



ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ

ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЧИТАЕШЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ СНЯТЬ СТРЕСС И РАССЛАБИТЬСЯ?

Алкоголь по природе своего действия притупляет чувства, но не устраняет причину, раздражения, в результате – раздражение накапливается. Под воздействием алкоголя человек способен причинить боль самым близким.

ТЫ НЕ ВЕРИШЬ, ЧТО ТВОЙ МАЛЫШ МОЖЕТ РОДИТЬСЯ С ПАТОЛОГИЯМИ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ УПОТРЕБЛЯТЬ НЕБОЛЬШИЕ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ?

Алкоголь – это генетическое оружие. Каждое последующее поколение в пьющем обществе менее здоровое, чем предыдущее.

ТЫ НЕ ВЕРИШЬ, ЧТО НАПИТКИ С СОДЕРЖАНИЕ ЭТИЛОВОГО СПИРТА МЕНЕЕ 10% ТАК ЖЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КАК КРЕПКИЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ?

Всем давно известно, что C_2H_5OH (этиловый спирт) – психотропный яд и в любой концентрации, в какие «наряды его не одевай, он отравляет и вызывает привыкание.

А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЗА УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ ТЕБЕ ГРОЗИТ АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ?

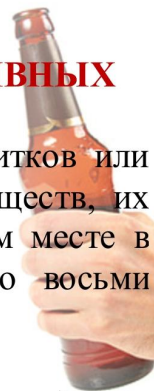
КОДЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ

Статья 17.3. Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, потребление наркотических средств или психотропных веществ, их аналогов в общественном месте либо появление в общественном месте в состоянии опьянения влекут наложение штрафа в размере до восьми базовых величин.

Под общественными местами понимаются места, где находится большое скопление людей или места, где такое скопление возможно. Это подъезды, лестничные клетки, места проведения зрелищных мероприятий, пляжи, иные места, где становится многолюдно во время отдыха граждан, а также дворы, лифты жилых домов; зрелищные предприятия (театры, кинотеатры, дворцы культуры). В их число входят и такие территории, которые обычно к общественным местам не относятся, но становятся таковыми во время отдыха там граждан.

Помните! Ваше здоровье – в Ваших руках.

Социально-педагогическая и психологическая служба ЦОЗ





НЕ КУРИТЕ РЯДОМ С НАМИ!

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон

Если вы думаете, что никотин не влияет на голос женщины, попробуйте стряхнуть пепел на ковер.

Жан Ришар

В условиях массового распространения различных видов вредных привычек создалась реальная угроза здоровью будущего поколения, а именно молодежи.

Табакокурение среди молодых людей принимает все более угрожающие формы. Это явление существенно деформирует нравственное, физическое и психическое здоровье молодого поколения.

Несмотря на то, что вред курения (как активного, так и пассивного) – общепризнанный и научно доказанный факт, заядлые курильщики не стремятся бросить эту пагубную привычку.

Почему курить вредно?

Курение – это вдыхание глубоко в легкие табачного дыма, состав которого напоминает перечень самых вредных и опасных для здоровья веществ. Их более чем **4000 химических соединений**, которые содержатся в табачном дыму, около **40** относятся к **наиболее опасным канцерогенам**, вызывающим онкологические заболевания.

Вдыхая в себя весь этот «букет» курильщик наносит удар по всем системам организма, ведь вредные вещества попадают непосредственно в легкие (попутно оседая на коже, зубах, дыхательных путях), откуда разносятся кровью ко всем клеткам тела.

Болезни, вызванные курением:

Дыхательная система: хронический бронхит, бронхиальная астма, воспаление верхних дыхательных путей, рак губ, языка, гортани, трахеи.

Сердечно-сосудистая система: ишемическая болезнь сердца, стенокардия, инфаркт миокарда, поражение сосудистой системы ног.

Пищеварительная система: язвенная болезнь желудка, гастрит, болезнь двенадцатиперстной кишки.

Нервная система: различные неврозы.

Орган зрения: снижается острота зрения, постепенное изменение цветоощущения, повышение внутриглазного давления.

Орган слуха: снижается острота слуха, барабанная перепонка утолщается и втягивается вовнутрь, подвижность слуховых косточек уменьшается.

Орган вкуса: снижение остроты вкусовых ощущений - плохое различие вкуса горького, сладкого, соленого, кислого.

Орган обоняния: нарушается обоняние.

Изучив статистику, становится очевидно, что у курящих
в **10 раз чаще развивается язва желудка**,
в **12 раз чаще происходит инфаркт миокарда**,
в **13 раз чаще возникает стенокардия**,
и в **30 раз чаще возникает рак легких**, по сравнению с некурящими людьми.

Вы еще курите? Перечитайте тогда эту статью еще раз!

Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью!

Самое главное – быть верным себе!

Социально-педагогическая и психологическая служба ЦОЗ

НАРКОМАНИЯ: БЛАЖЬ ИЛИ БОЛЕЗНЬ...

*"Наркомания это болезнь,
но без одной стадии –
полного выздоровления".*

Наркомания – болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Тот, кто попробовал первый наркотик не задумывается над страшными последствиями. Каждый думает, что всё будет под контролем, остановиться можно в любой момент и крепкий организм даже не заметит, как его потихоньку травят. Но проходит несколько недель или месяцев и за новую дозу уже отдаётся последнее, мира вокруг нет, есть только желанный наркотик, адские муки ломки, умершие от передозировки друзья и подрыхлевшее на глазах больное тело.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определенных приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко переступает границы морали, разрушает свою семью, становится преступником и даже убийцей. Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей **гибели**. Так как интересы наркомана сосредотачиваются только на добыче и употреблении наркотиков, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи.

Последствия употребления наркотиков:

- Снижение иммунных функций организма приводит к возникновению различных инфекционных заболеваний. Развиваются гнойные нагноения по всему телу наркомана, переходящие в язвы и рубцы. После внутривенных инъекций грязным наркотиком, происходит отмирание мышечных тканей. Поражаются сухожилия и кости.
- Нарушение обмена веществ, которое часто приводит к сильной потере в весе.
- Нарушение внутренних обменных процессов, способствующее недостатку кальция в организме и потере зубов.
- Регулярное употребление наркотических средств приводит к импотенции у мужчин и раннему климаксу у женщин.
- Психические расстройства и галлюцинации - приводят к агрессивному поведению наркомана и, как следствие, к правонарушениям.
- Длительное употребление наркотиков приводит к разрушению печени (гепатиты А, В, С), почек и дыхательной системы организма.
- Возникают заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Снижается интеллект, человек деградирует как личность.
- Смерть.

Возможные риски

- Использование шприца для инъекций после зараженного человека, может привести к ВИЧ-инфекции.
- Заражение вирусными гепатитами В и С. При быстром развитии инфекции летальный исход наступает через 2-3 года.
- Возможно сильное отравление токсинами (ацетон, свинец и мышьяк) внутренних органов и крови наркомана.
- Желание получить максимальное удовольствие вынуждает наркомана увеличивать дозу наркотика, вследствие чего происходит передозировка и летальный исход.
- Психозы и неадекватное поведение наркомана может привести к травме больного или окружающих.

Помните! Ваше здоровье – в Ваших руках.

Социально-педагогическая и психологическая служба ЦОЗ