

Я выбираю жизнь!



Аддиктивное (зависимое) поведение представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт. Эта псевдожизнь постепенно начинает доминировать над реальной, вытесняя её. Воля человека ослабевает и перестаёт работать тормозом на пути к получению простейшего удовольствия. Для зависимого человека, с одной стороны, характерна низкая переносимость напряжения и стрессовых ситуаций, с другой стороны, он может сутками выносить любое напряжение и стресс, если они необходимы для реализации зависимого поведения. Человек всё время балансирует между стремлением к доминированию, в силу жёсткости отстаивания своих интересов, и непризнанностью со стороны окружающих, что приводит к большому количеству конфликтов.

Уход в «другие миры» используется человеком в качестве иллюзорного способа решения конфликтов, с которыми ему приходится сталкиваться в реальной жизни. Зависимая личность предпочитает избегание проблем, как главный способ их преодоления, по принципу «с глаз долой – из сердца вон». Человек не может существовать без своего пристрастия, оно заменяет ему всё – друзей, реальные эмоции, становится центром его существования. Пристрастие поглощает личность целиком, занимает все мысли, время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что он уже не может адаптироваться к жизни и заниматься чем-то другим, получать удовольствие каким-либо иным способом. Мир реальной жизни оказывается для него закрытым.

Зависимость проявляется определённой узостью и избирательностью сознания, поскольку всё, что с ней не связано, просто не попадает в поле зрения человека, отторгается, как ничего не значащая и эмоционально нейтральная информация. В ходе развития зависимости у личности возникает определённый эмоциональный дефект. Сфера чувств любых, даже близких, людей и их эмоции разбиваются о глухую стену непонимания и обиды в ответ на постоянные попытки прервать состояние зависимости. Исчезает возможность анализа ситуации и самоанализа. Они заменяются попыткой самообмана.

Зависимые люди выбирают компанию себе подобных, но действуют не вместе, а рядом, как 2-3 летние дети в процессе игры. Возникает возрастная регрессия. Происходит подмена «Я-реального» «Я-наркотическим».

Критерии зависимости:

- игнорирование значимых ранее событий и действий, как результат зависимого поведения;
- распад прежних отношений и связей, смена значимого окружения;
- враждебное отношение и непонимание со стороны значимых для зависимого человека людей, скрытность или раздражительность, когда окружающие критикуют его поведение;
- чувство вины или беспокойства относительно собственной зависимости;
- безуспешные попытки сокращать зависимое поведение.

Зависимость сама по себе делает человека более поверхностным в оценках и суждениях. Он начинает оценивать внешние признаки состояний окружающих, а не их внутреннюю суть. Оценка формы поведения начинает превалировать над оценкой содержания и реальным анализом общения. Акцент общения смещается с самого процесса на результат: отстоять своё право на зависимое поведение. Человек как бы надевает специальные фильтрующие очки, которые сужают поля зрения и позволяют ему видеть в людях лишь то, что важно для обслуживания его зависимости.

Статистика наркомании в России по отчетам ФСКН озвучивает довольно невеселые цифры: наркотики пробовали или употребляют время от времени около 18 млн. россиян; 8 млн. человек употребляют их постоянно; 90% наркоманов принимают дозу инъекциями; на долю России приходится пятая часть мирового оборота тяжелейшего наркотика – героина. Каждый год наркотики начинают употреблять 90 тысяч граждан России, то есть почти 250 человек в день.

Средний возраст страдающих наркозависимостью находится в диапазоне 16-18 лет. По статистике от общего количества страдающих наркоманией 60% - это молодые люди от 16 до 30 лет. Пятая часть – это школьники, принимающие наркотики с 9-13 лет. Нередки случаи приобщения к наркотикам 6-7-летних детей. Наркоманов в возрасте 30 лет и старше менее 20%. Цифра не велика, поскольку большая часть зависимых просто не доживает до этого возраста.

