

## Что читать по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании?

### Обзор изданий



**Алкоголизм и наркомания - противостояние эпидемии [Текст].- М.: Ассоциация «Духовное возрождение» ЕХБ, 2002. - 48 с.**

В брошюре даны основные представления об опасностях возникновения наркотической зависимости. Здесь говорится об алкоголизме и курении, о вдыхаемых наркотических веществах, о сильных наркотиках. Проанализированы различные стадии возникновения наркотической зависимости. Говорится о том, как предупредить пристрастие к наркотикам у детей, как помочь подростку решить возникшие проблемы такого рода.

Брошюра написана с позиций христианского мировоззрения. Рассчитана на самый широкий круг читателей.



**Андреева, Е.А. Как определить, курит ли ваш ребенок [Текст]/Е.А. Андреева. — М.: АСТ, 2006. — 94 с: ил.**

Данное издание будет интересно и полезно не только родителям, чьи дети курят, но и всем; остальным, так как проблемы, связанные с этой вредной привычкой, могут встать сегодня перед каждым.



**Горбатенко, Л.С. Родителям и педагогам: все о наркомании. Эффективные программы профилактики, темы и материалы для классных занятий [Текст]. 2-е изд. /Л.С.Горбатенко.- Ростов- на- Дону: Феникс, 2005. - 352 с.- (Библиотека школьника).**

Книга предназначена для родителей, преподавателей колледжей, школ и, в опосредованном изложении, для молодежи в возрасте 14—18 лет. Книга построена так, чтобы преподаватели любого школьного предмета могли, развивая по своему усмотрению основные положения книги, обсуждать с учениками те или иные аспекты наркомании. Поэтому эта просветительская антинаркотическая программа является универсальной, постоянно действующей.

**Дик, Н. Ф. Правовые классные часы в 9-11-х классах [Текст]: Практикум профильного обучения / Н. Ф. Дик. — Ростов- на- Дону: Феникс, 2006. — 320 с. — (Сердце отдаю детям)**

В книге представлены современные рекомендации об осуществлении функций классного руководителя и оригинальные формы правового воспитания старшеклассников: разъяснения понятий административной и уголовной ответственности несовершеннолетних; формы профилактики подростковой преступности, алкоголизма и наркомании; анализ конкретной ситуации из юридической практики; рекомендации выпускникам в выборе будущей профессии и при устройстве на работу. Особое место в книге уделено правовому анализу современных молодежных движений, экстремистских организаций, группировок и увлечений молодежи; приведены варианты памяток по противодействию вовлечения молодежи в тоталитарные секты. Вызывают интерес рекомендации старшеклассникам в выборе дальнейших форм образования, будущей профессии, приемы поиска работы и порядок трудоустройства несовершеннолетних. Книга предназначена для классных руководителей, заместителей директоров школ, лицеев и гимназий по воспитательной работе, вожатых, социальных педагогов и родителей старшеклассников.

**Казьмин, В. Д. Хочу бросить курить! Это проще, чем вы думаете! [Текст]/ В. Д. Казьмин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 157 с. : ил. — (Панацея).**



«Все, с понедельника бросаю курить!» Кому из курящих людей не знакома такая фраза? Кто из нас, любителей никотиновых палочек, не бросал курить... и снова возвращался к этой привычке? И ведь, казалось бы, и сила воли есть, и желание бросить курить присутствует в полной мере, вот нет же — так и тянет «посмолить», особенно когда мы испытываем стресс, хотим расслабиться или наоборот, сосредоточиться, или просто когда рядом кто-то закуривает, самое интересное, что курильщики прекрасно понимают, какой вред наносят своему здоровью и здоровью окружающих, и тем не менее не могут добровольно отказаться от сигарет. А может быть, есть какие-то испытанные средства, помогающие бросить курить, о которых вы знаете? Оказывается, есть! В нашей книге собраны советы и рецепты традиционной и народной медицины, а также различные психологические приемы, которые действительно помогут вам отказаться от этой вредной привычки, рассчитаны эти средства на людей разного характера: кому-то подойдет жесткая метода бросания курить, а кому-то — более щадящий способ. Помните, бросить курить — это реально!



**Корчагина, И. Л. Как уберечь любимого мужчину от пьянства: 67 простых правил [Текст]/ Ирина Корчагина. — М. : Эксмо, 2010. — 160 с. — (Психология. Все по полочкам).**

В этой книге вы найдете простые правила с пояснениями и примерами, которые помогут мужчине существенно снизить количество потребляемого алкоголя, а женщине — почувствовать себя комфортно и гармонично рядом с ним. Эти правила можно применять не только по отношению к мужьям, но

и к любым другим мужчинам из вашего окружения — отцам, сыновьям, братьям.

**Краснова, С. А., Тундалева, В. С. Как бросить курить [Текст] / С. А. Краснова, В. С. Тундалева. — М.: Эксмо, 2008. — 256 с. — (Бросить — легко!)**



Практически большая часть современного человечества курит: кто-то следует моде, другие кому-то подражают, третьи — еще по каким-то причинам. Но далеко не каждый человек может ответить на вопрос: курение — это просто вредная привычка или серьезная психологическая и физиологическая зависимость? И мало кто в точности представляет, как оно влияет на их здоровье, а также на здоровье тех, кто оказывается рядом с ними в момент курения. Данная книга с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины поможет вам в решении навсегда отказаться от курения и стать хозяином своей жизни и своего здоровья.

