

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье не может характеризоваться благополучием, поскольку это - характеристика не субъекта, а результата его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие, а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми.

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в Республике Беларусь.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном - особенными законами общества, в биологическом - индивидуальными законами своего организма.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально-экономических факторов. Однако, по экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни. В Беларуси здоровью нации всегда уделялось большое внимание, а 2008-ой год был объявлен Годом Здоровья. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом. Как показывает статистика, молодёжь остаётся наиболее подверженной негативному влиянию вредных привычек, в настоящее время в Республике Беларусь курит 32,3% населения, из них 51,3% мужчин и 16,3% женщин. При этом треть курящих 43,1% молодёжь в возрасте 16-29 лет. Особо следует отметить влияние алкоголя на социальное поведение молодых людей. Растёт проблема пивного алкоголизма, который наиболее распространен в молодёжной среде. Вместе с тем частыми остаются случаи продажи лицам до 18 лет табачных изделий и алкогольных напитков. Факты продажи обусловлены невнимательностью к проблеме табакокурения и употребления подростками алкоголя, недостаточной профилактической работой, низким уровнем информирования по данной проблеме.

Наряду с работой по повышению имиджа здорового образа жизни среди молодежи, формирования стиля поведения молодого поколения Республики Беларусь, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья нации в целом. Стали традиционными различные мероприятия Белорусского республиканского союза молодежи,

направленные на профилактику правонарушений, борьбу с табакокурением, пьянством и наркоманией.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьной скамьи.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, во многих вузах проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья молодёжи. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает прописную истину: по качеству энтелегии они все разные. У них разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы.

Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек.

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

НАРКОМАНИЯ КАК ВСЕОБЩАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

На пороге третьего тысячелетия наркомания стала всемирной трагедией, грозящей погубить новое поколение. Независимо от того, где бы ты ни находился: в Беларуси, в России, в Америке – проблема наркомании всюду актуальна, но ее можно и нужно решать! На всякий яд есть противоядие: здоровый образ жизни, духовный рост человека и сила воли!

Наркомания – тяжелейшее заболевание, возникающее в результате злоупотребления специфическими средствами, получившими название наркотики. Болезнь характеризуется неудержимым влечением к постоянному их употреблению во всевозрастающих дозах. Вначале возникает стойкая психическая, а затем физическая зависимость от наркотиков, проявляющаяся в расстройствах психики, перерождении внутренних органов, развитии абстинентного синдрома (ломки), когда наркотик прекращает поступать в организм [1, с.26] . На первых порах употребления наркотика наблюдается наркотическая эйфория: прилив бодрости, улучшение настроения, нередко беспричинный смех, весёлость, возникает чувство радости бытия, всеильности, раскованности, вседозволенности, ясности мышления, величия. Все эти ощущения иллюзорны и через определенное время, в зависимости от вида наркотика и длительности его употребления, исчезают.

Вид наркотика влияет на симптоматику и последствия, однако независимо от вида наркотика характерны следующие синдромы.

Синдром изменённой реактивности - снижение чувствительности к наркотику, т.е. повышение толерантности организма. Исчезают защитные реакции, изменяется картина опьянения, угасает эйфория, увеличиваются дозы наркотика.

Синдром психической зависимости – неодолимое влечение к приёму наркотика, достижение психического комфорта при наличии интоксикации наркотиком, т.е. любые другие ощущения несравнимы с наркотиком.

Синдром физической зависимости – симптомы физического влечения, физический комфорт в состоянии интоксикации. Физическое влечение определяет поведение наркомана и сопровождается психосоматическими и нервно - вегетативными изменениями, такими как подвижность, многоречивость, расширение зрачков, тахикардия, мышечная гипертония.

Абстинентный синдром – при отсутствии наркотика наркоман чувствует себя больным.

Испытывает неприятные ощущения, общую слабость и явление дисрегуляции ряда систем [3, с.252].

Употреблять наркотики начинают в молодом возрасте, т.е. предпосылки наркомании связаны с психологической особенностью этого возраста. Наркоманы - это лица: морально неустойчивые и легко внушаемые; психически незрелые и неспособные к направленным волевым усилиям; лишённые ответственности перед обществом и оценки последствий своих действий.

Система вовлечения молодёжи в наркотизацию состоит из трёх этапов. На первом этапе молодёжь применяет якобы безвредные таблетки типа экстази, которые формируют у молодёжи привычку приводить себя в «боевое состояние». Их безвредность – лишь иллюзия. За первым последует второй этап. Это употребление канабиноидов (гашиш, марихуана) или наркотиков эфедроновой группы («джев», «винт»), которые расширяют представления о действии наркотиков, продлевают время химического воздействия, снимают страх перед инъекционными наркотиками. Эти дозы наркотиков и частота их приёма растут. Затем наступает третий этап: человек обращается к опиатам, которые вызывают биологическую зависимость. Жизнь без очередной дозы наркотиков становится физически невозможна. «Ломка» толкает на любые преступления [6, с.47].

