

Зависимость

Формирование и избавление



Сверкунов Артём Владимирович
Клинический психолог. Специалист по ЛФК. Общественный деятель.

Парадигма "Вредные последствия"

Вопросы:

- Вред здоровью
- Социальные последствия
- Мероприятия "АНТИ"
- Психологии



Парадигма "Homo sapiens"

Вопросы:

- Управления
- Социологии
- Философии
- Культуры



По благословению архиепископа Ростовского и Новочеркасского Пантелеймона.

Отдел благотворительности и социального служения Ростовской-на-Дону епархии совместно с РООО „Ростов без наркотиков“ представляют:

ЗВЕЗДЫ СПОРТА ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!



пр. Шолохова, 31-Е

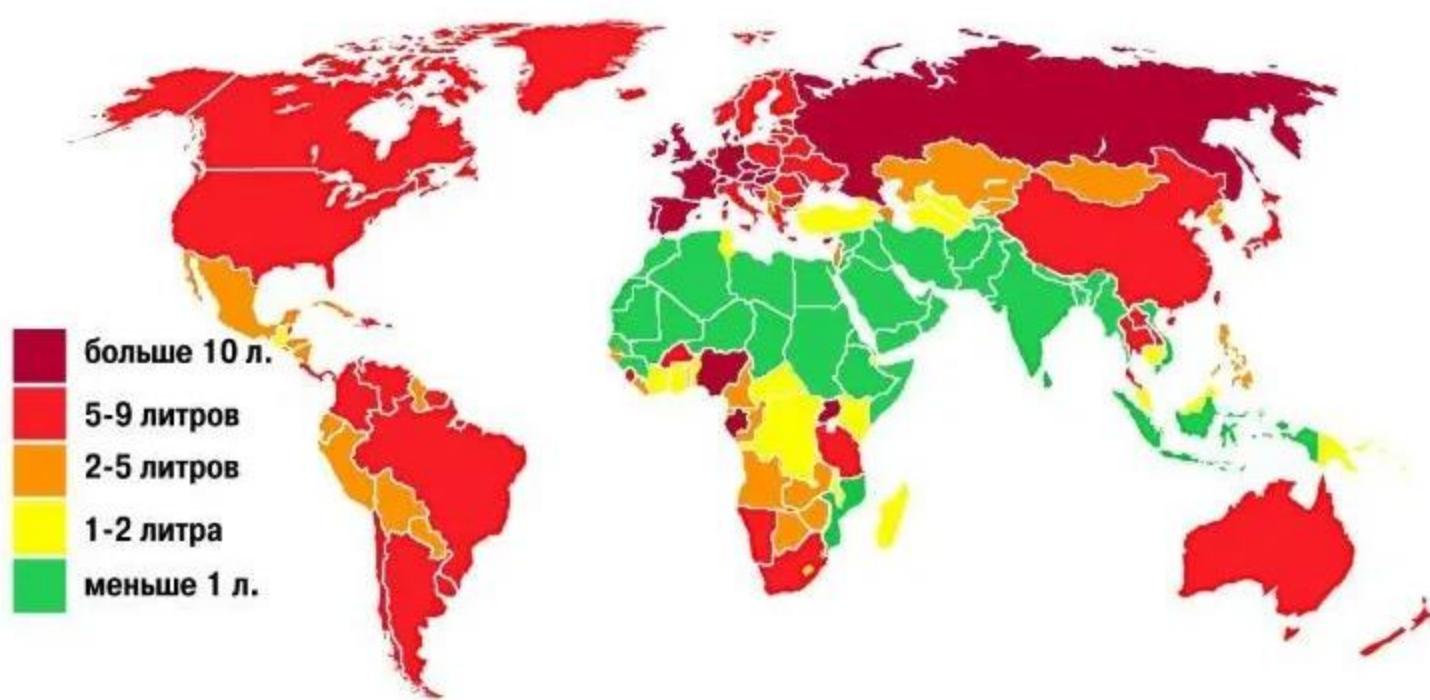
19 сентября / 14:00 / ОЛИМП-2
ФУТБОЛЬНЫЙ МАТЧ СЕЗОНА! ФК РОСТОВ / ФК ЗВЕЗДЫ
без наркотиков / донского футбола

На это можно найти время
Выступление
проекта **SMILLI**

Организационные
вопросы: 270-45-70
Тел. доверия: 229-59-36



ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В МИРЕ



ЗОЖ



ТЗОЖ



ТОЖ

Наследственность

Духовная культура

Природное мировоззрение

Природное воспитание

Окружающая среда

Физическая культура

Наследственность

Духовная культура

Трезвое и здоровое
мировоззрение

Т/З воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрем

Наследственность

Духовная культура

Трезвое мировоззрение

Трезвое воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрем

ЦЕЛители



Древняя медицина

Ложные теории
лекарям

Толпе натуropатия
и гомеопатия

БОЛЬница

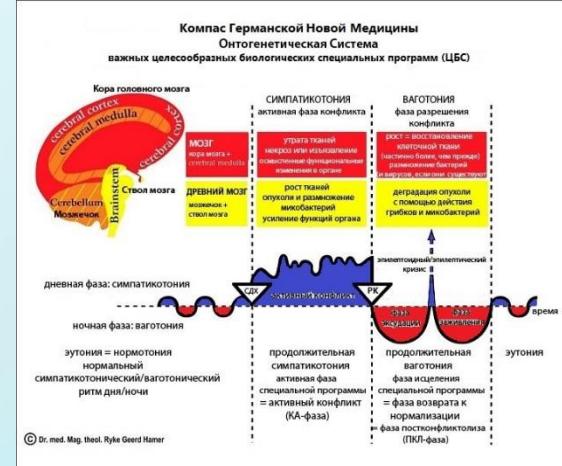


Современная медицина

Ложные знания для
врачей

Толпе
Ложные теории
и фармпрепараты

ЗДРАВница



Новая медицина

Знания
для всех

Народу
самоисцеление

Устав (Конституция)
принят Международной конференцией
здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19
июня по 22 июля 1946 г., подписан **22 июля 1946 г.**
представителями **61 страны** (*Off. Rec. Wld Hlth Org.*,
2, 100) и вступил в силу 7 апреля 1948 г.

Всемирная организа́ция здравоохране́ния (ВОЗ,
англ. World Health Organization, WHO) —
специализированное учреждение Организации
Объединённых Наций, состоящее из
196 государств.

ГЛАВА I – ЦЕЛЬ

Статья 1.

