

18+

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Лысьвенская библиотечная система»
Центральная библиотека
Отдел обслуживания

В двух шагах от "рая"



**Путеводитель по изданиям
о вреде наркомании, алкоголизма
и табакокурения**

Лысьва 2013

ББК 91.9:5 + 51.1(2)5

В 25

В двух шагах от «рая» : путеводитель по изданиям о вреде наркомании, алкоголизма и табакокурения / сост. С. И. Шахторина. – Лысьва, 2013. – 29 с. : ил.

Путеводитель адресован педагогам, воспитателям, психологам и другим специалистам работающим с подростками и молодежью. Включает в себя печатные издания (книги, брошюры, журналы), видеоматериалы.

Составитель и компьютерная верстка: С. И. Шахторина.

Тираж 10 экз.

МБУК «Лысьвенская БС»

618900 г. Лысьва, ул. Коммунаров,20

Тел.: 8(34249)2-57-40

E-mail: mpb_lysva@mail.ru

Содержание

Вступление _____	С. 4
Чёрный крест (наркомания) _____	С. 5
Недуг неведомый, опасный (СПИД) _____	С. 19
Алкоголизм – опасная польза _____	С. 22
Движение в зону риска (табакокурение) _____	С. 25
Алфавитный список изданий _____	С. 28

ВСТУПЛЕНИЕ.

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» - это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о вредных привычках молодежи (табакокурение, алкоголизм и наркомания).

К сожалению, все предпринимаемые попытки остановить рост детской наркомании, алкоголизма и табакокурения до сих пор не увенчались успехом.

Практически все подростки-наркоманы до знакомства с наркотиками имели опыт курения, употребления алкоголя. Причем прослеживается весьма четкая зависимость: чем раньше ребенок приобрел такой опыт, тем больше у него шансов в дальнейшем познакомиться и с наркотиками.

Проблема наркомании и алкоголизма остро стоит в стране. Так как сигареты и алкоголь имеются в России в свободной продаже, легкодоступны, то проблема их массового употребления уже давно назрела.

Для формирования системы здорового образа жизни необходимо знать как положительные, так и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека. К определяющим положительным факторам здорового образа жизни относятся регулярное занятие физическими упражнениями, рациональное питание, сознательное отношении к здоровью. Негативные факторы, ухудшающие здоровье, общеизвестны: курение, употребление алкоголя, наркотиков. При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносил здоровью своим поведением

Сегодня мы представляем вашему вниманию наиболее информативные и интересные издания. Это путеводитель по книгам, рассказывающим о вреде наркотиков, алкоголизма и табакокурения. Он содержит 4 раздела: Черный крест (наркомания); Недуг неведомый, опасный (СПИД); Алкоголизм - опасная польза; Движение в зону риска (табакокурение).

Искренне надеемся, что подобная информация кого-то заинтересует, а может быть, и заставит задуматься.

ЧЁРНЫЙ КРЕСТ (НАРКОМАНИЯ)

Особую озабоченность вызывает проблема наркомании. По данным Всемирной организации здравоохранения на данный момент смертность от наркотиков занимает 1 место в мире, обойдя смертность от сердечно-сосудистых-заболеваний.

Молодое поколение должно знать, что наркомания - это пустые глаза, оживляющиеся только при виде шприца или таблетки; это тела, корчащиеся в судорогах мучительного состояния наркотического голода; это тяжелое поражение мозга и печени, сердца и всех внутренних органов; это инфекционные и венерические болезни, в том числе СПИД, это тяжкие преступления во имя минутного облегчения; это одна из самых частых причин самоубийства; это горе миллионов отцов и матерей, жен и мужей; это разрушенные семьи, не востребованные таланты, преданные чувства, сломанные судьбы.



Барабохина, В. А. Программа профилактики распространения ВИЧ-инфекции. Нравственное воспитание молодежи / В. А. Барабохина, Г. Р. Замалдинова, Н. Г. Травникова. – СПб. : Речь, 2008. – 240 с.

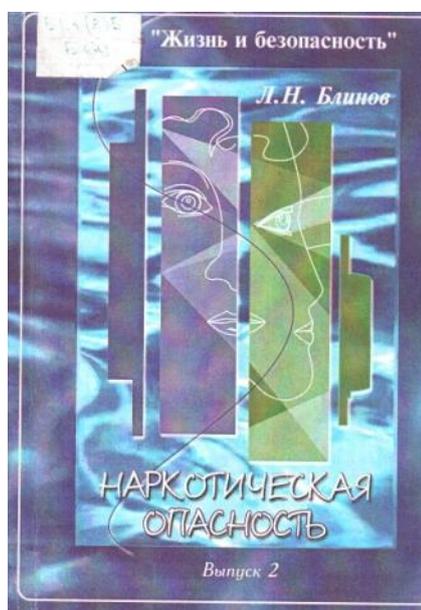
В книге приводится подробное описание программы "Для тебя: сегодня и завтра", которая направлена на формирование у учащихся осознанного нравственного поведения, препятствующего распространению ВИЧ-инфекции. Программа содержит курс лекций, групповые занятия, тематические досуговые мероприятия, встроенные в учебно-воспитательный процесс.



Бармин, М. И. Экология души: «скорая» помощь при наркомании / М. И. Бармин, М. Г. Боголюбов. – СПб. : ЛЕМА, 2011. – 160 с.: ил.

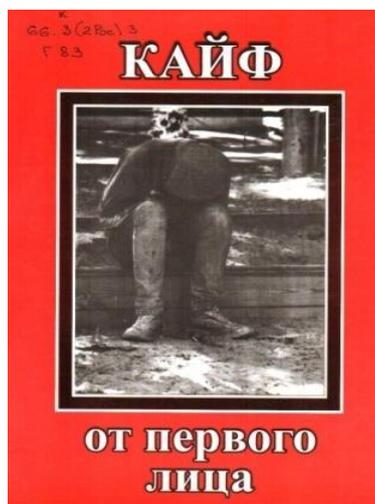
Книга должна рассматриваться как руководство к действию. Отвечает на вопрос «ЧТО ДЕЛАТЬ?», когда человек болен наркоманией.

