем, как туда обратиться.

кое поведение приемлемо по отношению к борющемуся с никотиновой зависимостью. С кем-то имеет смысл общаться более жестко и настойчиво, или же наоборот – создавать спокойную обстановку и не давить. При борьбе с алкоголизмом эти рекомендации вдвойне актуальны, поскольку и зависимость гораздо более серьезная. К сожалению, насильно заставить человека отказаться от любой зависимости невозможно, поэтому решение он должен принимать самостоятельно. Сегодня прошли клиническое испытание препараты, которые могут существенно уменьшить тягу к алкоголю и опиоидам. Некоторые из них имеют пролонгированный (до месяца) период действия.

Однако совершенно точно нужно окончательно искоренить практику кодирования. С точки зрения доказательной наркологии, эта практика является не более чем шаманством, не имеющим никакого отношения к медицине и помощи больным. Практика работает как страшилка. Она сложилась в советской медицине под влиянием особым образом воспринятых идей Ивана Павлова о безусловных рефлексах. Эти открытия в глазах части специалистов служили лишь способом легитимации практик внушения, гипноза и запугивания. Считалось, что таким образом можно выработать условный рефлекс у пациента. Для закрепления эффекта использовался ди-

хар – необходимая часть рациона питания. Речь идет о свободных сахарах: моносахаридах (например, глюкоза и фруктоза), дисахаридах (сахароза или столовый сахар) и сахаре, который есть в меде и фруктовых соках. Но суточная норма их потребления должна составлять не более чем 10% от всех употребленных калорий. Аналогично, если человек любит соленое и у него нет каких-либо противопоказаний – гипертонической болезни или риска развития язвенной болезни желудка, – то негативных последствий от употребления соленой пищи обычно не возникнет, хотя избыточное потребление может привести к росту артериального давления. Поэтому соли нужно принимать не больше 5 грамм в сутки. То же самое и с кофе. Исследования показывают, что умеренное употребление продуктов с содержанием кофеина (3–5 чашек объемом 240 мл в день) снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Вредные последствия от употребления кофе могут наступить только при доз выше 500 микрограмм кофеина в сутки, то есть более 5 чашек. Есть исследования, показывающие, что для мужчин эта норма несколько ниже – около 3 чашек в сутки.

Изучение полезных и вредных свойств кофеина, сахара и соли не имеет прямого отношения к вредным привычкам. Мы сосредоточимся на негативных послед-

ствиях употребления сигарет, алкоголя и наркотических веществ.

Курение

В основе привязанности к курению лежит зависимость от никотина. Его молекулы схожи с ацетилхолином – нейромедиатором, стимулирующим выработку дофамина, необходимого человеку для закрепления позитивного опыта. Ацетилхолин достаточно быстро разлагается и перестает воздействовать на рецепторы. Никотин же гораздо дольше выводится из организма. Когда дофамина начинает не хватать, ацетилхолиновые рецепторы посылают специальный сигнал, чтобы запустить выработку ацетилхолина. Но при длительном воздействии никотина этого не происходит, цепочка нарушается и никотин становится необходим организму для того, чтобы запускать процесс выработки дофамина. Так происходит чрезмерное подкрепление курения в организме, из-за которого и возникает зависимость.

На самом деле никотин в минимальных количествах содержится в томатах, картофеле и даже чае, но дозировка исчисляется десятками и сотнями нанограммов. Никотин, конечно, вреден сам по себе, однако гораздо большую опасность представляют продукты горения сигареты, которые очень быстро всасываются в кровоток из легких. Именно поэтому одна из самых уязвимых си-

нобарбитала, изначально предназначавшегося как лекарство против эпилепсии. Это действительно может помочь снизить тревожность, но вместе с тем вызвать серьезную физиологическую зависимость.

Борьба с курением и алкоголизмом

К счастью, с момента, когда люди осознали все негативные последствия вредных привычек, прошло очень много времени. Поэтому сегодня есть ряд проверенных медикаментозных средств для борьбы с зависимостями.

В сфере борьбы с курением достаточно успешно работает никотинозаместительная терапия. Никотиновый пластырь снижает базовую тягу к никотину, а никотиновые жвачки помогают при острой сиюминутной тяге. Еще одна методика связана с использованием препаратов, которые работают по принципу блокировки рецепторов в головном мозгу, чтобы человек перестал получать удовольствие от никотина. Так разобщаются процесс курения и получение удовольствия от него. Таблетки принимают одновременно с сигаретой в течение двух недель. В какой-то момент у человека пропадает чувство предвкушения удовольствия, которое каждый раз подкрепляло зависимость.