Целью Всемирной организации здравоохранения, в дальнейшем именуемой "Организация", является достижение всеми народами **возможно** высшего уровня здоровья.

ГЛАВА II – ФУНКЦИИ

Статья 2. Функциями Организации, ведущими к указанной цели, будут:

- (a) **действовать** в качестве руководящего и координирующего органа в международной работе по здравоохранению;
- (n) **поощрять** и проводить исследования в области здравоохранения;
- (r) способствовать **созданию** во всех странах осведомленного в вопросах здравоохранения **общественного мнения**;
- (t) **стандартизировать**, где это необходимо, диагностические процедуры;
- (v) вообще принимать все необходимые меры для достижения **целей** Организации.

Абстиненция [abstinence]

Воздержание от употребления наркотиков или (в особенности) алкогольных напитков, будь то по принципиальным соображениям либо по другим причинам.

Тех, кто воздерживается от алкоголя, называют "абstinентами", "полными abstinentами" или - по старомодному - "**трезвенниками**".

Термин "временный abstinent", часто используемый в популяционных исследованиях, **обычно относится к лицу, которое не употребляло алкогольные напитки в течение предшествующих 12 месяцев**. Это определение не обязательно должно совпадать с самооценкой респондента как трезвенника.

ВОЗДЕРЖАННИК — питейно запрограммированный человек, но не пьющий.

Трезвость [sobriety]

- 1) Непрерывное воздержание от алкоголя и употребления психоактивных препаратов (см. выздоровление).
- 2) Термин, часто употребляемый в обществе Анонимных Алкоголиков и других группах взаимопомощи, применительно также к достижению и поддержанию индивидом общего контроля и равновесия в жизни.
- 3) В настоящее время реже, чем в более раннем значении термина воздержание, означает **весыма умеренный** или **привычно умеренный** характер потребления алкогольных напитков.

Алкоголизм (F10.2) [alcoholism]

Термин употребляется давно и имеет различные значения; обычно применяется по отношению к хроническому постоянному пьянству или периодическому потреблению алкоголя, которое характеризуется **нарушением контроля над количеством выпитого**, частыми эпизодами опьянения (интоксикации), сужением интересов на алкоголе и употреблением алкоголя, несмотря на неблагоприятные последствия.

Алкоголик [alcoholic]

Лицо, страдающее алкоголизмом.

Алкоголь [alcohol]

В химии данный термин обозначает большую группу органических соединений, получаемых из углеводородов и содержащих одну или более гидроксильных групп (-ОН). Этанол ($\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$, этиловый алкоголь) - один из этого класса соединений и главный **психоактивный ингредиент** алкогольных напитков. В широком смысле термин "алкоголь" применяется к алкогольным напиткам.

Этанол образуется в результате сбраживания сахара с помощью дрожжей. В обычных условиях алкогольные напитки, образующиеся путём брожения, имеют концентрацию алкоголя не более 14 %. При производстве спирта путем дистилляции (перегонки) этанол выпаривается из бродильной смеси и снова собирается в виде почти чистого конденсата. Наряду с его использованием для создания алкогольных напитков этанол применяется в качестве **топлива, растворителя** и в **химическом производстве** (см. алкоголь, непитьевой).

Абсолютный алкоголь (безводный этанол)

- это этанол, масса которого содержит не более 1 % воды. В статистике производства или потребления алкоголя абсолютный алкоголь обозначает алкогольные напитки, содержащие 100 % этанола.

Алкоголь является **седативным/снотворным средством** со свойствами, аналогичными свойствам барбитуратов. Наряду с социальными последствиями потребления алкогольная интоксикация может привести к отравлению или даже смерти; длительное тяжёлое употребление может привести к **зависимости** или множеству видов физических и органических психических расстройств.

Вызванные употреблением алкоголя психические расстройства и расстройства поведения (F 10) классифицируются в МКБ-10 (**F10-F19**) как **расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ.**

МКБ-10

Международная классификация болезней десятого пересмотра, принятая 43-ей Всемирной Ассамблеей Здравоохранения.

Класс V - Психические расстройства и расстройства поведения

- F10-F19 - Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ

F10 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя

F11 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением опиоидов

F12 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением каннабиоидов

F13 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением седативных или снотворных средств

F14 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением кокаина

F15 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением других стимуляторов (включая кофеин)

F16 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением галлюциногенов

F17 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака

F18 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением летучих растворителей

F19 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные одновременным употреблением нескольких наркотических средств и использованием других психоактивных веществ

- F20-F29 - Шизофрения, шизотипические состояния и бредовые расстройства.

Алкоголизм, концепция болезни

[alcoholism, disease concept of] Убеждение, что алкоголизм обусловлен преимущественно биологической причиной и имеет естественное предсказуемое течение, что соответствует общепринятым определениям болезни.

Непрофессиональный взгляд Анонимных Алкоголиков (1939) на алкоголизм, характеризующийся **потерей контроля** индивида над потреблением алкоголя и таким образом над самой его жизнью, как на болезнь был перенесен в 50-х годах в научную литературу в виде концепции алкоголизма как болезни. Данная концепция уходит корнями в медицинские и непрофессиональные теории пьянства как болезни, имевшие хождение в XIX веке. В 1977 г. исследовательская группа ВОЗ!, учитывая неточность и многозначность термина "алкоголизм", предложила заменить его в психиатрической нозологии термином **синдром алкогольной зависимости**. По аналогии с зависимостью от наркотиков термин алкогольная зависимость получил общее признание в современной нозологии.

АЛКОГОЛИЗМ — психологическое расстройство, основными признаками которого являются:

- питейная запрограммированность,
- привычка к употреблению спиртного,
- потребность в нём
- и поглощение его.

АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ — алкоголизм. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой — он вызывает наркоз, т. е. потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

Зависимость

(F1x.2) [dependence] Как общий термин означает **состояние необходимости или потребности** в чём-то или ком-то для поддержки либо для **функционирования или выживания**.

Применительно к алкоголю и другим психоактивным средствам термин подразумевает **необходимость повторных приемов психоактивного вещества для обеспечения хорошего самочувствия или во избежание плохого самочувствия**.

В DSM-III-R1 зависимость определяется как "совокупность познавательных, поведенческих и физиологических симптомов, которые указывают на то, что у индивида **нарушен контроль** над потреблением психоактивного вещества и он продолжает употреблять вещество, несмотря на **неблагоприятные последствия**". Термин приближенно эквивалентен термину синдром зависимости в МКБ-10. В контексте МКБ-10 термин "зависимость" может вообще относиться к любому из элементов данного синдрома. Термин часто используется наравне с терминами **наркомания и алкоголизм**.