Предназначена подросткам, молодежи и их родителям, учителям, воспитателям, педагогам и медицинским работникам, а также всем людям, которым не безразлична судьба России.



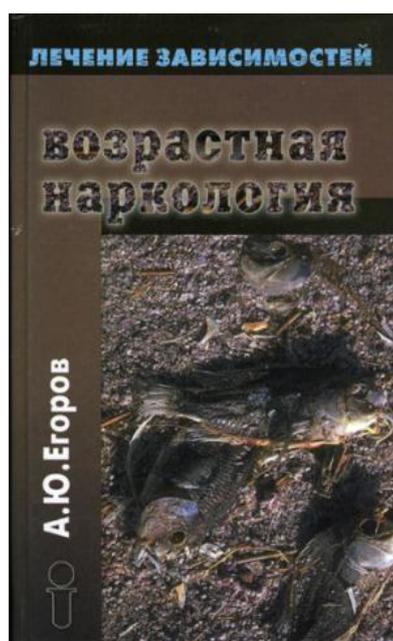
Блинов, Л. Н. Наркотическая опасность: Вопросы и ответы: факты, аргументы, мифы и реальность / Л. Н. Блинов. - Вып. 2. – СПб. : СПбГТУ, 2001. – 82 с.

Выпуск посвящен проблемам наркомании, наркотиков и наркотической опасности. Это болезнь века, затрагивающая саму основу существования человечества. Главная задача издания – заставить задуматься, объединиться, дать информацию для принятия решений, правильного выбора вектора целей.



Григорьев, А. В. Что такое кайф, и сколько он стоит/ А. В. Григорьев. – Лысьва: Изд. дом, 2012. – 71 с.

Книга - исповедь бывшего наркомана, который нашел в себе силы покончить с наркотиками. Уже 13 лет он свободен от них, живет полноценной жизнью. Эта книга - предупреждение для молодых.



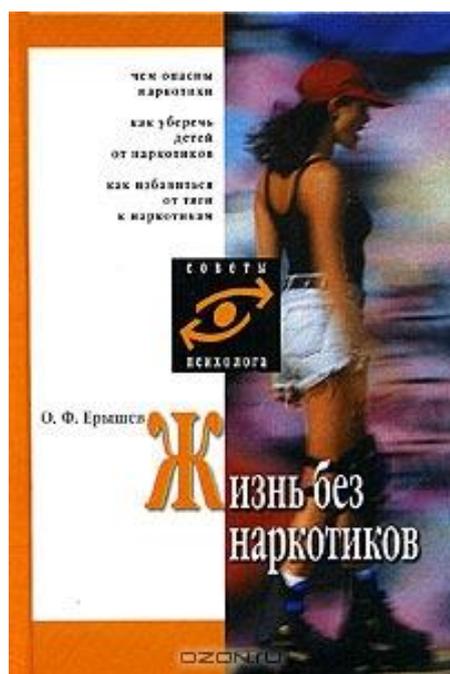
Егоров, А. Ю. Возрастная наркология: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед., психол. и мед. учеб. заведений / А. Ю. Егоров. – СПб. : Дидактика Плюс, 2002. – 272 с. – (Лечение зависимостей).

В учебном пособии д.м.н., профессора А.Ю. Егорова содержатся современные данные о причинах распространенности, механизмах возникновения зависимости от алкоголя и наркотических веществ. Автор описывает разные клинические формы химической зависимости, подробно останавливаясь на ее особенностях в молодом возрасте. Значительная часть книги посвящена вопросам коррекции и профилактики алкоголизма и наркоманий, особенно среди детей и подростков.



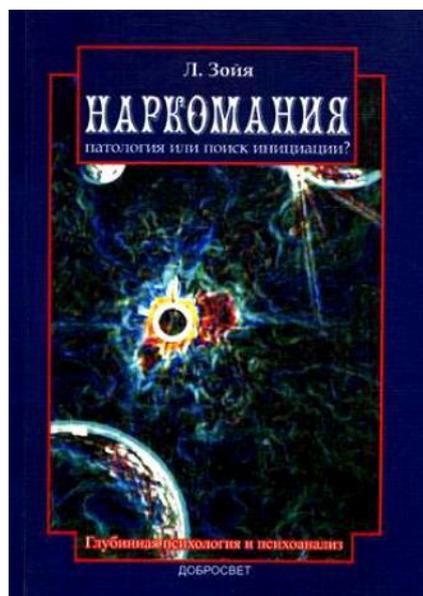
Еникеева, Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков :
учеб. пособие / Д. Д. Еникеева. – 2-е изд. –
М. : Академия, 2001. – 144 с.

В книге охарактеризованы все известные формы наркоманий и токсикоманий, а также пьянство и алкоголизм у детей и подростков. Определены группы риска, на которые необходимо обратить внимание в первую очередь. Перечислены признаки, дающие основание предположить, что ребенок употребляет наркотические вещества или алкоголь, рассмотрены особенности поведения подростков, склонных к ранней наркотизации и алкоголизации. Даны рекомендации по профилактике распространения этих явлений у детей и подростков.



Ерышев, О. Ф. Жизнь без наркотиков /
О. Ф. Ерышев. – М. : АСТ, 2005. - 159 с. –
(Советы психолога).

Наркомания. При одном упоминании о ней у многих начинает учащенно биться сердце из-за тревоги за свою судьбу или жизнь близких. Как избежать этого зла, уберечь от него детей, куда обратиться за помощью, если беда все-таки случилась? На эти и многие другие вопросы ответит ведущий петербургский нарколог профессор О.Ф.Ерышев в книге "Жизнь без наркотиков".



Зойя, Л. Наркомания: патология или поиск инициации? / Л. Зойя. – М. : Добросвет, 2007. – 208 с.

Под каким бы предлогом ни приходил человек к наркотику, в результате он вынужден был либо искать лечения, либо погибнуть. Давно было известно, что наркомания не сводится исключительно к проблеме физиологической зависимости от наркотика. О глубинных причинах возникновения наркомании и аналитических способах борьбы с ней написана работа Луиджи Зойя. В дополнение к ней - обширная статья Юлии Власовой, практикующего аналитика, работающего с наркоманами в России. Может быть, приведенные здесь соображения, помогут кому-то избежать пагубного погружения в мир наркотика.



