

Антинаркотический ликбез

Все наркотические вещества природного или синтетического происхождения - яд, который разрушает организм человека. Вред от употребления ПАВ распространяется на все жизненно важные функции и системы организма.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях.

5 ФАКТОВ О НАРКОТИКАХ

- Наркотики – это вещества, способные вызвать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.
- У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним.
- Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающие все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, печень и почки.
- Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь: СПИД, гепатит и др. От этих болезней умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.
- Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, постепенно снижается интеллект.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **НИКОГДА НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ, НЕ БЕРИ ИХ, НЕ КЛАДИ К СЕБЕ В КАРМАН, НИГДЕ НЕ ПРЯЧЬ.** Учти, что наркомания — это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, делая человека подлым.
- **НИ ПОД КАКИМ ПРЕДЛОГОМ НЕ ПРОБУЙ НАРКОТИК.** Если же это все-таки с тобой произошло, то откажись от следующей дозы, чтобы не вызывать привыкание. Если же ты чувствуешь, что попал в сети наркомании, сразу же посоветуйся с теми из взрослых людей, кому ты доверяешь.
- **НЕ БЕРИ НАРКОТИКИ ДАЖЕ НА ХРАНЕНИЕ.** В России запрещено хранить наркотики — даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Наркоман может дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение.

Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.

Чтобы однозначно сказать, употреблял ли ребенок какие-либо вещества, существуют несложные тест-системы. Они свободно продаются в аптеках и позволяют, в зависимости от вида системы, определить в домашних условиях, употреблял ли подросток наркотики и даже какой конкретно вид веществ он употреблял.

Любые отклонения от обычных нормальных форм поведения или общения должны вызвать тревогу у внимательных родителей.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

БЫТЬ БЛИЖЕ К РЕБЕНКУ. Не физически, обследуя карманы, а пытаюсь наладить с ним доверительные взаимоотношения.

ПОСЕЩАТЬ ПСИХОЛОГА стоит уже тогда, когда у подростка возникли проблемы с учебной, с взаимоотношениями со сверстниками и с родителями. Причем заниматься с психологом необходимо родителям. В подростковом возрасте идет перестройка организма, жизненных ценностей и взглядов.

Подросток остро нуждается в родителях: не в осуждении и оценке, а в принятии и поддержке.

УБЕДИТЬ ЛЕЧИТЬСЯ, если зависимость уже есть. Есть дети, которые уже в 14 лет находятся в серьезной зависимости, и только общением с психологом излечить такую зависимость не удастся. Они нуждаются в интенсивном медикаментозном и реабилитационном лечении.

Адрес помощи в сфере профилактики, лечения наркозависимости, реабилитации и ресоциализации наркозависимых в г.Красноярске

Название учреждения	Адрес	Телефон для получения консультации по вопросам оказания помощи	ФИО и должность ответственного
Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой наркологический диспансер №1»	ул. Комбайностроителей, 5	8-908-200-27-56 8(3912)21-76-78 8(3912)68-18-80 8(3912)21-96-27 Сайт: http://kknd1.ru	Киселева Елена Юрьевна

нужно трудиться над собой и вырабатывать полезные привычки. Какие же сферы в себя включает здоровый образ жизни?

