



**Министерство культуры
Чеченской Республики
Государственное бюджетное
учреждение
«Республиканская специальная
библиотека для слепых»
(ГБУ «РСБС»)**

ул.8-Марта,41, г. Грозный, 364016
телефон: (8712) 24-23-69, факс: (8712) 24-23-69
e-mail: bibliotekaspec@mail.ru
ОКПО 35085518, ОГРН 1022002546741
ИНН/КПП 2015000864/201501001

**Нохчийн Республикин
культурин министерство
Пачхьалкхан бюджетан
учреждени
«Б1аьрзечарна лерина йолу
республикин библиотека»
(ПБУ «Б1аьрзечарна лерина
йолу республикин библиотека»)**

8-Мартан ур.,41, Соьлжа-Г1ала, 364016
телефон: (8712) 24-23-69, факс: (8712) 24-23-69
e-mail: bibliotekaspec@mail.ru
ОКПО 35085518, ОГРН 1022002546741
ИНН/КПП 2015000864/201501001

**Отчет о проведенных мероприятиях по противодействию наркомании
за II квартал 2022 года**

«Вся правда об энергетических напитках»

В рамках реализации программы по профилактике борьбы с наркоманией, 7 апреля в Спецбиблиотеке для слепых провели беседу на тему: «Вся правда об энергетических напитках». Библиотекарь рассказала посетителям, что содержится в энергетиках и какой вред они несут для здоровья человека.

Энергетики — продукт, которым легко нанести себе вред. Несмотря на это, их потребление растет во всем мире. Такие напитки любят подростки, для которых они особенно опасны. Предназначены они для того, чтобы взбодрить человека и повысить его физическую или умственную работоспособность. Они вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы. При злоупотреблении энергетиками они могут быть очень опасными.

Что содержится в энергетиках?

Кофеин — это самое распространенное психоактивное вещество. Значительная часть населения планеты постоянно употребляет его с детства в форме чая, кофе, шоколада, мате, какао, а также многих прохладительных напитков.

В энергетиках на российском рынке около 25–40 мг кофеина на 100 г напитка, или около 125–160 мг на 500 мл и 63–100 на 250 мл — больше запрещено по ГОСТУ.

В небольших дозировках кофеин не вреден и даже полезен для организма. Во-первых, он действительно помогает сконцентрироваться, снизить усталость и взбодриться. Правда, ненадолго: через пару часов после энергетика или кофе усталость вернется.

Порог токсичности кофеина, после которого он вредит организму, — 400 мг в день для взрослых и 100 мг для подростков от 12 до 18 лет. Это не норма, а предельно допустимая дневная дозировка. Однако это касается лишь полностью здоровых людей. Реакция на кофеин сугубо индивидуальна и зависит не только от возраста и состояния здоровья человека, но и от генетики.



Вред энергетиков

Стоит отметить, что к серьезным последствиям для здоровья приводит либо злоупотребление энергетиками, либо прием их людьми с противопоказаниями. Злоупотребление энергетиками с высокой долей вероятности приведет к серьезным расстройствам сердечно-сосудистой системы даже здорового человека.

Повышенные дозы кофеина: резко увеличивают артериальное давление; повышают пульс; вызывают нарушения сердечного ритма; увеличивают риск сердечной недостаточности; увеличивают риск ишемии миокарда.

Смерть от передозировки кофеина — вполне реальная ситуация, и почти все известные случаи связаны именно с проблемами с сердцем. В 2013 году 26-летний техасец умер из-за того, что выпивал 8–10 банок энергетика в день: у него образовался тромб, который привел к остановке сердца. В 2017 году в Америке совершенно здоровый 16-летний подросток умер от аритмии, вызванной передозировкой кофеина: в течение двух часов он выпил латте, большую газировку и энергетик.

Нервная система и психика

Как и любые психостимуляторы, энергетики могут негативно влиять на работу нервной системы. Самые частые расстройства, связанные с ними: бессонница; головные боли; тревожность; панические атаки; повышенная агрессия; визуальные и слуховые галлюцинации; хроническая усталость.

Кроме того, некоторые исследователи считают, что кофеин вызывает привыкание, которое чревато постоянным повышением дозы и синдромом отмены. Впрочем, исследовать зависимость от кофеина непросто, так как его употребление не порицается и даже поощряется обществом.

В завершении беседы библиотекарь призвала подростков не пить энергетические напитки, вести правильный образ жизни и беречь свое здоровье! Присутствовало – 12 человек.

«Курение или здоровье – выбор за тобой!»