После начала систематического приема наркотиков, даже самых легких, человек живет не больше шести лет. Те, кто пробует экстази или ЛСД, живут 3-4 года, а

героин и крэк оставляют только один год, наполненный кайфом в сочетании с жесточайшей ломкой. Тяжелые препараты чаще приводят к смерти от передозировки.

Наркозависимость приводит к смертельному исходу, причем убивают и наркотики, и последствия их применения. Данные ФСКН подтверждают, что каждый год население России уменьшается на 70 000 человек, умирающих от наркотиков. Если цифру поделить на количество дней в году, получатся жуткие данные – от наркотиков ежедневно погибает почти 200 человек.

По статистическим данным смертность от наркотиков чаще всего вызывают следующие причины:

- превышение дозы наркотического вещества, вызывающее остановку сердца или асфиксию;
- действие наркотиков часто приводит к гибели при нелепых обстоятельствах;
- систематическое употребление наркотиков приводит к возникновению хронических заболеваний, от которых человек со временем погибает;
- ломка, вызванная отсутствием средств на очередную дозу, появление галлюцинаций под действием наркотиков иногда подталкивают к самоубийству;
- статистика отмечает, что в 2016 году более миллиона человек приобрели ВИЧ-инфекцию от использования нестерильных шприцев для инъекций;
- наркомания нередко приводит человека в криминальный мир, и он погибает насильственной смертью.

Один наркоман может утянуть с собой в пучину наркозависимости до двадцати человек. Для того чтобы колоться, курить или получать дозу другим способом, необходимы соратники, так как одному сначала это кажется делать неудобным и скучным. Поэтому часто наркотики распространяются в дружеской компании или среди знакомых. За считанные месяцы наркоман может посадить на иглу больше десяти своих приятелей.

Почему люди принимают наркотики?

Вот лишь некоторые из причин употребления наркотиков, которые называют молодые люди:

- Чтобы быть с другими «на одной волне»;
- Чтобы расслабиться или «отключиться»;
- Чтобы справиться со скукой;
- Чтобы выглядеть взрослее;
- В качестве протеста;
- Чтобы попробовать.

Они думают, что наркотики решат их проблемы. Как бы ни было трудно смотреть в лицо своим проблемам, последствия употребления наркотиков всегда хуже, чем сама проблема, которую человек стремится решить с их помощью.

Время
действия
наркотика

ВИДЫ НАРКОТИКОВ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Заболевания,
вызываемые
употреблением
наркотика



ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

ЛСД, псилоцибин, МДМА

расширение зрачков
нарушение сна
дрожание рук
сухость кожи
утрата самоконтроля
депрессия



2–12 часов



Аритмия



Разрушение
мозговой ткани,
галлюцинации



Цирроз печени



Почечная
недостаточность



Психозы,
шизофрения



КАННАБИНОИДЫ

Марихуана, гашиш,
гашишное масло

эйфория
разговорчивость
сильный голод и жажда
покраснение глаз
обострённое восприятие
цвета и звуков



2–3 часа



Нарушение
памяти



Паранойя



Бронхит,
рак лёгких



КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

Спайс, микс и другие
синтетические каннабиноиды

беспричинный хохот
неспособность сосредоточиться
нарушение восприятия мира



до 6 часов



Психические
расстройства



Бронхит,
рак лёгких

Состав курительных смесей постоянно меняется, вследствие этого их влияние на организм человека и вред для окружающих на данный момент изучены недостаточно

Время
действия
наркотика

ВИДЫ НАРКОТИКОВ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Заболевания,
вызываемые
употреблением
наркотика



КОКАИН

Кокаин, крэк и другие
производные листьев коки

расширение зрачков
эйфория
учащённый пульс
потливость
чувство тревоги
бессонница



2–3 часа



Аритмия,
риск инфаркта



Галлюцинации



Поражение
слизистой



Глухота



АМФЕТАМИН

Амфетамин, первитин,
эфедрон, метамфетамин

расширение зрачков
эйфория
гиперактивность
болтливость
отсутствие чувства голода
вспыльчивость