Зависимость

В общем смысле зависимость относится как к физическим, так и к психологическим элементам. **Психологическая** или психическая зависимость подразумевает снижение контроля над употреблением **алкоголя или наркотиков** (см. патологическое влечение, компульсивное побуждение), в то время как **физиологическая** или физическая зависимость означает **толерантность и симптомы состояния отмены** (см. также нейроадаптация).

Синдром зависимости

(F1x.2) [dependence syndrome] Комплекс поведенческих, познавательных и физиологических симптомов, который может развиться после [◦]повторного использования вещества и обычно включает сильное желание принять наркотическое вещество; [◦]нарушение контроля над его употреблением; [◦]упорное продолжение его использования, несмотря на пагубные последствия; [◦]предпочтение употребления психоактивного вещества в ущерб другим видам деятельности и выполнению обязанностей; [◦]повышенную толерантность; [◦]состояние отмены, если потребление наркотического вещества прекратилось. В МКБ-10 диагноз

Синдрома зависимости ставится, если в течение года выявилось три или более из шести указанных выше симптомов.

Синдром отмены

(абстинентное состояние) (F1x.3) [withdrawal syndrome] Группа симптомов различного сочетания и различной тяжести, возникающих при прекращении или уменьшении употребления психоактивного вещества, которое принималось многократно, обычно в течение длительного времени и/или в больших дозах. Синдром может сопровождаться признаками физиологического расстройства.

Состояние отмены является одним из индикаторов синдрома зависимости. Это также определяющая характеристика более узкого психофармакологического понятия зависимости.

Запограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность

Опасное употребление

[hazardous use] Характер потребления вещества, который **увеличивает риск** пагубных последствий для здоровья потребителя.

Пагубное употребление

(F1x.1) [harmful use] Способ употребления психоактивных веществ, который **является причиной ущерба здоровью**. Ущерб может быть физическим (например, **гепатит** после инъекции наркотических средств) или психическим (например, **депрессивное расстройство**, **вторичное по отношению к тяжёлому алкогольному опьянению**).

Подверженность Злоупотреблению

[abuse liability] Свойство того или иного конкретного психоактивного вещества вызывать злоупотребление с точки зрения относительной вероятности того, что употребление данного вещества приведёт к возникновению социальных, психологических или физических проблем для индивида или общества.

В соответствии с международными договорами о контроле над наркотическими и психоактивными средствами (см. конвенции, международные, по лекарственным средствам) ВОЗ ответственна за оценку выраженности свойства веществ вызывать злоупотребление и наркогенный потенциал в отличие от терапевтической пользы контролируемых веществ.

Потеря контроля

[loss of control] Неспособность изменять количество и частоту потребления психоактивного вещества; неспособность прекратить введение веществ, подобных алкоголю и кокаину, после принятия и получения эффекта от начальной дозы. В последнее время при обсуждении синдрома зависимости термин "потеря контроля" заменен на "снижение контроля".

Снижение контроля

[control, Impaired] Сниженная способность индивида контролировать потребление психоактивного вещества. с точки зрения начала, количества и окончания.

"Трудности в контролировании потребления" являются одним из критериев синдрома зависимости в МКБ-10. Снижение контроля отличается от потери контроля, под которой подразумевается, что данный феномен обнаруживается в любое время и при любых обстоятельствах.

Предупреждение рецидива

[relapse prevention] Комплекс терапевтических процедур, применяемых в случае возникновения алкогольных или других наркотических проблем, чтобы помочь индивиду избежать рецидивов или единичных случаев бесконтрольного употребления веществ либо бороться с ними.

Процедуры могут применяться при лечении, основанном на умеренности или воздержании, и в сочетании с другими терапевтическими подходами. Пациентов обучают стратегиям контроля, которые можно использовать, чтобы избежать ситуаций, чреватых рецидивами, и показывают (посредством мысленного проигрывания ситуации и других методик), как свести к минимуму употребление вещества, если произошёл срыв.

Запограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность

Пьянство

[inebriety] Состояние пребывания в интоксикации. Термин относится к привычному варианту пьянства и иногда использовался в тех случаях, где в настоящее время используются термины "алкоголизм" или "алкогольная зависимость"

Проблемное пьянство

[drinking, problem] Пьянство, приводящее к проблемам, индивидуальным или коллективным, медицинским или социальным.

В прошлом употребление термина означало пьянство в ответ на жизненные проблемы.

Пьянство, бытовое См. проблемное пьянство.

Пьянство, закоренелое (привычное)
[drInkIng, inveterate] См. алкоголизация.

Пьянство запойное

[drInkIng, binge] Форма тяжелого пьянства, которое наблюдается в течение продолжительного периода независимо от причины.

В популяционных обзорах этот период обычно составляет **более одного дня** пьянства **за один раз**. Термины "загульное пьянство" и "кутёж" также используются для этой формы пьянства, а "запой" означает каждый случай такого пьянства. Запойный пьяница - лицо, которое пьёт преимущественно в такой манере, причём часто с периодами абstinенции.

Пьянство, контролируемое

См. употребление алкоголя, контролируемое.

Пьянство, опасное

См. опасное употребление.

Пьянство, пагубное

См. пагубное употребление.

Пьянство, ради бегства от ситуации

См. употребление алкоголя, бегство от ситуации.

Пьянство, с ущербом для здоровья

См. пагубное употребление алкоголя.

Пьянство тяжёлое

[drinking. heavy] Форма употребления алкоголя, которая превышает определенный **стандарт умеренного употребления** или (менее точно) социального употребления алкоголя. Тяжёлое пьянство часто определяется с точки зрения превышения какого-либо ежедневного объёма (например, **три рюмки в день**) или количества за один раз (например, **пять рюмок** за один раз как минимум еженедельно).

См. также: употребление алкоголя, чрезмерное; стандартная доза алкоголя

Стандартная доза

[standard drink] **Объём** алкогольного напитка (например, стакан вина, банка пива или коктейль, содержащий дистиллированные спирты), который содержит **приблизительно одинаковое количество (в граммах) этанола** независимо от типа напитка.