По состоянию на 2006 г. реабилитацию и ресоциализацию наркологических больных осуществляли несколько реабилитационных центров, созданных неправительственными общественными организациями (НПО) и христианскими миссиями. Организация этих центров проходила в ограниченном количестве населенных пунктов, в основном, с наибольшей распространенностью потребителей наркотиков.

Только в некоторых государственных наркологических учреждениях начинают оказывать подобные услуги, но из-за малочисленности они не в состоянии обеспечить реабилитацию всем желающим пациентам. Как правило, в наркологических диспансерах имеется список негосударственных реабилитационных центров и зачастую их рекомендуют наркозависимым, прошедшим детоксикацию.

В частности, в 2006 г. на базе Гродненского областного клинического центра «Психиатрия-наркология» впервые в республике было открыто стационарное наркологическое отделение для лечения и реабилитации больных наркоманией, в котором активно используются психотерапевтические методики на основе Миннесотской модели реабилитации зависимых [11].

Согласно этой модели реабилитация больных наркоманий происходит с участием врача-нарколога, врача-психотерапевта, консультанта терапии зависимости, священнослужителей, а также выздоравливающих пациентов (со сроком трезвости не менее 3-х лет). Знакомство пациентов с движением «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы» проходит посредством спикерских собраний, проводимых в отделении больницы.

В 2006 г. работа ряда НПО, занимающихся первичной профилактикой, снижением вреда и реабилитацией и ресоциализацией наркозависимых, поддерживалась в рамках выполнения некоторых международных проектов - программы БУМАД, проекта ПРООН/Глобального фонда

«Профилактика и лечение ВИЧ/СПИДа в Республике Беларусь», а также представительство Христианского детского фонда в Республике Беларусь.

Самыми распространенными в мире программами первичной профилактики являются образовательные антиалкогольные и антинаркотические программы. Они доказали свою эффективность. Вместе с тем программы, ориентированные только на информацию о негативных последствиях употребления психоактивных веществ, оказываются менее результативными, чем программы, обучающие адаптивному стилю жизни, навыкам общения, критическому мышлению, умению принимать решения и противостоять в ситуациях предложения психоактивных веществ [10].

Один из самых жутких способов убийства души и тела – это наркотик. Наркотик пробивает защитную оболочку души, одурманивает разум, чувства, парализует волю. Наркотик пленит узами привыкания. Страшно подумать, на что он способен! Наркотик ущемляет совесть человека. Наркоман интересуется только прельстительный дурман, ко всему остальному он равнодушен. Честь, человеческое достоинство – эти понятия забыты одержимым. Даже когда наркоман еще дышит и движется в этом мире, он уже подобен мертвецу. Он мертв для лучших человеческих чувств: для любви и дружбы, для совести, для веры. Нет слов, чтобы описать горе матерей, всматривающихся в безумные зрачки своих детей-наркоманов.

Но наркомания – это не только личная трагедия какого-либо индивида, но и всеобщая проблема человечества. Наркотический монстр нацелен на уничтожение молодежи, истребление под корень будущего нации. Люди XXI века должны покончить с этой проблемой раз и навсегда, а молодежь XXI века должна идти вперед! Только здоровый образ жизни и стремление к чему-то высокому и хорошему позволят добиться жизненных целей.

ТАБАК И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Курение — широко распространенная вредная привычка. Почему мы начинаем курить? Отчасти потому, что мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаемся влиянию курящего окружения, потому что это модно. Отчасти потому, что хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Мы ищем спасение в никотине для того, чтобы найти спокойствие, комфорт и утешение. Однако люди забывают о серьезном риске развития большого спектра заболеваний, связанных с курением. К настоящему времени накоплено немало факторов, свидетельствующих о тесной связи между увеличением числа курильщиков и ростом частоты онкологических, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Курение является самой распространённой и, пожалуй, одной из самых вредных привычек. Оно является болезнью века, столь же опасной для здоровья людей, как ВИЧ-инфекция, алкоголизм, наркомания. Курение следует рассматривать не только как вредную привычку, но и как бытовую токсикоманию, т.е. как болезненное пристрастие к токсическому веществу - никотину, которое развивается вследствие привыкания. Поэтому курение и его влияние на организм являются, сегодня социальной и медицинской проблемой. Важное место в её решении принадлежит воспитанию населения в духе непримиримого отношения к табакокурению как к социальному злу и огромной опасности для здоровья.