Исмуков, Н. Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркот. и алкогольной зависимости / Н. Н. Исмуков. – М. : Гранд, 2001. – 384 с.

Автор этой книги Николай Николаевич Исмуков — врач, специализирующийся на лечении хронических болезней. Он разработал систему, следуя которой многие его пациенты избавились от хронических заболеваний, считавшихся неизлечимыми. Нетрадиционный, но проверенный практикой подход к проблеме предупреждения и избавления от нарко-

тической зависимости, предложенный автором, основан на включении собственной «антинаркотической» системы организма с помощью естественных безлекарственных методов.

Книга поможет учителям и родителям выработать у детей и подростков наркотическую настороженность, а также организовать эффективную психическую и физическую реабилитацию наркомана.



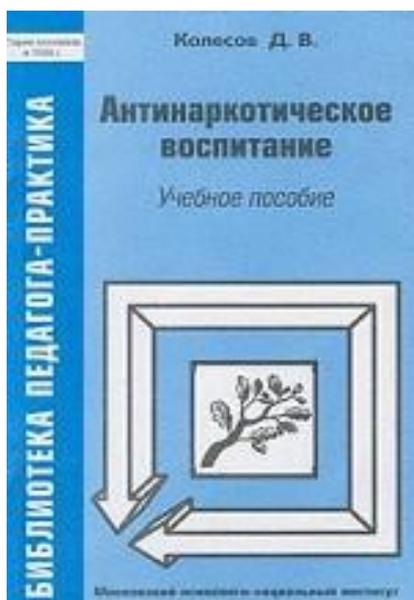
Как избавиться от наркотической зависимости: Скажи наркотику «прощай» / авт.-сост. М. С. Прусс, Л. Л. Кельин и др. – СПб. : Нева, 2002. – 160 с.

Наркомания - бич современной цивилизации. В России она растет угрожающими темпами. Как бороться с ней и возможно ли это в принципе? Ответы на все вопросы, касающиеся этой наисерьезнейшей проблемы, изложены на страницах книги. Опытные врачи-наркологи - составители этой книги рассматривают наркозависимость как личностное расстройство, которое возникает и формируется под воздействием целого ряда факторов (генетических, психологических, социально-экономических и других).



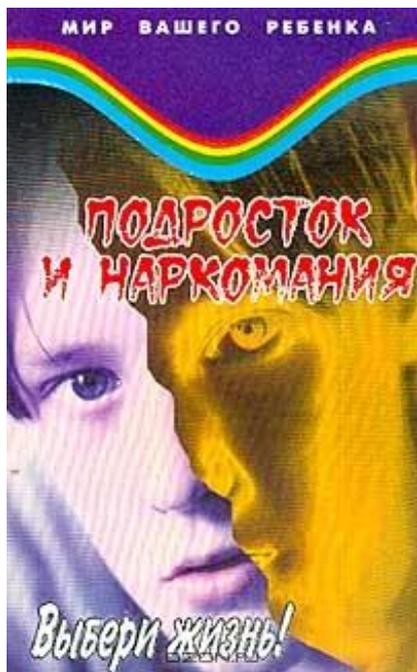
**Каспаревич, А. Верный способ
выбраться от пьянства, курения, наркоти-
ков. Декодирование на свободу / А. Кас-
паревич. – СПб. : Питер, 2011. – 320 с. :
ил.**

Книга, которую вы взяли в руки, не заменит врача, психолога, духовника, но ответы на многие вопросы, которые хотелось задать этим специалистам, вы отыщете сами. Так случается, что встреча с болезненной зависимостью один на один вдруг усложняет многое. Какая разница, повезло ли наркотику и он стал легальным, как табак и алкоголь, или он находится в подполье? Главное, чтобы знали вы: золотой ключик от ворот, ведущих в царство Свободы, сжимает ваша рука.



**Колесов, Д. В. Антинаркотическое вос-
питание: учеб. пособие / Д. В. Колесов. -
3-е изд., доп. – М. : Моск. психолого-соц.
ин-т, 2001. - 192 с.**

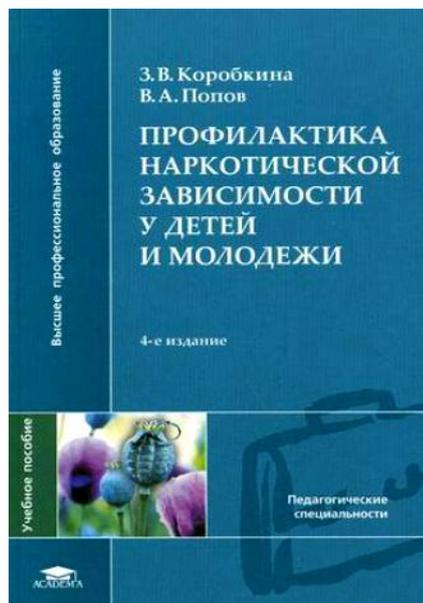
Читатель найдет в предлагаемой книге ответы на вопросы о сущности наркомании и токсикомании, об особенностях их формирования и развития, о природе предрасполагающих к заболеваниям факторов, о мерах борьбы с наркотической заразой, включая общественную профилактику в семье.



Комиссаров, Б. Г. Подросток и наркотики. Выбери жизнь / Б. Г. Комиссаров. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 128 с.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) к 2000 году в мире насчитывалось более 50 миллионов наркоманов. В России зарегистрировано около миллиона людей, испытывающих зависимость от наркотиков, 70% из них - молодежь.

Как уберечь наших детей от наркотиков? Что делать, если ваш ребенок начал употреблять наркотики? В этой книге простым и доступным языком описаны первые признаки проявления наркомании и токсикомании у детей и подростков, позволяющие предупредить, остановить возникновение пагубного пристрастия к наркотикам и токсическим веществам на ранних этапах. Охарактеризованы виды встречающихся в современном мире наркомании и токсикоманий, причины их возникновения и распространения. Большой раздел автор посвящает профилактической работе с трудными подростками в школе и дома.



