

## Уважаемые читатели!

Предлагаем вашему вниманию пятый номер газеты, посвященный зависимостям.

### **Алкогольная и пивная зависимость**

Известно выражение древнеримского философа Сенеки: «Опьянение есть добровольное безумие». Почему Сенека применил именно это слово для объяснения состояния опьянения? В то время не было такой развитой науки, диагностики как сейчас. Давайте попробуем, вооружившись современными научными знаниями, понять механизм действия алкоголя на организм человека. Известно, что алкоголь поражает все органы и ткани, но прежде всего (и в основном) он поражает мозг.

К каждой клетке головного мозга подведен капилляр для питания кислородом. Когда в кровь попадает даже незначительная доза алкоголя (кружка пива, бокал шампанского), в капилляре происходит склеивание эритроцитов, капилляр закупоривается, питание в клетку не попадает, и через 7-10 мин. клетка безвозвратно погибает. Причем, разрушаются клетки, отвечающие за память, внимание, самоанализ, самокритику, самоконтроль, стыд, совесть. Алкоголь разрушает мозг человека, лишает его разума, приводит его к «без – умию». Пьющий народ, нация приводят себя к «без – умию», к деградации, к вымиранию. Давайте посмотрим на некоторые цифры. Мужчины в 1913г. – 43% трезвенников, в 1979г. – 0,6% трезвенников. Женщины в 1913г. – 90% трезвенниц, в 1979г. – 2,4% трезвенниц, т.е. 97,6% - пьющих женщин.

Юноши и девушки в 1913г. – 95% до 18 лет не пробовали алкоголя, в 1979г. – меньше 5%.

Наши, как мы считаем, неграмотные прадеды знали, что нельзя давать детям алкоголь, что нельзя пить людям до 35-40 лет, т.е. пока не нарожают здорового потомства. Не только знали, но и строго следили за этим.

Мозг достигает зрелости только к 21 году. У детей, употребляющих спиртные напитки, снижается интеллект, ухудшается память, внимание, способность к обучению; сужается сфера интересов, слабеет воля, портится характер. Появляется патологическая резкость, агрессивность, неустойчивость психики, появляются алкогольные психозы, а это прямой путь к преступности. Разрушение еще не окрепшего мозга происходит значительно быстрее, чем у взрослого человека.

Недостаток в питании детей белков и витаминов группы В усиливает тягу к алкоголю. Алкоголь, в свою очередь, разрушает эти витамины, особенно В1. Он первый погибает под действием алкоголя. Разрушение этих витаминов приводит к истощению нервной системы, т.к. витамины группы В, особенно В6 и В12 препятствуют разрушению клеток головного мозга. Систематическое употребление алкоголя в силу наркотических свойств неизбежно проводит человека через все круги алкогольного ада до самого последнего – полного психического распада личности.

Употребление пива приводит к феминизации мужчин и маскулинизации женщин, т.е. у мужчин появляются некоторые женские признаки и развивается импотенция, а женщины становятся более «мужественными» - грубеет голос, характер, появляется растительность на лице. Именно пиво оказывает наиболее негативное влияние на содержание половых гормонов в организме мужчин и женщин. К сути этого явления официальная наука вплотную подобралась только в 1999 году. Оказалось, что в шишечках хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса, находится вещество, относящееся к классу фитоэстрогенов («фито» - растение, «эстроген» - женский половой гормон). Факт этот, начиная с 1999г. активно обсуждается в специализированной научной литературе, но для широкого круга читателей эта информация остается практически закрытой.

Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Мужской гормон дает мужчине активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать. Пиво делает из мужчины безвольное, апатичное, раздражительное существо промежуточного рода. Фигура такого существа тоже меняется – расширяется таз, жир откладывается по женскому типу – на бедрах, мышцы живота слабеют, появляется «пивной живот», разрастаются грудные железы, заплывшие жиром.

Женский организм работает сложнее и изящнее мужского. В нем каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм фитоэстрогенов грозит серьезными

последствиями вплоть до бесплодия. В нормальном состоянии организм женщины сам вырабатывает столько эстрогена, сколько ей в данный момент нужно. Если женщина пьет пиво и таким образом вводит в свой организм дополнительное количество женского гормона, то это может приводить (как показали опыты на крысах), к увеличению матки, к разрастанию ее ткани, выделению излишнего секрета и слизи в фаллопиевых трубах, нарушению менструального цикла. Все это ставит под вопрос пригодность такой женщины для продолжения рода. Действие хмеля на женщин известно давно. их никогда не использовали для сборки шишечек хмеля на плантации, поскольку при такой работе у женщин открывается маточное кровотечение вне зависимости от внутреннего месячного цикла.

