

Общие признаки начала потребления психоактивных веществ подростками:

- Снижения интереса к учебе, обычным увлечениям.
- Проявляется отчужденность, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, могут усиливаться такие черты, как скрытность и лживость.
- Нередко возможны эпизоды агрессивности, раздражительности, которые сменяются периодами неестественного благодушия.
- Компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста.



Тенденция общаться по преимуществу с подростками, которые заведомо употребляют наркотики и/или другие психоактивн

ые вещества.

- Наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцы, иглы, небольшие пузырьки, обложки из-под таблеток, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта.

- Изменение аппетита — от полного отсутствия до резкого усиления, обжорства. Периодически тошнота, рвота.

- Наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых.

- «Беспричинное» расширение, сужение зрачков.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



Составляющие ЗОЖ:

- рациональное питание;
- соблюдение режима дня;
- полноценный сон;
- закаливание;
- физическая активность;
- отказ от вредных привычек;
- любовь к себе и близким;



МБУК

«Культурно-досуговый комплекс»



Выбери свой образ жизни



*Тело-ваш друг.
Не обращайтесь с ним, как с врагом.
Эрик Берн*

Энергетические напитки:

Энергетики содержат стимуляторы-психоактивные вещества, вызывающие широкий спектр негативных реакций, кроме того они приводят к хроническим заболеваниям, тяжелым отравлениям и даже летальным исходам.

Энергетические напитки противопоказаны страдающим от



гипертонии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, глаукомы, нарушений сна, а также детям и беременным женщинам.

Сам по себе энергетик не содержит в себе никакой энергии. На самом деле, он только мобилизует скрытые резервы организма, и изнашивает его раньше времени. Употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм.

Энергетики, как любые сильно-действующие вещества, вызывают зависимость!
Будьте осторожны!

Безвредного алкоголя не существует

Не все молодые люди знают, что содержащийся в любом виде алкоголя этиловый спирт обладает наркотическим и токсическим действием. При постоянном употреблении алкоголя не только этиловый спирт, но и продукты его распада накапливаются в организме, что приводит к серьезным осложнениям в здоровье.

Для многих молодых людей коктейли-первый алкогольный напиток, который они пробуют, уверенные, что это круто и безвредно.

Алкогольная жидкость вредит большим содержанием энергетика - кофеина, разбавленным спиртом, сахар, дешевые заменители - ароматизаторы, красители и все это сильно газировано. Такие напитки быстрее всего всасываются в организм, что приводит к неконтролируемому опьянению. Данные напитки способны вызвать побочные болезненные эффекты и нанести вред организму.

Пагубное влияние пива на организм, незначительно отличается от других алкогольных напитков. Пиво является благоприятной средой для развития заболеваний связанных

с нарушением работы сердца, печени, почек, головного мозга. Кроме того, пиво подавляет выработку мужского гормона метилтестостерона. Употребление пива способствует вымыванию из организма белков, углеводов и микроэлементов, особенно калия, магния и витамина С. Пивной алкоголизм опасен тем, что развивается незаметно, протекает тяжело! Пьющие люди чаще болеют, чем непьющие.

Какова цена за «СОЛЬ»?

Курительные смеси один из новых видов НАРКОТИКОВ при употреблении которых страдает весь организм в целом: легкие, **печень**, фильтрующая нечистую кровь, **мозг**, и, так или иначе, ряд других органов. Очень пагубно воздействует курение на мозг. Капилляры мозга, пытаясь не пропустить яд к «основному центру управления», резко сужаются. В результате кровь просто не может снабжать кровь кислородом. Как и любые



другие клетки, клетки мозга, лишенные кислорода, просто погибают. Именно этот эффект и нравится подросткам – возникает ощущение легкости и беззаботности. Но стоит ли платить за несколько часов «счастья» своим мозгом? У мужчин этот наркотик снижает потенцию, у женщин в ряде случаев это приводит к бесплодию. Опасность представляют собой галлюцинации зрительные и слуховые заставляют защищаться от выдуманных врагов, убежать от мнимых преследователей, способные натолкнуть человека на самоубийство или преступление. Поэтому каждому следует всерьез задуматься, прежде чем впервые попробовать, и решить, что же является более приоритетным – получить несколько часов сомнительного удовольствия или же в будущем иметь возможность создать нормальную семью.

Наркотики держаться в организме годами после их употребления.

Большинство наркотиков откладывается в жирах организма, и могут оставаться там годами. Вот как это происходит. Наркотики легко смешиваются с жирами организма. Жиры близко располагаются к вене и когда наркотики проходят по ней, жир притягивает их подобно магниту.

В этом заключается проблема: когда человек работает, занимается физическими упражнениями или туризмом, жиры сжигаются, и крошечное количество наркотика попадает обратно в вену. Получается, что человек опять попробовал «чуть-чуть» того же наркотика, после он захочет больше.

Таким образом, человек может хотеть наркотиков даже спустя годы после прекращения их приёма.