Термин часто применяется в целях просвещения потребителей алкоголя относительно аналогичных эффектов, связанных с потреблением разных алкогольных напитков, подаваемых в стаканах или ёмкостях стандартного размера (например, эффект одного стакана пива равен эффекту одного стакана сухого вина). В Великобритании применяется термин "единица", означающий, что одна единица алкогольного напитка содержит приблизительно 8-9 граммов этанола; в североамериканской литературе "доза" содержит около 12 граммов этанола. В других странах количество этанола, принятное для приблизительного определения стандартной дозы, может быть **большим или меньшим** в зависимости от **местных привычек** и расфасовки напитков.

Употребление алкоголя, контролируемое

[drinking, controlled] Потребление спиртного в умеренной степени во избежание интоксикации или опасного употребления. Термин используется особенно тогда, когда есть основания усомниться в способности индивида потреблять алкогольные напитки, всегда соблюдая контроль.

При использовании термина по отношению к употреблению других психоактивных веществ аналогичный термин "контролируемое употребление наркотика" означает, что вещество потребляется регулярно, некомпульсивно, в поддерживающей дозе, что не нарушает повседневной жизнедеятельности, а методы употребления минимизируют неблагоприятные последствия наркотиков.

Употребление алкоголя, умеренное

[drinking, moderate) Неточный термин для характера употребления алкоголя, который подразумевает противопоставление тяжёлому пьянству. Он означает **употребление алкоголя, умеренное по количеству и не вызывающее проблем**. Иногда умеренное употребление алкоголя противопоставляется также легкому употреблению алкоголя.

Употребление алкоголя, чрезмерное

[drinking, exessive) В настоящее время довольно редко используемый термин для обозначения характера приёма алкоголя, рассматриваемого как **превышающий стандарт умеренного употребления алкоголя или уровень допустимости**.

Употребление наркотиков

[drug use] См. употребление (**алкоголя** или других психоактивных средств).

Употребление наркотиков, контролируемое

[drug use, controlled] См. употребление **алкоголя**, контролируемое.

ПЬЯНСТВО

систематическое употребление "спиртных напитков" вследствие сформировавшейся привычки.

ПЬЯНИЦА

проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его.

ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ

Искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву;

Искаженность сознания включающая в себя :

- Установку на употребление спиртного**
- Программу отношения к нему**
- Проалкогольное убеждение**

- **Причины наркомании**
- **1. Внешнее управление человеком**
- **2. Мировоззрение и целеполагание**
- **3. Убеждения**
- **4. Доступность**
- **5. Наркотическая зависимость**

ЗОЖ



ТЗОЖ



ТОЖ

Наследственность

Духовная культура

Природное мировоззрение

Природное воспитание

Окружающая среда

Физическая культура

Наследственность

Духовная культура

Трезвое и здоровое
мировоззрение

Т/З воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрем

Наследственность

Духовная культура

Трезвое мировоззрение

Трезвое воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрем

Запограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность

АЛКОГОЛИЗМ — психологическое расстройство, основными признаками которого являются:

- питейная запрограммированность,
- привычка к употреблению спиртного,
- потребность в нём
- и поглощение его.

АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ — алкоголизм. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой — он вызывает наркоз, т. е. потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

ПЬЯНСТВО

систематическое употребление "спиртных напитков" вследствие сформировавшейся привычки.

ПЬЯНИЦА

проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его.

ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ

Искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву;

Искаженность сознания включающая в себя :

- Установку на употребление спиртного**
- Программу отношения к нему**
- Проалкогольное убеждение**

УСТАНОВКА

Это решение употреблять наркотики, принятое обычно неосознанно в детстве под влиянием окружающей среды.

ПРОГРАММА

Это решение о том, как употреблять наркотики. Какие, когда, с кем и сколько. Программа со временем видоизменяется.

ПРОАЛКОГОЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ

Это твёрдая уверенность человека в том, что приём наркотика естественное, полезное и даже необходимое в жизни занятие.

ПРИВЫЧКА

устойчивые, автоматизированные действия, выполняемые в определённых ситуациях и событиях. Таких как праздники, встречи и т.п.

Воздержание от удовлетворения привычки, вызывает чувство психологического дискомфорта. Привычка сама собой угасает, в случае отказа от неё.

ЗАВИСИМОСТЬ

Навязчивое желание, подвигающие индивида к определённой деятельности.

ПОТРЕБНОСТЬ

Очень сильная, иногда непреодолимая нужда в спиртном, появляющаяся **после приёма** первой дозы при некоторых обстоятельствах. Воздержание от удовлетворения потребности вызывает всё усиливающееся болезненное состояние – абstinентные страдания. Это состояние иногда бывает настолько мучительным, что человек **готов пойти на всё ради снятия или смягчения страдания**. Однако достаточно перемучаться **некоторое время**, чтобы потребность стала слабеть, а затем угасала.

Запограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность



м/ф "По следам бременских музыкантов" 1973г. Художник Макс Жеребчевский



м/ф "Ну, погоди!" 1972г. Режиссёр - Вячеслав Котеночкин



м/ф "Ну, погоди!" 1973г. Режиссёр - Вячеслав Котеночкин



м/ф "Крокодил Гена" 1966г. Эдуард Успенский

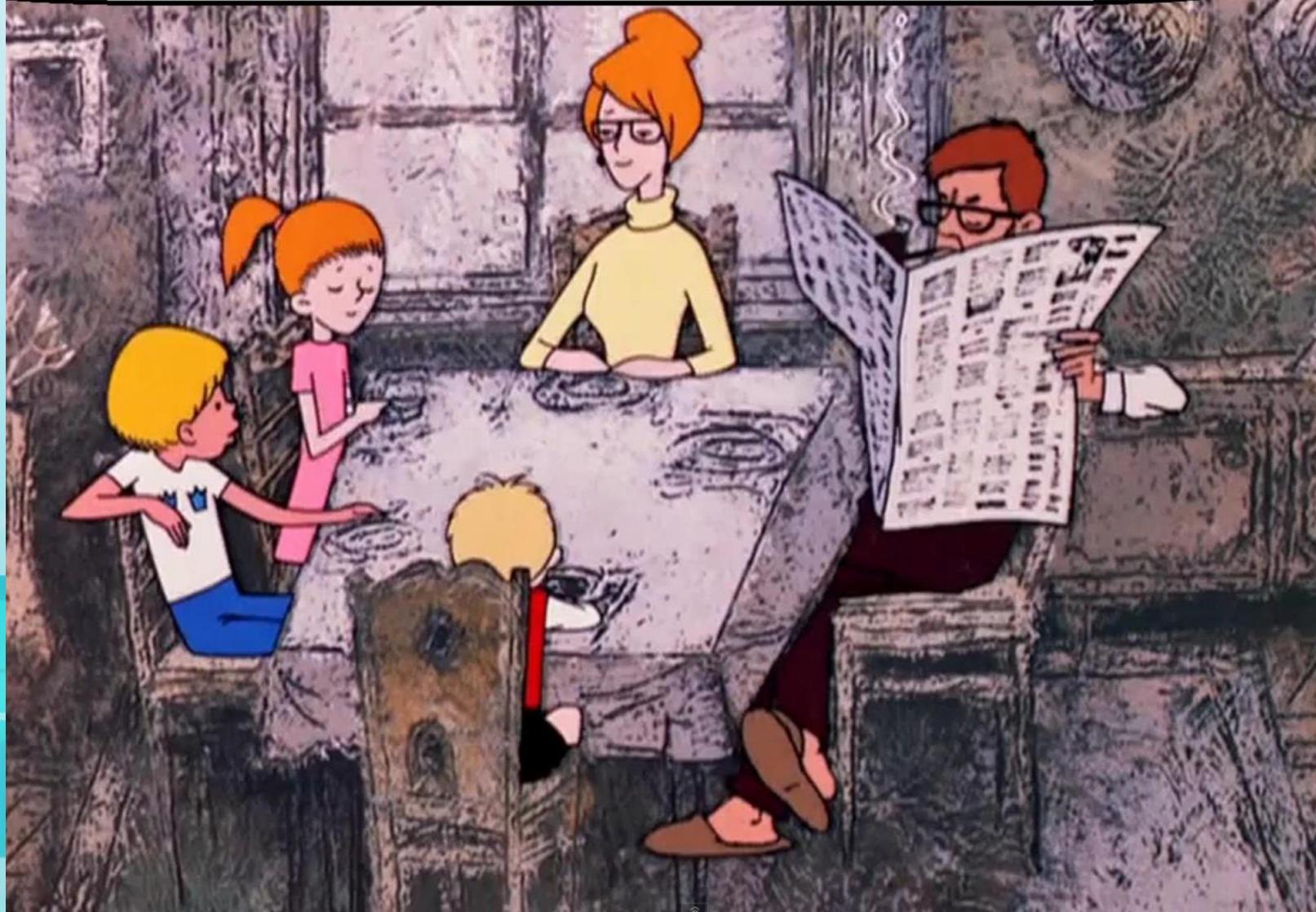
м/ф "Замок лгунов" 1983г. Режиссёр Геннадий Сокольский



