

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

УГОЛОК ПСИХОЛОГА

Отчего Маруся отравилась?

Беда, которая стала угрозой обществу

Нет, наш сегодняшний разговор не о тех проблемах, о которых много десятилетий назад, в 1927 году, писал Владимир Маяковский в своем широко известном стихотворении «Маруся отравилась». Голос поэта был обращен против медических ценностей, которым оказалась подвластна часть молодежи. Но таких марусь, к сожалению, не стало меньше. Даже наоборот — сейчас количество их таково, что ситуация очень серьезно тревожит общество.

Не все лекарства лечат

— Чем травятся и кто на первом месте? — спросили мы у главного специалиста-эксперта Центрально-Екатеринбургского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области Натальи Шаховой. — Наша организация, как сказала она, — ведет мониторинг острых отравлений с 1987 года. Это позволяет судить не о частностях, а о процессах, закономерностях. Выгоды таковы. Во-первых, в Екатеринбург, как это обычно бывает в мегаполисах, уровень по количеству отравлений всегда превышал областной. Только в этом году он стал чуть-чуть ниже, чем в области. Само количество случаев тоже немного снизилось. Но хочу подчеркнуть: речь идет не о коренных изменениях, а лишь о малости. Аплодировать пока нечему...



В работе Наталья Шаховой всегда много цифр.

противосудорожные, седативные и спазмолитики — 29 процентов. Затем идут психотропные — почти 20 процентов, далее сердечно-сосудистые — 13 процентов.

Чаще всего взрослые травятся лекарственными препаратами с целью суицида, то есть самоубийства (66 слушимся процента). Нехороший симптом.

Особенную тревогу вызывают отравления детей. Все случаи можно разделить на две группы. Первая, наиболее часто встречающаяся, — отравления по недосмотру родителей.

— Получается, и здесь виноваты взрослые?

— Да, дети страдают от тех лекарств, которыми лечатся их мамы и папы, бабушки и дедушки. Приносят их из аптеки и оставляют в местах, легко доступных для ребенка.

Ежегодно у нас осуществляется много мероприятий, направленных на профилактику зависимости. Управление образования, например, работает в школах, образовательных учреждениях. Но как повлиять на родителей «домашних» детей? Пытаемся действовать через поликлиники, с ЖЭУ наладить связь. В Верх-Исетском районе взылась за дело комиссия по делам несовершеннолетних. Но этого мало, новые методы надо искать.

Вторая группа отравлений лекарствами — по незнанию родителей, из-за несоблюдения дозировки лекарств, прописанных детям.

Возьмем простой случай. У ребенка насморк, который мама лечит каплями в нос. Не учитывает она, что препарат — это лекарственные вещества для взрослых, а есть для детей. Не дома оказываются только сред-

ства для взрослых, и она их использует для лечения ребенка. Может мама купить в аптеке лекарство для детей, но, чтобы быстрее вылечить свое чадо, применяет же в недопустимо больших дозах.

А отравления витаминами! Многие взрослые не считают за грех, если их ребенок ест витаминки без счета, как конфетки. Родители или сами их дают, или держат в местах, до которых легко добраться. За тем, что делает ребенок, опять же не следят.

По той же причине детям оказываются доступны средства бытовой химии. Результат — в ход идут «Ванили», «Доктор Мускула», «Белизна», «Стекляночиститель», ополаскиватели, жидкости для стирки лака... Даже крысиный яд и молилка. В прошлом году один ребенок четырех с половиной лет ухитрился откусить градусник. Непонятно, куда его мама смотрела.

На городском координационном совете по профилактике зависимости и отравлениям в быту мы с тревогой недавно говорили о том, что сейчас в аптеках можно без рецепта купить практически все. И в любых количествах.

— Надо ликбез с аптеками проводить?

— Не так-то все просто. Сейчас в ведении управления здравоохранения администрации Екатеринбурга аптеки очень мало, только муниципальные. В остальных все зависит от индивидуальных качеств каждого из работников. Вот за границы соблюдают четкие правила — все по рецептам. Даже в поездки за рубеж предупреждают брать необходимые лекарства с собой. В их аптеках, кроме парацетамола и капель в нос, вам ничего не продадут.

— Но там же совершенно другая система медицинского обслуживания. У нас-то, чтобы попасть к врачу, надо день убить, в очередях насидеться, нисвернувшись...