Никотин – один из сильнейших растительных ядов, сильнейший наркотик. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко проникающая через слизистые. Для человека смертельная доза никотина составляет 1 мг на 1 кг массы тела. При курении 25% всех веществ, содержащихся в табаке, сгорают, 5 - остаются в окурке, 50 – выделяются во внешнюю среду и 20% поступают в организм курящего. Ядовитые вещества попадают в организм курильщика небольшими порциями, постепенно, на протяжении суток. При повторном поступлении ядовитых веществ в организм срабатывают защитные силы, и организм человека вынужден приспособляться к определённому содержанию никотина [5].

Курение связано с возникновением у людей целого ряда заболеваний и патологий: способствует возникновению раковых опухолей; парализует деятельность клеток центральной нервной системы; вызывает спазм сосудов; повышает артериальное давление и учащает сердечные сокращения; пагубно влияет на половые железы; нарушает кровообращение в нижних конечностях; ухудшает работу всех внутренних органов и т. д. Для людей злоупотребляющих курением характерны следующие болезни: гипертония; стенокардия; ишемическая болезнь сердца; инфаркт; кариес; хронический бронхит; импотенция; гастрит; рак легких, пищевода, гортани, желудка, печени, почек, нижней губы; одышка и т. д. Большую опасность для здоровья представляет пассивное курение, когда некурящие находятся в окружении курящих. Курение также несовместимо с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм. Табакокурение связывают с развитием ряда форм рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, большое число случаев рака мочевого пузыря, молочной железы, поджелудочной железы и меньшее число случаев рака почки, желудка, шейки матки, носовой полости. Так, например, риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более 1 пачки сигарет в день. Риск развития рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день [4]. Особенно непоправимый вред здоровью наносит курение в детском и подростковом возрасте. Статистические данные последних лет подтверждают, что молодые люди начинают курить во все более раннем возрасте и, как правило, курят много. В Республике Беларусь уделяется большое внимание проблеме борьбы с курением, особенно среди молодежи. По статистическим данным в республике курят половина всех мужчин и четверть женщин, особенно много курящих среди молодежи в возрасте 20-30 лет. Стратегия преодоления этой вредной привычки связывается со сменой сложившихся в молодежной среде стереотипов поведения. Курение должно перестать быть "модным", на это направлены социальные ролики на телевидении, специальные акции в клубах и на дискотеках.

В целях противостояния распространению табачной зависимости, в том числе и среди молодежи, в 2002 году был издан Декрет Президента Республики Беларусь №28 "О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий". Одной из норм, установленных данным Декретом, является недопустимость использования в рекламе табачных изделий образов, внушающих, что потребление табака содействует достижению успеха, либо улучшает физическое или эмоциональное состояние человека. Отказ от подобной рекламы должен способствовать развитию у подрастающего поколения убеждений в престижности здорового от табака.

Основными направлениями профилактической работы по снижению табакокурения в республике являются: развитие сети учреждений, осуществляющих работу по борьбе с табакокурением; разработка и внедрение образовательных программ по проблемам курения для различных групп населения; проведение общенациональных информационных кампаний; совершенствование рекламы анитабачной направленности; издание и распространение информационно-образовательных материалов; создание современных клипов и роликов для подростковой аудитории, дискредитирующих имидж курильщика и поддерживающих выбор здоровых привычек; создание зон, свободных от курения [9].

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

АЛКОГОЛИЗМ КАК СОЦИАЛЬНАЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОБЛЕМА

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства. Это негативное явление причиняет как обществу в целом, так и отдельным гражданам огромный материальный и нравственный ущерб. Изучение данного вопроса показало, что пьянство и алкоголизм по масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь представляют серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации.

Еще одной вредной привычкой является злоупотребление алкоголем. Частое и чрезмерное употребление спиртных напитков приводит к алкогольной зависимости. Выделяют три основные стадии развития алкоголизма как болезни.

I стадия. Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, расстраивается сон, возникают головные боли, раздражительность. Происходят функциональные изменения органов, утрачивается контроль, появляется зависимость. Эта стадия носит название начальной (неврастенической).

II стадия. Характеризуется более выраженными нарушениями интеллектуальной и эмоционально-личностной сферы. Возникают алкогольные психозы, дозы спиртного увеличиваются до максимальных. Это средняя, наркоманическая стадия, которая выражается нарушением психики и постоянным пьянством.

III стадия. Ослабление всего организма, утрата эмоций и этических норм. Типичные изменения во внутренних органах. Эта стадия проявляется в запойном пьянстве, с выраженным проявлением психоза, бреда, ревности, утратой потенции.

Для людей злоупотребляющих алкоголем характерны следующие болезни: лейкомия, сердечная и почечная недостаточность, гипертония и дистрофия миокарда, тахикардия, дегенерация мышц, язвы кишечника и желудка, цирроз, диабет и другие [7].