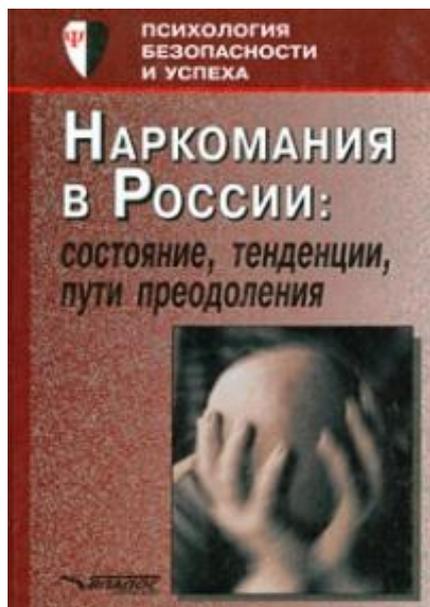
Коробкина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З. В. Коробкина, В. А. Попов. – М. : Академия, 2002. – 192 с.

В книге дан разносторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ, анализированы главные пути преодоления этого негативного социального явления. Наибольшее внимание уделяется антинаркотическому просвещению детей и молодежи в образовательной среде и семье. Приведена суть первичной, вторичной и третичной профилактик наркозависимости, которые обеспечивают успех положительного итога при пользовании социальными, преподавательскими, медицинскими и законодательными мер.



Малкова, Т. Л. Скажи наркотикам НЕТ! / Т. Л. Малкова. – Пермь: ГОУ ВПО ПГФА Росздрава, 2008. – 94 с.

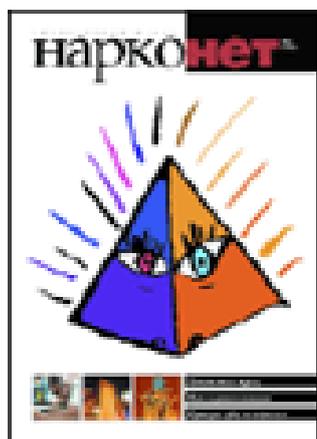
"Кто и как затягивает молодых людей в наркотический омут", "Как противостоять тем, кто предлагает попробовать психоактивные вещества", "Как влияют разные типы наркотиков на жизнедеятельность организма?» Об этом вы узнаете, прочитав эту книгу.



Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: пособие для педагогов и родителей / Под общ. ред. д-ра социологич. наук, проф. А. Н. Гаранского. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 352 с.

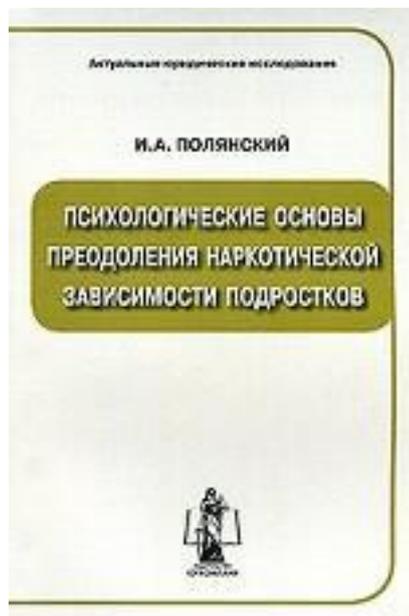
Книга посвящена борьбе с наркоманией среди молодежи. Она адресована педагогам, руководителям образовательных учреждений, всем наставникам молодежи, работающим в сфере воспитания, родителям.

Книга написана на базе большого конкретно-социологического материала, а также наблюдений педагогов и врачей-наркологов, посвятивших работе с наркоманами многие годы.



Журнал «НаркоНет. Россия без наркотиков» увидел свет в 1999 году.

Сегодня это цветное иллюстрированное издание высокого дизайна. Цели и задачи журнала - понятно и достоверно информировать общество об угрозе наркомании и других сопутствующих заболеваниям. Объединять усилия государственных, научных, общественных, общественных деятелей и организаций в области профилактики наркомании. Ориентировать молодежь на здоровый образ жизни и духовные ценности, а также на создание материальных ценностей, построение богатого общества, которому нужны здоровые молодые люди.



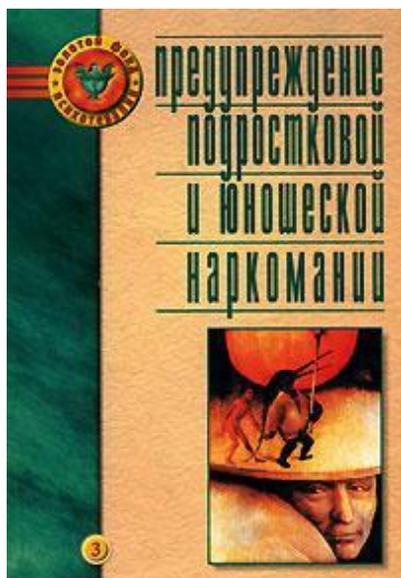
Полянский, И. А. Психологические основы преодоления наркотической зависимости подростков / И. А. Полянский. – М. : ЮРКОМПАНИ, 2008. – 269 с. – (Актуальные юридические исследования).

Монография посвящена комплексному исследованию проблемы психологического преодоления наркогенной зависимости подростков. Выявлены и систематизированы психологические аспекты зависимости подростков. Проанализированы понятия и сущность психологической наркогенной зависимости, прослежена динамика развития данного феномена. Затронуты основные психолого-педагогические пути и методы преодоления психологической зависимости подростков. Проанализированы возможности оказания психологической помощи семьям подростков с такой зависимостью в рамках психологического консультирования.