— Наверное, утешить может одно — по смертности медикаментозные отравления только на 4—5 месте. Это по количеству пострадавших они впереди.

С отравлениями алкоголем все серьезнее. Если в общей структуре они занимают второе место, то по смертности — первое (до 50 процентов). В Екатеринбурге особенно отличаются Ордоникидзевский, Железнодорожный, Верх-Исетский районы. Для первых двух это традиционное состояние, а в последнее время к ним присоединился и Верх-Исетский район.

«Им захотелось срочно выпить»

— Опять же науку со статистики, — продолжила Наталья Иванова, — Если в случаях с медикаментами первенство принадлежит женщинам, то по отравлениям алкоголем лидируют мужчины. Примерно с 2000 года все чаще стали регистрироваться случаи алкоголизма среди детей и подростков, алкогольный порог снижается. Беда коснулась не только детей до 14 лет, но и до 7 (в основном — по недосмотру родителей).

Наркологи говорят, что если первоначально в среде молодежи из напитков преобладали пиво и джин, то сейчас к ним присоединились многочисленные «энергетические» напитки. Опять же, как говорят наркологи, если ребенок употребляет алкоголь в течение 5-ти лет, то из каждых десяти подростков трое неизбежно перейдут в стадию алкогольной зависимости.

Беда, если в доме пьют. Пьют родители — рано или поздно к ним присоединятся и дети. В благополучных семьях, бывает, толчок дает необдуманное поведение взрослых. Вот, предположим, праздник, в доме гости, за стол садят и ребенка и говорят: «В честь праздника пригуби, можешь». Выпил ребенок первую рюмку дома, вторую выпьет со сверстниками.

Огромный вред нанесла недавняя бесконтрольная и безудержная реклама «бездобного» пива, создавшая моду, вызвавшая бурный рост продаж пива. Заметили: идут на Дне города толпы молодых людей по центральному улицем и все с бутылками пива в руках!

— Певые лица государства пытаются своим примером пропагандировать здоровый образ жизни...

К великому сожалению, слышать дурные примеры трудно, потому что легче их получить. К тому же вот мы разрабатываем антиалкогольные программы, а коммерсанты потихоньку делают все черное дело. Сейчас в Екатеринбурге стало расти количество павильонов «Туалет — табак». Туалеты нужны, но при чем тут продажа табачных изделий? Наша организация провела рейд по проверке заведений этого рода. И что же? Оказалось, что из 11

проверенных будочек, располагающихся в многолюдных местах (на остановочных комплексах и перекрестках), туалеты работали только в четырех, а вот сигареты и пиво продавали везде.

Вернусь к алкоголизму детей. По данным Государственного учреждения здравоохранения Свердловской области «Наркологическая больница», на 1 апреля 2010 года детей с диагнозом «алкоголизм» не значилось, подростков, стоящих на учете, было 36 (сразу оговорюсь, что данные эти неполные). А вот с диагнозом «злоупотребление алкоголем» на эту дату насчитывалась 61 ребенок до 14 лет и 478 (!) подростков. Причем не забывайте, что с этой бедой связаны и другие негативные проявления — хулиганство, травматизм, даже убийства. Ну скажите, как поднимается рука у продавца продать детям алкоголь!

— Просто совести нет у многих взрослых.

— Вот именно. В прошлом месяце в больницу попал ребенок с отравлением в возрасте 1 года 7 месяцев. Еще один случай. Совсем солидный мальчишка на вопрос, как он купил алкоголь, спокойно поделился опытом: «Я дядю одного попросил, он мне купил».

— Скажете ли на ситуации введение сухого закона для родителей?

— Хотелось бы верить. Пока только за минувшую неделю было четыре случая отравления алкоголем. Вот пример. Рассказывает токсиколог: «Как следуют из аптеки пострадавшего — две ечки в машине, и им захотелось срочно выпить. Остановились, купили бутылку, выпили. Тот, что сидел рядом с водителем, тут же покаянно «отключился». Вызвали скорую помощь — попал в стационар... Или другой пример. Мужчине пришел домой и тоже захотел «срочно выпить». Куленную бутылку водки выпил прямо из горлышка. Результат тот же — больница.

