

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.

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

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



Помните! Употребление алкоголя

беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребенка (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 алкоголя 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!





Берегите детей от падения из окна

ребенок не может находиться в помещении, где открыто настежь окно

не рассчитывайте на москитные сетки, они не уберегут от падения

оборудуйте окна ручками с замками, блокирующими открывание окна

не привлекайте внимание ребенка к манипуляциям взрослого по открыванию окна, чтобы они не могли этого повторить

учитывайте расстановку мебели, чтобы ребенок не мог залезть на окно

сами не ставьте маленького ребенка на подоконник, не поощряйте самостоятельного лазания туда, учите его правильно любоваться окрестностями из окна

до определенного возраста нежелательно, чтобы ребенок был свидетелем акробатических "номеров" взрослых, связанных с помывкой окна



КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН



Пьянство есть упражнение в безумстве.
Пифагор



Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.
Плутарх



Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.
Гиппократ

Алкоголизм – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

Необходимо знать!

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗЬ, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.



ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ/ СТАДИИ

- 1 ЛЕГКАЯ ЭЙФОРΙΑ
- 2 НАРКОТИЧЕСКИЙ СОН
- 3 КОМА
- 4 ДЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД ОТ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ

ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ/

- 1 ПОРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА
- 2 ПОСТЕПЕННАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Печень

Обезвреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.



1 ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Постоянное употребление алкоголя – один из основных факторов риска развития токсического гепатита.

2 ЦИРРОЗ

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

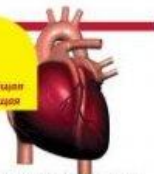
3 ПЕЧЕНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются неспецифические «токсины» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, финалом которой будет...

4 ПЕЧЕНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ

Сердце

В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.



1 АРИТМИИ

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжелых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое по отдельности.

2 ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Происходит постепенное истощение и растягивание стенок сердца, поврежденные алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, секреторная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Сосуды

Достаточно распространён миф о том, что у алкоголика «сосуды чистые, как у младенца». Это не соответствует действительности.

1 АТЕРОСКЛЕРОЗ

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

2 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.

3 ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсульта.

Поджелудочная железа

Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

1 ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ

2 ПЕРИТОНИТ

Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонит) и очень плохо лечится.

3 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.



Однажды сформировавшись, алкоголизм становится навсегда. Однако, если зависимость от алкоголя не человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

Кровь



1 ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

2 АНЕМИЯ

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

Репродуктивная система

МУЖЧИНЫ

1 ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ

2 СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ

До 70% от нормы.

3 ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК

Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.

4 ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА

Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.

5 ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголя – во внешности появляются женские черты.

ЖЕНЩИНЫ

1 РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

2 КЛИМАКС

Климакс наступает на 10–15 лет раньше.

3 БЕСПЛОДИЕ

Яичники подвержены микровому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.

4 ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т.е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

Беременность

Валерское количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребёнка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

1 «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует специальный термин – «алкогольный синдром плода», которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

2 ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЁННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врождённых уродств.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можем помочь!



КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубее. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение Замедляет рост и развитие некоторых органов.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурок, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

ТРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет.

Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделать перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам свое решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»
3. Исполни перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;

- Отказывая так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.



Современное окно стало причиной несчастных случаев с детьми

Ежегодно с наступлением весны отмечается рост несчастных случаев, которые связаны с выпадением маленьких детей из окон. Как подтверждает медицинская статистика, через клинические больницы, которые специализируются на детском травматизме, ежегодно проходят десятки детей, выпавших из окон.



В большинстве случаев дети получают тяжелую сочетанную травму, которая сопровождается черепно-мозговыми травмами, повреждением центральной нервной системы, конечностей, костей, внутренних органов (разрывом печени и селезенки), что требует длительного лечения и восстановления, которое может исчисляться неделями, а то и месяцами. Иногда ребенок так и не может полностью восстановить здоровье и остается инвалидом на всю жизнь. Нередки случаи, когда ребенок умирает на месте или по дороге в больницу.