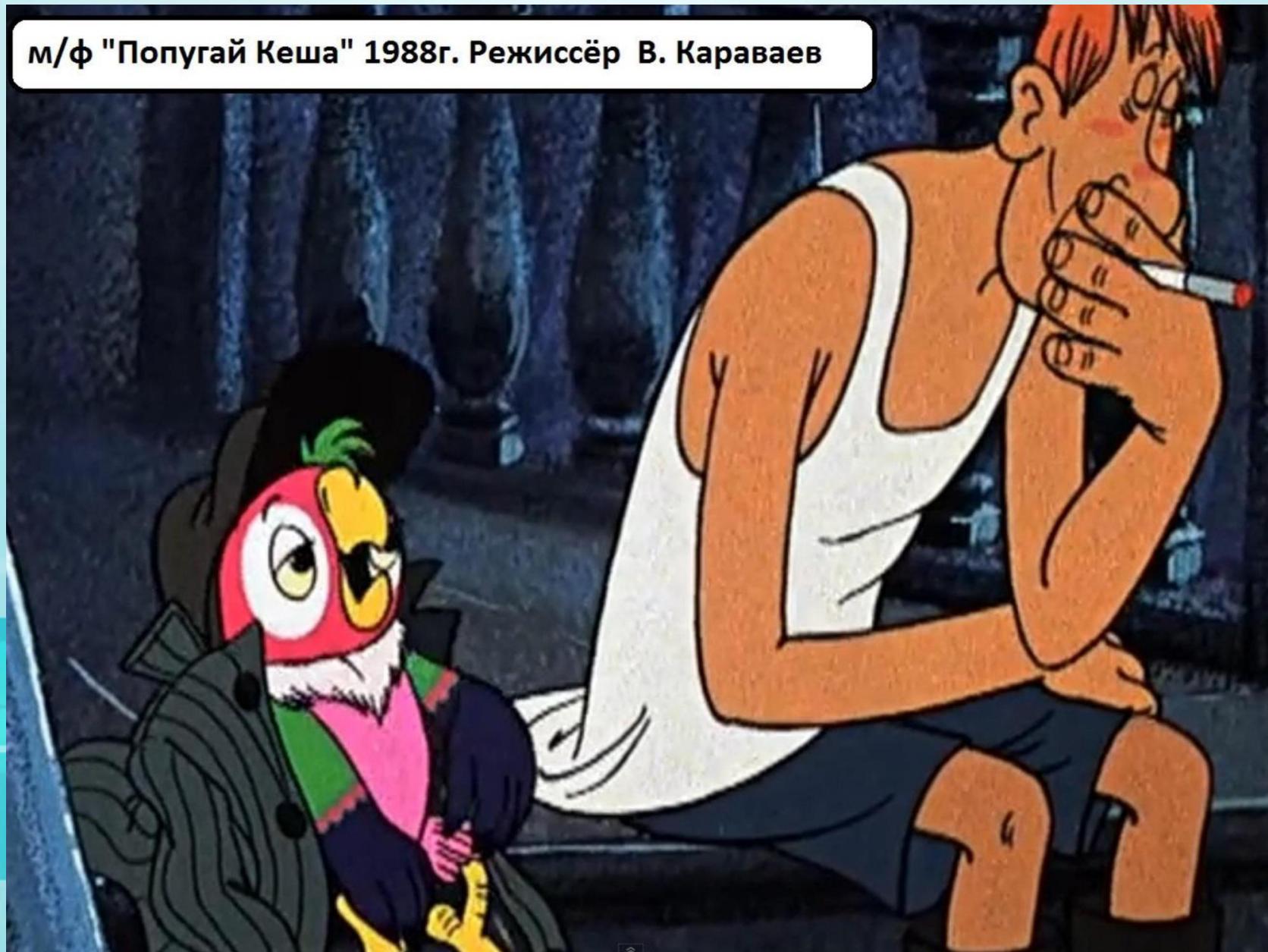


м/ф "Замок лгунов" 1983г. Режиссёр — Геннадий Сокольский

м/ф "Малыш и Карлсон" 1968г. Режиссёр - Борис Степанцев



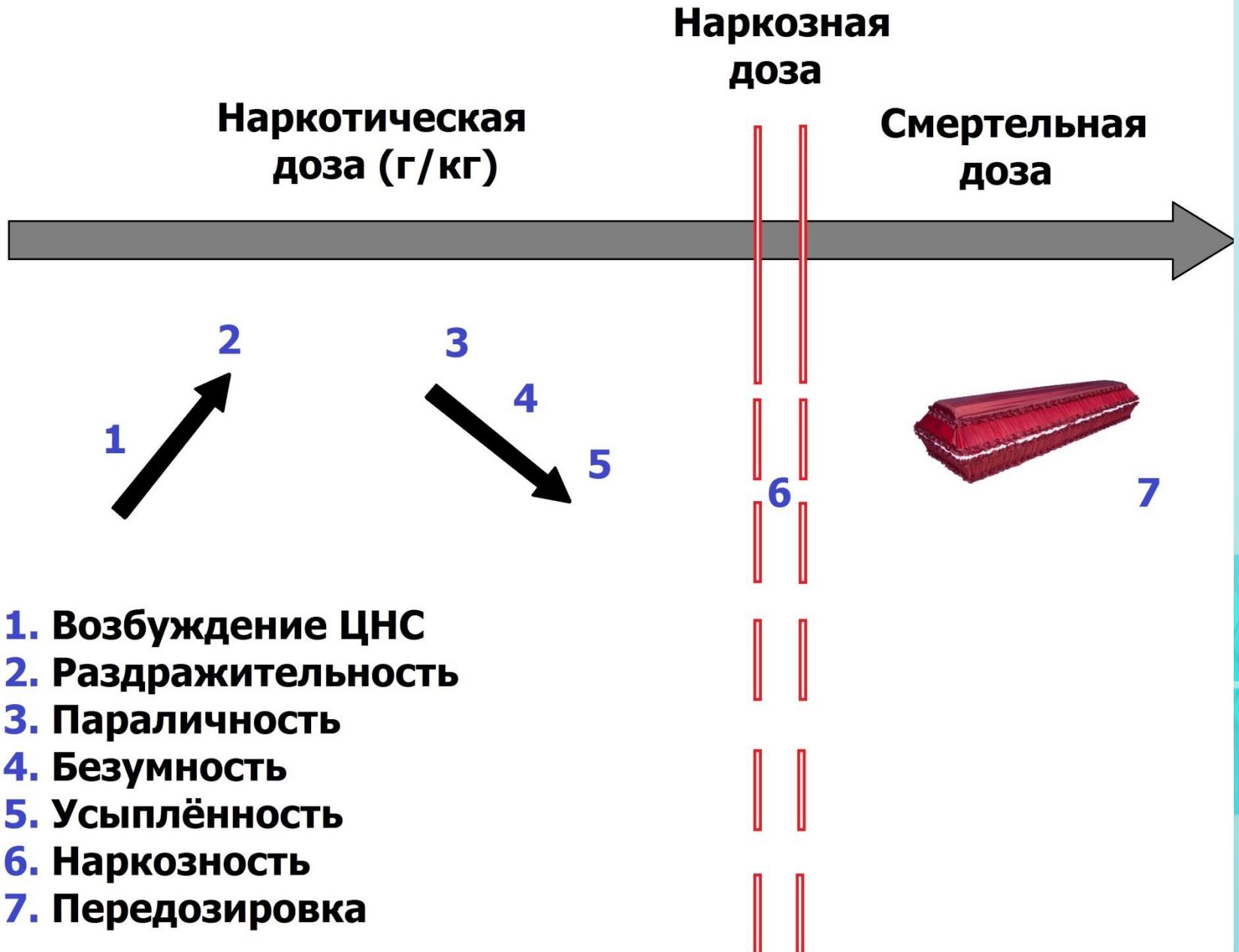
м/ф "Попугай Кеша" 1988г. Режиссёр В. Караваев

