**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**

**«ЦЕНТРАЛЬНАЯ МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»**

**КИРОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА**

**ЧТОБЫ ЖИЗНЬ**

**НЕ ПРОШЛА МИМО**



**РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ О НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМЕ**

**КИРОВСК**

**2014**

**Всё об алкоголизме**

Алкоголизм – одна из самых острых проблем современного общества, которая затрагивает в наши дни не только мужчин, но даже женщин, подростков и детей. Для одних алкоголь – лекарство от всех болезней, для других – средство для снятия стресса и психологического напряжения, для третьих – необходимое условие веселого праздника.

**Какую угрозу несет алкоголизм?**

Самое страшное в алкоголизме то, что человек, страдающий алкогольной зависимостью, никогда не признает свою болезнь. Он считает, что он абсолютно здоров, и думает, что в любой момент может перестать пить по собственному желанию.

Со временем пьющий человек теряет способность адекватно оценивать свое состояние и считает, что окружающие сильно завышают свои требования по отношению к нему, хотят от него чего-то нереального. Появляются всевозможные отговорки в свое оправдание, такие как:

* все пили, я тоже выпил;
* захочу – выпью, не захочу – не выпью;
* сам прекращу выпивать, когда мне захочется.

**Не пытайтесь убедить алкоголика**

Пока человек сам не поверит и не признает, что он болен, никто не способен ему это доказать. Возможно, он будет врать, изворачиваться и соглашаться с вами, но если больной сам не верит в свой недуг, ни о каком лечении не может быть и речи.

Именно в этот период в семье алкоголика начинаются разногласия. Все говорят ему о том, что у него серьезные проблемы, и только он один в это не верит. Алкоголик может врать, изворачиваться, сделать вид, что согласен со всеми, но пока он сам не поверит в свою болезнь, думать о каком- то лечении нет смысла.

**Влияние алкоголизма на здоровье**

Алкоголь наносит непоправимый вред всем органам и системам человеческого организма. Со временем развиваются тяжелые хронические заболевания, самым грозным из которых является цирроз печени, так как он неизлечим и неминуемо приводит к смерти. Нарушается и психика человека, что проявляется сначала в проблемах взаимоотношений с близкими, а затем развиваются тяжелые формы психозов.

Алкоголизм – это просто проблема общества и социальная беда, это еще и медицинская проблема. Но не стоит опускать руки, в наши дни, сочетая профессионализм и опыт врачей с современными методиками, можно добиться излечения от этого недуга.

**Советуем прочитать**:

**Бояркина, Е. Как вылезти из бутылки/Наталья Бояркина//АиФ.-2013.-№22.-с. 44-45.**

 Вылечиться от алкоголизма можно, если рядом любящая семья.

**Матвеев, К. Алкоголизм в цифрах и фактах/Кирилл Матвеев//АиФ/Здоровье.- 2013.-№10.-с.19.**

 Данные статистики: 150 бутылок водки выпивает в год среднестатистический мужчина в России; 25-30 тысяч человек в год умирает от алкогольного отравления в России и другие данные.

**Образцов, П. Наша национальная идея/Петр Образцов//Эхо планеты.-2013.-№8.-с. 37-41.**

 Водка: история напитков.

**Сальникова. О. пять веков пьянства/Ольга Сальникова/АиФ.-2012.-№50.-с. 24**

 Начали пить при Иване Грозном. Когда бросим?

Скородинская, К. Опасный напиток/Катерина Скородинская //АиФ/Здоровье.-2012.-№48.-с.9

 У медиков к энерготоникам много претензий.

**Фадеева, О. Алкогольная геометрия/Ольга Фадеева//С-Пет. ведомости.-2014.-22 ноября-(№226)-с.4**

 Почему близкие так часто терпят алкоголиков и как именно их следует «не терпеть»

**Варгесов, Н. Почему в стране все больше ядовитого алкоголя/Николай Вергесов//Комс. правда.-2012.-1 декабря.-(№181).- 1 декабр.- с.8**

 Откуда эта отрава появляется?

