

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами.
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички.
- Избегайте тех мест и тех компаний, где вы обычно курили.
- Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите копилку для «не прокуренных» денег.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5-2 литров в сутки.
- В питании отдайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Не забывайте о таких гигиенических процедурах, как контрастный душ и теплая ванна перед сном.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерьяны и пустырника, а так же прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты.
- Приемы самомассажа хорошо снимают тягу к курению.



ПОМНИТЕ:

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ, СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ТАКОЕ, ЧТО ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ.

ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!



ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Бледность или покраснение кожи, крути под глазами.
Расширенные или суженные зрачки, покрасневшие глаза, блуждающий взгляд.
Несвязная, замедленная или ускоренная речь.
Повышенный аппетит, жажда.
Потеря аппетита, потеря веса.
Хронический кашель.
Плохая координация движений.
Колыхание артериального давления.
Головные боли, головокружение, слабость.
Расстройство желудочно-кишечного тракта.
Бессонница ночью или повышенная сонливость днем.
Судорожный синдром с потерей сознания, обморочные состояния.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Беспричинное возбуждение, неуязвимость или заторможенность, вялость.
Уход от ответов на прямые вопросы, вранье.
Безразличие ко всему происходящему.
Уходы из дома, ссоры с родителями.
Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения.
Изоляция старых друзей, уход от старых занятий, которые ранее были интересны.
Ухудшение памяти и внимания.
Снижение успеваемости в школе, прогулы.
Частые вросы денег или провала из дома денег, ценных вещей.
Частые телефонные звонки, СМС сомнительного характера, длительное общение в соц.сетях.
Общение с неблагополучной компанией.
Склонность к совершению правонарушений.
Неоправданно вменяемого вида.



ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

Стеклянные или пластиковые трубочки (пипетки), обожженные или содержащие мелкую смесь трав.
Маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом.
Пыльчухи, пластиковые банки, пластиковые бутылки.
Капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, таблетки от кашля), не назначенные врачом.
Пачки лекарств с истекшим или ускоренным сроком действия.
Папиросы в пачках из-под сигарет.
Следы от укусов (особенно по ходу вен), порезы, синяки, ожоги.

НАСТОРОЖИТЕСЬ, ЕСЛИ ЗАМЕТИТЕ ПЯТЬ ИЛИ БОЛЬШЕ ПРИЗНАКОВ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП!

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ИЗМЕНЯЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД
Вялая мимика, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, распухание ногтевых валиков, выпадение волос, появление выпуклостей на носу.
ПОРАЖАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ
НЕРВНАЯ СИСТЕМА:
Ухудшение памяти, мышления, колебание настроения, снижаются морально-эстетические качества, леньность, депрессирует.
ПЕЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА:
Расстраивается пищеварение, что вызывает значительную потерю массы тела и резкое истощение.
ИМУННАЯ СИСТЕМА:
Организм хуже справляется с заболеваниями.
ЛЕЧЕНИЕ:
Воспалительные, застойные или дистрофические процессы.
СЕРДЦЕ:
Возрастает вероятность инфаркта.
ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА:
Хроническое воспаление, снижение объема, его потеря.
РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ:
У наркоманов мужчине развивается импотенция, у женщин половая бесплодность.
ПОВЫШАЕТСЯ СКЛОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВАМ (в 5-20 раз)



СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ОБЩЕСТВА
Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.
Попытки родителей помочь ребенку вызывают у него раздражение и злость.
Появляются проблемы с работой и учебой.
Понятие о моральных нормах становится размытым, что часто приводит к конфликту с законом.
Зависимый человек приспособляет свою жизнь к тому, чтобы облегчить доступ к наркотику. Вся его социальная активность связана с наркотиком. Как взаимодействовать с обществом без наркотика, он не знает.
Лица, употребляющие наркотики, теряют друзей, товарищей, приемлемые социальные связи (потеря социального окружения). Вместо этого появляется новое окружение - зависимое от наркотиков.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТНОСТИ!



ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.

ПРИБОРЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.
В значительном размере - до 3 лет лишения свободы.
В крупном размере - от 3 до 10 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - от 10 до 15 лет лишения свободы.

ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ, ПЕРЕСЫЛКА НАРКОТИКОВ

От 4 до 8 лет лишения свободы.
В образовательных учреждениях, на объектах транспорта и связи - от 8 до 12 лет лишения свободы.
В значительном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.
В крупном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - от 15 до 20 лет лишения свободы или пожизненное лишение свободы.

ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ

Штраф 1,5 - 4 тыс. рублей или арест до 15 суток.
В крупном размере - до 2 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - до 8 лет лишения свободы.

ОСЛАБСЬ - ЭТО НАРКОТИК!



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

БОРЬБА С АЛКОГОЛЕМ В ОБЩЕСТВЕ

Употребление алкоголя является проблемой для любого европейского общества. Представители МВД отмечают, что более половины всех правонарушений и преступлений совершают люди в состоянии опьянения.

Согласитесь, что довольно неприятно наблюдать на улице сцены, в которых не совсем трезвая молодежь (и не только) ведет себя неподобающим образом. Оскорбления и вызывающее поведение – это лишь малая часть последствий выпитого алкоголя, который, кстати говоря, является у нас общедоступным напитком.

Распитие спиртных напитков в общественных местах запрещено давно. Но не все знают, где именно нельзя употреблять алкоголь и какие жидкости считаются спиртными и какая ответственность грозит нарушителям.



В главный «алкогольный» закон от 22 ноября 1995 года № 171-ФЗ «О государственном регулировании алкогольного рынка» введены нормы, устанавливающие ограничение распития спиртных напитков в общественных местах, а в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях внесены изменения, увеличивающие штраф за распитие спиртных напитков «на людях».

Статьями 20.20, 20.21, 20.22 КоАП РФ предусмотрена административная ответственность за правонарушения:
1) Распитие спиртных напитков в общественных местах;
2) Появление в общественных местах в пьяном виде.

Полицейские не только вправе предупреждать нарушителей, но и применять к ним вполне конкретные санкции. Кроме того, алкоголь может стать поводом и для помещения под арест административный арест.



**Штраф
500-1000
рублей**

за распитие спиртных напитков в общественных местах или арест на пятнадцать суток.

ЗАПРЕТ НА РАСПИТИЕ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Какое место является общественным:

- Все без исключения детские учреждения;
- Лечебные учреждения;
- Заведения культуры;
- Военные объекты;
- АЗС;
- Площадки для детей;
- Подъезды и дворы жилых домов;
- пляжи, парки и скверы.
- Общественный транспорт и его остановки;
- Стадионы и другие спортивные объекты и площадки;
- Вокзалы (железнодорожные, автобусные) и аэропорты;
- Торговые объекты (за исключением случаев, когда там спиртные напитки совершенно законно продаются на розлив);



В некоторых из указанных мест могут быть специально оборудованы площадки для реализации и распития алкоголя. Например, в большинстве зданий аэропортов и вокзалов для этих целей существуют кафе и буфеты. За их пределами запрет продолжает действовать.



Какие напитки признаются спиртными:

- вино, шампанское, сангрия;
- пиво, алкогольные коктейли, сидр, медовуха;
- водка, коньяк, виски, текила, различные настойки;
- иные напитки, содержащие алкоголь, изготовленные специально для употребления в пищу.

К спиртным напиткам относится алкогольная продукция с содержанием этилового спирта независимо от его процентной доли. Поэтому в разряд запрещенных попадают и разнообразная слабоалкогольная продукция.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ НАРУШИТЕЛЕЙ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ

В России проходит комплексная борьба с употреблением алкоголя. Это и запрет рекламы спиртных напитков, это и ограничения по продаже алкоголя несовершеннолетним и в ночное время, это и штрафы за распитие спиртных напитков.

Продажа крепкой алкогольной продукции:

Определён период времени, в который можно совершать продажу крепкой алкогольной продукции (свыше 15 градусов) и пива. Ограничен этот временной промежуток вечером, начиная с 22.00 и до 9 часов утра. А еще этими же поправками установлен запрет продажи спиртной продукции в павильонах и киосках. На учреждения, относящиеся к категории общественного питания, закон о распитии спиртных напитков не распространяется.