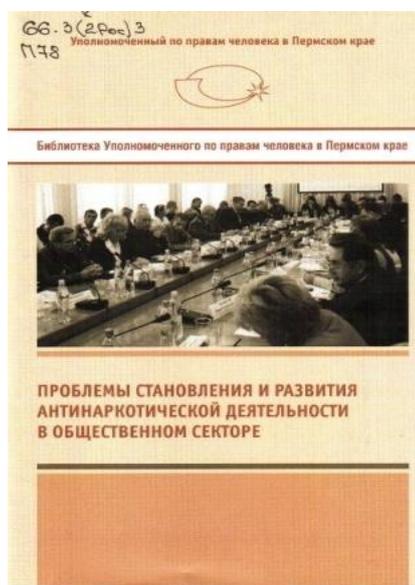
Право на жизнь [Видеозапись] : профилактика наркомании в подростковой среде. – Москва: КВАРТ, 2012.

Этот фильм для подростков, которых ещё не коснулась беда по имени "наркомания". Кто и как затягивает молодых людей в наркотический омут; как противостоять тем, кто предлагает попробовать психоактивные вещества; как влияют разные типы наркотиков на жизнедеятельность организма. Разговор на эти темы ведут специалисты и виджей MTV Тутти Ларсен. Сложные проблемы излагаются в занимательной форме.



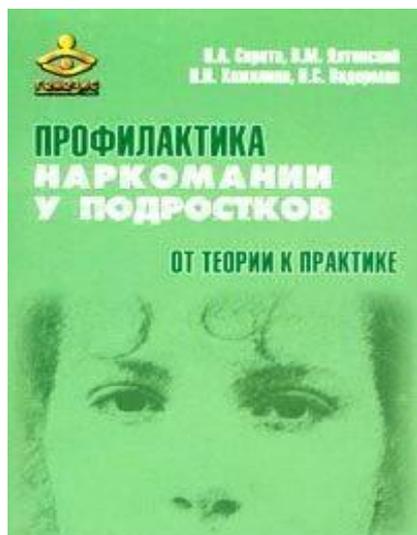
Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / ред. С. В. Березин, К. С. Лесицкий. – М. : Изд-во ин-та психотерапии, 2001. - 256 с.

В монографии с позиции системного подхода рассматриваются теоретические и методические вопросы профилактики молодежной наркомании. Представлен аналитический обзор зарубежных и отечественных программ первичной и вторичной профилактики подростковой и юношеской наркомании. Обсуждаются условия и критерии эффективности профилактических программ.



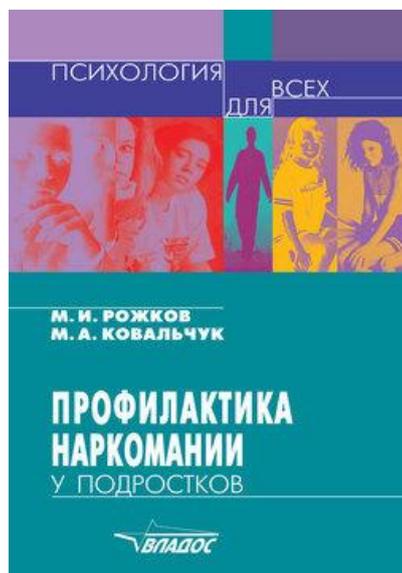
Проблемы становления и развития антинаркотической деятельности в общественном секторе: учеб. – метод. материалы Круглого стола при Уполномоченном по правам человека в Пермском крае. 16 сентября 2010 г. / сост. Т. И. Марголина. – Пермь, 2011. – 56 с.

Материалы Круглого стола могут быть использованы как учебно–методические для социальных работников, муниципальных и государственных служащих, студентов высших учебных заведений.



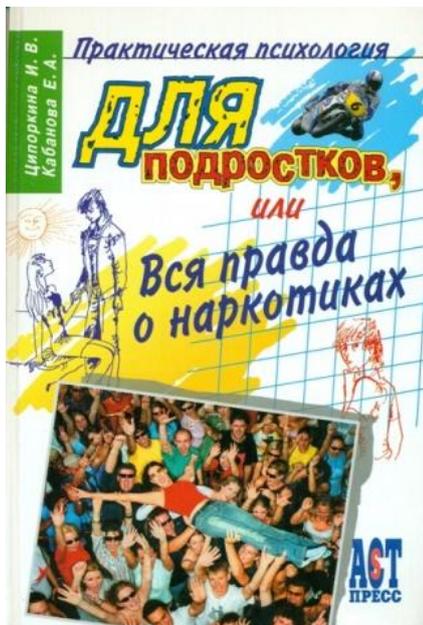
Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. И. Хажилина, Н. С. Видерман. – М. : Генезис, 2001. – 218 с.

В книге дана подробная информация о том, что и как нужно делать, чтобы профилактическое воздействие было эффективным. Представлены две тренинговые программы обучения здоровому образу жизни: программа профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для подростков и программа психологической подготовки учителей средних школ в области профилактики наркозависимости и формирования здорового жизненного стиля у школьников.



Рожков, М. И. Профилактика наркомании у подростков: учеб. метод. пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. –М. : ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

В учебно-методическом пособии освещаются вопросы, связанные с организацией антинаркотической профилактики среди детей и подростков в условиях оздоровительно-образовательного лагеря.



Ципоркина, И. В. Практическая логия для подростков, или Вся правда о наркотиках / И. В. Ципоркина, Е. А. Кабанова. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2008. – 288 с. : ил. – (Практическая психология).

Наркотики - одна из самых страшных напастей, подстерегающих подростка, когда только происходит становление личности. Неокрепший организм легко привыкает к кайфу, но сладкие грезы длятся недолго: химические вещества разрушают тело и душу, не дают жертве вырваться из замкнутого круга. Почему подросток даже из благополучной семьи садится на наркотики? Есть ли механизмы избавления от порочной зависимости? Как уберечься от этой чумы нашего времени? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной книге.



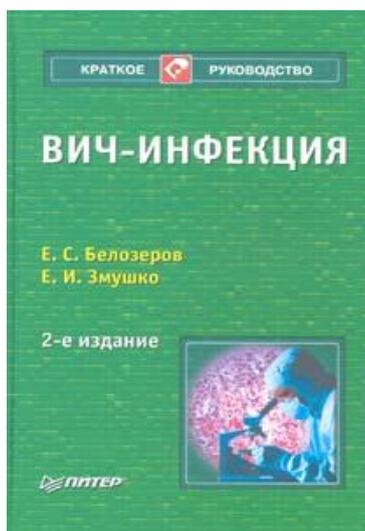
Шорохова, О. А. Горькая правда – сладкая ложь / О. А. Шорохова. – СПб. : ВЕСЬ, 2002. – 160 с.

