



**ХОЧУ СОСТОЯТЬСЯ В ЖИЗНИ
КАК ЛИЧНОСТЬ.**

ДЕЛАЮ СВОЙ ВЫБОР:

БЕЗ АЛКОГОЛЯ
НИКОТИНА
НАРКОТИКОВ **!**

ТОКСИКОМАНИЯ

это неудержимое влечение (мания) к употреблению токсических веществ или ядов (токсины). Токсикоман, соответственно, человек, увлеченный употреблением токсических веществ или ядов с целью получения одурманивающего эффекта. Токсикоманы вдыхают пары летучих растворителей. По вредному действию на организм человека летучие растворители являются одними из самых сильных ядов.

Как же действует на человека токсическое вещество?

Путем вдыхания через рот или нос пары токсического вещества попадают в легкие. В легких токсины с легкостью проникают в кровеносные сосуды. А кровь по сосудам несет эти яды во все органы и ткани, в том числе и в мозг. Токсическое вещество, попадая в клетку мозга, расплавляет ее. Таким образом, клетка мозга превращается в жидкость, и на ее месте уже никогда не образуется новая клетка. То есть клетка гибнет безвозвратно.

Всем известно, что мозг – это наш центральный процессор, который руководит всем организмом. Разные участки мозга отвечают за разные функции, например: зрительное восприятие, слуховое восприятие, координация движений. В тот момент, когда токсикоман вдыхает пары токсического вещества, тем самым убивая какое-то количество клеток головного мозга, головной мозг перестает правильно перерабатывать сигналы от наших глаз, ушей, рук и ног. В этот момент и возникают галлюцинации, так называемые «мульттики», «голоса» и «чувство полета». Мульттики можно смотреть только по телевизору, видеку, компьютеру или в кинотеатре. Теперь мы знаем, что любые голоса, мульттики и другие непонятные ощущения, возникающие у токсикоманов после вдыхания паров летучих растворителей, означают только одно: в его головном мозгу в этот момент безвозвратно умерло некоторое количество клеток.

Токсикоманы, которые приводятся для лечения в медицинское учреждение находятся как правило в тяжелейшем состоянии.

- Они самостоятельно не могут встать со стула, опираются на стенку при подъеме – **настолько сильно у них нарушена координация!**
- Они не помнят сегодняшнего числа, месяца, путают времена года – **настолько у них нарушена ориентация во времени!**
- Они не могут вспомнить имена своих друзей – **так сильно у них нарушена память!**
- Они не могут сложить вместе два двухзначных числа – **так серьезно у них нарушено мышление!**

То есть контакту такие люди недоступны. *Только после месяца интенсивного лечения они способны понимать, где они находятся, что они делают, кто их окружает.*

Даже однократное употребление летучих растворителей способно вызвать отставание в развитии у ребенка или подростка. У каждого человека есть физическое развитие и психическое. Физическое развитие предусматривает рост организма, увеличение его размеров и массы. Психическое же развитие определяется тем, что человек умеет делать и какие у него навыки. Вот, например, в детском саду вы все умели не многое, а именно: ходить попарно, считать до десяти, говорить простые слова. В 10-12 лет ребенок уже умеет считать и писать, правильно сидеть за столом, разговаривает на многие темы, познает азы многих наук. После окончания школы молодой человек может с полным багажом знаний приобрести любую профессию, и дальше повышать свои навыки по выбранной специальности. Увеличение наших навыков и объясняет наше психическое (духовное) развитие.

Сможет ли человек развиваться психически, если он постоянно теряет клетки мозга, убивая их токсинами. Конечно, нет! Поэтому употребление токсических веществ и ведет к остановке психического развития. То есть с того момента, когда человек первый раз употребил токсическое вещество, останавливается развитие навыков и способностей. А с каждым повторным употреблением токсикоман тупеет, то есть у него теряются ранее приобретенные навыки и умения. Те токсикоманы, которые токсикоманят в течение полугода навсегда теряют возможность обучаться, настолько много у них погибло клеток головного мозга, они уже инвалиды.

Что же может противостоять токсикомании, наркомании и алкоголизму?

Это дружба! Если тебе сегодня хорошо, у тебя прекрасное настроение, посмотри вокруг, поищи своих друзей. Может быть, кто-то из них не совсем хорошо себя чувствует? Поговори с ним просто так, на отвлеченную тему, в некоторые моменты достаточно отвлечь человека и он примет нужное расположение духа. Ведь самое тяжелое, это остаться одному со своими проблемами. В это время кажется, что твоя проблема самая проблемная; уход в себя – самая частая причина запивания, занюхивания, закуривания. Каждый должен знать, особенно подростки, что они могут обратиться в трудную минуту к своим преподавателям, к родителям или заменяющим их людям. *В мире еще не было и нет человека, кто бы решил свою проблему путем употребления наркотиков, токсических веществ или алкоголя!*



Как нужно отказываться, если тебе предлагают понюхать, покурить, выпить или того хуже уколаться?

Во-первых, нужно помнить, что наркоманов, алкоголиков и токсикоманов очень плохая смысловая память. Поэтому нужно спокойно коротко ответить ему: «нет». Можно использовать ничего не значащие фразы, типа: «мне нужно в туалет», «меня ждет мама», «я иду в магазин» или другие. А наркоман, алкоголик или токсикоман тут же забудет эту ситуацию.

Во-вторых, не надо у таких людей вызывать своим ответом какие-то эмоции. Например, не надо его учить, обзывать, то есть стремиться вести себя с ним так, чтобы не вызвать у него эмоцию, связанную с вами. Так как эмоции, особенно злость, ненависть, обиду они смогут запомнить, потому что память у них больше эмоциональная.

- Если Вы хотите правильно развиваться и физически, и психически, **то Вы должны подумать об этом сейчас...**
- Если Вы хотите воспитать здоровых детей, **помните что наркоманы, алкоголики не могут воспитать здоровое поколение...**
- Если Вы хотите увидеть внуков, а это признак долголетия, **то Вы должны знать что алкоголики, наркоманы и токсикоманы не живут долго...**

На государственном уровне вышел закон, налагающий ограничения при поступлении на работу и на учебу по тем видам профессий, которые предусматривают работу на высоте выше 2 этажа, вождение любого вида транспорта, работу с точной аппаратурой, с электронагревательными приборами, управление персоналом, обучение людей. То есть люди, употребляющие спиртные напитки, наркотики или токсические вещества смогут работать лишь грузчиками или дворниками. С этим законом нельзя не согласиться.

АЛКОГОЛЬ

Каждый человек – кто в меньшей, кто в большей степени - стремится к личному удовольствию, к душевному комфорту, к наслаждениям. Вполне естественно, что человеку хочется порой отойти от забот, от неприятностей или неудач, от каких бы то ни было проблем. Такого рода разрядку можно получить различными способами: посмотреть интересный фильм, почитать, заняться спортом, заняться физическим трудом...



К сожалению, многие люди выбирают способ расслабления, который требует от них минимальных усилий – выпивку. Здесь, по их мнению, не нужно утруждать себя – «пошли, купили, выпили». После нескольких рюмок спиртного окружающая жизнь становится привлекательнее. Человеку кажется, что у него нет никаких затруднений, по крайней мере, они кажутся легко преодолимыми.

Но наступает утро. Действие алкоголя заканчивается, а проблемы остаются. Человек снова начинает «расслабляться» выпивкой. А алкоголь коварен. Каждый раз человеку для того, чтобы наступило долгожданное «расслабление» требуется увеличивать дозу и крепость спиртного. И в результате человек становится алкоголиком.

Особенно опасно влияние алкоголя на молодой организм. У юношей, начавших употреблять спиртные напитки в 15-17 лет, алкогольная зависимость формируется через 2 года. Девушки становятся алкоголиками гораздо быстрее. Через полгода употребления спиртных напитков у женщин возникает алкогольная зависимость. Причём всё чаще ставится диагноз «пивной алкоголизм», ведь пиво, употребление которого так популярно очень коварный напиток. Оно не только нарушает работу всех внутренних органов, но и стимулирует нарушения обмена веществ, вызывает проблемы в развитии репродуктивной системы. У юношей под его воздействием увеличивается выработка женских половых гормонов, начинается расширение таза, разрастание грудных желез. У девушек повышается риск возникновения рака груди. А при систематическом употреблении этого напитка алкогольная зависимость развивается в несколько раз быстрее.

1. В результате исследования, проведенного по линии фонда народонаселения ООН, выяснилось, что **60,3% молодых людей** употребляют спиртные напитки с частотой **до 3-х раз в неделю**, а **53,3% опрошенных к 15 годам уже попробовали алкоголь**.
2. По оценкам медиков, соотношение женщин и мужчин среди больных алкоголизмом находится на уровне **1:5**, хотя в недавнем прошлом составляло **1:12**.
3. Учеными доказано: **100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга**. Всего **80 г** алкоголя действуют на организм человека целые сутки
4. Доза **7 - 8 г** чистого спирта на **1 кг веса человека** является смертельной.



Если ты не будешь употреблять алкоголь, то:

- сохранишь свое здоровье;
- будешь выглядеть молодо и привлекательно;
- всегда будешь в хорошей спортивной форме;
- не будешь иметь в будущем проблем в сексуальной жизни;
- родишь и вырастишь здоровых детей;
- состоишься в жизни как личность.

