

Помните! Чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов на то, что помощь будет эффективной! **ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ!**

Ярославская областная клиническая психиатрическая больница:

приемный покой (4852) **73-67-02**
скорая психиатрическая помощь **73-57-07**
регистратуры диспансеров:
взрослого **73-88-15**, детского **73-85-23**
www.yaokpb.ru



В диспансере ЯОКПБ по вторникам с 14.00 работает арт-клуб «Изотерра»
тел/факс: **73-28-52**, inyeArt@rambler.ru



Ярославская областная клиническая наркологическая больница

Наркологическая поликлиника ведёт приём взрослых и детей по адресу: Кудрявцева, 10
(4852) **73-26-24**

Телефон доверия: (4852) **72-14-22**
www.yaoknb.ru

В обеих больницах вы можете получить консультации сотрудников кафедры психиатрии ЯГМА (4852) **73-28-52**

Городской психотерапевтический центр
регистратура МСЧ ЯПШЗ (4852) **73-79-91**
Аптеки: №87 45-76-00, №115 21-34-55
Телефоны «Доверие» для взрослых 30-03-03
Телефон «Здоровье» МИАЦ 32-06-85
www.nym.org.ru, www.art-therapy.ru, www.medpsy.ru

Имеются противопоказания.
Обязательна предварительная консультация специалиста.

Производство – РПФ «Европа плюс».
Ярославль 2011.

Идея: В. Гаврилов, фото: П. Заряжко, дизайн: Я. Подгорнова
Тексты: А. Волков, М. Зиновьева, Н. Фролова,
С. Амелина, Е. Зимакова.
Эмблема по мотивам Галилеи ФФ. (Коллекция ИНЫЕ)

«Пить или не пить?», «Лечиться или не лечиться?» – извечные вопросы... Отвечая на них, человек как правило, руководствуется не только жизненным опытом, знаниями, но и существующими заблуждениями и нередко пессимистическим восприятием мира.

*Пойдёшь направо – и ларёк,
пойдёшь налево – и аптека.
Чуть подальше – бар и погребок,
чуть ближе – водки крепкой реки.
Идёшь, идёшь – и шприц, и травка,
и спирт, буфет, палатка, лавка.
Бальзам, настойка, тоник, ром,
барак наркологов, дурдом!
Ступаешь прямо – винный трюм,
назад вернёшься – пива кружка.
Моя страна, как много дум!
Моя страна, крепись, старушка!*

*Василий Галюдкин (из сборника поэзии
«Погорюй – Воробыноое», Ярославль, 2009).*

Искушений много, да и наш опыт и практика подсказывают, что психические/наркологические расстройства встречаются, увы, нередко и могут коснуться любого.

Выход только один: одуматься, вспомнить одну старую, но актуальную и сегодня истину:

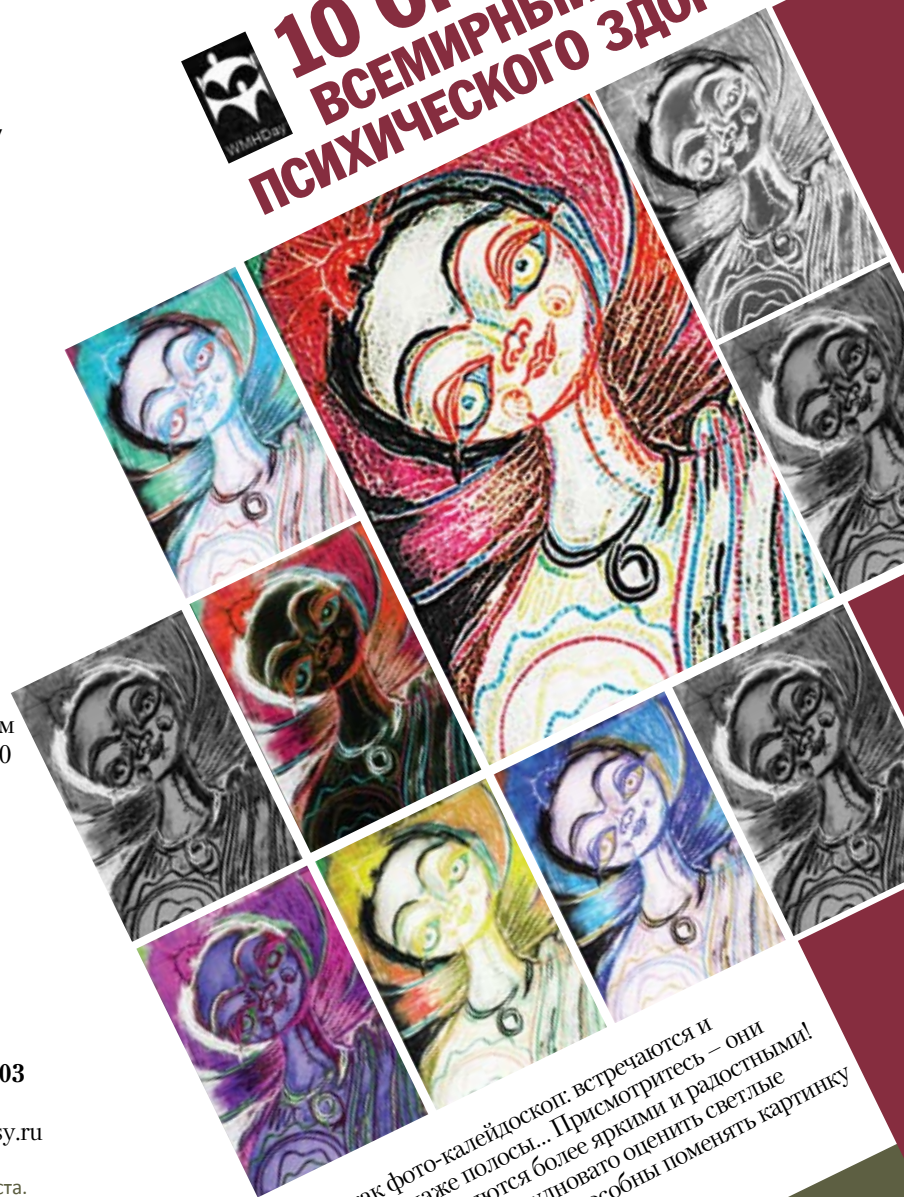
«Ваше здоровье и счастье в ваших руках».

Присмотритесь к калейдоскопу жизни, сосредоточьтесь на позитивном, извлеките уроки из негативного, и найдите свой путь к исцелению.

Остаются затруднения по поводу первого шага – обращайтесь к нам. Не оставайтесь со своей проблемой один! Мы постараемся помочь разобраться и найти верные ориентиры в этом неоднозначном мире!



10 ОКТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Жизнь как фото-калейдоскоп: встречаются и тёмные дни, даже полосы... Присмотритесь – они обязательно сменяются более яркими и радостными! Без тёмного, бывает трудновато оценить светлые фрагменты. А вместе мы способны поменять картинку восприятия мира! Попробуем?

Ежегодно 10 октября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проводится Всемирный день психического здоровья.



Сегодня в Ярославле коллективы психиатрической и наркологической больниц, наши пациенты, их родственники, да и многие современники отмечают его вместе!

Врачи и психологи считают, что душевное здоровье зависит не столько от событий, происходящих в жизни человека, сколько от его реакции на них. Фактически любое направление психотерапии исповедует подход, сформулированный более столетия назад американским психологом Уильямом Джеймсом: *если не можешь изменить жизненную ситуацию... – измени своё отношение к ней.*

Но некоторые, вместо решения своих проблем нередко пытаются бежать от реальности путём употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Психоактивные вещества:

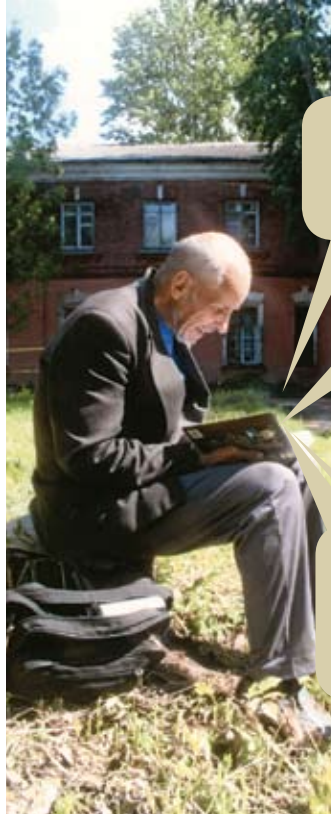
никотин, алкоголь, наркотики, токсические препараты – вещества, воздействующие на головной мозг, нервную систему, психику человека, злоупотребление которыми приводит к психической и физической зависимости от них и возможному формированию слабоумия.

Ещё Аристотель подметил: «Опьянение – есть добровольное сумасшествие». Современная медицина подтверждает, что ПАВ негативно влияют на психическое здоровье человека. Это выражается в эмоциональной неустойчивости, частой смене настроения от тревожно-подавленного до беспечного, ухудшении памяти и внимания, повышении конфликтности, снижении морально-нравственных норм поведения...

Дальнейшее употребление ПАВ способствует прогрессированию психических расстройств до психозов, необратимым процессам деградации личности и приобретённому слабоумию.

Если мы в состоянии осознать большую часть проблематики, то можем её и изменить!

Наша информированность в отношении своей проблемы (психической/наркологической...) помноженная на собственную волю и поддержку близких людей и медицинского персонала – вот слагаемые успеха выздоровления!



Улыбка и смех – тоже лекарство!

* ☺ *

– Горит крыша – звони 01,
нужна крыша – 02,
«едет крыша» – 03...

* ☺ *

– Девушка, у вас сигаретки
не будет?
– Нет, у меня не будет
сигаретки, и рака лёгких у
меня тоже не будет...

* ☺ *

– Причина вашей болезни –
алкоголь!
– Вы первый врач, который не
сваливает всю вину на меня.

* ☺ *

– В нашей больнице бывает,
что тот, кто первый халат
наденет, тот и – врач...



Врачам может нездоровиться?

– Естественно!

Больные могут поправляться?

– Несомненно!

Молва сильно преувеличивает, что психические и наркологические болезни неизлечимы, несостоятельны, слабоумны, неряшливы и опасны...

Миф: «Все психические/наркологические расстройства – наследственные».

По наследству передаётся лишь предрасположенность к заболеванию. Проявит себя болезнь или нет, зависит от многих психосоциальных факторов, которых можно избежать.

Миф: «Алкоголь и наркотики делают людей свободными».

Интересно, почему же тех, кто принимает ПАВ, называют «зависимыми?».

Миф: «Алкоголь и наркотики снимают стресс, помогают решать жизненные проблемы...».

Они лишь способствуют страусиному подходу: «чего не вижу, того и нет». Под действием ПАВ изменяется сознание человека, он не может адекватно оценивать происходящее. Алкоголь и наркотики только усилят Ваши проблемы.

Миф: «Качественный алкоголь, «мягкие» наркотики, «лёгкие» транквилизаторы и «культурное питье» не наносят вреда».

Любые психоактивные вещества оказывают токсическое воздействие на весь организм и неизбежно ведут к гибели клеток головного мозга. Не имеет значения, где вы их употребляете, с кем и по какому поводу... Важно: сколько и как часто вы делаете это. Практически все, кто пристрастился к ПАВ, думали «Я всегда могу остановиться!» Ну и что с ними стало?

Миф: «Психические и наркологические болезни не поддаются лечению».

Если пациент активно принимает участие в лечении, даже при самых неблагоприятных заболеваниях, в 75% удаётся достичь стойкого улучшения симптоматики и повышения качества жизни.

Миф: «Психиатрический и наркологический «учёт» пожизненен и сулит массу неприятностей»...

По «Закону о психиатрической помощи...» (1992г.) вместо «учёта», остались лишь формы диспансерного наблюдения и консультативные приёмы. Консультации и лечение у врачей – предмет медицинской тайны (статья № 9 Закона).