

"ПЬЯНСТВО - ЭТО ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАШЕСТВИЕ"

Основной внутренней причиной алкоголизма может быть искаженность сознания человека ложными представлениями об алкоголе

СЕНЕКА

МИФ "Алкоголь - это средство для разрядки нервного напряжения"

Мало кто знает, что временное, иллюзорное "облегчение" оборачивается возвращением нервной напряженности на более высоком уровне. Алкоголь является разрушителем нервной системы.

МИФ "Алкоголь помогает общаться"

Алкоголь развязывает языки даже некомуни-кабельным людям, вследствие блокировки нравственных структур мозга (не храбрость проявляется и умение оратора, а совесть притупляется). Пьяные разговоры примитивны и однообразны.

МИФ "Алкоголь - средство повышенной самооценки"

Повышение самооценки в состоянии опьянения ярко отражено в народной поговорке - "пьяному море по колено". Переоценка своих возможностей пьяным настолько велика, что классные водители не справляются с управлением, отличные пловцы - тонут. Осмотрительность и самоконтроль подавляется, и человеку "на все наплевать"

МИФ "Алкоголь помогает согреться"

Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хоть это и создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло - тем самым вызывая переохлаждение тела, что на практике приводит к обморожению

МИФ "Пиво не вызывает зависимость"

Все сорта пива, кроме безалкогольных, содержат различные концентрации алкоголя. Пивная зависимость реальна и развивается по тем же законам, что и любая другая.

МИФ "Пиво - напиток для настоящих мужчин"

В хмеле содержатся фитострогены, аналоги женских половых гормонов. Их содержание в 1 кг сырья колеблется от 20 до 30 мг. Этого количества вполне достаточно, чтобы оказать видимое гормональное воздействие на организм. У мужчин появляются признаки феминизации: широкий таз, избыточный вес, "пивной живот", увеличение молочных желез (вспомните рекламного "Толстяка")

**ЛЮДИ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВИНА
СТАНОВЯТСЯ ГРУБЕЕ,
ГЛУПЕЕ И ЗЛЕЕ**

Л.Н. Толстой

УЧИСЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ДАВЛЕНИЮ СРЕДЬ!

Важный шаг обретения уверенности в себе - это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами, и поступками и решениями, если вы не допустите этого. Как научиться этого не допускать? Еще древнегреческий философ Эпикет подчеркивал: "Тот человек не свободен, кто сам себе не хозяин". К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит "да", несмотря на то, что хотел бы сказать "нет". Это бывает потому, что большинство из нас чувствует необходимость "следовать за толпой". В итоге неумение сопротивляться манипуляциям и неумение сказать "нет" может привести к употреблению алкоголя и наркотиков.

Психологи считают, что умение отказаться от ненужных вам предложений, сказать "нет", если на вас оказывают психологическое давление, - это признак психологической здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если вы хотите научиться говорить "нет", то должны помнить, что вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся.

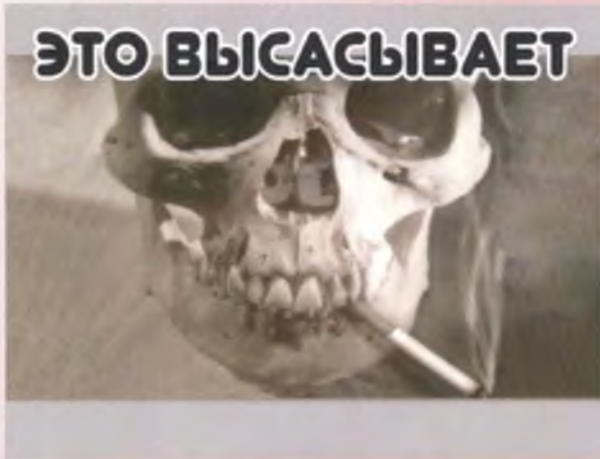
Итак, если вас склоняют сделать то, чего вам не хочется, в первую очередь оцените ситуацию. Ваши уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяйте им. Прежде, чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее подумайте о последствиях:
- как вы будете себя чувствовать завтра?
- не повредит ли это вашему здоровью?
- Не возникнут ли проблемы?