НИКОТИН

Первую сигарету обычно пробуют в «трудном» подростковом периоде, когда хочется делать всё наперекор родителям и добрым советам. Так как ни вкус, ни запах сигареты нельзя назвать приятным, подросток пробует курить снова и снова, пытаясь понять, что же так нравится в сигаретах взрослым. В итоге это приводит к никотиновой зависимости. Курение снижает аппетит; таким образом, заменяя приём пищи сигаретой, девушки пытаются сбросить «лишний» вес. Часто все самые свежие и важные новости узнаются и обсуждаются в курилке. По мнению курильщиков, сигарета успокаивает нервы.

При курении в твоём организме:

- учащается пульс;
- повышается кровяное давление;
- возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей и глаз;
- в кровь и в легкие попадают ядовитые вещества;
- нарушаются вкусовые ощущения, ощущения запаха;
- повышается выделение слюны (приходится часто сплевывать);
- подавляется иммунитет.



Если ты не будешь курить, то:

- твоя жизнь будет длиннее на 10-20 лет;
- ты будешь выглядеть лучше, твоя кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы белые. Одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом;
- у тебя на 80% меньше риск умереть от рака легких на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердца и сосудов, меньше риск заболеть раком поджелудочной железы, глотки, гортани, мочевого пузыря;
- у тебя будут здоровые дети;
- ты сэкономишь массу денег.

Если ты уже куришь, вот несколько советов, как бросить курить:

- сообщи всем, что ты бросаешь курить. Выбери цель – и бросай. Проведи этот день с некурящими друзьями.
- убери все, что связано с курением: сигареты, пепельницу, спички, зажигалки.
- купи жевательных резинок, конфет, яблок, моркови и др. Когда захотелось курить, съешь что-нибудь из этого.

- Найди себе какое-нибудь увлечение, хобби.
- Занимайся физическими упражнениями ежедневно.



НАРКОТИКИ

Причин для первых попыток употребления можно найти великое множество. Однако наиболее часто встречаются следующие.

1. Употребление из любопытства. Человек любопытен по своей природе. Особенно любопытен подросток познающий мир и самого себя. Именно в этот период жизни так хочется новых ощущений (телесных, эмоциональных), что рассказы взрослых об опасности наркотиков не только не пугают, но и порой даже привлекают «чем опаснее, тем заманчивее».

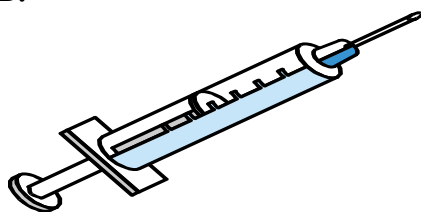
2. Употребление ради удовольствия. Человеку присуще желание испытать радость, наслаждение, восторг. Самый простой способ – принять химическое вещество, чтобы изменить свои ощущения. Гораздо сложнее получать удовольствие от обыденной жизни. Некоторые считают, что в жизни надо испытать все. Самое главное – это получить удовольствие, наслаждение. Порой не важно, какой ценой. Желания получать все новые и новые удовольствия часто сочетаются с отсутствием внутренних границ (запретов) «Я могу позволить себе все». Поиск все новых удовольствий, отсутствие внутренних запретов часто приводит к пробе наркотиков («такому сладкому запретному плоду»).

3. Употребление как протест против родителей. Вызов против запретов и давления родителей. «Я сам знаю как распоряжаться своим здоровьем, своей жизнью». «Вы больше не сможете управлять мной».

4. Употребление для снятия напряжения. Заниженная самооценка и, как следствие неуверенность в собственных силах – является одним из наиболее важных факторов риска употребления наркотиков. В данном случае наркотик служит средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Заниженная самооценка способствует возможности попасть под дурное влияние сверстников. «Делай, как мы, иначе ты не из нашей компании. У нас курят (пьют) все».

Ты должен знать!

Наркотики – вещества, употребление которых приводит к физической и психической зависимости, и чем моложе человек, тем раньше у него развивается эта зависимость.



Употребление наркотиков приводит к:

- риску заражения ВИЧ-инфекцией и вирусным гепатитом;
- истощению психики и нервной системы (ослабления внимания, памяти, снижению способности к обучению);
- деградации личности;
- разрушению отношений с родителями, учителями, друзьями;
- совершению преступлений;
- рождению неполноценных детей;
- преждевременной смерти (средний срок жизни наркомана – 7 лет)

СЕКС

С каждым десятилетием средний возраст подростков, в котором они приобретают первый сексуальный опыт, уменьшается. В наше время не редкость беременность 12-14-летней девочки. К сожалению, часто стимулом для начала половой жизни является желание подражать кому-то, стремление почувствовать себя взрослым или простое любопытство.