В рамках реализации программы по профилактике борьбы с наркоманией 31 мая в читальном зале Специальной библиотеки для слепых была оформлена и представлена книжная выставка «Курение или здоровье – выбор за тобой!» с целью расширить кругозор присутствующих, развить знания о здоровом образе жизни, о пагубном влиянии вредных привычек и их последствиях, воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

В начале мероприятия зав. отделом общего обслуживания Карнаева Хадижат рассказала присутствующим, что такое здоровье, какие факторы отрицательно влияют на здоровье. У каждого есть привычки и их можно разделить на две группы: полезные и вредные. Вредные привычки делают человека нездоровым и непривлекательным, стоят немалых денег, могут привести к нарушению закона, подрывают доверие к человеку со стороны окружающих людей, и наконец могут просто погубить человека. В ходе беседы ведущий рассказал, как курение влияет на здоровье. Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 700тыс. человек. Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. По статистике, курящие люди сокращают себе жизнь на 7-8 лет. Каковы последствия употребления наркотиков. Человек, который употребляет наркотики, теряет все. Падает в пропасть. Одна из причин употребления наркотиков – слабая воля. Не умение сказать: «НЕТ».

В завершение беседы у книжной выставки ведущий и присутствующие пришли к выводу что здоровье во многом зависит от нас. Каждый человек является хозяином своей жизни и своего здоровья. За нас нашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, ни окружающие нас люди. Как каждый из нас решил, так все и будет. Наше здоровье – только в наших руках. Присутствовало – 15 человек.

«Дорога, ведущая в пропасть»

В рамках реализации программы по профилактике борьбы с наркоманией 24 июня в читальном зале Специальной библиотеки для слепых прошел профилактический час к Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, с целью развить знания о пагубном влиянии наркотиков и их последствиях, воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

В начале мероприятия библиотекарь отдела обслуживания Исмаилова Танзина рассказала присутствующим, что Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом ежегодно отмечается во многих странах мира 26 июня. Дата была установлена Генеральной Ассамблеей ООН 7 декабря 1987 года в знак выражения своей решимости усиливать деятельность и сотрудничество для достижения цели создания международного общества, свободного от наркомании. Это решение было принято на основе рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 1987 года.

Злоупотребление наркотиками наносит огромный вред здоровью населения и общественной безопасности, ставит под угрозу мирное развитие и стабильное существование общества во многих странах.

Незаконная торговля наркотиками подпитывает деятельность сетей транснациональной организованной преступности, системную коррупцию и широкомасштабное насилие.

Согласно данным Всемирного доклада о наркотиках, около 271 миллионов человек, т.е. примерно 5,5% населения мира в возрасте 15-64 лет, употребляли наркотики хотя бы один раз. Приблизительно 35 миллионов человек, употребляющих наркотики, страдают от расстройств на почве наркопотребления, т.е. из-за наносимого здоровью вреда им может требоваться лечение.

В России наркомания – одна из наиболее острых проблем здравоохранения и социальной жизни. Эксперты отмечают, что из-за нее Россия ежегодно теряет по 3,6 триллиона рублей. По данным МВД России, в стране регулярно или изредка употребляют наркотики не менее 1,9 миллиона человек, что составляет 1,3% населения России. Число лиц с впервые в жизни установленным диагнозом психического расстройства, связанным с потреблением наркотиков, с 2010 года сократилось на 31,7% и составило в 2018 году 57,3 тысячи человек. При этом с 2010 года был зафиксирован значительный рост лиц с зависимостью от новых психоактивных веществ и полинаркоманией, а также с зависимостью от психостимуляторов. За последние 10 лет число зависимых от новых психоактивных веществ выросло в РФ более чем в два раза, число зависимых от психостимуляторов увеличилось более чем в три раза. При этом ведомство отмечает тенденцию снижения общей заболеваемости наркоманией.

В РФ внедряются инновационные подходы к лечению наркомании, в частности, внедрены оригинальные лекарственные препараты, используются подходы к лечению на основе молекулярно-генетического анализа. Для проведения медицинской реабилитации в стационарных условиях созданы реабилитационные центры и отделения. При этом вся помощь является бесплатной.

В 2016 году была запущена программа тестирования учащихся на наркотики, в 2017 году – программа по выявлению злоупотребляющих алкоголем и наркотиками среди пациентов обычных соматических больниц.

В завершение мероприятия библиотекарь отметила что в январе 2020 года правительство России внесло в Госдуму законопроект о штрафах до 1,5 миллиона рублей за пропаганду наркотиков в интернете. Присутствовало – 17 человек.

В рамках реализации программы по профилактике борьбы с наркоманией за II квартал 2022 года в ГБУ «Республиканская специальная библиотека для слепых» было проведено 3 мероприятия, в которых приняло участие 44 человека.

Директор

А.Ш. Басханова

