

АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ

(СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ)



Почему алкоголизм молодеет? К сожалению, мы сталкиваемся с алкоголем повсюду: на рекламных щитах, экранах телевизоров, прилавках магазинов и ларьков. Обычной также стала картина, когда юноши и девушки проводят время с пивом и более крепкими напитками. Это что - веяние времени или незнание пагубных последствий алкоголя?

Вот поэтому мы хотим дать несколько советов, которые, надеемся, помогут вам взглянуть на проблему алкогольной зависимости по-новому.

ПЕРВОЕ

◆ Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.



ВТОРОЕ

◆ Займись любым видом спорта. От этого **ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА**:
- польза для здоровья
- тебе будет, чем занять свободное время.



ТРЕТЬЕ

◆ Если тебя спросят, почему ты не подключаешься к компании, где употребляют алкоголь, заранее подумай об ответе. Ты можешь сказать:
- мне не нравится вкус алкоголя;
- мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;
- не хочу рисковать здоровьем;
- я просто не желаю.



Неплохие ответы, да? Таким утверждениям уже сложно что-то противопоставить. Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно.

ПОМНИ

! Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.

! Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, что сам не хочешь.

Поверь, что все это поможет тебе не только отстаивать свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.



Как понять, что ребенок употребляет наркотики

С каждым годом от наркотиков умирает все больше детей и подростков. Многие из них погибают не от передозировки, а от самоубийств, к которым приводит систематическое употребление спайсов, миксов и солей.

Большинство родителей даже не догадываются, что их ребенок уже не представляет своей жизни без наркотиков, а ведь довольно часто именно доверительная беседа с сыном или дочерью может помочь избежать катастрофы. Чтобы понять, коснулась ли Вас проблема наркомании, необходимо присмотреться к поведению и состоянию ребенка. Насторожить должны следующие признаки:

Нарастающая скрытность. Ребенок замыкается в себе и с неохотой идет на любой контакт. Его разговоры по телефону становятся «секретными», при общении он выходит из комнаты и начинает шепотом беседовать о чем-то «важном». Многие придумывают себе «вторую половинку», с которой не хотят знакомить родителей, но регулярно пропадают со своим мистическим другом или подругой.

Значительное увеличение финансовых трат: частые требования денег на компьютерные диски, на поход в кино с девушкой, какие-то совместные мероприятия или поездки с одноклассниками. Одним из главных признаков того, что ребенок начал употреблять наркотики, становится систематическая пропажа денег из кошельков родителей.

Увлеченность медициной. Подросток начинает проявлять повышенный интерес к домашней аптечке, литературе по фармакологии, видеофильмам о действии наркотиков на организм, оправдывая свое поведение обычной любознательностью. При разговоре о медицинских препаратах он крайне воодушевляется и начинает делиться своими познаниями и открытиями в данной сфере.

Изменение размера зрачков. При употреблении опиатов или седативных препаратов зрачки сужаются до размера спичечной головки. Если же ребенок употребляет спайсы или нюхательные смеси, зрачки становятся расширенными. В период интоксикации их размер не изменяется даже при резкой смене освещенности в комнате.

В карманах ребенка, который употребляет наркотики, часто можно обнаружить пакетики с непонятным содержимым и рекламные визитки сайтов, на которых торгуют курительными смесями.

Нарушенная координация движения. Под воздействием наркотиков движения ребенка становятся замедленными и неуклюжими, он может спотыкаться, часто роняет посуду, телефон и другие предметы. Подросток слишком много времени проводит у двери, чтобы открыть ее, не попадая ключом в замочную скважину.

Это только внешние признаки, по которым можно предположить, что ребенок употребляет наркотики. Если вы их обнаружили - незамедлительно проконсультируйтесь у специалистов. Правильные действия на ранней стадии болезни могут предотвратить трагедию в семье!

Комитет по здравоохранению
Мингорисполкома
УЗ «Городской клинический
наркологический диспансер»

Санитарно-эпидемиологическая
служба г. Минска
городской Центр здоровья

АЛКОГОЛИЗМ и ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

АЛКОГОЛИЗМ — ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ, СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ТЯГОЙ К ПРИЕМУ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ
МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПРИМЕРЫ АЛКОГОЛЬНОЙ ДЕГРАДАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ОКРУЖАЮТ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕЗАВИСИМО ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ СРЕДЫ ПРОЖИВАНИЯ

ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЛЮБЫХ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ ЯД, НЕЙРОТОКСИН, УГНЕТАЮЩИЙ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

ЭТАНОЛ



К ПРИЧИНАМ АЛКОГОЛИЗМА

МОЖНО ОТНЕСТИ:

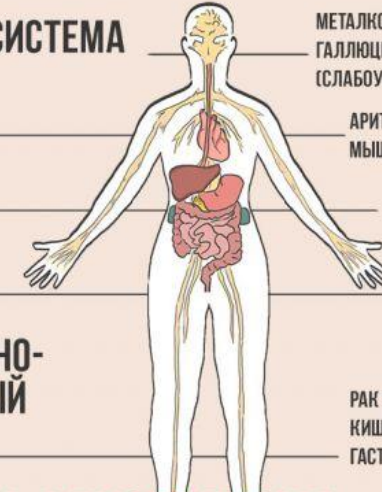
- ➔ РАЗРУШЕНИЕ ИНСТИТУТА СЕМЬИ;
- ➔ БЫТОВОЕ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ;
- ➔ ПРОПАГАНДА СМИ;
- ➔ УТРАТА (НОРМАЛЬНЫХ) ЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ;
- ➔ ЦЕННОСТНАЯ ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ;
- ➔ ОТСУТСТВИЕ НОРМАЛЬНОГО ДОСУГА;
- ➔ ПЬЯНСТВО В СЕМЬЕ ПРИВОДИТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ИНТЕРЕСА К СПИРТНОМУ У ДЕТЕЙ!