**Шенкман, С. Пить или не пить?/Стив Шенкман//Будь здоров.-№11.-с. 86-88.**

 С. Шенкман посвятил мужскому здоровью не одну статью. Тему алкоголизма, принявшего в нашей стране размах стихийного бедствия, не мог оставить без внимания. Его советы очень актуальны.

**Нечаенко, Е. требуется энергия?/Елена Нечаенко//АиФ-Здоровье.-2012.-№1-2.-с. 9.**

 Энергетические напитки в руках подростка: так ли они безопасны, как думает молодежь?

**Добрынина, Е. Рюмка за маму, рюмка за папу/Екатерина Добрынина//Рос. газета.- 2011.- 28 сентября.-(№ 216.-с. 11.**

 Социологи выяснили, почему современные подростки начинают и продолжают пить.

**Никитинская, Г. 18 есть? Подтверди!/Галина Никитинская//Ладога.-2011.-13 августа.-(№61)-с. 5**

 6 августа 2011 года вступил в силу закон, который вводит уголовную и усиливает административную ответственность за продажу алкогольной продукции детям.

**Машкова, С. Победить себя/Светлана Машкова//Ладога.-2011.-13 августа.-(№** 61)- с. 4-5

 Алкоголизм

**Пословицы и поговорки об алкоголе:**

В луже водки и богатыри тонут.

Водку пить — себя губить.

Был Иван, а стал Болван, а всё винцо виновато.

Вешний путь — не дорога, а пьяного речь — не беседа.

В луже водки и богатыри тонут.

Водку пить — себя губить.

Водка не лечит, а калечит.

Водка без огня разум сожжёт.

Вино полюбил — семью разорил.

Вино приходит — стыд уходит.

Где винцо, там и горюшко.

Голод да холод дорогу в кабак протоптали.

Где опьянение, там и преступление.

Кабак построили — горе да Беда.

Кто бражкой упивается, тот слезами умывается.

Кто вино любит — своё сердце губит.

Мужик напьётся — с барином дерётся; проспится — свиньи боится

На пьяницу в семь сох не напашешься.

Река с ручья начинается, а пьянство с рюмочки.

С водкой дружить — здоровье прожить.

Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки.

**Стихи против употребления алкоголя.**

Есть в нашей жизни множество соблазнов,
И устоять не в силах каждый, уж поверь,
Они так злы, коварны и опасны,
Они как хитрый, злобный, беспощадный зверь.

Всего ужаснее, наверное, на свете
Зеленый змей, ах скольких же он погубил,
И сколько же людей погибло на планете,
Которых он в свои объятья заманил

Вино, коньяк, портвейн, да пиво с водкой
Блаженство дарит только лишь на миг
И в них мы тонем, словно в море лодка
Они приводят нас в отчаянный тупик

Мы так глупы, мы словно пчелы за нектаром,
Приходим в вино – водочный ларек.
Сливаем жизнь – наш драгоценнейший подарок,
Промениваем ее на пузырек.

А годы лучшие уходят
И можно многое еще успеть
А праздники пускай по трезвости проходят,
Ведь это лучше, нужно только захотеть.

Пусть будет ясный ум, здоровье, деньги,
Здоровое потомство и жена,
Любимая работа и навеки
Забудем мы про змея навсегда!

[**Стихотворение про пьяницу**](http://www.narco-net.ru/creative/stihotvorenie-pro-pyanicu)

Кто неровными шажками
Подбегает к нашей маме?
Кто пытается идти,
Задевая по пути
Табуретки, пианино,
Занавески и корзину?
Кто же это может быть?
Кто похож на забияку?
Кто схватил за хвост собаку?
Как заправский полотер,
Пол коленками протер?
Кто пытается до ванной
Дотащить свою пижаму?
Кто же это может быть?
Это после ресторана
**Папа учится ходить!**

**Наркомания в России**



До середины 80-х годов в России самой актуальной была проблема алкоголизма, но позже наметилась тенденция к ее перетеканию в проблему наркомании. Самое неутешительное то, что проблема наркомании в России затрагивает не только взрослых, но также детей и молодежь. После преступности, наркомания является второй по важности проблемой нашей в стране. Количество наркоманов увеличивается с катастрофической скоростью.

Статистика наркомании в России дает неутешительные цифры.