Если у мужчин употребление пива снижает влечение к противоположному полу, то у женщин наоборот увеличивает, что вносит дисгармонию в семейные отношения. Особенно грустно наблюдать девушку с бутылкой пива, висящую на каком-нибудь парне, на виду у прохожих. Это можно назвать синдромом «кошачьей течки», когда половое влечение у девушки настолько увеличено, что она теряет свою природную скромность и начинает играть активную, доминирующую роль, навязываясь парню, не в состоянии контролировать гипертрофированное желание. К сожалению, девушки принимают это за норму и не подозревают о причинах этого психического расстройства.

Мужчин и женщин, пристрастившихся к пиву можно обнадежить – навсегда расставшись с этим пойлом, они дадут своему организму возможность восстановить изначальный гормональный статус и с течением времени смогут вернуть себе утраченное здоровье. Только отказаться от пива для таких людей порой бывает очень сложно.

К пиву пристрастие формируется незаметнее и быстрее, чем к другим алкогольным изделиям, а лечится пивной алкоголизм с еще большим трудом, чем обычный.

Употребление пива повышает более чем на 30% вероятность развития рака груди, целый спектр глазных болезней.

Пивной рынок существенным образом ориентирован на молодежь, для которой важна не столько цена, сколько «символические свойства» пива. Пивной рынок контролируется иностранным капиталом. «Балтика» – это Скандинавия, «Холстен» – Германия, «Невское» – Дания, «Миллер» – США, «Старый мельник» – Турция, «Толстяк» – Бельгия, «Бочкарев» – Исландия, «Золотая бочка» – Южная Африка. Большая часть сырья поставляется из-за границы. А что из России? Из России – деньги. Ваши деньги...

Иноземные «благодетели» совмещают приятное с полезным, набивают свои карманы и очищают нашу страну от излишнего населения. Выполняют завет, озвученный Мадлен Олбрайт (бывший госсекретарь США) в 2000г.: «По мнению мирового сообщества в России экономически целесообразно проживание 15 миллионов человек...»

За последние 10 лет по официальной статистике в России каждый год в среднем рождается 1,35 миллиона человек, а умирает 2,20 млн. чел., каждая пятая семейная пара бесплодна.

***Итак: пить или не пить? Выбор за вами...***

## **Компьютерная зависимость**

### **Причины возникновения**

Самая первая и самая главная — отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, «просчитать» ситуацию.

- Ребёнок не приучен к труду, умению видеть работу и её выполнять.

- Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советовать, а значит слушать и, самое главное, слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка — непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.

- Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.

- Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

- Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир.

- Если подросток не находит удовольствия и радости в обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором для достижения счастья не надо тратить душевные силы.

- Силье воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.

- Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.

- Ребёнку в семье некомфортно, так как комната — его личное пространство — устроена не по его

вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения.

- Неуверенность в себе, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.
- Замкнутость. Малообщительный ребёнок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками, также подвержен риску компьютерной зависимости.
- Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.
- Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застравшим» товарищем.
- Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

Чрезмерное увлечение компьютером, весьма вероятно, является индикатором состояния ребёнка, который не находит себя в реальном мире и потому погружается в мир виртуальный. Взрослые не всегда оказываются в состоянии заметить переживания ребенка, происходящие с ним изменения. За внешним благополучием подростка, никоим образом не демонстрирующего свои комплексы и недовольство, могут скрываться серьёзные переживания по поводу собственной несостоятельности и неполноценности. В случае выраженной компьютерной зависимости эти переживания обнажаются и становятся заметными. Подросток ищет себя, свое место в жизни и, не найдя адекватного своим возможностям и желаниям, уходит в нереальный мир. Он сигнализирует взрослым о наличии неблагополучия и как бы ищет с их стороны понимания и поддержки. Понятно, что неприятие взрослым интересов подростка обижает его, тем самым, отдаляя, их друг от друга.

#### **Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым.**

- Познакомьте его с временными нормами (для детей 7-12 лет – 30 минут в день, но не ежедневно; 12-14-летние могут проводить 1 час в день; от 14 до 17 лет – 1,5 часа).
- Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- Приобщайте к домашним обязанностям.
- Культивируйте семейное чтение.
- Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
- Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

- Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

- Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

Игра даёт ребёнку те эмоции, которые не всегда даёт ему жизнь – от положительных до отрицательных: восторг, удовольствие, увлечённость, досада, гнев, раздражение, также ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка – аналог волшебной палочки, благодаря которой он становится властелином мира, создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно захватывает детей, которые болезненно ощущают свою не успешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удастся идти в жизни по пути «радостного взросления». Но в реальной жизни по мановению волшебной палочки проблемы не решаются.

#### **Что делать, если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?**

- Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам, уходу из дому и пр.).
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Не действуйте на «авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
- Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде компьютера.
- Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

• Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.

• В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы.

• Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала – к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

• Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребёнка, частично изменив его сознание.

Задача взрослых не позволить этому виртуальному миру заманить детей и сделать из них бездушных, безвольных, одиноких и равнодушных людей.

### **Селфи-зависимость**

Зависимость от селфи – самый молодой вид аддиктивного поведения, и подвержены ему в основном люди до 30 лет. Казалось бы, в фотографировании своей персоны нет ничего предосудительного, но на самом деле все обстоит гораздо серьезнее. Не зря в США психиатры признали зависимость от селфи одним из видов расстройства психики.

Существует множество видов селфи: релфи – фото с любимым человеком; лифтлик – кадр в зеркале лифта; дакфейс – «утиное лицо», используют девушки, выпячивая губы; шуфиз – ноги в обуви на различном фоне; экстрим-селфи – при занятии экстремальными видами спорта или в опасных ситуациях (на краю крыши, обрыва); монстр-селфи – представление себя в виде чудовища; скотчлик – образ с перетянутым скотчем лицом.

Селфи-зависимость нарушает внутренний мир индивида и препятствует полноценному межличностному общению, признана заболеванием. На начальной стадии селфи-зависимости человек фотографирует себя 2-3 раза в день и любит плоды своих трудов сам. Острая стадия заболевания – любитель пофотографироваться делает не менее трех снимков в сутки и обязательно выкладывает их в социальных сетях. Люди, страдающие хронической селфи-зависимостью, не могут избавиться от желания фотографировать себя постоянно. Они не менее 6 раз в день выкладывают снимки в Интернет.

Больше всего селфи-зависимости подвержены подростки, что связано со становлением так

называемого «зеркального» или социального «Я». Подросток сомневается в себе, в своей привлекательности, ищет ответ на вопрос «Какой Я?». Селфи – это возможность получить обратную связь «лайки», разместив фотографии в соцсетях.

У взрослых людей селфимания вызвана инфантилизмом личности, низкой самооценкой, неуверенностью в себе, поиском социального одобрения. Коварство «селфизма» заключается в том, что он развивается постепенно. Каждый «лайк», поставленный под фотографией в соцсети, воспринимается ее автором как одобрение и подталкивает его к продолжению селфи-безумия. Основные последствия селфи зависимости заключаются не только в увеличении степени нарциссизма и самолюбования. И дело даже не в том, что «селфист» часами бежит со штативом и сидит в социальных сетях, размещая снимки и тратя на это драгоценное время. Стремясь превзойти самого себя, человек пытается сделать необычные фотографии, рискуя жизнью и здоровьем. Известно уже немало случаев, когда, делая селфи, люди выпадали из окон домов, а также ломали руки и ноги, пытаясь взобраться на разного рода возвышенности.

Лечение селфимании специалистами (психологами, психотерапевтами) длится примерно полгода.

Не все люди готовы идти к психологу и заявить открыто о своей проблеме. Если селфи-зависимость удалось обнаружить, можно попробовать и самостоятельно решить проблему. Но на это способен лишь волевой и организованный человек.

Прежде всего, необходимо вместе с телефоном или фотоаппаратом положить блокнот с ручкой. Как только возникает желание фотографировать, следует брать материалы для записей и пометать, что хочется запечатлеть, почему, что чувствуете при этом. Доказано, что такие пометки позволяют по-другому взглянуть на мир, развивают психические процессы, дисциплинируют. Обычно, после того, как записали свои ощущения, фотографировать их уже не хочется. Необходимо четко планировать свой день, придерживаться графика, в котором можно выделить время для фотографий, но знать, что сделать можно только один кадр. Благодаря этому приему, человек развивает наблюдательность, внимание к своей жизни, выборочно относится к происходящему. Хорошим способом избавления от зависимости будет переключение на какой-либо активный вид отдыха, спорт, танцы, при которых невозможно всегда быть с телефоном в руке.

---

Над номером работали психологи: Газиева Н.В., Ибатуллина Л.В., Ломова А.Д., Серпионова И.Ю.  
Ответственный за выпуск Серпионова И.Ю.