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА УЖАСАЮЩИ: РАЗРУШЕННЫЕ СЕМЬИ, ПОКАЛЕЧЕННЫЕ СУДЬБЫ, ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, УСИЛЕНИЕ КРИМИНОГЕННОЙ ОБСТАНОВКИ НА ПОЧВЕ ПЬЯНСТВА И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

ОСНОВНЫЕ СИСТЕМЫ И ОРГАНЫ ОРГАНИЗМА, ПОРАЖАЮЩИЕСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

- НЕРВНАЯ СИСТЕМА
- СЕРДЦЕ
- ПЕЧЕНЬ
- ПОЧКИ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ



- МЕТАЛКОГОЛЬНЫЕ ПСИХОЗЫ (БЕЛАЯ ГОРЯЧКА, БРЕД, ГАЛЛЮЦИНАЦИИ), АЛКОГОЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ (СЛАБОУМИЕ), ИНСУЛЬТЫ, ЭПИЛЕПСИЯ
- АРИТМИИ, ПОВРЕЖДЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ И СОСУДОВ, ВЕДУЩИЕ К ИНФАРКТАМ
- АЛКОГОЛЬНЫЙ ГЕПАТИТ, ЦИРРОЗЫ ПЕЧЕНИ
- НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ПОЧЕК (АЛКОГОЛЬНАЯ НЕФРОПАТИЯ) ПРЕКРАЩЕНИЕ МОЧЕВЫДЕЛЕНИЯ
- РАК ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА И ДРУГИХ ОТДЕЛОВ КИШЕЧНИКА (ОСОБЕННО, ПРЯМОЙ КИШКИ), ГАСТРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ПАНКРЕАТИТ

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ЭТАПА ПРОФИЛАКТИКИ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА направлена на предупреждение возникновения алкоголизма. ТАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ОБЫЧНО НАПРАВЛЕННЫ НА РАССКАЗ О ПАГУБНЫХ ДЕЙСТВИЯХ АЛКОГОЛЯ.

НАДО ПОМНИТЬ, ЧТО "ЧУТЬ-ЧУТЬ" - НЕ СЧИТАЕТСЯ. ОБЫЧНО, ПИВОМ ТЯГА К СПИРТНОМУ НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ: КОКТЕЙЛИ, ВИНО, ЛИКЕРЫ, ВОДКА, КОНЬЯК — НЕДОЛГО ОЖИДАЮТ СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА направлена уже на лечение больных алкоголизмом. В ЭТУ ПРОГРАММУ ВХОДИТ РАБОТА С СЕМЬЕЙ БОЛЬНОГО, ЕГО ВСТРЕЧА С БЫВШИМИ АЛКОГОЛИКАМИ, СОБЕСЕДОВАНИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ.

ПЕРЕХОД К СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА СЛОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, И ЧАСТО БОЛЬНОЙ, СЧИТАЯ, ЧТО ВСЕГДА МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ.

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА направлена на оказание помощи выздоравливающим от алкоголизма людям. В ЭТУ ПРОГРАММУ ВХОДИТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ПОСЕЩЕНИЕ ОБЩЕСТВА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ.

ЧАСТО ЗНАЧЕНИЕ ДАННОЙ СТАДИИ НЕДООЦЕНИВАЮТ. ЭТО РАБОТА НАД СОБОЙ, КОТОРУЮ ПРИЕДСЯ ПРОДЕЛАТЬ ВСЕМ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ.



АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ - КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ВЫДЕЛЯЮТ 3 СТЕПЕНИ ОПЬЯНЕНИЯ:

ЛЕГКАЯ - ВЫПИВШИЙ ИСПЫТЫВАЕТ НЕБОЛЬШОЙ ПОДЪЕМ СИЛ, СНИЖАЕТСЯ КРИТИКА К СОБСТВЕННЫМ ДЕЙСТВИЯМ, ДВИЖЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ МЕНЕЕ ТОЧНЫМИ;

СРЕДНЯЯ - НЕСОГЛАСОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ МЫШЦ, НАЧИНАЮТСЯ ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ, РАССЕИВАЕТСЯ ВНИМАНИЕ, РЕЧЬ СТАНОВИТСЯ НЕВНЯТНОЙ, ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТСЯ БОЛЕВАЯ И ТЕМПЕРАТУРНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ;

ТЯЖЕЛАЯ - ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ И НАРУШЕНИЕ СОЗНАНИЯ; ВЫПИВШИЙ НЕ СПОСОБЕН ПОНИМАТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ, И ЧТО ГОВОРЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ. ВОЗМОЖНЫ НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ И ДЕФЕКАЦИЯ. ЧАСТО "ОТКЛЮЧАЕТСЯ" ПАМЯТЬ. ВОЗМОЖНО ОСЛАБЛЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ КОМА, ВОЗМОЖЕН ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД.



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ПРОВОЦИРУЕТ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

ПЬЯНСТВО — ЭТО ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАСШЕСТВИЕ

СЕНЕКА ЛУЦИИ АННЕИ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1: Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф 2. Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

Миф 3. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 4. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

Миф 5. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 6. Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

КАК СКАЗАТЬ "НЕТ!?"

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.
– Я знаю, что это опасно для меня.
– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
2. Будь готов к различным видам давления.
Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.
5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.