Автор книги - мать наркомана. «Что я сделала не так, что упустила, где потеряла?» Эти вопросы задают себе матери, чьи дети стали наркоманами. Чтобы найти ответы, автор решилась на диалог со своей совестью и написала эту книгу – исповедь.

НЕДУГ НЕВЕДОМЫЙ, ОПАСНЫЙ (СПИД)

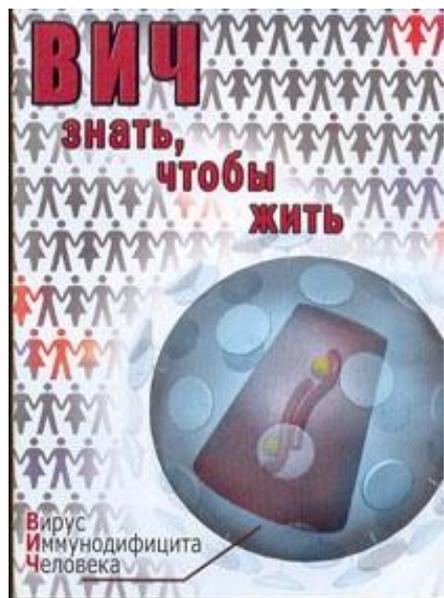
С проблемой наркомании связано распространение ВИЧ-инфекции. СПИД охватил, подобно пожару, все страны Земли. С угрожающей быстротой болезнь охватила всю планету. Это тяжелое заболевание приносит несчастье и много испытаний: ведь жизнь перед страхом смерти не самая лучшая перспектива.

От СПИДА, как и от наркомании, страдают молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет. Заболев в раннем возрасте, они не доживают даже до 30 лет. Зловещий марафон, совершаемый СПИДом, стремительно захватывающий страны и континенты, остановить пока не может никто.



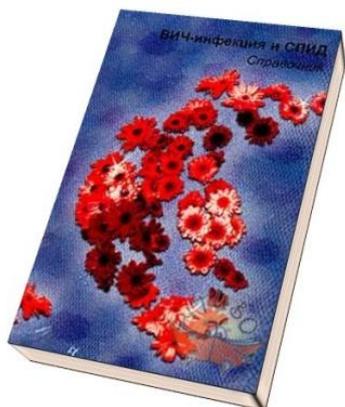
Белозеров, Е. С. ВИЧ-инфекция / Е. С. Белозеров, Е. И. Змушко. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 368 с.

Изложены основные вопросы этиологии, патогенеза, клиники, диагностики, лечения и профилактики ВИЧ-инфекции. Для инфекционистов, эпидемиологов, терапевтов и студентов старших курсов медицинских вузов.



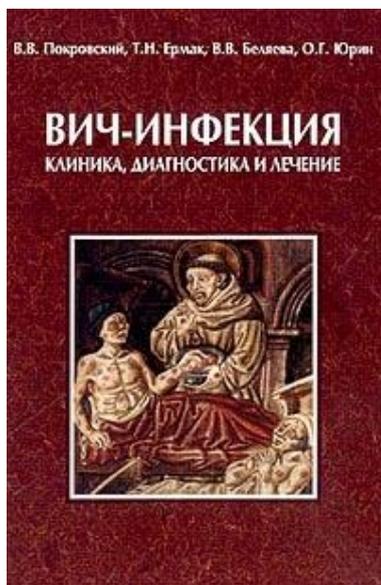
ВИЧ. Знать, чтобы жить [Видеозапись] : вирус иммунодефицита человека. – М. : КВАРТ, 2012.

Множество мнений и слухов существует вокруг проблемы ВИЧ/СПИД. Настало время, когда каждый должен знать, как не заболеть самому и как жить рядом с ВИЧ-инфицированными людьми. Компьютерная анимация поможет понять механизмы проникновения и размножения ВИЧ, способы предохранения и поведения, если заражение произошло.



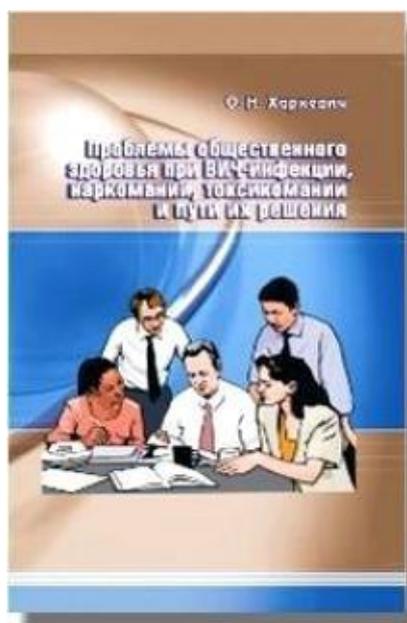
ВИЧ-инфекция и СПИД: справочник: информ. и практ. советы людям с диагнозом ВИЧ и СПИД. – М. : Знание, 2001. – 240 с.

Настоящее издание адресовано тем, кого близко коснулись проблемы ВИЧ-инфекции и СПИДа, - в первую очередь, людям, инфицированным вирусом иммунодефицита, а также членам их семей, друзьям, окружению, медицинским работникам. Авторы ставят своей задачей помочь людям с этим заболеванием как можно дольше вести полноценный образ жизни, обслуживать себя без чужой помощи, предельно сокращать сроки пребывания в клинике, даже в критические моменты сохранять присутствие духа. Издание представляет собой перевод с голландского, адаптированный к российской ситуации.



ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение / ред. В. В. Покровский. – М. : ГЭСТАР МЕДИЦИНА, 2000. – 496 с. : ил.

В книге представлены сведения о диагностике и лечении ВИЧ инфекции. Рассмотрены вопросы поражения жизненно важных органов и систем организма при ВИЧ-инфекции. Особое внимание уделяется способам оказания Психологической помощи ВИЧ-инфицированным лицам и аспектам этико-правовых отношений.