В наше время среди молодежи быстрыми темпами развивается так называемый пивной алкоголизм. Как правило, пивной алкоголизм создаёт определённый стереотип жизни, наполненный своего рода ритуалами. Врачи утверждают: пивной алкоголизм формируется даже быстрее водочного и труднее поддаётся лечению. Согласно современным исследованиям, пиво - первый для человека легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным наркотическим средствам [8].

Антисоциальным явлением является распространение алкогольной зависимости среди детей, подростков и молодежи. В ряде случаев алкоголизм у детей и подростков развивается, основываясь на подражании взрослым. Несомненно, в развитии алкоголизма имеют свое место и такие особенности личности, как нравственная незрелость в виде отрицательного отношения к обучению, и низкий образовательный уровень; низкий культурный уровень, узость интересов, отсутствие увлечений, низкие духовные запросы; уход от ответственных ситуаций и принятия решений; утрата жизненной перспективы и путей развития собственной личности. Алкоголь медленно, но верно ухудшает генетический фонд человечества, тем самым влияя на здоровье ещё не рождённых поколений [2].

30% расследуемых преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Наблюдается ухудшение демографической ситуации в республике. Число лиц, вступающих в брачный союз за последние 10 лет уменьшилось на 28%, а число разводов увеличилось на 35%. Увеличивается социальное сиротство. Растет количество детей, оставшихся без попечения родителей, причем это происходит на фоне падения рождаемости и уменьшения численности детского населения страны. Одной из причин сиротства является алкоголизм родителей и как следствие, жесткое

отношение к детям, пренебрежение их интересами и правами. Увеличивается количество детей, рожденных вне брака.

В Республике Беларусь разработана государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма. Программа направлена на предотвращение пьянства и алкоголизма, сохранение и улучшение здоровья людей, сокращение прямых и косвенных потерь общества за счет снижения заболеваемости и смертности населения вследствие злоупотребления алкоголем, разработки эффективных систем профилактики пьянства и алкоголизма. Одной из основных задач государственной программы является выработка государственной политики в области профилактики алкоголизма, производства и реализации алкогольных напитков, рекламы и других действий по предотвращению алкоголизма, формирование в общественном сознании твердой установки на трезвый образ жизни, оздоровление нации и ее молодого поколения [10].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание молодёжи приобретает социальную значимость.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма. В Республике Беларусь уделяется большое внимание физическому оздоровлению нации. Стратегия развития физической культуры и спорта направлена на качественное улучшение физического здоровья населения, и в первую очередь молодого поколения, на основе повышения уровня физкультурно-оздоровительной и профилактической работы среди дошкольников, учащихся и студенческой молодежи, а также по месту жительства и в трудовых коллективах. Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье молодёжи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих. Во все времена, от того как государства и нации воспитывали свою молодежь зависело многое. От отношения к молодежи зависело как минимум будущее этих наций и государств, а порою и весь мировой порядок. Если подрастающее поколение становилось ступором, затрудняющим развитие государства и ее цивилизации, империи рисковали исчезнуть с карты мира и кануть в Лету. Если же молодежь благодаря совместным усилиям государства и общества становилась катализатором прогресса, то слава и мощь государств и наций приумножались в разы. Говоря современным языком, молодежь является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания любой страны, любого общества.

Литература

- 1 Залыгина Н.А. Как уберечь подростка от наркотиков: Метод.пособие / Н. А Залыгина, А.Н.Годлевский. Минск, 2000. - 140с.
- 2 Лисицин Ю.П. Алкоголизм. Медико-социальные аспекты: Руководство для врачей /Ю.П.Лисицин, П.И.Сидоров.М., 1990. - 301с.
- 3 Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: Руководство.-Л.: Медицина, 1991. - 304с.
- 4 Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, 2001. - 252с.
- 5 Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб.пособие /Я.Л.Мархоцкий. - Мн.: Выш.шк., 2006. - 286с.
- 6 Наркология: Избавление от зависимости, лечение, профилактика /Авт.-сост. В.И.Петров. - Мн.: Современ.литератор, 1999. - 320с.- (Советы врача- нарколога).
- 7 Чудновский В.С. Акоголизм у подростков //Алкоголизм. - Ставрополь, 1988. -290с.
- 8 Шугаев Илия, прот. Свобода и зависимость, Беседы со старшеклассниками о курении, алкоголизме и наркомании. - М. : Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2009. - 208с.
- 9 <http://www.president.gov.by/press28320htm/>.
- 10 <http://www.minzdrav.by/mtd/article/>.
- 11 <http://www.addictionsearch.com./treatment/MN/minnesita.html/>.