

## ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

### НАРКООБМАНИЯ

На продаже наркотиков зарабатывают огромные деньги. Поэтому в первый раз их могут предложить бесплатно.

Расчёт прост, пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь.

Рыбе тоже червячка дают бесплатно, но насадив её на крючок.

Кстати, а почему торговцы «дурью» сами её не употребляют???

Человек, начавший употреблять наркотик, становится его РАБОМ. Не лишай себя СВОБОДЫ.

От наркотиков можно отказаться -  
**В ПЕРВЫЙ РАЗ!**

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ:

БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
г. Вологда, ул. Набережная 6 Армии, 139,  
тел. 54-51-38

БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №2»  
г. Череповец, ул. Ленина, 151 а,  
тел. 22-66-86

Подростковая служба «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
г. Вологда, Северная 6,  
тел. 27-73-76

Центр медико-психологической помощи БУЗ ВО  
«Вологодский областной наркологический диспансер №1»

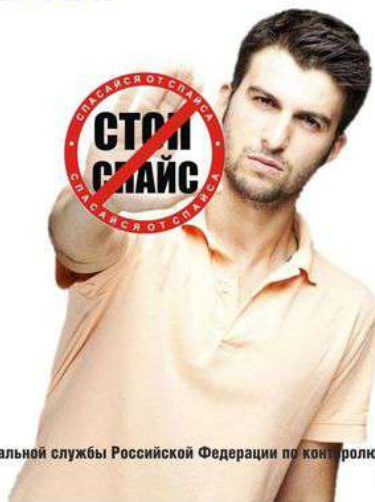
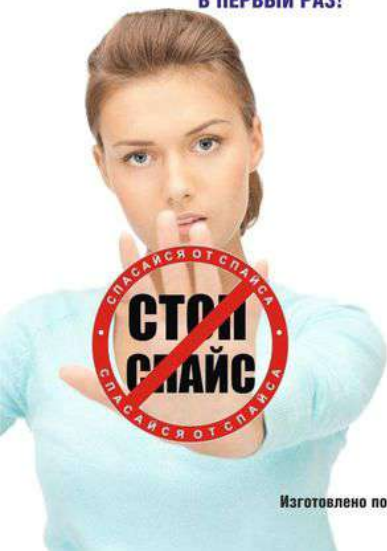
Консультативная помощь (бесплатно, анонимно)  
г. Вологда, ул. Псковская 11в  
тел. 51-37-83

Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Вологодской области  
г. Вологда, ул. Ленина 15  
тел. 78-63-63

Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков  
Управление по Вологодской области

# Береги себя для жизни!

*Не будьте беспечны, не думайте, что это может коснуться любого, но не ВАС!*



Изготовлено по заказу Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Вологодской области.

# ДЕСЯТЬ ХОРОШИХ ПРИЧИН СКАЗАТЬ

## НЕТ

## НАРКОТИКАМ

Наркотики не дают человеку мыслить самому за себя.

Наркотики толкают людей на кражи и преступления

Наркотики дают фальшивое представление о счастье

Наркотики часто приводят к несчастным случаям.

Наркотики уничтожают дружбу.

Наркотики разрушают семью.

Наркотики приводят к уродству детей.

Наркотики являются препятствием к духовному развитию

Наркотики являются источником многих заболеваний

Наркотики делают человека слабым и безвольным

# 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.

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

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



## 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!



## Алкоголь

— это наркотический нейротропный и протоплазматический яд, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека; яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.



## Алкоголизм

- **АЛКОГОЛИЗМ** - страшная болезнь, когда человек не может контролировать количество спиртного, т. е. не знает меры. И если у кого-то есть предрасположенность, то пиво - это первый, и серьезный шаг к ней.



### ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Все алкогольные продукты обязательно содержат **ЯД**, под названием «**ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ**».

**100 ГРАММ:**

**ПИВО**

6–12 грамм яда (этилового спирта), "одетого" в хмель, жито, дрожжи и другие составляющие

**ВИНО**

20 г яда (этилового спирта), "одетого" в виноградное, яблочное и другое сусло (соки). **ШАМПАНСКОЕ** – 17 г яда + разные экстракты

**ВОДКА**

40 г яда (этилового спирта), "одетого" в 60 г воды и разные экстракты.

**КОНЬЯК**

40 г яда, "одетого" в цвет, который вытянут из дерева дуба и 60 г воды и различных экстрактов.

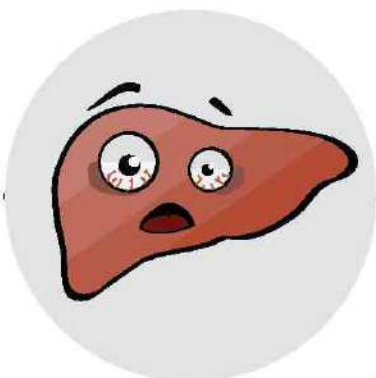
**САМОГОН**

от 20 до 70 г яда, "одетого" в воду и сивушные масла.

# АЛКОГОЛЬ



Делает человека  
зависимым  
и безвольным



Приводит к алкогольному  
гепатиту и  
циррозу печени

Алкоголизм – хроническое  
заболевание, которое  
трудно поддается лечению



Приводит к проблемам  
с психикой,  
повышает агрессию

Ускоряет  
старение



Может стать причиной  
рождения неполноценного  
потомства и импотенции

Пройди тест на наличие зависимости  
от алкоголя в кабинете или отделении  
медицинской профилактики\*\*

\*Отделения или кабинеты медицинской профилактики находятся в каждой поликлинике. За подробной информацией обратитесь в регистратуру.

РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР ЧЕРЕЗ  
БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО,  
ТЫ РИСКУЕШЬ  
УВИДЕТЬ ТОЛЬКО  
ДНО...



НАРКОЛОГИЯ  
ГБУЗ ПК «ПКНД»



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

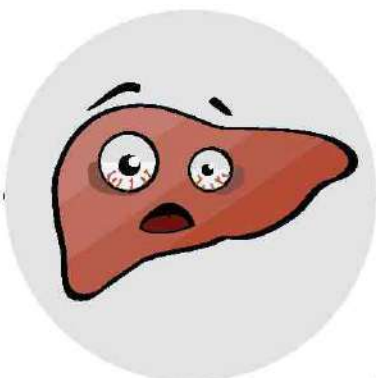


ЖИЗНЬ ГОРАЗДНО  
ИНТЕРЕСНЕЙ: ➔

# АЛКОГОЛЬ



Делает человека  
зависимым  
и безвольным



Приводит к алкогольному  
гепатиту и  
циррозу печени

Алкоголизм – хроническое  
заболевание, которое  
трудно поддается лечению



Приводит к проблемам  
с психикой,  
повышает агрессию

Ускоряет  
старение



Может стать причиной  
рождения неполноценного  
потомства и импотенции



Пройди тест на наличие зависимости  
от алкоголя в кабинете или отделении  
медицинской профилактики\*\*



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ



\*Отделения или кабинеты медицинской профилактики находятся в каждой поликлинике. За подробной информацией обратитесь в регистратуру.

РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР ЧЕРЕЗ  
БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО,  
ТЫ РИСКУЕШЬ  
УВИДЕТЬ ТОЛЬКО  
ДНО...



ЖИЗНЬ ГОРАЗДНО  
ИНТЕРЕСНЕЙ: ➔

# 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:



Тебе оно надо?

- 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


 **Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни**


 В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак.


 Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

 Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

 Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

 Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

 Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву. Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух

 **В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.**

## **Памятка о вреде курения:**



**коротко и по существу**



# Памятка

## Аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.