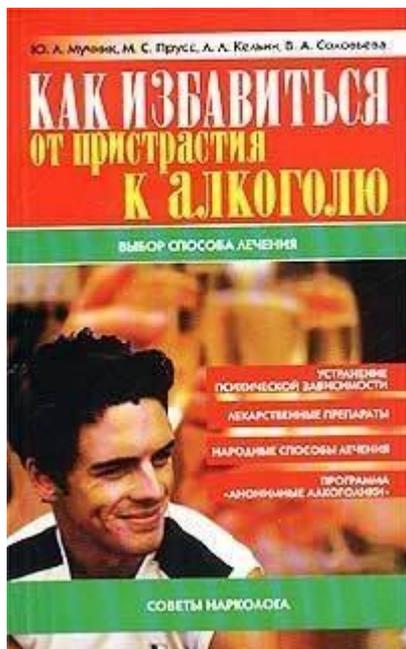
Харкевич, О. Н. Проблемы общественного здоровья при ВИЧ-инфекции, наркомании, токсикомании и пути их решения : пособие / О. Н. Харкевич.- Минск : Академия упр. при Президенте Беларусь, 2010. – 71 с.

В книгу включены 5 глав по проблеме охраны общественного здоровья при угрозе распространения ВИЧ-инфекции, СПИДа, наркомании и токсикомании.

АЛКОГОЛИЗМ - ОПАСНАЯ ПОЛЬЗА

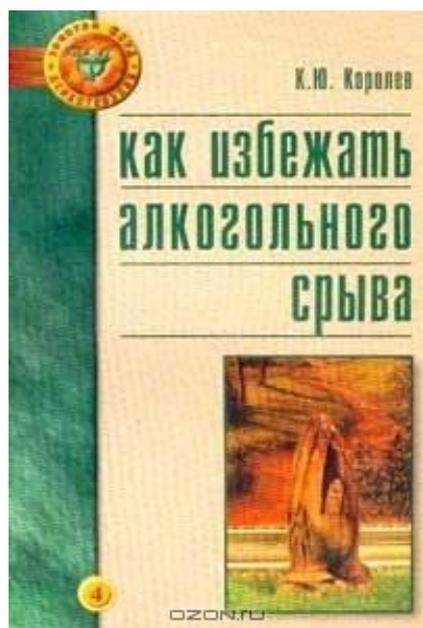
О вреде алкоголя написаны тома и энциклопедии. Гораздо меньше сведений о пользе алкоголя. И неудивительно – вред алкоголя в размахах целой страны исчисляется миллиардами рублей, миллионами испорченных жизней и миллионами невозвратимых потерь, которые находятся сейчас в могиле. Алкоголь уничтожил не один талант, испортил не одну карьеру. Польза алкоголя на этом фоне весьма незначительна.

Но как не дойти до этой черты? Ведь каждый россиянин, умеренный потребитель спиртных напитков, знает об этой возможности скатиться в пропасть. Но ведь никто, никто из окончательно спившихся людей и никогда не мечтал и не планировал такую участь, чтобы стать рабом этой своей вредной привычки, скатиться в пропасть, а потом преждевременно умереть. Если и даже ему, «на заре туманной юности», любителю выпить, но пока не алкоголику и даже не пьянице, кто-нибудь приедет на машине времени из будущего и скажет, что его ожидает – он ни за что не поверит, но, может быть, поостережется и поубавит свой пыл...



**Как избавиться от пристрастия к
голю** / Ю. Л. Мучник, М. С. Прусс, Л. Л.
Кельин, В. А. Соловьева. – СПб. : Нева,
2003. – 128 с.

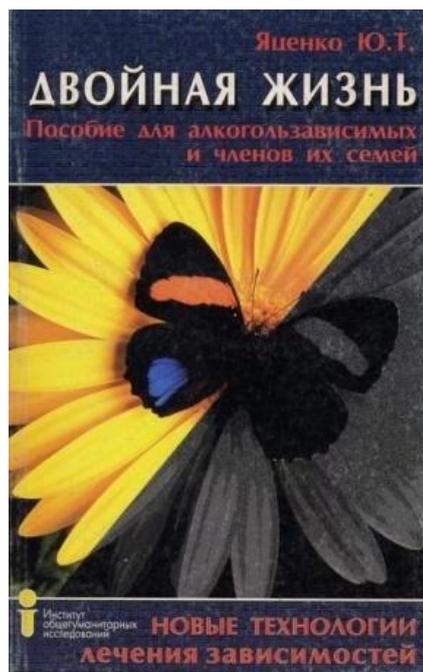
Сегодня человечество столкнулось с проблемой чрезмерного употребления спиртных напитков. Все чаще ставится диагноз "хронический алкоголизм". На счету этого страшного заболевания тысячи распавшихся семей и искалеченных судеб. В алкогольную зависимость попадает все больше представителей нового поколения. Как отличить больного алкоголизмом от любителя выпить? Почему одни люди становятся алкоголиками, а другие нет? Как бороться с алкогольной зависимостью? Какие методы лечения наиболее эффективны? На эти и многие другие вопросы читатель найдет ответы в книге.



Королев, А. Ю. Как избежать алкогольного срыва /А. Ю. Королев. – М. : Изд-во ин-та психотерапии, 2000. – 112 с.

Эта книга об алкогольном срыве, о том, что он из себя представляет и какого можно предотвратить. Срыв - сложный процесс, у него много аспектов, и чтобы предотвратить его, необходимо понять процесс выздоровления является частичным. Автор описывает нормальный процесс выздоровления и показывает, что препятствует полному выздоровлению.

В книге приводятся простые и ясные рекомендации, которые помогут освободиться от повторения срывов и соскочить с проклятого маятника "запой - похмелье".



Яценко, Ю. Т. Двойная жизнь: девиртуализация алкоголизма: пособие для алкогользависимых людей и членов их семей / Ю. Т. Яценко. – М. : Ин-т общегуманитарных исслед., 2001. – 112 с.