2–12 часов



Риск инсульта



Поражение
йодом и красным
фосфором



Риск инфаркта



Ухудшение
зрения



Нервное
истощение



Почечная
недостаточность



ОПИАТЫ

Героин, дезоморфин, опий,
метадон, маковая соломка

«растянутая» речь
стремление к уединению
бледность кожи
узкий зрачок
отсутствие аппетита
снижение иммунитета



3–6 часов



Почечная
недостаточность



Пародонтоз



Разрушение
печени



Импотенция



Заболевания вен



Пневмония

По материалам: информационно-публицистического ресурса «Нет – наркотикам» (<https://narkotiki.ru>),
Управления ООН по наркотикам и преступности (<https://unodc.org>)

МИФЫ И ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ

МИФ	ФАКТ
Наркоманы избраны самой судьбой Только им открыт неведомый мир истины. Пожалуй, этот миф один из самых древних. Его история уходит своими корнями в глубокую древность, когда шаманы, жрецы и оракулы с помощью наркотических веществ общались с духами и богами. Но свои ветви пышной кроной он раскинул лишь в XIX и XX веке. Главным образом этому способствовала литературная интеллигенция середины XIX века. Насколько тот мир, что открывается перед наркоманом, соответствует истине – вопрос спорный. Мир кайфа – это искаженная реальность. Наркотик меняет восприятие, а восприятие меняет осознание реальности. Но, как ни крути, уйти от реальности невозможно. Тогда о каком тайном смысле мира кайфа можно говорить?	Наркотики мешают творчеству Существует шкала эмоций, по которой люди перемещаются вверх и вниз в течение жизни. Предположим, кому-то скучно. Человек курит «травку» (марихуану), под действием наркотика нервы немеют, человека «поднимает» в состояние ложного счастья. Но это фальшивка, так как после наркотика он чувствует себя так плохо, что все становится безразлично. Когда наркоман снова поднимется по шкале эмоций, он окажется чуть «ниже» того состояния, в котором был до приема наркотика. Человек движется все ниже и ниже по шкале, чувствует себя все менее и менее счастливым и со временем теряет способность к творчеству
Наркотики помогают общению, сближают людей Наркотики так же сближают, как и алкоголь. Много ли вы, уважаемые читатели, приобрели друзей в состоянии алкогольного опьянения? Вряд ли. Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В конце концов, он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано. Наркоманов объединяет лишь наркотик. Просто-напросто вместе его легче добывать. Но ни о каком духовном единстве речи идти не может. У наркомана нет друзей, есть только знакомые! Если наркоман называет вас другом, то это всего лишь значит, что он дает гарантию не "кидать" по всяким мелочам (сотовый телефон, пара сотен рублей и т.п.), но только по мелочам, и когда у него нет абстинентного синдрома.	Люди принимают наркотики, чтобы избавиться от неприятных ощущений Те, кто принимают наркотики, пытаются избавиться от боли или нежелательных ощущений, включая скуку. Чтобы понять, почему человек принимает наркотики, необходимо знать, что с ним было не так до начала их приема. Возможно, это была проблема со здоровьем, причиняющая боль. Возможно, ему хотелось почувствовать себя более счастливым. Или, может быть, ему было просто скучно. Наркотики – это временный уход от нежелательных ощущений. Чтобы найти настоящее решение, человеку необходимо найти первопричину.

МИФ

Наркотики помогают приобрести позитивное настроение

Данный миф не лжет, он просто не договаривает часть правды. Бесспорно, наркотики могут улучшить настроение. Уже само ощущение «прихода» (начальная стадия эйфории), кайфа (эйфории) заставляет человека радоваться. Но мало кто говорит об обратной стороне медали подобного способа улучшения настроения. Чем чаще наркоман обращается к наркотику за позитивным настроением, тем меньше он становится способным к приобретению положительного настроения без него. Данный процесс практически необратим. В конечном итоге, складывается ситуация, когда без наркотика никакого положительного настроения уже не может быть. Наркоман попадает в психологическую ловушку, выход из которой лежит через жесточайшую депрессию из-за отказа от наркотика. Так что подумайте, стоит ли улучшать свое настроение наркотиками? Стоит ли менять свободу и радости жизни, на, возможно, более яркие, но мимолетные ощущения наркотического рабства?

Лучше бросать постепенно

Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

ФАКТ

Все наркотики воздействуют на разум

Когда человек думает о чем-либо, он пользуется картинками из своей памяти. Такую «умственную картинку» легко увидеть самому. Если вы закроете слова на несколько секунд и подумаете о кошке, то увидите изображение кошки. Каждую секунду разум записывает 25 картинок и хранит их в дальнейшем для решения жизненных проблем.

Обычно, когда человек вспоминает что-нибудь, информация приходит к нему из картинок его разума очень быстро. Но наркотики затуманивают эти картинки, они делают их бессмысленными и расплывчатыми, что образует «пустоты» в разуме.

Когда человек пытается получить информацию из такой мутной массы, ему это не удастся. Наркотики делают человека заторможенным и глупым.

Экстази – один из наиболее опасных наркотиков

Исследования показали, что экстази очень серьезно и на продолжительное время повреждает нервную систему. Экстази – это «галлюциноген» (наркотик, который действует на разум таким образом, что человек видит или чувствует что-то, чего не происходит в реальности). Галлюциногены – одни из наиболее опасных наркотиков.

Галлюциногены перемешивают «картинки» в разуме человека. Результатом этого могут стать постоянный страх, грусть и другие чувства, которые не имеют ничего общего с происходящим в реальности.

МИФ

Марихуана – это легкий наркотик

Наркотики можно делить на легкие или тяжелые с таким же успехом, как и делить смерть на легкую или тяжелую. Действительно, на первый взгляд, ничего страшного в марихуане нет: абстинентного синдрома (ломки) нет, привыкание появляется незначительное. Со второго взгляда картина резко меняется.

Первая проба: покурили, испытали странные, но приятные ощущения. Вторая проба: покурили, вдруг стало легко и весело, мир вокруг воспринимается в радужном свете. Третья проба: вы стали познавать новый и радостный мир эйфории, все вокруг вас начало преображаться. Цвета стали ярче, еда приятней, нежная истома окутывает вас. Вы в «теме». Что ж, первые три шага вполне приятны и безобидны, не правда ли? Но в один прекрасный день вы заметите, что почему-то слишком раздражительны, вам как будто чего-то не хватает. А когда чуть позже вы приобретете очередной коробок марихуаны, вы поймете, чего именно вам не хватало... С этого момента вы становитесь полным рабом марихуаны. А когда попытаетесь бросить, депрессия напомнит, в каком мире вы теперь живете.

Если делить наркотики на легкие и тяжелые, то марихуану надо относить, прежде всего, к тяжелым, ибо чем слабее физическая зависимость, тем сильнее зависимость психологическая. Человек просто не видит смысла в том, чтобы бросить курить марихуану. Сам разум становится на защиту наркотика, ведь в нем он не видит реальной угрозы. Она появится слишком поздно, когда, в сущности, ничего изменить уже нельзя.

ФАКТ

Наркотики притупляют все чувства

Так как наркотики «замораживают» нервную систему, они становятся единственным способом, который может избавить от нежелательных ощущений боли, грусти, скуки или страха. Иногда, в критических медицинских ситуациях, наркотики необходимы. Однако эти вещества блокируют все ощущения и чувства. В конце концов, любое чувство становится труднее для восприятия. Человек ощущает себя менее активным и может вести себя так, будто ничто происходящее его не заботит.

Кроме всего прочего, наркотики влияют на человека так, что он становится менее восприимчивым к окружению, более медлительным. Затормаживаются мыслительные процессы и реакция. Таким образом, если человек принял наркотики, несчастные случаи и другие опасные ситуации могут произойти с ним с большей вероятностью.