1. Не оставлять окна открытыми, поскольку достаточно отвлечься на секунду, которая может стать последним мгновением в жизни ребенка или искалечить её навсегда



2. Не использовать москитные сетки без соответствующей защиты окна

Ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно опирается на него, и в результате может выпасть вместе с сеткой, которая не рассчитана на вес даже годовалого ребенка



4. Не ставить мебель поблизости окон, чтобы ребенок не взобрался на подоконник



3. Не оставлять ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон и стеклянных дверей



5. Не следует позволять детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Бледность или покраснение кожи, крути под глазами.
Расширенные или суженные зрачки, покраснение глаз, блуждающий взгляд.
Неясная, замедленная или ускоренная речь.
Повышенный аппетит, жажда.
Потеря аппетита, потеря веса.
Хроническая кашель.
Плохая координация движений.
Колемание артериального давления.
Головные боли, головокружение, слабость.
Расстройство желудочно-кишечного тракта.
Беспокойца ночью или повышенная сонливость днем.
Судорожный синдром с потерей сознания, обморочные состояния.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Беспричинное возбуждение, неуточность или заторможенность, вялость.
Уход от ответов на прямые вопросы, вранье.
Безразличие ко всему происходящему.
Уходы из дома, ссоры с родителями.
Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения.
Избегание старых друзей, уход от старых занятий, которые ранее были интересны.
Ухудшение памяти и внимания.
Снижение успеваемости в школе, прогулы.
Частые просьбы денег или провоза из дома денег, ценных вещей.
Частые телефонные звонки, СМС сомнительного характера, длительное общение в соц.сетях.
Общение с неблагополучной компанией.
Склонность к совершению правонарушений.
Непривлекательный внешний вид.



ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

Стеклянные или пластиковые трубочки (пипетки), обожженные или содержащие мелкие смеси травы.
Маленькие прозрачные пакетики со смесью травы или белые кристаллическим веществом.
Пылочки, жестяные банки, пластиковые бутылки.
Капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, таблетки от кашля), не назначенные врачом.
Пачки лекарств снотворного или успокоительного действия.
Папиросы в пачках из-под сигарет.
Следы от укусов (особенно по ходу вен), порезы, синяки, ссадины.

НАСТОРОЖИТЕСЬ, ЕСЛИ ЗАМЕТИТЕ ПЯТЬ ИЛИ БОЛЕЕ ПРИЗНАКОВ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП!

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ИЗМЕНЯЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД
Вялал змимка, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расхождение ногтей, выпадение волос, похуждение, выглядят наркоманы намного старше своего возраста.

ПОРАЖАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Ухудшение памяти, мидлания, колебание настроения, снижаются морально-эстетические качества, личность деградирует.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
Расстраивается пищеварение, что вызывает значительную потерю массы тела и резкое истощение.

ИМУННАЯ СИСТЕМА
Организм хуже справляется с заболеваниями.

ПЕЧЕНЬ
Воспалительные, застойные или дистрофические процессы.

СЕРДЦЕ
Возрастает вероятность инфаркта.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
Хроническое воспаление, снижение объема, его потери.

РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ
У наркоманов мужчин развивается импотенция, у женщин половая бесплодность.

ПОВЫШАЕТСЯ СКЛОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВАМ
(в 5-20 раз)



СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ОБЩЕСТВА
Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.
Полный родительской любви, ребенку вызывает у него раздражение и злобу.
Появляются проблемы с работой и учебой.
Политик о моральных нормах становится размытым, что часто приводит к конфликту с законом.
Зависимый человек приспособливает свою жизнь к тому, чтобы обмануть доступ к наркотикам. Все его социальная активность связана с наркотиком. Как взаимодействовать с обществом без наркотика, он не знает.
Лица, употребляющие наркотики, теряют друзей, товарищей, приемлемые социальные связи (потеря социального окружения). Вместо этого появляется новое окружение - зависящее от наркотиков.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТНОСТЬ!



ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.

ПРИБОРЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.
В значительном размере - до 3 лет лишения свободы.
В крупном размере - от 3 до 10 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - от 10 до 15 лет лишения свободы.

ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ, ПЕРЕСЫЛКА НАРКОТИКОВ

От 4 до 5 лет лишения свободы.
В особо крупном размере, на объектах транспорта и связи - штраф от 5 до 12 лет лишения свободы.
В значительном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.
В крупном размере - от 5 до 10 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - от 15 до 20 лет лишения свободы или пожизненное лишение свободы.

ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ

Штраф 1,5 - 4 тыс. рублей или арест до 15 суток.
В крупном размере - до 2 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - до 5 лет лишения свободы.

«СПАСИБО» - ЭТО НАРКОТИК!



ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ



МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ



Защитите Вашего ребенка от наркотиков!

Как понять, употребляет ли Ваш ребенок наркотики?



Физиологические признаки

- бледность или покраснение кожи, круги под глазами
- расширенные или суженные зрачки, покраснение глаза или блуждающий взгляд
- несвязная, замедленная или ускоренная речь
- повышенный аппетит, жажда
- потеря аппетита, потеря веса
- хронический кашель
- плохая координация движений при отступном шаге затылочной изю рта
- колебание артериального давления:
- головные боли, головокружение, слабость
- расстройство желудочно-кишечного тракта
- бессонница ночью или повышенная сонливость днем
- судорожный синдром с потерей сознания, обморочные состояния



Поведенческие признаки

- беспричинное возбуждение, неуклюжесть или заторможенность, вялость
- уход от ответов на прямые вопросы, вранье
- безразличие ко всему происходящему
- уходы из дома, ссоры с родителями
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения
- избегание старых друзей, уход от старых занятий, которые ранее были интересны
- ухудшение памяти и внимания
- снижение успеваемости в школе, прогулы
- частые просьбы денег или прощания из дома
- частые звонки
- новые телефонные звонки, СМС сомнительного характера, длительные обидные в соц. сетях
- общение с неблагополучной компанией
- склонность к совершению правонарушений
- неоправданно взыскательный



Очевидные признаки

- стеклянными или пластиковыми трубочки (спайсетто), обожженные или содержащие мелкие смеси трав
- маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом
- пуарырки, жестяные банки, пластиковые бутылочки
- капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, сироп от кашля), не назначенные врачом
- чужие лекарства сигаретного или упоконительного действия
- записки в пачках из-под сигарет
- следы от укола (особенно по лоду вен), порезы, синяки, ожоги

Насторожьтесь, если заметите пять и более признаков из разных групп!

Юридическая ответственность



Употребление наркотиков

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток



Приобретение, хранение, изготовление наркотиков

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток

в значительном размере: до 3 лет лишения свободы

в крупном размере: от 3 до 10 лет лишения свободы

в особо крупном размере: от 10 до 15 лет лишения свободы



Производство, сбыт или пересылка наркотиков

от 4 до 8 лет лишения свободы

в образовательном учреждении, на объектах спорта, транспорта, в сети Интернет: от 5 до 12 лет лишения свободы

в значительном размере: от 8 до 15 лет лишения свободы

в крупном размере: от 10 до 20 лет лишения свободы

в особо крупном размере: от 15 до 20 лет лишения свободы

штраф 1,5 - 4 тыс. рублей или арест до 15 суток

в крупном размере: до 2 лет лишения свободы

в особо крупном размере: до 8 лет лишения свободы

«СПАЙС» = наркотик

Последствия употребления наркотиков



Медицинские последствия

- Изменяется внешний вид: вялая улыбка, бессмысленный взгляд, несвязная речь, бледность, расколотые ногти, выпадение волос, похудание. Выглядит наркоману намного старше своего возраста.
- Поражаются внутренние органы:
 - **Нервная система** (особенно головной мозг): ухудшение памяти, мышления, колебания настроения, снижается морально-этические качества, личность деградирует.
 - **Кишечная система**: организм хуже справляется с заболеваниями.
 - **Пищеварительная система**: расширяется пищеварение, что вызывает значительную потерю массы тела и резкие истощение.
 - **Печень**: воспалительные, застойные или дистрофические процессы.
 - **Сердце**: возрастает вероятность инфаркта.
 - **Дыхательная система**: хроническое воспаление, снижение обоняния, его потеря.
 - **Репродуктивные органы**: у наркоманов-мужчин развивается импотенция, у женщин - полная бесплодность.
 - **Повышается склонность к самоубийствам** (в 5-20 раз).
 - **Предварительная смертность**.