**Штраф
2000-4000
рублей**

для продавца за нарушение продажи алкоголя в установленное время, 20 000- 40 000 для должностного лица и от 200 000 до 400 000 для организации



Распитие спиртных напитков несовершеннолетними:

За распитие спиртных напитков несовершеннолетними статья 20.22 КоАП предусматривает наказание в виде штрафа. При этом важно отметить, что административная ответственность наступает только для лиц старше 16 лет, таким образом, привлечь несовершеннолетних младше этого возраста к ответственности невозможно. За действия детей младше 16 лет ответственность возлагается на их родителей или иных законных представителей.

**Штраф
до 80 000
рублей**

За продажу алкоголя несовершеннолетним уголовная и административная ответственность.

**Штраф
1500-2000
рублей**

Родителю или опекуну несовершеннолетнего, если он будет замечен в состоянии алкогольного опьянения



Взрослый человек имеет законное право распивать спиртные напитки только дома или в предприятиях общественного питания – кафе, рестораны и т.д.

Мифы о курении



Миф №1
«Курение доставляет удовольствие»

Миф №2
«Курение стимулирует мыслительный процесс»

Миф №3
«Курение снимает стресс»

Миф №4
«Все или почти все люди курят»

Миф №5
«Многие люди курят и ничего - живут»

Миф №6
«Бросишь курить - растолстеешь»

Миф №6
«Пассивное курение не опасно»

Факт: «удовольствие» от курения - всего лишь результат привычки, который заключается даже не в самом вдыхании дыма тлеющего табака, а скорее в ритмике, связанном с этим процессом.

Факт: Скорее наоборот: препятствует обогащению мозга кислородом, нормальному кровообращению, в результате чего мозг не получает достаточного питания.

Факт: Напротив, вызывает нервозность и желание закурить следующую сигарету. Табачный дым не расслабляет, а тормозит работу центральной нервной системы.

Факт: Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит.

Факт: Сегодня доказана прямая связь между курением и раком легких.

Факт: Все дело в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

Факт: «Вынужденный курильщик» страдает больше, т.к. в боковом потоке дыма больше канцерогенов, чем в том, который вдыхает курильщик

Мифы о ПАВ



Миф №1

«От первого раза зависимости не бывает»

Факт: *Употребление любых ПАВ вызывает состояние опьянения, в котором человек может совершать поступки, ведущие к тяжелым последствиям, даже преступления. Употребление любых ПАВ раньше или позже может вызвать зависимость, по крайней мере психологическую. ПАВ влияют на многие внутренние органы, в первую очередь на мозг.*

Миф №2

«Я умею контролировать себя»

Факт: *Любые психоактивные вещества нарушают функции памяти, мышления, снижают познавательные способности и изменяют эмоциональную сферу.*

Миф №3

«Легкие психоактивные вещества стимулируют творчество, помогают создавать шедевры»

Факт: *Как и другие психоактивные вещества, они создают лишь иллюзию улучшения творческих способностей за счет того, что они снижают критичность к собственным действиям и окружающей действительности. Нет критичности - и любое посредственное творение покажется гениальным.*

Миф №4

«Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить»

Факт: *Попасть в зависимость можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь просто не существует.*

Мифы об алкоголе



Миф №1

«Пиво - безвредный напиток»

Факт: Пиво относится к особой категории слабых алкогольных напитков. в нем содержатся вещества, повышающие восприимчивость организма к алкоголю, а также усиливающие его всасывание. Систематическое употребление пива приводит к различным функциональным расстройствам всех органов и систем человека.

Миф №2

«Алкоголь - пищевой продукт»

Факт: Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.

Миф №3

«Алкогольные напитки улучшают аппетит»

Факт: Использование вина в этих целях ведет к извращению деятельности желудка и кишечника. Регулярное употребление алкоголя с целью повысить аппетит приводит к атрофии желудка.

Миф №4

«Алкоголь снимает усталость»

Факт: Алкоголь и отдых несовместимы. Под действием алкоголя мозг не только не отдыхает, но работа его ухудшается.

Миф №5

«Алкоголь лечит простудные заболевания»

Факт: Алкоголь тормозит защитные силы организма, препятствуя уничтожению различных микробов.

Миф №6

«Подростки не могут стать алкоголиками»

Факт: Подростки могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые. Чем раньше ребенок начинает выпивать, тем больше риск, что он станет алкоголиком.