



**Я
выбираю
жизнь!**

**Нет
наркотикам!**

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.

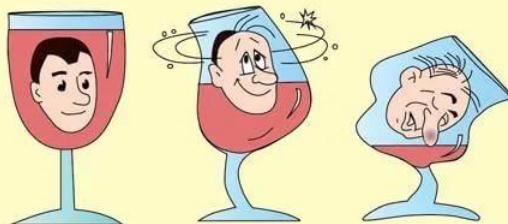
Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

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 "НЕТ" табакокурению!

Курение – это **психологическое расстройство**, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит **более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов**, среди них – никотин, угарный газ, смолы.

Никотин в чистом виде – это **яд нервнопаралитического действия**, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



ЗАДУМАЙСЯ:



- Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.
- Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нем.
- Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или **10 млн. смертей в год** – а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!



ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

СКАЖИ
НЕТ

- Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.

• Мало того, что курение отнимет жизнь в прямом смысле этого слова, так еще на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:

- Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.
- Более 60% женщин, страдающих раком легких, – жены курящих. Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.
- Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% – это пассивные курильщики.

507 часов
В ГОД
у вас ворует
сигарета!



ПОМНИ:

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих!
Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью!
Самое главное – быть верным себе!

Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области
ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации», тел.: (3452) 77-05-52, 77-04-12
Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:
г. Тюмень: (3452) 25-88-08, г. Тобольск: (3456) 24-50-50, www.ocpr72.ru
ГЛПУ ТО «Областной наркологический диспансер»,
тел.: (3452) 46-15-47, 46-86-17, 21-61-52