Социальные последствия

- Человек перестает быть частью общества. Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.
- Попытки родителей помочь ребенку вызывают у него раздражение и злобу.
- Появляются проблемы с работой и учебой.
- Понятие о моральных нормах становится размытым, что часто приводит к конфликту с законом.
- Зависимый медленно приспосабливает свою жизнь к тому, чтобы обеспечить доступ к наркотику, а его социальная активность связана с наркотиком, и как взаимодействовать с обществом без наркотика, он не знает.
- Лица, употребляющие наркотики, теряют друзей, товарищей, приземленные социальные связи (потери социального окружения). Вместе этого появляется новое окружение - зависимые от наркотика.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ об опасностях открытого окна

Основные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь и здоровье детей:



- ребенок не может находиться без присмотра в помещении, где открыто настежь окно или есть хоть малейшая вероятность, что ребенок может его самостоятельно открыть;
- фурнитура окон и сами рамы должны быть исправны, чтобы предупредить их самопроизвольное или слишком легкое открывание ребенком;
- если оставляете ребенка одного даже на непродолжительное время в помещении, а закрывать окно полностью не хотите, то в случае со стандартными деревянными рамами закройте окно на шпингалеты и снизу, и сверху (не пренебрегайте верхним шпингалетом, так как нижний довольно легко открыть) и откройте форточку;
- в случае с металлопластиковым окном, поставьте раму в режим «фронтальное проветривание», так как из этого режима маленький ребенок самостоятельно вряд ли сможет открыть окно;
- нельзя надеяться на режим «микропроветривание» на металлопластиковых окнах – из этого режима окно легко открыть, даже случайно дернув за ручку;
- не пренебрегайте средствами детской защиты на окнах: металлопластиковые окна в доме, где есть ребенок, просто необходимо оборудовать специальными устройствами, блокирующими открывание окна;
- воспитывайте ребенка правильно: не ставьте его на подоконник, не поощряйте самостоятельного лазания туда, строго предупреждайте даже попытки таких «игр»;
- объясните ребенку опасность открытого окна из-за возможного падения.



ПОМНИТЕ! Только бдительное отношение к своим собственным детям со стороны Вас, **РОДИТЕЛЕЙ**, поможет избежать беды!
Проверьте прямо сейчас, где находятся ваши дети!

СКАЖИ АЛКОГОЛИЗМУ НЕТ!

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Миф 1. Алкоголь повышает аппетит. Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 2. Алкоголь, поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением.

Миф 3. Алкоголь помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

Миф 4: Алкоголь снимает стресс. Это не так. Он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Миф 5: Дорогой алкоголь менее вреден. Это не так. В дорогом алкоголе содержится точно такой же этанол, что и в самогоне.

Миф 6: Пиво — не алкоголь. Это не так. Спирт в пиве есть. Три бутылки пива — почти стакан водки. А за счет газированности напитка всасывается алкоголь быстрее.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Приводит к гибели клеток и уменьшению головного мозга, снижению памяти, инсульту.
- Алкоголь повреждает ткань лёгких, вызывает лёгочные заболевания, способствует развитию туберкулеза.
- Разъедает слизистую и стенки желудка, превращает переваривание пищи в процесс гниения. В результате развивается гастрит, язва, рак желудка.
- Ведет к снижению иммунитета и раннему старению, способствует избыточному весу.
- Алкоголь вызывает ожирение сердца, нарушается кровообращение, развиваются сердечно - сосудистые заболевания.
- Нарушение функции печени - она увеличивается, со временем возникают более выраженные ее изменения — алкогольный гепатит, цирроз, рак.
- Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, в них образуются камни.

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм - это тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая, возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголь — это светлая бесцветная жидкость, не имеющая запаха. Алкоголь составляет только часть алкогольного напитка; помимо него, в напитках также присутствуют вещества, придающие им вкус и запах. Алкогольные напитки содержат этиловый спирт, или этанол. Он очень ядовит для организма.

Злоупотребление спиртными напитками вызывает психологическую зависимость. Длительный алкоголизм провоцирует физическое привыкание организма.

Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Большой алкоголизм готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

У многих людей бывает ситуация, когда им предлагают выпить какой-нибудь алкогольный напиток. Как же вести себя в такой ситуации?

1. Приведи веские контраргументы - объясни причину отказа, но не извиняйся слишком долго.
2. Если человек начинает упрашивать, скажи: "Да, ты прав, но я не могу принять твоё предложение".
3. Сам переходи в наступление: " Почему ты на меня давишь?" Попроси объяснить, почему тебя просят сделать то, чего ты делать не хочешь.
4. Смени тему: придумай что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
5. Если ты являешься лидером компании, то тебе не так уж и трудно отказаться от приема алкоголя и удержать весь коллектив.
6. Если в твоей компании употребление алкоголя является традиционным, значит не стоит быть членом такого коллектива.