К чему приводит ранний секс?

- ранние сексуальные связи отрицательно сказываются на здоровье и часто приводят к душевным травмам, которые могут оставить след на всю жизнь.
- если в результате ранних половых отношений наступила беременность или произошло заражение болезнями, передающимися половым путем, то имей в виду: ранние беременности часто протекают крайне тяжело, роды бывают трудными, дети рождаются слабенькими или, еще хуже, с врожденными заболеваниями;
- первые аборт часто ведут к бесплодию, хроническим воспалениям и др. заболеваниям половой системы;
- от ранних сексуальных отношений больше страдают девочки, чем мальчики, и над этим тоже стоит подумать



Помни! Когда сказать «нет»?

- ***Если тебе еще нет 16.*** Секс до этого возраста – издевательство для организма. Ранний секс – ранние инфекции, нежелательные беременности и аборты, приводящие к бесплодию.
- ***Если ты или твой партнер находится под воздействием алкоголя или наркотика.*** В таком состоянии контролировать себя и свои чувства практически невозможно – не говоря уже о проблеме предохранения.
- ***Если ты не слишком уверен в безопасности*** (новый партнер, возможность забеременеть, боязнь заразиться болезнями, передающимися половым путем, СПИДом и т.д.), а презерватива с собой нет. Очень велика возможность забеременеть или чем-нибудь заразиться даже при первом контакте.
- ***Если у тебя нет партнера, к которому ты испытываешь чувства*** – а «все уже попробовали». Каждый человек эксклюзивен, не стоит быть «как все». Неповторимым может быть только секс с любимым человеком.

Самое главное, что должен понимать подросток, это то, что вступление во взрослую жизнь неизбежно лишит его многих иллюзий и душевного спокойствия, может создать серьезные проблемы и осложнение отношений с окружающими. Поэтому решение должно приниматься осознанно: «атрибуты взрослой жизни» требуют определенных жертв.

Делай свой выбор!

Ты живёшь в мире интересном и многообразном. Ты мечтаешь о многом и собираешься прожить долгую жизнь, для того, чтобы реализовать все свои планы. Мы очень хотим, чтобы у тебя всё это получилось. А чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели сбылись, позаботься о том богатстве, которое тебе подарила природа – о своём здоровье. Ведь самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье. Мы надеемся, что наши простые советы помогут тебе.

1. Больше улыбайся! Удивительно, но факт: человек может улыбаться до 400 раз в день. Однако мы гораздо реже используем эту возможность улучшить своё самочувствие, совершенно недооценивая значимость улыбки. Ведь она расслабляет мышцы, укрепляет иммунитет, и, что уже доказано, продлевает жизнь.



2. Не бездельничай! Скука и лень отнимают энергию, а твоя активность наоборот, подзаряжает весь организм.

3. Занимайся спортом! Регулярные физические нагрузки и физкультура поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения.

4. Правильно питайся! Перерывы между приёмами пищи не должны превышать 5-6 часов. Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи.

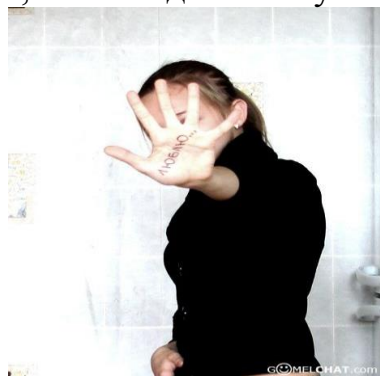
5. Не сокращай сам свою жизнь!

Алкоголизм, курение, наркомания являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, пагубно отражаются на здоровье. Статистика свидетельствует, что:

➤ За последние 5 лет заболеваемость населения алкоголизмом и алкогольными психозами возросла в **1,6** раза, причем среди женщин – в **1,9** раза, среди несовершеннолетних – в **2** раза. На учёте у врачей-наркологов в Республике Беларусь состоит **около 300** тысяч человек. Ежегодно более **32.000** преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения, около **80.000** пьяных водителей задерживаются ГАИ.

➤ Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на **15** минут. За месяц это составляет неделю жизни, а за год – **76** суток. Ежегодно от болезней, связанных с курением, в Беларуси умирает **15,5** тысяч человек.

➤ Наркомания в трети наркопотребителей в возрасте **15-25** лет. и пожилого возраста. ВИЧ-инфицированием, и С, развитием



Беларуси постоянно молодеет. Две бителей в Беларуси – молодые люди Наркоманы не доживают до среднего Употребление нарко-тиков грозит заражением вирусными гепатитами В психических расстройств.

Скажи «НЕТ» вредным привычкам!