

Мы Вам поможем! Консультации специалистов

ГАУЗ СО «Областная наркологическая больница»
Амбулаторно-поликлиническое отделение:
г.Екатеринбург, ул.Халтурина, 44а
тел. (343) 310-21-20

филиал «Урал без наркотиков»
ГАУЗ СО «Областная наркологическая больница»
8-800-3333-118 (круглосуточный телефон горячей линии)
Отделение профилактики наркологических расстройств
г.Екатеринбург, пр.Ленина, 7
тел.(343) 358-11-91

филиал «Детство» ГБУЗ СО «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница»
г. Екатеринбург, ул. Индустрии, 100А
тел. (343) 320-36-94

Областной круглосуточный бесплатный телефон доверия и психологической помощи
8-800-300-11-00

Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей
8-800-300-83-83

Бесплатные консультации психолога, социального работника (равного консультанта), врача психиатра-нарколога по вопросам наркомании, алкоголизма, табакокурения и созависимости можно получить в филиале «Урал без наркотиков» **ГАУЗ СО «ОНБ»** по адресу: г. Екатеринбург, пр. Ленина, 7 или по тел.: 8 (343) 358-11-91



Бесплатная горячая линия
8-800-3333-118

uralbeznarkotikov.ru

**«Счастлив тот,
кто занимается
любимым делом!»**



Эндорфин, серотонин, дофамин – знакомые слова для многих, не правда ли? Как часто они звучат в последнее время в среде обычных ребят и девочек вместо того, чтобы украшать речь ученых на симпозиумах и семинарах.

Современная статистика говорит о том, что в поле зрения психиатров-наркологов и еще чаще врачей психиатров попадают молодые люди со стойкими психотическими нарушениями в связи с увлеченностью новыми синтетическими наркотиками.

К сожалению, в своем стремлении улучшить жизнь посредством стимуляции выработки этого самого эндорфина, серотонина и дофамина употреблением наркотиков человек лишается возможности ощущать жизнь даже в прежних ее проявлениях. Помните старуху с ее разбитым корытом из сказки А.С. Пушкина «О рыбаке и рыбке»? Очень похожая история...

А ведь то, какой будет ощущаться нами жизнь, серой или красочной, бледной и неинтересной или захватывающей и увлекательной зависит только от нас, вернее от того, чем она будет наполнена, и соответственно от выработки этих самых нейромедиаторов, о которых мы говорили ранее...



Так что мы о них знаем?

Нейромедиаторы - это биологически активные вещества, являющиеся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга.

Серотонин: «гормон настроения» - ответственен за процесс познавательной и двигательной активности, тонус мышц, и самое главное, за подъем настроения. Это состояние можно охарактеризовать фразой «горы сверну».

Для того чтобы серотонин вырабатывался в нашем организме, достаточно просто принять пищу. Особенно полезны такие продукты, как хлеб, помидоры, бананы, темный шоколад, орехи, финики или просто столовый сахар или фруктоза. Кроме того, синтез серотонина увеличивается благодаря солнечному свету. Именно поэтому многие хандрят зимой или если ведут ночной образ жизни. В связи с этим очень полезны прогулки в дневное время для людей любого возраста.



Дофамин (или допамин): «самое любимое» - отвечает кроме всего прочего и за удовольствие. Уровень дофамина достигает максимума во время наших любимых занятий: чтения любимой книги, прослушивания музыки, встречи с друзьями или любимым человеком, приятных телесных ощущений. Кстати, сам процесс ожидания удовольствия также способствует выработке дофамина.

Эндорфины и энкефалины обладают сильнейшим обезболивающим, противошоковым антистрессовым действием, вызывают эйфорию, которая включает в себя не только эмоциональные изменения, но и целый ряд психических соматических ощущений, чувствований. Выброс эндорфинов у человека напрямую связан с ощущением счастья, сиюминутного блаженства, к способам выработки эндорфинов относятся просмотр произведений искусства, прослушивание музыки, также занятия спортом.

Поэтому больше двигайтесь, занимайтесь физическими упражнениями, проводите время на свежем воздухе! Получайте удовольствие от самой жизни!