***По данным Госнаркоконтроля (2012 г.) в стране 3 млн. человек регулярно употребляют наркотики, а имеют опыт их употребления 18 млн. За последнее десятилетие в 10 раз увеличилась смертность из-за наркотиков, а детская смертность повысилась в 45 раз!***

В порочный круг наркотизации каждым наркоманом втягиваются 10-17 человек. Наркомания в России «молодеет» — 84% наркоманов признаются, что впервые попробовали наркотики в возрасте менее 15 лет. Как ни печально, но многие родители узнают о наркотической зависимости своего ребенка спустя 2 года после первого приема наркотика. А тогда что-либо предпринимать бывает уже поздно.

Средняя продолжительность жизни людей, регулярно употребляющих наркотики, не превышает 4,5 года. Некоторые наркоманы не «протягивают» больше года такой жизни. От продажи наркотиков мафия получает невероятно высокую прибыль. На доходы от этого грязного бизнеса открываются тысячи магазинов, ресторанов, кафе, рынков, на которых «отмываются» деньги, полученные преступным путем.

По данным Интерпола, ежегодный мировой оборот наркобизнеса составляет 500-800 миллиардов долларов.

**Особенности наркомании в России**

Почему в 80-х годах произошел рост наркомании в России?

Многие считают, что толчок для этого дал «сухой закон», введенный Горбачевым. Привычный алкоголь был заменен таблетками и препаратами с наркотическим действием. Помимо этого, наркомания стала расти после разрушения тоталитарного режима, с появлением многих свобод, среди которых оказались и наркотики.

К концу 80 — годов в России уже было сформировано сообщество наркоторговцев, а ежегодный оборот наркотиков составлял 500 тонн. В 1991 году в России была отменена уголовная и административная ответственность за хранение и употребление наркотических веществ для личных целей. С этого была начата демократизация страны. Стоивший ранее 200 долларов 1 грамм героина теперь стал дешевле в 10 раз, а значит, в столько же раз доступнее.

В том же 1991 г. на учет в наркодиспансеры в первый раз было взято 5 подростков из ста тысяч жителей. Со снижением стоимости наркотических препаратов стало увеличиваться количество наркоманов. В 1996 году наблюдается сдвиг в сторону более дорогих наркотических веществ – опиума, героина. Наркотики стали входить «в моду».

В 1997 году их можно было купить везде – в школе, институте, на дискотеке, в метро, на рынке. Как подчеркнул эксперт по проблеме наркотиков, доктор Ренслаэр Ли, всего лишь за пять лет Россия вышла на мировой наркотический рынок, а сейчас она входит в пятерку самых крупных производителей и экспортеров синтетических наркотиков. К 2000 году резко увеличилось число наркоманов несовершеннолетнего возраста. Нижний предел возраста наркомана достиг 13 лет.

Проблема наркомании в стране усугубляется сложной криминальной обстановкой и повышенным риском инфицирования, в том числе и СПИДом.

Наркомания – не личное заболевание, а общественное. Она происходит внутри определенной социальной группы, и затрагивает общество в целом. Наркомана невозможно изолировать от других людей, поэтому рано или поздно вокруг него сформируется группа людей, вовлеченных в наркотизацию.

В России наблюдаются следующие особенности и тенденции развития наркомании: доступность наркотических веществ и рост рынка наркотиков; высокий темп наркотизации, особенно среди подростков и детей; заметное расширение ассортимента наркотических веществ; нарастание распространения кокаина, героина и синтетических наркотиков; развитие полинаркомании (употребления всего подряд и в огромных количествах); снижение страха перед наркоманией; изменение принадлежности наркоманов к определенной среде (не только к неблагополучным семьям); феминизация наркомании (увеличение количества девушек-наркоманок); безграмотность и противоречивость образовательных программ, направленных на профилактику наркомании, часто приводящая к противоположному результату; проводимые мероприятия против наркотизации мало распространены и не адаптированы к условиям страны; стремление взрослых дистанционироваться от проблемы подростковой и молодежной наркомании, переложив ответственность на правоохранителей; очевидная недостаточность и неэффективность медикаментозной помощи наркоманам; система лечения и реабилитации наркоманов по-прежнему направлена на социальную структуру, в которую входят психические больные и криминальные элементы; существующий миф о неизлечимости наркомании, утяжеляющий положение наркозависимых.