Нет никаких тормозов у нашего населения, культуры употребления спиртных напитков. По мнению врачей-токсикологов, основная беда в том, что пьют бесконтрольно. Даже если начали с малого — не останавливаются, им надо еще и еще. Причина смертельных случаев — принятие слишком больших доз, перед которыми медицина бессильна. Поступают подобные пациенты в стационары в состоянии комы, а когда их откачают, говорят, что ничего не помнят — что пили, с кем, сколько, где алкоголь покупали...

Хорошо еще, что выпивалась ситуация с продажей аптеками медицинских настоек на спирту. Ведь иные аптеки превратились в свое время в филиалы винных магазинов. В результате проведенной работы добились, что купить настойку, скажем, боярышника или пиона можно лишь по одной бутылочке, и ту в индивидуальной упаковке.

Хотелось бы быть оптимистом, хотя переломить человеческое сознание очень непросто. Давайте хотя бы молодое поколение спасем, не пожалеем на это сил.

«Я вырос, я большой»

В последнее время вы стали все чаще слышать в ответ на просьбы и замечания от своего ребенка грубость, отказ, и недовольство?

Это означает, что ваш ребенок вырос. Тут, скорее, его позиция: «Я вырос, я большой». Но, безусловно, каждому любящему родителю понятно, что это слова ребенка, который просто очень хочет быть взрослым.

Когда говорят, что ребенок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причем как равноправного участника. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе, живет в той же семье. Многие он не делает сам, многие — не разрешают родителям, которых все так же приходится слушаться. Родители кормят, поят и одевают свое чадо. До реальной зрелости далеко — и физически, и психологически, и социально.



Псевдозрелость...

Ребенок объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить его пока ничего не может, но внешне подражает взрослому. Отсюда и появляются атрибуты «псевдозрелости»: курение сигарет, употребление алкоголя, тусовки у дивана и так далее. В этот период и для ребенка, и для родителей период важно помнить, что каждый возраст хорош по-своему. И в то же время в каждом возрасте есть свои особенности, есть сложности. Не исключением является и подростковый возраст, который по праву называют самым сложным этапом в жизни каждого человека.

Причина психологических трудностей связана с половым созреванием. Это неравномерное развитие по различным направлениям. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Для подростков характерна полярность психики. Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранним опытом и неуверенностью в себе, потребность в общении — желанием уединиться. Разрывание в поведении порой сочетается с застенчивостью. Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расщепленностью. Нежность, ласковость бывают на фоне нетерпимой жестокости.

Что же в этом случае делать родителям? Каковую модель поведения выбрать?

Когда ребенок вступает в подростковый период, позицию родителей необходимо поменять. С одной стороны, необходимо предоставить ребенку чуть больше свободы, проявить его желание быть взрослым, самостоятельно делать выбор и принимать решения. У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе, как к взрослому. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: «Я сам все знаю!». И родителям придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. Это им пригодится в дальнейшей жизни.

С другой стороны, необходимо быть более внимательным к изменениям, происходящим в настроении и поведении ребенка. Иными словами, выстраивать новую модель поведения с собственным чадом, набраться мудрости и терпения и научиться договариваться, сотрудничать и искать компромиссы. Несмотря на все заверения подростка в том, что он сам все знает, помните о том, что это ребенок, и ему важна ваша забота и понимание, ваша поддержка и любовь. Другое дело, что это не должно выглядеть как вмешательство в жизнь подростка и гиперопека. Даже если ему очень нужен ваш совет, сначала узнайте его мнение, мысли по этому поводу, тогда ваш совет не будет выглядеть как наставление. Хорошей помощью в решении многих вопросов, связанных с воспитанием, может быть консультация психолога или курс для родителей. Психологический центр «Пять ступеней» регулярно проводит краткосрочные курсы для любящих и заботливых родителей «Воспитание на основе здравого смысла». На занятиях вы поймете, как правильно хвалить и наказывать ребенка, чтобы формировать нужное поведение, научитесь, как сохранять спокойствие и научить этому своего ребенка.

И, конечно, важно помнить о том, что ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общаюсь в первую очередь со своими сверстниками, ребенок получает необходимые сведения о жизни. В общении со сверстниками подросток учится дружить, договариваться, решать конфликтные ситуации, отстаивать свою позицию, просить, а также проявлять себя. Неслучайно именно в этом — переходом — возрасте значительно увеличивается круг общения, а с его увеличением растет и социальный опыт подростка. Оттого, какие уроки из этих ситуаций вынесет ваш ребенок, будет зависеть его мироощущение, его самооценка и уверенность в себе.

