



**Я  
выбираю  
жизнь!**

**Нет  
наркотикам!**

# НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркомания - патологическое влечение к приему наркотических средств. Термин "*наркотик*" происходит от греческого глагола "*narkoo*", что означает оцепенеть, сделаться нечувствительным.

Основные группы наркотиков:  
опиаты, психостимуляторы, галлюциногены, снотворные, ингаляты.

## Правда и мифы о наркотиках

### МИФ

Наркотики раскрашивают краски серые будни, привносят в жизнь что-то новое, необычное.

### ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

## Правда и мифы о наркотиках

### МИФ

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.

### ПРАВДА

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

## Правда и мифы о наркотиках

### МИФ

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.

### ПРАВДА

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.  
Сегодня модно  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



**НАРКОТИКИ - это уже не круто.  
Сегодня модно  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



**НАРКОТИКИ - это уже не круто.  
Сегодня модно  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



# Алкоголь - это опасно!

**Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.**

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



**Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. Нарушается:**

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, почек

гормональный баланс

репродуктивная функция (может развиваться бесплодие у женщин и импотенция у мужчин)

умственная и физическая работоспособность

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

## Проявления алкогольной зависимости:

постоянная потребность в алкоголе

деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта

потеря работы, разрушение семьи



## Помните! Употребление алкоголя

беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребёнка (могут возникнуть психические, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

детьми и подростками вредит формированию всех систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации

увеличивает количество несчастных случаев и автодорожных аварий



**У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернатив алкоголю множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.**

**Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!**

**Научитесь говорить НЕТ!**



**И ежу должно быть ясно, что курить и пить опасно!**



# СКАЖИ АЛКОГОЛЮ НЕТ!!!



## Влияние алкоголя на организм

- ⇒ Алкогольная интоксикация
- ⇒ Сердечно-сосудистая система
- ⇒ Мозг и нервная система
- ⇒ Желудок, поджелудочная железа
- ⇒ Печень
- ⇒ Развитие алкоголизма
- ⇒ Смертельный исход

## Алкоголь разрушает семью



Алкоголь - коварный, опасный враг материнства. Алкоголизм родителей, одного из них, а тем более обоих создаёт весьма неблагоприятную ситуацию для рождения ребёнка.





## Профилактика алкоголя и наркомании



Наркотики – вещества, действующие на человеческий организм в виде наркотического опьянения и обладающие характерными побочными эффектами. Они вызывают привыкание, как психологическое, так и физическое.

Алкоголь — это своеобразный наркотик, и его употребление парализует многие важные функции человеческого мозга, прежде всего функцию торможения, регуляции поступков людей.

**ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!**

### Какие бывают наркотики?

1. Опиоидные анальгетики (героин, морфин, кодеин, промедол и др.)
2. Стимуляторы (кокаин, амфетамины, кофеин)
3. Никотин. Самый распространенный наркотик.
4. Транквилизаторы и снотворные.
5. Галлюциногены (психотометики).
6. Продукты каннабиса (марихуана, гашиш и др.)



И начинать следует с семьи. Доверительные отношения, открытое общение между детьми и родителями – залог профилактики наркомании. Эта работа – постоянная и с вовлечением, как можно большего числа молодежи. Она проводится в виде бесед, лекций и показов кинофильмов.

Лечение наркомании часто не дает положительных результатов, поэтому профилактика наркомании – один из важнейших путей ее предупреждения.

СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!

### Профилактика алкоголизма на уровне семьи:

• правильно организованный отдых детей

• приобщение к спорту, физкультуре всей семьи, совместные путешествия, прогулки;

• создание здорового образа жизни в семье;

• отказ от злоупотребления алкоголем в семье;

• рациональное питание, соблюдение режима дня и сна.



# НЕ КУРИТЕ РЯДОМ С НАМИ!



*Установлено, что во время курения 20% вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, сгорает, 25% - задерживается в легких курящего, 5% - остается в окурке, а остальные 50% загрязняют окружающую среду. Вынужденное вдыхание этого дыма некурящими и называют пассивным курением.*

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ В ЦИФРАХ

В плохо вентилируемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты. По вине одного курящего страдают, по меньшей мере, трое-четверо некурящих. Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующему выкуриванию более 5 сигарет.