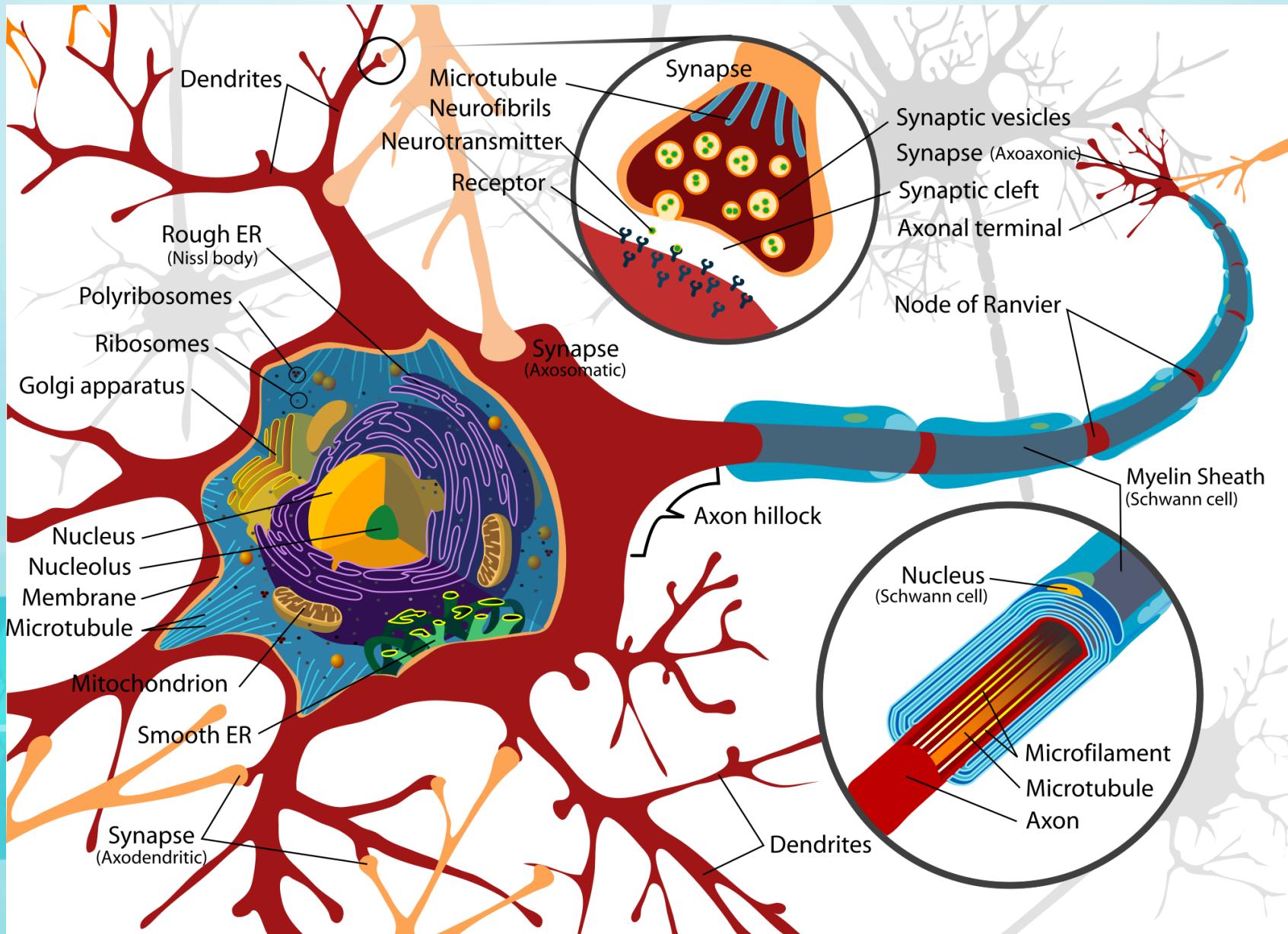




м/ф "Майдодыр"
"1954г. режиссёр
И.П. Иванов-Вано



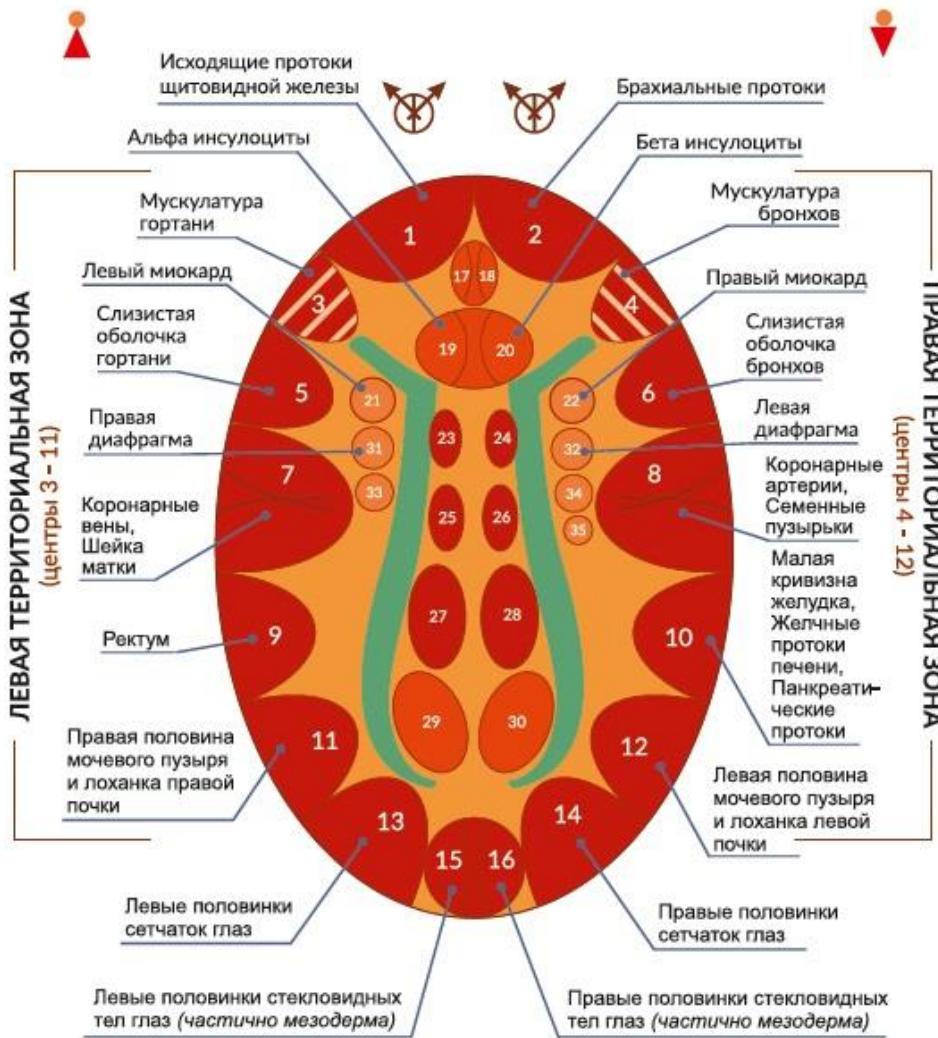


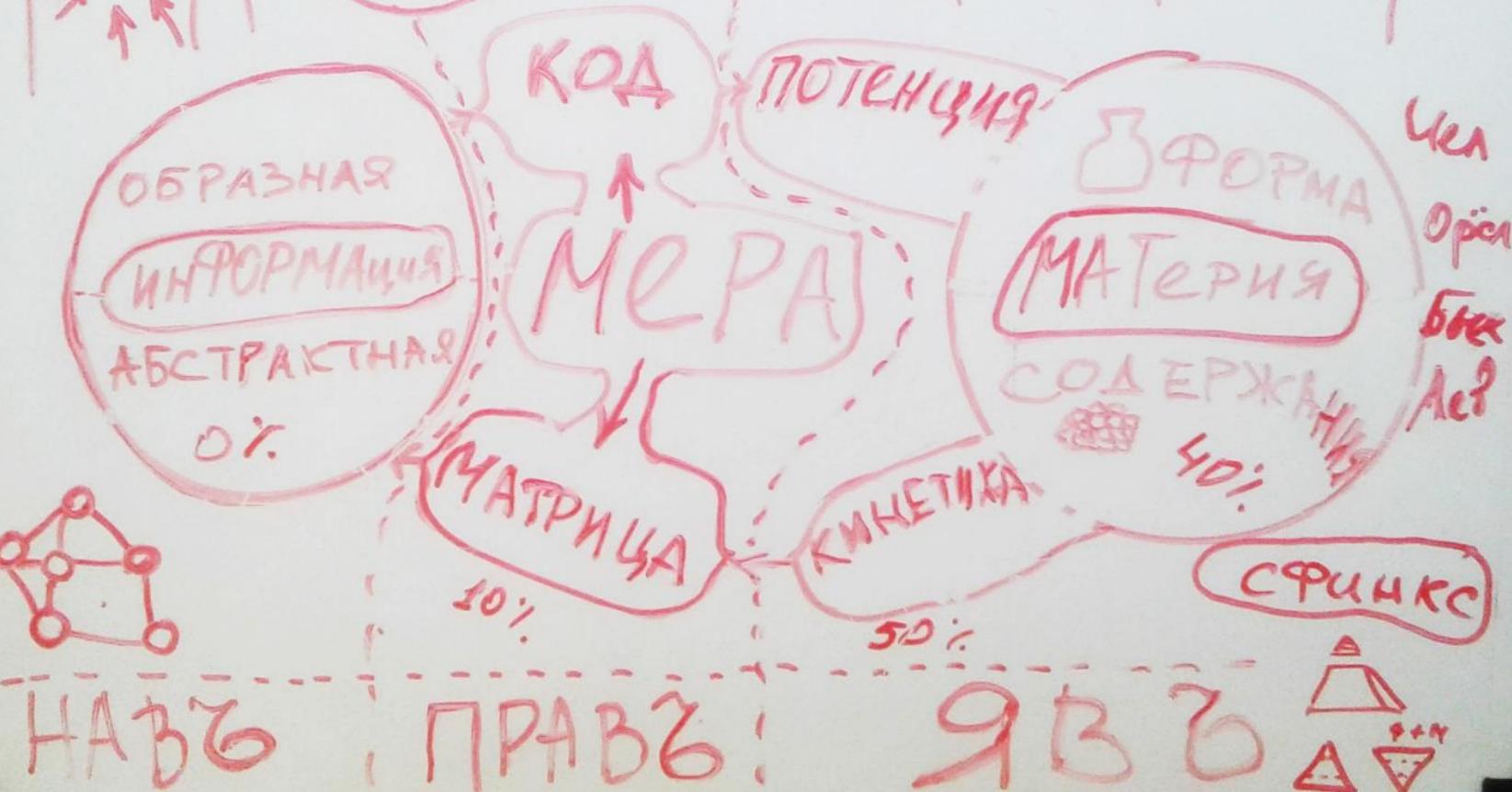
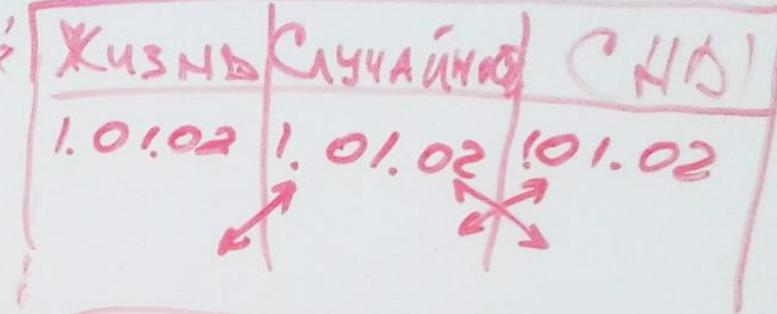
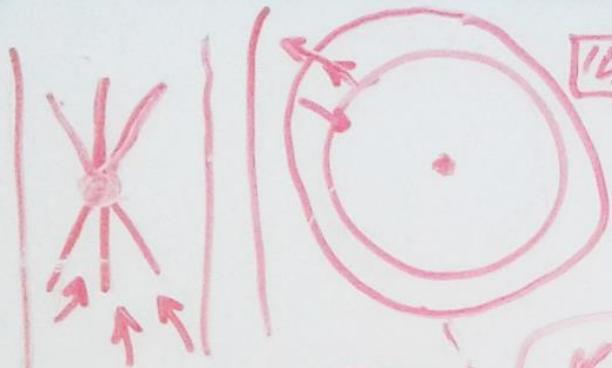


ЭРИТРОЦИТЫ В КАПИЛЯРАХ



КОРА ГОЛОВНОГО МОЗГА









Если не знаешь чего хочешь,
умрешь в куче того, чего не хотел.



Miramir







НОВЫЙ КОМЕДИЙНЫЙ СЕРИАЛ «НЕ ЗЛЮБ» С 5 НОЯБРЯ

НЕ ЗЛЮБ

20:30

ПОНЕДЕЛЬНИК - ЧЕТВЕРГ

TNT

16+

И я понимаю в этом Слёт. Слёт хочет быть большим. Вот на слёте Зверева на Пахомово, вроде как,

шать свой уровень, обмениваться опытом. На этих-то мероприятиях, мне кажется, и должен почаще

kritikuemых им лекторов 100-200 слушателей, а его 3-6. – ред.

Секрет долгожительства прост



Ширакли Муслимов — который прожил 168 лет.

168 лет жил он в своём родном селении Барзаву. Установив беспрецедентный рекорд долгожительства. В документах Муслимова было сказано, что он появился на свет 26 марта 1805 года, а умер второго сентября 1973 года. По словам Муслимова, его батька дожил до 110 лет, а мать до 90. В 136 лет он женился на Хатум-ханум, ей было 57 лет. Самое удивительное, что, несмотря на возраст, 136 лет, через некоторое время он стал отцом. У «молодых» супругов родилась дочка. Это рекордный возраст в мировой истории, когда мужчина стал отцом.

В России о нём был снят документальный фильм «Ширакли спускается с гор».

Секрет его долгожительства прост: Питался он фруктами, овощами, свежим сыром и мёдом. Пил родниковую воду, а в последние годы своей 168-летней жизни чай из различных растений.

Около 150 лет он проработал чабаном. Ежедневно вышагивал со стадом по 10-20 километров.

Он никогда не пил спиртного, никогда не курил и не злоупотреблял пищей. Ширакли Муслимов говорил: «Трудиться надо всегда. Праздность порождает лень, лень рождает смерть».

Алексей Горохов

Сверкунов Артём Владимирович

Клинический психолог. Специалист в области лечебной физической культуры.

Общественный деятель.

Фонд развития человека «Стать»

@fond_stat vk.com/frchs

vk.com/zdravnica_rus

+7-922-18-16-109

фри.рф

Общероссийская общественная организация
поддержки президентских инициатив
в области здоровьесбережения нации
“ОБЩЕЕ ДЕЛО”

**Сверкунов
Артём Владимирович**

общеедело.рф/материалы-проекта/
vk.com/id8844757
+7-912-66-9999-5
89126699995@mail.ru



<http://общеедело.рф/>
https://vk.com/ekb_od