В нашем центре для подростков работает группа «Сотрудничать! Я могу!». Программа направлена на развитие коммуникативных навыков, коррекцию агрессивного и формирования уверенного поведения, а также умение решать конфликтные и социально значимые ситуации. Занятия проходят в атмосфере доверия, поддержки и взаимопонимания.

Ваш ребенок становится взрослым. Вместе мы можем сделать процесс взросления очень интересным и приятным.

Юлия ГУРГЕНИДЗЕ.

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО

Погода в доме

«Мое желание быть счастливым заключается в себе моею и мой род, всех близких и друзей, и, конечно же, распространяется на всю Россию» (из книги «Живые мысли» А. Некрасова).

Семья — это ячейка общества, и чем больше счастливых семей, тем здоровее общество.

От атмосферы в семье, отношений между родителями, родителями и детьми, уважения и взаимопонимания зависит крепость наших ячеек и, безусловно, уют в доме. А если в семье обстановка мира и согласия нарушается из-за пьянства мужа, жены, сына или дочери, то о понимании и уюте говорить неуместно. Дом становится похож на место боевых действий, а неадекватное поведение пьяного отражается на его близких — жене, детях, родителях.

Если вас коснулась эта проблема, то группа психологической помощи «Ал-Анона» может вам, ведь по мере того, как мы принимаем идеи «Ал-Анона», обстановка в наших семьях улучшается.

Такие группы существуют в 115 странах, а в сообществе «Ал-Анона» лишь одна цель — помочь семьям алкоголиков. Мы не связаны с какими-либо сектами или вероисповеданием — наше движение не религиозное, бесплатное и анонимное. Как и группы анонимных алкоголиков (АА) или анонимных наркоманов (АН), мы работаем по программе «12 шагов», программе личностного роста. Неважно — кто вы, но если кто-то из ваших близких находится в противоборстве с «зеленым змием», то вы найдете поддержку в семейных группах «Ал-Анона».

Наши группы и их представители:
— Екатеринбург, ул. Хохрякова, 33
ВС — 11.00
8-953-600-56-28 — Тамара;
— Екатеринбург, ул. Ленина, 11а
ПН — 18.00
8-902-509-66-29 — Ангелина;
— Екатеринбург, ул. Голая, 9
ЧТ — 18.00
357-71-54 — Галина.
Желательно предварительно позвонить. Мы ждем вас.

Ведущая полосы Мария ДЕМИНА. Телефон 377-66-29, e-mail: dem@urml.ru
Фото Светлана ДОЛГАНОВОЙ и Марии ДЕМИНОЙ.

Водка — враг, Сберкасса — друг!

Когда-то этот милый девиз красовался на кухне у великого русского писателя Михаила Афанасьевича Булгакова. Не то чтобы у автора «Мастера и Маргариты» были какие-то проблемы в этой области, но, судя по всему, лишний сапожник о враждебности водки и дружелюбности Сбербанка никогда и никому не помещает.

Именно так решили в Центре культуры и искусств «Верх-Исетский», объявив конкурс антиалкогольного плаката, посвященный столь любимому в нашем народе Дню трезвости.

К конкурсу плаката решено было также присовокупить конкурс антиалкогольных анекдотов, которые наш народ также сочиняет с завидной регулярностью. Лучшим был признан анекдот времен антиалкогольной кампании Михаила Горбачева. Анекдот представлял собой паническую телеграмму, которую посылает в Москву тогдашний мэром города Свердловска с просьбой срочно прислать вагон со спиртным, потому что рабочие внезапно протрезвели и спрашивают, куда девали царя-батюшку.

В конкурсах приняли участие многочисленные друзья галереи «Окно», а также сотрудники ЦКИИ «Верх-Исетский». Выяснилось, что у всех есть что сказать по этому поводу. Кто-то цитировал Исаака Бабеля, который, как известно, изрек знаменитую фразу: «Есть люди, умеющие пить водку, и есть люди, не умеющие пить водку, но пьющие ее. Вторые расщепляются за первый и за второй».

Кто-то вспомнил знаменитое выражение: «Алкоголизм — это когда пить уже не хочется, а надо». В общем, антиалкогольный конкурс прошел в веселой, дружественной обстановке под бокал кваса, который, как известно, и бодрит, и веселит, и алкогольным напитком не является.



Плакаты с выставки.

ФЕСТИВАЛЬ

Так ли круто ходить с «Клинкам»?