Взвесив все "за" и "против", самостоятельно принимайте решение. Когда вы будете говорить о своем решении, старайтесь выглядеть спокойно, даже если вы ощущаете беспокойство и страх. Говорите твердо и ясно, ровным голосом. Если вы решили, что предложение вам не подходит и вы не собираетесь его принять, а вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа!

1. **Табак** - единственный легальный потребительский продукт, который убивает половину своих постоянных потребителей.

2. Табак - это универсальный сосудистый **ЯД**. Он поражает все структуры и ткани организма.

ЭТО ВЫСАСЫВАЕТ



3. По данным ВОЗ - каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения.

4. Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие.

5. 30% людей, обращающихся за медицинской помощью,

имеют заболевания, вызванные табакокурением.

6. Курильщик не доживает 12-17 лет до естественной смерти.



7. Действие никотина на курильщика в научной медицинской литературе сравнивается с действием знаменитого яда "кураре", **ПАРАЛИЗУЮЩЕГО!** систему организма.

8. 100 выкуренных сигарет по степени токсичности приравниваются к 1 году работы на вредном производстве.

9. Ежегодно от причин, связанных с табакокурением,

умирает больше 500 000 человек!

КУРЕНИЕ наносит непоправимый вред вашему ЗДОРОВЬЮ!

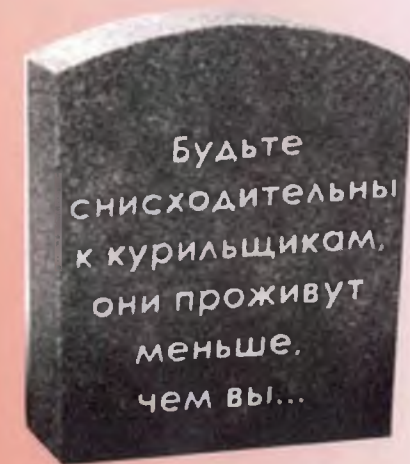
ЭТО - медленное **ОТРАВЛЕНИЕ** организма **ЯДОХИМИКАТАМИ**.

ОСНОВНОЕ ОТРАВЛЯЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО - НИКОТИН.

НИКОТИН - ВЫСОКОТОКСИЧНЫЙ НАРКОТИЧЕСКИЙ ЯД,

через 1-2 мин. он поражает клетки мозга.

ВСЕ ОРГАНИЗМ ИСПЫТЫВАЕТ УДУШЬЕ!



Вы хотите долго жить?
ЖИВИТЕ ТРЕЗВО!

Памятка о вреде курения

Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенной формой, которой является никотинизм.

О вреде табакокурения известно каждому. Об этом даже написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят").

С дымом Вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке.

Никотин вызывает психологическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив. Чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух.

Продукты сгорания вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких охлаждаются и образуют клейкую "массу", затрудняющую газообмен между кровью и воздухом. Дыхание делается затрудненным и болезненным. Эта "масса" может парализовать в носу и горле миллионы ворсинок, выводящих микробы и болезнетворные субстанции из организма. Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от табакокурения, которое считается одной из самых опасных привычек. Тем не менее, во всем мире курят 1,3 миллиарда людей и, если не принимать срочные меры, 650 тысяч из них преждевременно умрут из-за употребления табака.

Борьба с табакокурением сложна, но и в ней можно победить, если правильно подойти к этому вопросу.

С чего же начать?

В первую очередь постарайтесь поменьше общаться с людьми, с которыми вы обычно курите на работе или дома.

Постарайтесь общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой.

Ну и конечно, просто постарайтесь держать себя в руках в любых ситуациях.

Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.

БРОСЬ КУРИТЬ! БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ!

Памятка о вреде наркотиков

Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

Какое воздействие на человека оказывает наркотик?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

Как развивается наркомания у людей, употребляющих наркотики?

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

Какой вред приносят наркотики?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

Как влияет наркомания на душевный облик человека?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

От чего умирают люди, страдающие наркоманией?

В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита. Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.

Помни, какой вред приносят человеку наркотики!

Будь внимателен и осторожен!