

## «Соблазны взрослой жизни: как не попасться на удочку?»



**ЗОЖ** - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

**Вредные привычки** - сложившийся способ нездорового или некорректного поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности, которые "побуждают совершать какие-нибудь действия, поступки.



**Психотропные препараты** – вещества или соединения, которые оказывают воздействие на центральную нервную систему и приводят к изменению состояния человека – его осознания внешнего мира и себя, самочувствия, поведения, эмоций, переживаний. Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.



**Проблема алкоголизма** — одна из самых страшных, тяжелых и требующих немедленного решения в России. Влияние принятого алкоголя, в любом его виде, колоссально и разносторонне:

- Различные нарушения сна — от бессонницы до мучительных кошмаров.

- Нарушения памяти. Из-за разрушения межнейронных связей в целом постепенно разрушается сама функциональная основа памяти.
- Снижение интеллектуальных способностей.
- Систематическое употребление алкоголя ведет к постепенному перерождению печени.
- Развиваются язвы. А любая язва желудка в долгосрочной перспективе дает онкологическое заболевание с вероятностью в 60–80 %.



**Курение** – самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности.

### МНЕНИЯ МЕДИКОВ:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут
- 1 пачка сокращает жизнь на 5 часов
- Тот кто курит 1 год теряет 3 месяца жизни
- Тот кто курит 4 года теряет 1 год жизни
- Тот кто курит 20 лет теряет 5 лет жизни
- Тот кто курит 40 лет теряет 10 лет жизни



**Никотин** — действующее вещество **снюса**, как и в табачных изделиях.

В 1 «пэке» (леденце) концентрация никотина - до 30 одновременно выкуренных сигарет.



### ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ:

Всасывание никотина начинается практически сразу через слизистую оболочку полости рта. **Поступление токсических веществ** в кровь продолжается в течение всего времени рассасывания или жевания никотинсодержащей продукции. С повышением концентрации никотина в крови усиливается его **токсическое действие**, прежде всего на центральную нервную систему, сердце, сосуды, органы пищеварения.

Клиническая картина отравления никотином проявляется с первых минут после поступления в организм, появляются **признаки нарушения нервной системы**:

- повышенная возбудимость
- тремор
- потливость
- учащенное сердцебиение
- бледность кожных покровов
- увеличение частоты дыхания

**Нарастают симптомы отравления:** появляются тошнота, рвота, головокружение, головная боль.

**Нарастают признаки нарушения сознания** — от легкого оглушения до полной потери ориентации во времени, месте и пространстве. Усиливается

сердцебиение, возможна сердечная аритмия, одышка, судорожные подергивания, вплоть до судорожного припадка.



### Последствия употребления ПАВ:

#### 1. Социальные:

- конфликты с одноклассниками, с учителями, с родителями,
- пропуски занятий, прогулы, нарушение закона,
- необходимость постоянно лгать себе и другим людям,
- одиночество.

#### 2. Психические:

- нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать,
- раздражительность, агрессивность, злость,
- падение активности.

#### 3. Физическое здоровье:

- разрушение внутренних органов,
- нарушение сна, аппетита,
- головные боли,
- изменение цвета лица.

#### 4. Юридические последствия:

- задержка правоохранительными органами и осуждение за хранение или распространение наркотического вещества,
- ДТП,
- потеря собственности,
- воровство.

Вредные привычки мешают человеку успешно реализовать себя как личность. Большинство таких привычек негативно влияют либо на человека с такой привычкой, либо на окружающих его людей. В любом случае нужно постараться как можно быстрее и эффективнее

справится с этой проблемой, что бы она больше никогда не мешала ни вам, не окружающим.

### Причины отказа от употребления ПАВ:

- Сохранение красивой внешности



- Возможность активной социализации
- Избегание болезней, сохранение здоровья и жизни
- Демонстрация положительного поведения, проявление себя как личности
- Возможность создания здоровой семьи



СООБЩИ  
О РЕКЛАМЕ  
НАРКОТИКОВ

в Заднепровском районе:  
+7 (4812) 27-08-65, 27-06-59  
e-mail: [dnepr@smoladmin.ru](mailto:dnepr@smoladmin.ru)

### Не бойтесь сделать этот шаг!

Если проблемы с употреблением психоактивных веществ возникли у Вашего ребенка, то Вы сможете найти поддержку и понимание, получить консультативную помощь врача психиатра-нарколога, психолога, социального педагога в кабинетах по обслуживанию детско-подросткового населения, которые находятся: в г. Смоленске по адресу: проспект Гагарина, д.12/1, контактный тел.: **8(4812)38-44-44**, часы приема - с 09.00 до 16.00, выходной день - суббота, воскресенье.