Бросить курить человек может сам, но в некоторых случаях может понадобиться помощь врача и поддержка со стороны семьи. Они должны вместе определить, ка-

Может ли формироваться зависимость от лекарств?

Физиологическая зависимость может формироваться и от употребления некоторых препаратов. Однако эту проблему нельзя включить в список вредных привычек: о сокращении времени жизни речь заходит крайне редко. Большинство лекарственных препаратов не вызывают физической и психической зависимости. Они скорее нарушают естественный ход работы органов, затрудняя жизнь человека без употребления препаратов. Примеры такого рода зависимостей – капли для носа, содержащие сужающие сосуды в носу адреномиметики или некоторые типы гормонов. От этих проблем можно избавиться назначенными ЛОРом лекарствами или просто отказом.

Однако есть и более серьезные фармакологические зависимости. Так, привыкание вызывает фенобарбитал, входящий в состав корвалола. Эта проблема особенно характерна для России, поскольку в стране не очень хорошо развита система качественной психиатрической и психологической помощи по лечению депрессий, тревожных расстройств и панических атак. Из-за этого многие люди идут на прием к кардиологам, считая, что у них есть проблемы с сердечно-сосудистой системой. Некоторые начинают пробовать лечить панические атаки при помощи бета-блокаторов, кто-то при помощи фе-

стем органов, подверженных влиянию курения, – кровеносная. Угарный газ и около 30 других ядовитых компонентов табака (бензпирен, бензидин, синильная кислота и другие) травмируют сосудистую стенку, повреждая ее внутреннюю оболочку (эндотелий). Через эти микротравмы сосудистой стенки начинает проникать «плохой» холестерин (молекулы липопротеинов низкой плотности), который затем откладывается под внутренней оболочкой сосудов. Отложения чаще всего не равномерные, а образуются в местах ветвления артерий, где ламинарный кровоток превращается в турбулентный, что еще больше способствует воздействию на внутреннюю оболочку сосуда. Так начинают формироваться атеросклеротические бляшки, напоминающие прыщ в просвете сосуда. У бляшки есть оболочка и жидкое содержимое, состоящее из холестерина, его эфиров и погибших иммунных клеток. Оболочка бляшки может разорваться, и тогда «начинка» выйдет в просвет артерии. Эта субстанция провоцирует сворачивание крови на поверхности разорвавшейся бляшки, в результате чего может образоваться тромб. Процесс, если он происходит в головном мозгу, называется ишемическим инсультом, а в сердце – инфарктом миокарда. Этот механизм лежит в основе гибели почти половины жителей нашей страны.

Алкоголь

В отличие от сигарет, опасность употребления алкоголя напрямую связана с его основным компонентом – этанолом. Попадая в желудок и печень, этанол всасывается в кровь. Проходя через печень, он частично расщепляется ферментами и распространяется по всему организму, достигая головного мозга. Там этанол легко проникает через мембраны нервных клеток и изменяет функционирование сразу нескольких нейромедиаторов, в первую очередь – гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), глутамата и дофамина.

Первоначальный возбуждающий эффект алкоголя связан с его способностью тормозить центры, контролирующие наше поведение, а также влиянием на дофаминовую и глутаматную системы. ГАМК рецепторы отвечают за процессы торможения, поэтому выпивший человек расслабляется, чувствует сонливость, его язык заплетается, речь становится невнятной. Еще алкоголь активирует опиоидную систему, поэтому возникает чувство удовольствия и уверенности в своих силах. Однако у тех, кто регулярно выпивает, со временем наблюдается снижение синтеза эндорфинов. Так возникает алкогольная зависимость, а человек лишается ощущений, которые стремится испытать.

Если подобная нагрузка на мозг становится постоянной, то в нем со временем начинают формироваться предпосылки к долгосрочным функциональным нарушениям. При хроническом употреблении алкоголя в головном мозге уменьшается число ГАМК-рецепторов (тормозный нейромедиатр), при этом увеличивается число возбуждающих рецепторов. Это приводит к чрезмерному возбуждению мозга при внезапном отказе от алкоголя. У больного алкоголизмом после прекращения употребления может начаться алкогольный делирий, известный как белая горячка. Она сопровождается судорогами, галлюцинациями, чрезмерным возбуждением и бессонницей. Это состояние чрезвычайно опасно.

Наркотики

Вероятно, наркотики нельзя назвать просто «вредной привычкой», учитывая тот разрушающий эффект, который они оказывают на организм человека. Однако это как раз в точности соответствует нашему определению вредных привычек: наркотики как ничто другое сокращают жизнь людей. Строго говоря, сигареты и алкоголь – это тоже наркотики, которые вносят ключевой негативный вклад в здоровье общества. Совершенно отдельный вопрос – почему именно эти вещества исторически оказались разрешенными.