Мы говорим: «ДА!» — жизни, мы говорим: «НЕТ!» — зависимости

По инициативе фонда «Социально-реабилитационный центр «Дорога к жизни» в Екатеринбурге прошел третий по счету музыкальный фестиваль «Охота жить», который нынче был приурочен к Дню трезвости.

12 сентября в парке Маяковского на центральной сцене и состоялся концерт. В нем приняли участие два коллектива: танцевальный — «Поколение света» (участник и лауреат многих конкурсов, проводимых как в нашем регионе, так и в Москве) и рок-группа «Newday». «В моем городе на улицах, что-то не то, в моем городе на улицах злые кино, Торгуем наркотой направо, налево, И всем наплевать, всем нет никакого дела. Жадные дяльки в кожаных куртках превращают мой город в шприцы и окурки, Но я верю, что приходит конец беспределу, Потому что есть те, кому это все надоело...»

Главными на сцене в тот промозглый воскресный день были, конечно, ребята из группы «Newday». Леонид и Дмитрий — солисты этого музыкального проекта, бывшие реабилитанты «Дороги к жизни». — В своих песнях, — рассказывает Леся, — мы призываем молодежь к здоровому образу жизни. Не быть зависимым от каких-либо веществ, держать свое слово, защищать слабых, быть верным своей половине, и вообще быть успешным во всем. Вот это круто, это то, что выбирает современная молодежь...

Наши ребята ответ и, быть может, на главный для них вопрос: «Где взять силы, чтобы так жить? Где найти тот фундамент, на котором можно строить такую жизнь?». Их фундаментом стала вера. — Верить в Бога, — продолжает Леся, — не значит быть каким-то ограниченными, лишенными ярких красок жизни



Группа «Newday» за кулисами.

человеком, верить в Бога — это жить полноценной, свободной, счастливой, радостной жизнью, исключая все то, что эту жизнь разрушает. Вера и опора на христианские ценности помогают нам и в жизни, и в творчестве. Неслучайно и наше название по-русски звучит как «Новый день». Это как символ. Символ того, что в жизни каждого человека может все измениться, измениться к лучшему. Ведь новый день всегда несет в себе какое-то открытие, откровение. Надо только верить! Думаю, что все это мы и доказываем своей музыкой...

«Глоток чистого воздуха для уставшей души, Как полая я дышать, Полной грудью дышать. Запах небес, благоуханье Творца, Аромат свободы, Нет другого такого...»

Сегодня в четырех реабилитационных центрах Свердловской области одновременно на реабилитацию могут находиться больше 80 человек, а за время существования фонда почти тысяча наркозависимых прошли реабилитацию. Вот и в «Охо-

те жить-III» был еще один участник, который не боялся выйти на сцену для разговора с собравшейся на концерт молодежью. Ян — тоже бывший реабилитант, а сегодня работник общественной организации «Дорога к жизни». Начал он, конечно, со своей собственной истории, а потом спросил: «Так ли круто ходить с «Клинкам»?». Ведь даже если пиво не станет мистиком к употреблению наркотиков, оно убивает память, вызывает серьезные проблемы с детородной функцией, притупляет умственные способности. Ян уверен, что выжил, чтобы сегодня сказать таким же ребятам, как он сам (или каким был, когда употреблял наркотик): «Выбор в тебе», ведь только от нас самих зависит, какой дорогой мы пойдём.

— Меня просто поразили эти ребята, — говорит Милана Баташова, руководительница отдела организации культурно-массовых мероприятий парка им. Маяковского. — Как у них все организованно, четко и по-деловому. А их девизы? «Помогаю одному, спасаю весь мир» — это ведь и внутренней настрой, и жизненная цель. Здесь не слава, деньги, либо есть, либо нет...

Надо добавить, что концерт не получился бы без поддержки администрации Октябрьского района и городского городского парка культуры и отдыха.

«Да, в «Дороге к жизни» уверены, что кроме их каждой и очень непростой работы по возвращению к нормальной жизни девочек и мальчишек, попавших в сети зависимости, нужны и вот такие фестивали. Концерты, несущие позитив, вдохновляющие людей. Отсюда и название проекта. «Учитывая специфику нашей работы, когда человек избавляется от зависимости, ему становится охота жить», — считают ребята.

«Это мы идём против чумы, Это мы, это новое время — Святые (живые) девочки и пацаны».