- **Активный образ жизни** – безусловно, это один из важнейших компонентов здорового образа жизни. Это не подразумевает только время от времени посещать тренажерный зал, но и регулярные прогулки на свежем воздухе, посещение бассейнов и баз отдыха и, при наличии возможности, желательно выбираться на природу как можно чаще.
- **Правильное питание** - это тоже основной компонент, и самый главный. Без него не бывает полноценной жизни, так как вы столкнетесь со многими возрастными изменениями. И чем чище будет ваше питание, тем больше будет энергии и сил на активный образ жизни. Так же питание на 70 % является успехом красивой и подтянутой фигуры, что в нашем современном мире, не маловажно.
- **Режим дня** - здесь следует понимать, что организму нужен нормальный сон в совокупности с трудовой деятельностью. Для хорошего полноценного отдыха телу необходим 8-часовой сон, хотя у кого-то может быть 4-5 часов, вследствие постоянной занятости, и желания успеть все и везде. И, казалось бы, что вас все устраивает. Это обман: со временем вы почувствуете это и поймете, но потребуется время на восстановление режима дня.
- **Психоэмоциональное состояние** - стрессы и наше восприятие этого, наряду с неумением проживать негативные эмоции, заметно могут подорвать наше здоровье и стать преградой на пути к здоровому образу жизни. В этом случае вам придется осваивать новые знания, навыки и практики. Это колоссальная работа над своим подсознанием. Умение именно качественно и с пользой расслабляться, без последствий для своего здоровья, является очень важным компонентом здорового образа жизни.
- **Фармакология, закаливание и иммунитет** - ничто так не срывает иммунитет, как фармакологические средства. Вы не лечите болезнь, вы лечите лишь симптомы. Слепа веря в действенность всех препаратов и в самолечение, мы подрываем общее состояние организма, и его способность бороться с вирусами и бактериями. Организму, безусловно, нужны витамины и дополнительные источники различных макро- и микроэлементов. Нужно грамотно подходить к этому вопросу, проконсультировавшись со специалистами, узнать, каких именно элементов недостает вашему организму и как качественно и без потерь можно поднять их уровень. Так же важным звеном здесь является закаливание организма и контрастный душ. Но делать это нужно постепенно и осторожно. Тогда ваш организм будет всегда в тонусе, а вы почувствуете на себе снижение любых простудных заболеваний.
- **Вредные привычки** - разумеется, здоровый образ жизни включает в себя **полный отказ от всех видов ПАВ**. От них, безоговорочно, ни какой пользы. Это разрушает организм сильнее всего. Они действуют на все внутренние органы без исключения. И никакие отговорки не будут являться оправданными. Без ПАВ жизнь, однозначно, станет дольше, ярче и насыщеннее. Здесь очень важно показать пример своим детям, как можно обходиться без вредных привычек и «допингов».

- **Социальное состояние** - как вы можете выстраивать отношения в обществе, в семье, в рабочем коллективе тоже имеет немаловажное значение. Ваши жизненные принципы и ваш внутренний стержень поможет вам не выбиваться из колеи здорового образа жизни.

Зачем же вести здоровый образ жизни?

Мы живем в промышленном городе, увы, с ужасающей экологией. Количество примесей вредных и очень опасных веществ в воздухе не уменьшается, а лишь растет. И режим неблагоприятных метеоусловий мы ощущаем гораздо чаще, чем чистое небо над головой. «Грязные» дни во много раз превалируют над благоприятными днями. Плюс к этому, еще и качество еды и воды оставляет желать лучшего. В погоне за экономией, люди часто вынуждены потреблять продукты низкого качества. Поэтому, нам, городским жителям, просто необходимо вести здоровый образ жизни, чтобы продлить жизнь и сохранить здоровье.

Здоровый образ жизни может принести вам немало радости и удовольствия:

- **Крепкое здоровье и долголетие.**
- **100% набор энергии и бодрости духа.**
- **Стойкость в перенесении разных жизненных ситуаций.**
- **Длительную молодость и красивую фигуру.**
- **Хорошие и устойчивые отношения в семье и в социуме.**
- **Возможность не принимать близко к сердцу любые мнения окружающих.**
- **Умение принимать ответственность за свою жизнь.**
- **Качественно находить правильные решения.**
- **Давать пример подрастающему поколению.**
- **Ощутить всю силу вашего организма против всех внешних агрессивных факторов.**

На Руси была поговорка: «здоровье выходит пудами, а входит золотниками». То есть потерять немалую часть здоровья проще простого, а вот прибавить хотя бы чуть-чуть - очень нелегко. Но, если прибавлять всеми вышеупомянутыми способами в течение всей жизни - можно прожить долго, активно и счастливо. Это всё и есть яркая и качественная жизнь.

Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики)