

# Памятка для подростков по профилактике курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ

*Выбери жизнь, свободную от вредных привычек*

*Подобно тому, как бывает болезнь тела,*

*бывает также болезнь образа жизни.*

*Демокрит*

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

**КУРЕНИЕ** одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

**АЛКОГОЛИЗМ** давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

**НАРКОМАНИЯ** Самым ужасным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

**ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.** Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи, когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками. *Влияние курения на здоровье человека:*

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.

- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта. Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а также тяжелее переносят данные заболевания.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

*Влияние алкоголя на здоровье человека.* Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а также пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

*Влияние наркотиков на здоровье человека:*

- Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе: Независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. В последствии у него возникает сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к летальному исходу.
- Наркотики оказывают негативное влияние на легкие. При курении наркотических веществ легкие курильщика попадают в четыре раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Возникает высокий риск заболевания раком легких. Также нарушение процесса дыхания приводит к кислородному

голоданию всех органов. Передозировка вызывает паралич дыхательного центра, в результате чего наступает смерть из-за остановки дыхания.

- Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения.
- Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти наркоманов. Вредное влияние наркотических веществ можно видеть на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся довольно хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их.
- У наркоманов в первую очередь пропадает аппетит, затрудняются процессы переваривания пищи. В первую очередь нарушаются моторные функции кишечника, которые вызывают либо болезненные спазмы в животе, либо хронический запор;
- развивается цирроз печени;
- Утрате сексуального влечения, а в последствии — импотенция. Употребление наркотических препаратов влияет на наследственность, что может вызвать необратимые изменения в человеческих хромосомах, навсегда обрекая свою жертву рождать мутантов;
- Дети родителей-наркоманов в 3-4 раза чаще становятся наркоманами в подростковом возрасте.

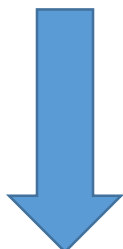
**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.** Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей. Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

*«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:*

*самая большая глупость — стать её рабом»*

*Наполеон*

## **СТАЦИОНАРНЫЕ ПУНКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ИНЪЕКЦИОННЫХ НАРКОТИКОВ**



Целью деятельности пункта профилактики является реализация стратегии «снижения вреда» – подхода, направленного на сокращение негативных последствий от употребления наркотиков в обществе.

В кабинете профилактики ВИЧ-инфекции предусмотрены следующие услуги:

- ✓ Предоставление информационно-образовательных материалов по профилактике инфицирования ВИЧ и парентеральными вирусными гепатитами.
- ✓ Консультирование по вопросам безопасного сексуального поведения (распространение презервативов).
- ✓ Предоставление дезинфицирующих средств.
- ✓ Экспресс-тестирование по слюне на ВИЧ с проведением дотестового и послетестового консультирования.
- ✓ Устный скрининг ранних признаков туберкулеза с последующим направлением, в случае необходимости на прохождение рентген-флюорографического обследования.
- ✓ Информирование об услугах, оказываемых анонимно в организациях здравоохранения и в негосударственных некоммерческих организациях.
- ✓ Организация забора биоматериала для исследования на вирусные гепатиты В и С.
- ✓ Консультирование по вопросам безопасного инъекционного поведения.
- ✓ Консультирование по социально-бытовым вопросам.
- ✓ Психологическое консультирование.
- ✓ Обмен расходных материалов (шприцы, иглы).
- ✓ Строгое соблюдение требований анонимности и конфиденциальности.



**Стационарные пункты профилактики  
работают  
по следующим адресам:**

**г.Гродно, ул.Домбровского, 41  
(здание ГУЗ «Гродненский  
областной клинический кожно-  
венерологический диспансер»)  
Пн.-пт.: 14:00-17:00;  
выходной – суббота и воскресенье**

**г.Лида, ул. 8 Марта, д. 15.  
Пн.-пт.: 07.30-15.00;  
выходной – суббота и воскресенье**