Департамент

здравоохранения и фармация

Администрации Ярославской области.

Департамент образования

Администрации Ярославской области.

Ярославская областная клиническая наркологическая больница

ЦЕНТР МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ

ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТАМ

С ПРОБЛЕМАМИ ЗАВИСИМОСТИ

**ЛУЧШЕ ЭТО ЗНАТЬ!**

(ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)

**Молодежь и курение**

В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых опасны дл организма, а 300 из них - активные биологические яды. Курящий человек погибает не сразу только потому, что эти элементы находятся в микродозах, но они способны накапливаться в организме.

1. Кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи, которая оседает в дыхательных путях курильщика.

Окись углерода, содержащая в табачном дыму. Будучи ядовитым газом, проводит к уменьшению содержания кислорода в крови.

Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишечника, вызывая их воспаление.

Табачный день в 4,5 раза токсичнее выхлопных газов автомобиля.

Ученые Германии установили , что 1 сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Из закуривших подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением ( раковые заболевания дыхательных путей, мозговой инсульт, инфаркт миокарда и т.д.)

Курение родителей приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое состояние.

**Водкин брат**

Алкоголь – похититель рассудка, так как даже от однократного употребления спиртного гибнет от 6000 до 30000 нервных клеток.

Пиво – напиток алкогольный. Выпивая 0,5 л. Пива, ты получаешь дозу, равную 50 граммам водки.

При систематическом употреблении пива формируется пивной алкоголизм, причем патологическая зависимость у подростков возникает в 3 – 4 раза быстрее, чем у взрослых людей.

Чтобы добиться высокой пены, недобросовестных производителей добавляют в пиво соединения кобальта, которые вымывают из клеток кальций, в результате падает сократительная способность сердца, его полости расширяются, мышца становится дряблой. Это и есть «пивное сердце» или синдром « капронового чулка».

Потребление пива увеличивает нагрузку на почки, что проводит к вымыванию минеральных веществ из организма.

Пиво быстро всасывается в организм, переполняя кровеносное русло, провоцируя возникновение варикозного расширения вен, увеличивая артериальное давление.

Употребление пиво в больших количествах ведет к гибели клеток печени, гепатиту, циррозу.

Пиво может нанести вред мужской половой системе, даже вызвать импотенцию и бесплодие.

У женщин с каждой выпитой бутылкой растет риск заболеть раком грудной железы.

**Осторожно – наркотик!**

Наркотик порождает проблемы:

- в школе – тебе больше не добиться успеха;

- в семье – ты теряешь контакт с близкими людьми;

- в твоем окружении – друзья перестают тебя понимать;

Наркотик сделает тебя зависимым:

- вся твоя жизнь будет починена ему – ты превратишься в раба;

- освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем;

- все самое ценное в жизни для тебя будет уничтожено и вытеснено им;

-наркотик быстро разрушает твой организм, превратив молодое тело в груди развалин;

Наркотик укорачивает жизнь:

- человек, начавший употреблять внутривенные наркотики, живет не более 7 – 10 лет!

**Готов ли ты расстаться с жизнью, не дожив до 30 лет?**

**Реальная опасность:**

- заражение СПИДом – неминуемая гибель.

Основной путь ВИЧ – инфекция – зараженный шприц, игла. Вирус СПИДа может содержаться и в самом наркотике;

- передозировка наркотика - вероятная быстрая смерть;

- твое окружение становится криминальным, опасным для тебя самого;

- часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется… Самоубийство – нередкий итог употребления наркотиков.

**Ты рискуешь навсегда остаться без семьи:**

- вряд ли кто-то выберет тебя, ведь никому не нужен молодой старик;

- рано ил поздно тебе самому станет никто не нужен;

- здоровые дети – это тебе «не грозит»;

- сомнительно, что есть большой интерес жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.

**МИФЫ И ФАКТЫ.**

**МИФ:** Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез», всегда можно отказаться.

**ФАКТ:** Отказаться можно только один раз – первый. Даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости.

**МИФ:** Наркотики бывают «легкими» и «тяжелыми». Некоторые из них не дают привыкания, например, «травка».

**ФАКТ:** Между рогаткой и револьвером громадная разница, но убить, при желании, моно и из того и из другого, главное – прицелиться. Наркотик бьет без промаха.

**МИФ:**  Наркотик, как приключенческий роман, избавляет от обыденности жизни.

**ФАКТ:** Это совершенно верно, но, к сожалению, часто вместе с жизнью.

**МИФ:** Наркотики дают ни с чем не сравнимое ощущение «кайфа».

**ФАКТ:** Ощущение кайфа при первых инъекциях очень быстро исчезают и в дальнейшем наркотик принимает уже только для того, чтобы снять болезненные, мучительные ощущения (ломку).

**МИФ:** Наркотики помогают решать жизненные проблемы.

**ФАКТ:** Вряд ли можно назвать решением подход: «Чего не вижу, и нет», а именно так относятся к жизни наркоманы.

**МИФ:** Наркотики употребляю сильные и талантливые люди.

**ФАКТ:** Все они , даже если и были такими, то очень скоро изменились, стали слабыми и заурядными людьми.

|  |
| --- |
| Что бы ни было в начале, в конце концов наркотик все равно обманет тебя. Проще отказаться один раз, чем пытаться всю жизнь… |

Никто не застрахован о того, чтобы сделать первый неверный шаг. Если ты куришь, употребляешь алкоголь, попробовал наркотик или сомневаешься, как тебе поступить, позвони по телефону:

**72-14-22** или приходи по адресу:

**Ул. Кудрявцева, д. 10.** Здесь ты найдешь помощь, поддержку и понимание, здесь тебе помогут решить твои личные проблемы и проблемы с окружающими, раскрыть возможности и перспективы твоей личности. Допускается возможность анонимной помощи и обследования.

**НЕ ОСТАВАЙСЯ**

**СО СВОЕЙ БЕДОЙ ОДИН.**

**ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ!!!**

**Наш адрес: г. Ярославль,**

**Ул. Кудрявцева, д. 10**

**Телефон: 72-14-22.**

Памятку подготовили специалисты ЯОКНБ

Волков А.В., Амелина С.В., Зимакова Е. Н., Шешина Н. А.