Когда действие наркотика закончится, человек захочет еще

Когда действие любого наркотика проходит, боль или неприятное ощущение становятся еще сильнее, чем раньше.

МИФ**Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком**

Что лучше, выпасть из окна двадцатого или тридцатого этажа? Сложный вопрос, не правда ли? Можно, конечно, вспомнить физику. Рассчитать скорость падения своего тела, силу удара столкновения тела с землей и прикинуть, какие повреждения будут смертоносней.

Но согласитесь, что большинство из нас не задается такими вопросами, ибо они актуальны для самоубийц. К счастью, большая часть человечества пока не лишена инстинкта самосохранения, за исключением, пожалуй, людей отчаявшихся, душевнобольных, алкоголиков и наркоманов. Выбирая вид наркотика, или вообще выбирая, что именно употреблять – алкоголь или наркотики – вы просто выбираете этаж, с которого начнется ваш полет на дно.

Интересный факт: если подходить на улице к случайным прохожим и задавать им один и тот же вопрос: «Что лучше – выпрыгнуть из окна двадцатого или тридцатого этажа?» – то подавляющее большинство не задумываясь ответит, что лучше вообще не прыгать. Но если подходить и задавать другой вопрос: «Что лучше – быть наркоманом или алкоголиком?» – уверенность респондентов резко уменьшится. Люди начнут задумываться. А ведь по своей сути второй вопрос идентичен первому. Чем безвредней будет ваше увлечение на первый взгляд, тем более затяжным будет ваше падение, тем больше будет получаемый вами вред.

ФАКТ**Марихуана повреждает легкие, нервы и мозг**

В дыме марихуаны содержится 400 химикатов, 60 из которых увеличивают риск заболевания раком. Эти элементы остаются в организме на годы. Марихуана содержит нейротоксин (яд, действующий на мозг и нервы).

Когда кто-либо курит марихуану, происходит две вещи: во-первых, происходит очень быстрое сжигание витаминов и минералов в теле человека, во-вторых, нервы человека немоют.

Каждый раз он курит больше, так как не чувствует себя достаточно хорошо, и каждый раз, когда действие наркотика заканчивается, он чувствует себя немного хуже, чем до этого. В конце концов, те, кто курят марихуану, не хотят наркотика... им НУЖЕН наркотик, чтобы приглушить нежелательные ощущения в теле, вызванные его употреблением.

Алкоголь – самый широко используемый наркотик

Алкоголь – это наркотик. Подобно любому другому наркотику, он отравляет организм. Он сжигает витамины в вашем организме, и вы чувствуете себя уставшим или больным после его принятия. Это является причиной «похмелья».

Как понять, что человек начал принимать наркотики

-  1. Стал часто врать по любому поводу, не заботясь о том, верят ему или нет.
-  6. У него неожиданно изменился аппетит — начал много есть или, наоборот, отказывается от еды.
-  11. Без серьезных причин уволился с работы.
-  2. Стал чаще исчезать из дома, и старается не рассказывать, где и с кем бывает и что делает.
-  7. У него часто расширены зрачки и сосуды глаз, а веки покраснели.
-  12. У него появились новые жаргонные слова.
-  3. У него испортился характер: стал раздражительным, вспыльчивым, часто повышает голос.
-  8. В теплую погоду он носит одежду с длинными рукавами.
-  13. Чтобы поговорить по телефону или отправить сообщение, выходит в другую комнату или на балкон.
-  4. Его настроение «скачет» — от глубокой тоски к немотивированному веселью и обратно.
-  9. Вы никогда раньше не видели его новых лучших друзей, а старых не видите больше совсем.
-  14. Его перестала интересовать семья и ее проблемы.
-  5. Стал плохо спать или наоборот, пытается проспаться целый день.
-  10. Его практически перестали интересовать старые увлечения.
-  15. У него постоянно нет денег не только на крупные покупки, но и на продукты для семьи.

Что делать?