В этой популярной книге вы найдете ответы на вопросы: что такое хронический алкоголизм, как не заболеть этим заболеванием, на что обратить внимание при первых появившихся признаках болезни, как излечиться, какие существуют методы лечения.

Эта книга не является сухим изложением фактов, а иллюстрирует жизнь пациентов, прошедших начало, развитие болезни и извлечение от нее. Она будет полезна как страдающим этим заболеванием, так и впервые соприкоснувшимся с этой проблемой, а также родственникам и близким больных хроническим алкоголизмом.

ДВИЖЕНИЕ В ЗОНУ РИСКА (ТАБАКОКУРЕНИЕ)

Остается актуальной и проблема табакокурения. Курение как «мягкий» наркотик устраняет тревогу, боль, беспокойство, снижает эмоциональное напряжение, повышает тонус в период утомления.

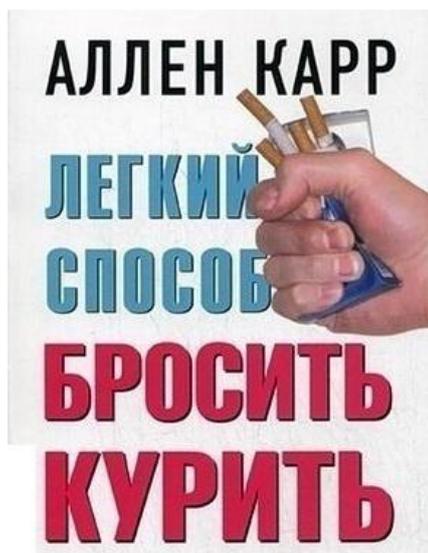
Однако сигарета делает свое страшное дело: длительное курение приводит к упадку общей, в том числе и умственной деятельности, провоцирует различные заболевания, многие из которых становятся причиной преждевременной смерти.



Казьмин, В. Д. Курение, мы и наше потомство / В. Д. Казьмин. – М. : Сов. Россия, 1989. – 63 с.

Курение — своего рода эпидемия нашего столетия — вызывает с каждым годом все большую тревогу мировой общественности. Эта вредная привычка самым отрицательным образом сказывается на здоровье людей, приводя ко многим серьезным заболеваниям. Особую опасность курение таит в себе для женского организма. То, что у курящих родителей рождается ослабленное, подверженное болезням потомство, не подлежит сомнению.

Цель книги — доказательно, со строго научных позиций, показывая вред курения, убедить в необходимости отказаться от столь пагубного пристрастия.



Карр, А. Легкий способ бросить курить / Аллен Карр; пер. с англ.- 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Добрая книга, 2012. – 208 с.

В прошлом высококвалифицированный бухгалтер, Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 году, после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он не разработал собственный способ раз и навсегда избавиться от никотиновой зависимости, ныне известный всему миру как "Легкий способ бросить курить".

Его метод, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира.



Кельин, Л. Л. Как самостоятельно избавиться от курения / Л. Л. Кельин, Ю. Л. Мучник, М. С. Прусс. – 2-е изд. – СПб. : Нева, 2003. - 128 с.

Книга содержит информацию о воздействии курения на организм, о влиянии никотина и других компонентов табачного дыма на различные органы, о пути преодоления табачной зависимости. Как самостоятельно отказаться от курения? Когда необходима помощь врача? Чем лучше питаться после прекращения употреб-

ления никотина? Почему и когда необходимы лекарственные препараты? Что выбрать - никотиновый пластырь, ингалятор, таблетки или жевательную резинку?

Ответы на поставленные вопросы изложены на страницах этой книги, написанной опытными врачами-наркологами.



Радбиль, О. С. Курение / О. С. Радбиль, Ю. М. Комаров. – М. : Медицина, 1988. - 160 с.

В работе обобщены и проанализированы результаты более чем 100 крупномасштабных научных исследований, выполненных в разных странах. Представлены данные о распространенности курения и влиянии различных компонентов табака и табачного дыма на функционирование отдельных органов и систем. Особое внимание уделено анализу социально-экономического ущерба, наносимого табакокурением, формам и способам борьбы с ним, а также основным методам лечения курильщиков.

Алфавитный список изданий.

Барбохина В.А. Программа профилактики распространения ВИЧ-инфекции. Нравственное воспитание молодежи

Бармин М. И. Экология души: «скорая» помощь при наркомании

Белозеров Е. С. ВИЧ-инфекция

Блинов Л. Н. Наркотическая опасность

ВИЧ. Знать, чтобы жить [Видеозапись]

ВИЧ-инфекция и СПИД

ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение

Григорьев А. В. Что такое кайф, и сколько он стоит

Егоров А. Ю. Возрастная наркология

Еникеева Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков

Ерышев О. Ф. Жизнь без наркотиков

Зойя Л. Наркомания: патология или поиск инициации?

Исмуков Н. Н. Без наркотиков

Каспаревич А. Верный способ избавиться от пьянства, курения, наркотиков. Декодирование на свободу

Казьмин В. Д. Курение, мы и наше потомство

Как избавиться от наркотической зависимости

Как избавиться от пристрастия к алкоголю

Карр А. Легкий способ бросить курить

Кельин Л. Л. Как самостоятельно избавиться от курения

Колесов Д. В. Антинаркотическое воспитание

Комиссаров Б. Г. Подросток и наркотики. Выбери жизнь

Коробкина З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи

Королев А. Ю. Как избежать алкогольного срыва

Малкова Т. Л. Скажи наркотикам НЕТ!

Нарконет

Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления

Полянский И.А. Психологические основы преодоления наркотической зависимости подростков

Право на жизнь [Видеозапись]

Предупреждение подростковой и юношеской наркомании
Проблемы становления и развития антинаркотической деятельности
в общественном секторе
Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике
Радбиль О. С. Курение
Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков
Харкевич О. Н. Проблемы общественного здоровья при ВИЧ-инфекции,
наркомании, токсикомании и пути их решения
Ципоркина И. В. Практическая психология для подростков, или Вся
правда о наркотиках
Шорохова О. А. Горькая правда – сладкая ложь
Яценко Ю. Т. Двойная жизнь: девиртуализация алкоголизма