**Борьба с наркоманией в России**

На сегодня наркомания в России является нерешенной проблемой. Не найдены методы ее искоренения и даже приостановки. Как показывает опыт США и европейских стран, в демократическом обществе еще пока не удается решить эту сложную и многогранную проблему.

**Советуем прочитать:**

**Богданов, В. Снижаем дозу/Владимир Богданов//Рос. газ.-2014.-26 июня.-(№140)-с. 1,4.**

 Впервые в России остановлен рост наркомании.

**Филатова, О. На тропе надежды/Ольга Филатова//АиФ/Здоровье.-2014.-№9.-с.4.**

 Избавление от наркотической зависимости.

**Богданов, В. Доза для богатых потяжелела/Владимир Богданов//Рос. газета.-2013.-5 июня.-(№119)-с. 17.**

 Рынок наркотиков в России стал пополняться кокаином из Латинской Америки.

**Ганин, Д. Город под кайфом./Дмитрий Ганин//АиФ.-2013.-№12.-с.22.**

 Петербург бьет рекорды по числу наркоманов.

**Панкратьева. Е. Евгений Ройзман: «Как понять, что ваш ребенок употребляет наркотики»/Елена Панкратьева//Комс. правда.-2013.-15 апреля.-(№52-п) - с. 12.**

 Памятка для родителей.

**Филонов, М. Лекарства, несущие смерть!/Михаил Филонов//Природа и Свет.-2013.-№2.-с.66-70**

 Опий, кокаин, опиумные войны, новые психотропные вещества.

**Рутман, М. Сказки о спасении души/Михаил Рутман//СПб.ведомости.-2013.-21 марта.-(№52).-с.1, 4.**

 Новая государственная программа реабилитации наркоманов больше напоминает утопию.

**Рутман, М. смерть приходит с «буратино»/Михаил Рутман//СПб. Ведомости.-2013.-11 марта.-(№44)-с.1,4.**

 Практически каждую неделю появляется новая разновидность наркотиков. Борьба с наркотиками в Санкт-Петербурге.

**Богданов, В. Здоровый поневоле\Владимир Богданов//Рос. газета.-2013.-11 марта.-(№51).-с.6.**

 Наркоману предоставляется выбор: тюрьма или лечение.

**Богомолов,А. Наркобароны появились еще при Хрущеве/Алексей Богомолов//Комс. правда.-2013.-18 февр.-(№18)-с. 14**

 Следы наркоманов найдены еще в 60-х годах 20-го века.

**Курцева, А. Даже психологический эффект тестов очень важен/Анна Курцева//Комс. правда.-2013.-15 февраля.-(№22)-с.15**

 Проблема новых синтетических наркотиков.

**Богданов, В. Докурились/Владимир Богданов//Рос. газета.-2013.-15 февр.-(№33)-с.6**

 В наркополиции составили карты распространения зелья по регионам.

**Калашников,С. Я уколов не боюсь/Сергей Калашников//Рос. газета.-2013.-14 февраля.-(№32).-с.8**

 Против детской наркомании возможны только жесткие, даже принудительные методы.

**Цыганкова,С. Рецепт от зависимости/Светлана Цыганкова//Рос. газета.-2012.-22 ноября.-(№270)-с 19**

 Что мешает побороть подростковую токсикоманию?

**Попробовать наркотик легко. Избавиться от зависимости – трудно, но можно//Комс. правда.-2012.-25 октября.-(№160-д)-с.12-13**

 Наркомания: портрет явления.

**Брюн, Е. Гибель – не в кайф /Евгений Брюн//АиФ.-2012.-№38.-с.45**

Эпидемия наркомании началась в РФ в 1991 году.

**Бондарь, И. В душе теплится надежда/Илья Бондарь//Ладога.-2012.-8**

 Размышления врача-нарколога.

**Алексеева,Г. Энергия взаймы/Галина Алексеева//Ладога.-2011.-1 октября.-(№75).-с. 13.**

 Энергетические напитки. Об их действии на организм разговор с наркологом Н. Поварницыной.

Слугина,М.

Гл. библограф

.