-  1. Не впадать в панику, Не читать мораль
-  4. Не жалеть наркомана
-  6. Если наркозависимый берет у вас деньги, перекрыть финансовые потоки
-  3. Сходить на консультацию для родственников наркоманов в наркологический диспансер, чтобы обсудить со специалистами, какую стратегию поведения вам лучше выбрать*
-  5. Не пытаться лечить наркомана на дому. «Чудо-капельницы» могут снять состояние «ломки», но избавление от зависимости — сложный и многоэтапный процесс
-  7. Помочь близкому дойти до специалиста

* **Обратиться в любой центр здоровья** и получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Ближайший Центр здоровья на базе СПб ГУЗ Городская поликлиника № 4

Адрес:	г. Санкт-Петербург, ул. Наличная, 37
Режим работы:	Пн-Пт. с 09.00 до 19.00
Контакты:	тел.: 8 (812) 352-59-39

Что делать?

если на вас обрушилась целая гора проблем и, кажется, что нет никакого способа избавиться от них?

Возможно, вам хотелось бы уйти в такое место, где проблем нет. Но, к сожалению, идея о том, что такое место существует, – одно из самых распространенных заблуждений. Нет ни одного человека, который по-настоящему решил бы свои проблемы, убегая от них. Скорее наоборот – это верный способ увеличить их количество и усугубить их.

Научитесь не убегать от жизни (и её составляющих), а быть лицом к лицу с ней. Просто посмотрите:

- *Из чего состоит эта проблема?*
- *Для каких частей этой проблемы, возможно, уже есть решение?*
- *Какие идеи можно применить в отношении других частей этой проблемы?*

Просто посмотрите. Потенциал ваших умственных способностей невообразимо огромен. Вы сможете найти решение. Просто «включите» здравый смысл.

Найдите человека, с которым Вы можете поговорить. Зачастую самое обыкновенное общение способно разрешить большинство человеческих проблем.

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ, АДРЕСА ПО ВОПРОСАМ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

8 800 700-50-50 (бесплатно, круглосуточно)	Национальный Антинаркотический Союз Опытные психологи окажут помощь по вопросам лечения нарко- и алкозависимости, детоксикации, реабилитации и ресоциализации.
8 800 551-07-01 (звонок по РФ бесплатный)	Горячая линия помощи зависимым от наркомании и алкоголизма
8 800 200-0-200 (звонок по РФ бесплатный)	«Здоровая Россия» проект министерства здравоохранения РФ Консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от курения табака, употребления алкоголя и наркотиков.
8 (812) 714-42-10, 714-45-63, 714-15-69 (круглосуточно)	СПб ГБУЗ «Межрайонный наркологический диспансер № 1» Сайт: http://narkomaniinet.ru/

004 (круглосуточно)	Городской мониторинговый центр. Обращение в любой экстренной ситуации. Служба консультирует и дает справки, где можно получить помощь специальных служб.
8 (812) 323-43-43 (круглосуточно)	Кризисная психологическая помощь для взрослых
СПб ГУЗ «Городская наркологическая больница»	Восстановительное лечение и реабилитация, работа с созависимым семейным окружением. Адрес: Санкт-Петербург, Васильевский остров, 4-я линия, дом 23-25. Телефон справочной службы: 8 (812) 323-50-28 по будням с 9.00 до 16.00 Сайт: http://nhosp.ru/ e-mail: gornarkb@zdrav.spb.ru
Наркологические реабилитационные центры	Оказывается помощь пациентам, страдающих разными видами зависимости: алкоголизм, наркомания, табакокурение, зависимость от лекарственных средств и токсичных веществ, компьютерная и игровая зависимости, трудовоголизма, избыточный вес. 1. Наркологический реабилитационный центр № 1, Серебряков пер., д. 11, тел. 430-83-79. 2. Наркологический реабилитационный центр № 2, ул. Маршала Говорова, д. 6/5, тел. 494-47-54 3. Наркологический реабилитационный центр № 3, ул. Республиканская, д. 18, тел. 528-21-29 4. Наркологический реабилитационный центр № 4, Светлановский пр-т, д. 58/3, тел. 559-17-70 5. Наркологический реабилитационный центр № 5, ул. Садовая д.87, тел. 710-83-83
ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева»	Оказывает комплексную помощь нарко- и алкозависимым пациентам, а также их родственникам. Адрес: Санкт-Петербург, ул. Бехтерева, дом 3 Телефон: 8 (911) 922-71-73, (812) 365-22-22, (812) 365-23-23 Сайт: http://bekhterev.ru/clinika/narkologiya/

АНО «Реабилитационный Центр «Ручей»	Реабилитационный центр принимает на лечение не только наркоманов и алкоголиков но и игровых зависимых. К работе с зависимыми привлекаются их близкие, священники Русской Православной Церкви. Адрес: Псковская область, Палкинский район, д. Родовое Телефоны: 8 (921) 951 43 52, 8 (921) 50 111 40 Сайт: http://ruchey.org/page/o-tsentre
Реабилитационный центр «Обитель исцеления»	Системная форма реабилитации наркозависимых, созданная при православном приходе Коневской иконы Божией Матери в поселке Саперное. Адрес: пос. Саперное, Богородичный переулок, д. 1 Сайт: http://sapernoe.ru/ e-mail: spb.pna@mail.ru
Благотворительный фонд содействия межцерковной христианской диаконии	Реабилитационные центры «Сологубовка», «Пошитни». Адрес центрального офиса: наб.р. Монастырки, д. 1 (Свято-Троицкая Александро-Невская Лавра), кабинет 248 Телефон: 8 (812) 274-36-62, 8 (812) 274-53-89 Сайт: http://diaconiafond.ru/
Межрегиональный благотворительный центр реабилитации «Дом надежды на горе»	Оказывает помощь людям, страдающим алкоголизмом, независимо от пола, возраста, вероисповедания, на основе программы «12 Шагов Анонимных Алкоголиков». Адрес: Ленинградская область, Ломоносовский район, деревня Перекюля, д.16 Телефон: 8 (812) 337-67-17, 8 (812) 337-67-74 Сайт: http://houseofhope.ru/
Информационно- консультативный Центр по проблемам зависимого поведения	Психологическое и социальное сопровождение зависимых и членов их семей. Адрес: ул. Рябиновая, д. 18 Телефон: 8-911-766-40-09 Сайт: https://www.ikc-spb.com e-mail: ikc.program@gmail.com

Межрегиональная благотворительная общественная организация «Благодать»	Деятельность направлена на первичную профилактику, социальную реабилитацию и адаптацию людей, имеющих зависимость от наркотических, токсических веществ, алкоголя и других химических веществ. Мужской центр располагается по адресу: Ленинградская обл., Тосненский р-н, пос. Ульяновка, ул. Свободная, д. 2 Телефон: 8 (901) 309-03-15 Женский центр располагается по адресу Санкт-Петербург, Пушкинский район, пос. Александровская Телефон: 8 (911) 097-72-56 Сайт: http://grace-rehab.ru/
Школа независимости Валентины Новиковой	Интенсивные психотерапевтические программы в стационаре. Адрес: В.О., 2-я линия, д. 3а Телефон: 8 (812) 328-32-54 (-93), 8-800-70-02-911 Сайт: http://netzav.ru/
Региональная благотворительная общественная организация «Азария»	Помощь родителям и родственникам больных наркоманией в изменении семейной ситуации. Адрес: Санкт-Петербург, ул. Большая Подъяческая, д. 34 Телефон: 8 (912) 570-22-52, 8-911-180-68-08 Сайт: http://azaria.rusorg.ru/

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ



Информационно-публицистический ресурс



Консультативная помощь людям, страдающим от химической зависимости по медицинскому, психологическому и юридическому направлениям



Официальный интернет-ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвященный здоровому образу жизни. Программа «Здоровая Россия»