

РОДИТЕЛЯМ

КАК УБЕРЕЧЬ НАШИХ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ

Практически во всех регионах нашей страны сложилась тревожная ситуация по употреблению наркотических средств подростками. Детям могут предложить наркотики на дискотеке, на улице, в школе. Поэтому очень важно то, насколько реально родители воспримут близость проблемы употребления детьми и подростками наркотических средств. Стоит начать с изменения мнения о том, что «все это далеко и не с нами и с нашими детьми», на утверждение: «Если это касается соседского парня, это касается меня и моего ребенка уже сейчас».

Родителям важно иметь авторитет в глазах собственных детей. Воспитание детей—это трудное искусство. Гораздо проще обеспечивать их материальное благополучие—вкусную еду, одежду, красивые игрушки, - чем учить общаться и дружить с другими людьми, задумываться о последствиях своих ошибок.

Чтобы понять своего ребенка, нужно общаться с ним, иметь общие интересы, интересоваться успехами подростка, поддерживать его при поражении, соблюдать права, давать возможность решать что-либо им самостоятельно, а не опекать во всем. Только в случае, если Вы смогли завоевать авторитет у своего ребенка, Ваше мнение, в том числе и об употреблении наркотиков, будет для него значимее, чем мнение его сверстников или кого-то еще.



Электронные сигареты – тоже вредны!

Производители электронных сигарет позиционируют их как от способа «безопасного» курения – до способа отказа от курения и лечения табачной зависимости.



1. Электронные сигареты не безопасны - их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, и другие химические токсины и канцерогены.
2. Нет регулирования их состава, и контроля; заявленное на маркировке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадают с их фактическим содержанием.
3. Эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости- тоже не доказана.
4. Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не меньше, чем табачные изделия
5. Подобные курильщики не отказываются от курения (в силу высокой никотиновой зависимости, поддерживаемой электронными сигаретами), а продолжают курить обычные сигареты **в сочетании** с электронными, тем самым нанося вред своему здоровью и здоровью близких.

ПЕРВОЕ

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

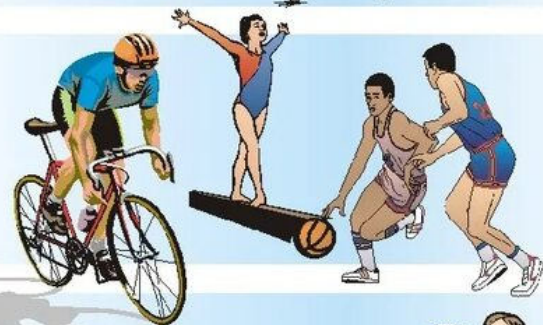


ВТОРОЕ

◆ Займись любимым 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.



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ:

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ...

ПОМНИ, ПРИВЫКАНИЕ К НАРКОТИКАМ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ УЖЕ С ПЕРВОГО РАЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ!..

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ:

- РАСТРОЙСТВА психики, плохо поддающиеся медицинскому лечению, полная ДЕГРАДАЦИЯ личности, ПСИХОЗЫ, вплоть до шизофрении и слабоумия;
- ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, бредовые идеи, состояние паники, депрессии;
- ЗАРАЖЕНИЕ крови и болезнь сосудов;
- ИЗМЕНЕНИЕ ДНК;
- ПОРАЖЕНИЕ внутренних органов, ИСТОЩЕНИЕ печени, почек, легких, НАРУШЕНИЯ сердечной деятельности;
- РИСК ЗАРАЖЕНИЯ гепатитами и ВИЧ-инфекцией;
- ОТСТАВАНИЕ в умственном развитии, НЕОБРАТИМЫЕ НАРУШЕНИЯ памяти, РАССЕЙВАНИЕ внимания, СНИЖЕНИЕ уровня интеллекта;
- ИМПОТЕНЦИЯ, БЕСПЛОДИЕ;
- в результате употребления наркотических веществ ПЕРЕСТАЮТ вырабатываться естественным путем гормоны, отвечающие за чувство радости и удовлетворения, а рецепторы, реагирующие на них, постепенно ОТМИРАЮТ;
- ИСТОЩЕНИЕ защитных сил организма, ПОТЕРЯ иммунитета.
- СМЕРТЬ от передозировки наркотиков.



СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

- ПОТЕРЯ близких, разрушение отношений в семье;
- ПОТЕРЯ друзей, разрыв дружеских отношений;
- ПОТЕРЯ учебы, ПОТЕРЯ работы;
- Люди, употреблявшие наркотики НЕ МОГУТ устроиться на хорошую работу;
- Лишение возможности иметь здоровых детей;
- ПОТЕРЯ уважения, ПОТЕРЯ смысла жизни;
- ПОТЕРЯ интереса ко всему окружающему;
- ОДИНОЧЕСТВО.
- ТЮРЬМА (употребление наркотиков вынуждает воровать как у близких, так и у чужих людей, занимать деньги без отдачи, заниматься мошенничеством и проституцией, совершать разбойные нападения, насилие, убийства. Часто всё это совершается ради одной дозы);
- САМОУБИЙСТВА...



ПРАВОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

За употребление наркотических средств, в том числе марихуаны налагается штраф от 4 тысяч до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 30 суток.

**ТВОЁ БУДУЩЕ
ЗАВИСИТ ТОЛЬКО
ОТ ТЕБЯ!**

*Прежде, чем совершить
необдуманный шаг,
ЗНАЙ, что последствия
будут НЕОБРАТИМЫ!..*

Найди свое место в этой жизни среди друзей, в окружении близких людей, в любимом деле, учебе, работе, хобби, спорте, музыке, испытывая положительные эмоции от любви, дружбы, общения. Сейчас у тебя есть будущее, стремись к своим целям, к исполнению мечты!



ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ! ОНА У ТЕБЯ ОДНА!

Как алкоголь влияет на организм человека



Алкоголизм - хроническое заболевание, проявляющееся тремя основными симптомами:

- болезненным влечением к алкоголю,
- систематическим злоупотреблением алкоголем
- алкогольной зависимостью.



Чрезмерное потребление всех видов алкоголя вредно для здоровья человека.



Вождение в состоянии алкогольного опьянения повышает риск дорожно-транспортных происшествий.



Злоупотребление алкоголем способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний



Потребление алкоголя может привести к нарушению правопорядка.



Алкогольная зависимость вызывает онкологические заболевания внутренних органов в том числе печени, почек, головного мозга и кишечника



ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электронная сигарета – ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар. «Курение» электронной сигареты – ВЕЙПИНГ.



ЧТО ВДЫХАЕТ ЧЕЛОВЕК?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или пищевой глицерин) и ароматизатора, имитирующего запах дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин.

Картриджи – сменные герметичные контейнеры с жидкостью для «курения» делятся на четыре типа по содержанию в них никотина: HIGH (высокое), MEDIUM (среднее), LOW (низкое), NO (нулевое, без никотина).



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВЕЙПИНГЕ НА САМОМ ДЕЛЕ



Увеличивается кровоточивость десен



Ускоряет всасывание никотина



Привычка курить не исчезает, появляется зависимость от парения



Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ



Большое количество подделок



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Формальдегид, высвобождающийся при парении вызывает изменение нервной системы, повреждает головной мозг



Акролеин разрушает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей

В мире около **1,5 млрд** курильщиков. Ежегодно **5,5 млн** человек УМИРАЕТ от болезней, вызванных табакокурением.

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

#ЯмалЗдоров

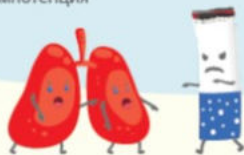


ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

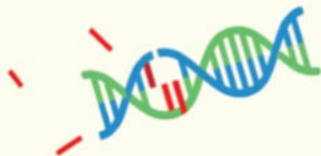
НИКОТИН – ЭТО НАРКОТИК, первой мишенью которого является головной мозг. У курильщика появляется потребность в сигарете, физическое и психологическое привыкание



ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТАЖЕ КУРЕНИЯ повышается артериальное давление, растет риск ишемической болезни сердца, образуются эрозии или язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, поражаются сосуды ног – появляется хромота и в конечной стадии гангрена, возникает хроническая обструктивная болезнь легких, страдают почки, развивается импотенция



ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК и может привести к развитию рака



ВАЖНО ПОНИМАТЬ

«Каждый может курить, сколько он хочет, пусть он даже умрёт от этого, **но он не должен мешать своим дьямом другим**».

Всемирная лига борьбы с курением

При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, вредных аминов и никотина, количество которого иногда превышает его вдыхание при обычном курении



У КУРЯЩИХ БУДУЩИХ МАМ чаще происходит отслойка и предлежание плаценты, преждевременные роды, спонтанные аборт, задержка внутриутробного развития плода и даже его гибель, внематочная беременность



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ И УВЕЛИЧИВАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:

на 3 года в возрасте 60 лет,
на 6 лет – в 50 лет,
на 9 лет – в 40 лет
и на 10 лет в возрасте 30 лет



ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Поможет курильщику лучше понять свои намерения, правильно сформулирует цель и стратегию отказа от курения. Узнает о том, что может помешать бросить или привести к рецидиву



ПСИХОТЕРАПИЯ

Поможет снизить тягу к курению, повысит устойчивость к стрессу, облегчит отказ от пагубной привычки



МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Повысит эффективность борьбы с зависимостью. Никотиновые жевательные резинки, пластыри и т.п. уменьшат желание закурить (решение о начале лечения может принимать только врач)