**Макаревич, А. Занимательная наркология [Текст] / А. Макаревич. - М.: Махаон, 2006. - 160 с.**



Алкоголь... Курение... Наркотики... Что заставляет человека века искать все новые способы расслабления? О своем опыте, хотя он, по словам автора, «небогат и крайне субъективен», рассказывает легендарный музыкант Андрей Макаревич. Расширить угол зрения на эту проблему читателям помогут комментарии известного врача-нарколога Марка Гарбера.

**Нарконет [Текст]: ежемесячный журнал для тех, кто хочет уберечь детей от наркотиков [Текст] / учредитель ООО "Издательский дом "Нарконет". - 1999 - . - М., 2010- .**



Наркотики сегодня доступны каждому. Наркотики - в школах, колледжах, вузах, клубах, на улице. Одни продают наркотики - мучения и смерть, другие покупают. Наркотики быстро ломают жизнь и делают ее кошмаром. Кто впервые пробует наркотики не догадывается об этом. Но уже не может удержать себя от следующей дозы.

Наркотики кажутся многим престижнее алкоголя. На самом деле, наркотики разлагают личность и тело быстрее и безжалостнее, чем алкоголь. Наркотики парализуют сознание и волю.

Родные и близкие любят, стараются спасти своего брата, сына, внука, но не знают, где искать выход, к кому обратиться за советом. Журнал "Нарконет" помогает и советом, и делом. Наркоманам, родным и близким, тем, кто хочет стать сильнее наркотиков и радоваться жизни без них. "Нарконет" - жизнь без наркотиков.

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

Но журнал «Нарконет» (наркотикам — нет) так, пожалуй, не назовешь. Кроме статей медиков, психологов, психоневрологов, интервью с ними здесь много материалов о культуре, спорте, о широте увлечений — широте мира, который закрывает для себя наркоман.

Сегодня это цветное иллюстрированное издание высокого дизайна формата А4, выходящее на 96 страницах, тиражом 20 тысяч экземпляров.

Цели и задачи журнала - понятно и достоверно информировать общество об угрозе наркомании и других сопутствующих заболеваниям. Объединять усилия государственных, научных, общественных, политических 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.

Конечная цель - способствовать тому, чтобы Россия стала территорией, свободной от наркотиков. Что и выражено в подзаголовке издания.



**Не унесенные дымом [Текст]: как защитить детей от пагубной привычки, советуют ведущие отечественные медики, психологи, социологи, педагоги / Т.Я.Ефимова. - М.: Издательский дом журнала "Здоровье", 2003. - 32 с. : цв. фот. - ("Здоровье" рекомендует).**

Брошюра подготовлена вместе с Общественным Советом по проблеме подросткового курения. В ней вы найдете анализ данных социологического исследования, ответы ведущих специалистов в области борьбы с табакокурением, шпаргалку для родителей, тесты.



**Право на жизнь [Видеозапись]: профилактика наркомании в подростковой среде. - М.: Видеостудия "Кварт". - 43 мин. - 1 вк.:**

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 ведёт видеожурналист MTV Тутта Ларсен и специалисты. Сложные проблемы излагаются в занимательной форме (насколько это позволительно при такой серьёзной теме). Продолжительность фильма - 43 мин.



**Сделай выбор [Текст]: профилактика подросткового курения в вопросах и ответах / учредитель ЗАО "Издательский дом журнала "Здоровье". - М.: Издательский дом журнала "Здоровье", 2003. - 32 с. : цв. фот. - ("Здоровье" рекомендует).**

Эта брошюра состоит из тех вопросов, которые были заданы во время "Горячей линии" о подростковом курении. Журнал "Здоровье" проводил ее в январе-феврале 2005 года. Отвечали на вопросы ведущие подростковые психологи и наркологи. Надеемся, что их советы, доводы и объяснения помогут вам оградить детей от пагубной привычки.

**Уэллс, С. Бросить курить легко. 5 шагов к свободе [Текст]/С.Уэллс. — СПб.: Питер, 2009. — 187 с: ил.**



Вы хотите перестать волноваться о своем здоровье, тратить деньги на сигареты и наконец ощутить свободу и удовлетворенность собой? В этом практическом руководстве вы найдете уникальную прекрасно зарекомендовавшую себя методику, которая поможет вам быстро, незаметно и без напряжения бросить курить. Пусть раньше вам не хватало силы воли, чтобы сделать это, теперь воля вам просто не понадобится — вы начнете мыслить по-новому, и ваши ощущения также изменятся. Пятиступенчатая программа известного доктора и специалиста по проблемам курения Сью Уэллс, изложенная в этой книге, содержит простые упражнения и практические советы, благодаря которым вы избавитесь от потребности курить на физиологическом уровне, и этот процесс доставит вам удовольствие!

**Хачикян,Х.К. Алкоголизм излечим! [Текст]/ Х.К.Хачикян, А.В.Белов.- Ростов-на Дону: Феникс, 2005.- 288 с.- (Будь здоров).**



Эта книга убедит вас, что нет алкоголика, которого нельзя вылечить. Помогите своему близкому, и ваше терпение окупится с лихвой.

Она расскажет об алкоголизме как о заболевании, подскажет, как жить в мире, пропитанном алкоголем, как получать удовольствие от любви и успеха, а не от алкогольных фантазий. Психиатрам, психотерапевтам, наркологам, а также широкому кругу читателей.