Жена заядлого табакокурильщика вдыхает столько дыма, как если бы она выкуривала 10-12 сигарет в сутки, а дети - порядка 6-7 сигарет.

Пребывание в накуренном помещении уже через 10-14 минут может вызвать обильное слезотечение, а у 14% некурящих - кратковременное ухудшение остроты зрения. У 19% - повышенное отделение слизи из носа и головные боли.

И неудивительно, поскольку исследованиями доказано, что в недостаточно проветриваемых помещениях, в которых курят, загрязнение воздуха производными табачного дыма достигает 60-90%.

Имеются сведения, когда от рака легких умирали некурящие люди, которые длительное время находились в помещении, где активно курили. Вынужденное, или пассивное курение считается причиной 3,8 тысяч смертельных случаев от рака легких среди некурящих в год.

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

Работающие в пропитанном табачным дымом помещениях как бы выкуривают 20 сигарет ежедневно. Особенно страдают официанты, бармены, работники ночных клубов, моряки на рыболовных сейнерах.

Табачный дым вызывает у некурящих раздражение слизистой оболочки глаз, головную боль, кашель. У них снижается работоспособность. В крови и моче некурящего, долгое время находившегося в накуренном помещении, обнаруживается никотин. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которые способствуют повышению тонуса организма и работоспособности. При выкуривании 6 и более сигарет ни о какой свежести воздуха в помещении говорить не приходится.

Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способность к восприятию знаний.

Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности как физической, так и умственной.

При повышенном содержании окиси углерода табачного происхождения скорость переработки информации уже через 1,5 часа падает на 36%, а коэффициент трудоспособности снижается почти на 40%.

Пассивное курение приводит к 200 тысячам смертей в год только на рабочих местах (это примерно 14% всех профессиональных заболеваний в мире).

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

Особенно вреден табачный дым больным стенокардией, имеющим поражение коронарных сосудов, с хроническим поражением легких. Табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном.

Довольно высокий риск ишемической болезни сердца при пассивном курении объясняется тем, что наиболее опасные вещества во вторичном табачном дыме находятся в газообразном состоянии, а в дыме, который вдыхают сами курильщики, они содержатся во взвешенной фазе (в виде микрочастиц). В виде газа вещества глубже проходят в легкие, чем твердые частицы, и организму труднее от них избавиться.



## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И МАТЕРИНСТВО

Пассивное курение практически в 100% случаев тормозит деятельность яичников, развивающиеся в них атрофические процессы приводят со временем к жировому перерождению.

У пассивных курильщиц бесплодие встречается в несколько раз чаще, чем у женщин, свободных от табачной агрессии.

Способность к зачатию при пассивном курении снижается в полтора раза.

Анализ детородной функции у 5000 женщин, длительное время подвергавшихся табачному воздействию, показал, что случаев нарушения менструального цикла, бесплодия, самопроизвольных выкидышей встречались у них в несколько раз чаще, чем среди тех, кто не подвергался воздействию табачного дыма.

Есть данные о том, что курение отца не оказывает существенного влияния на рост плода у супруги, но в 5 раз увеличивает частоту аномалий в тех или иных его органах.

## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ДЕТЕЙ

Лишь 10% курящих мам и пап не курят в своих квартирах. Пассивное курение вредно отражается на общем физическом, умственном и половом развитии детей.

У грудного ребенка, находящегося в накуренном помещении, может развиваться никотиновая интоксикация.



Если в доме делают довольно длительный перерыв между перекурами, такой малыш, уже привыкший к табачному «допингу», начинает беспричинно беспокоиться, не берет грудь, «требуя» очередной порции табачного наркотика. Но стоит отцу или матери закурить, как он тут же успокаивается, сосет грудь и засыпает.

Такой ребенок с молоком матери получает табачную зависимость. А курение - это расстройство всех функций организма, частые болезни и преждевременная смерть. Неужели о таком будущем для своих детей вы мечтаете?



**Во имя счастья своих детей, бросьте сигарету сегодня же!**



Бюллетень составлен редакционно-издательским отделом БУЗ ВО ВОЦМП (тел. 246-19-60).  
Наш адрес: 394026, г. Воронеж, ул. Вейсманса, 70  
<http://профилактика-воронеж.рф/>

# Алкоголь



# Курение



# Наркотики



Если вовремя не избавиться от этих вредных привычек это может привести к аномалиям в развитии будущего ребенка.