

Объясните вашему ребёнку, что он будет подвергнут тест-проверке при малейшем подозрении на употребление наркотиков. Это – НЕ недоверие. В разумных пределах контролировать действия своего ребёнка – законное право и обязанность родителей.

ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО:

- наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость – 9–19 лет;
- сегодня вашему ребёнку могут предложить наркотики на улице, на дискотеке и даже в школе;
- наркотическая зависимость может наступить после 2–10 инъекций героина.



ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ:

- не читайте мораль и ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте его;
- установите факт употребления наркотика с помощью теста;



- поддержите вашего ребёнка, проявив внимание и заботу.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

- Неестественно расширенные или суженные зрачки.
- Покрасневшие или мутные глаза, замедленная, невнятная речь.
- Состояние опьянения без запаха алкоголя.



- Плохая координация движений.
- Заторможенность, «погружение в себя» или суперактивность.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Следы от уколов, порезы, синяки.
- Свёрнутые в трубочку бумажки, фольга.
- Маленькие ложечки, капсулы, бутылки, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки.



ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

- Нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи.
- Уходы из дома и прогулы в школе.
- Ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться.
- Бессонница, чередующаяся с сонливостью.
- Сверхболезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность.



- Частая и резкая смена настроения.
- Учатившиеся просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения.
- Пропажа из дома ценностей, книг, одежды и т.д.
- Частые необъяснимые звонки.

Изготовлено по заказу Министерства образования РФ.
Одобрено НИИ наркологии МЗ РФ.

Информация подготовлена
Институтом диагностики и профилактики социальнозначимых заболеваний.

Серьезно страдает и печень, которая принимает на себя первый удар по переработке и обезвреживанию всех токсинов и вредных веществ, попадающих в организм. Мужчины, которые употребляют пиво в больших количествах, приобретают женоподобные черты – бедра, живот, грудь.

Должен ли ребенок быть за столом в разгар пира или его лучше отправить в соседнюю комнату?

В некоторых семьях детям дают пиво или вино, думая, что это совершенно безобидно. Такие родители постепенно приучают ребенка к алкогольному ритуалу, к мысли, что алкоголь – это вкусно. Он чокается стаканом с водой, потом появляется вино и более крепкие напитки. Ребенок видит, что застолье строится вокруг бутылки. Создается впечатление, что вообще все собралось здесь не ради общения, а только ради выпивки. При такой «пьяной гулянке» лучше, чтобы вообще ребенка за столом не было.

Дети и подростки в силу своей физиологической и психологической незрелости очень быстро привыкают к хмельному. А потому самое страшное, если они начинают потреблять алкоголь регулярно, пусть даже слабоалкогольные напитки в небольшом количестве.

Очень важно понимать, что, если подросток выпивает 3-4 раза в месяц, – это злоупотребление, и очень серьезное!

Родители должны понимать, что чем позже их дети «познакомятся» со спиртным и чем реже будут его употреблять, тем меньше вероятность того, что у них в последующем разовьется зависимость от алкоголя.

Департамент здравоохранения
и социального развития Орловской области
БУЗ Орловской области
«Орловский наркологический диспансер»

**При необходимости следует
обращаться в
БУЗ Орловской области**

«Орловский наркологический диспансер»:

302001, г. Орел, ул. Карачевская, д. 42а
Тел. 77-08-75 – главный врач
Тел. 77-07-03 – регистратура

**наркологические отделения при
Мценской и Ливенской ЦРБ**

303030, Орловская область, г. Мценск,
ул. Тургенева, д. 87

Тел. (48646) 2-46-31 – главный врач
Тел. (48646) 2-57-43 – регистратура

303801, Орловская область, г. Ливны,
ул. М. Горького, д. 22

Тел. (8-277) 7-14-41 – главный врач,

**а также в наркологические
отделения и кабинеты при
центральных районных
больницах области**

ПАМЯТКА

ПИВО
ФАРВАТЕР
для
ВОДКИ



МОЗГИ В РАЗЛИВЕ

Слабоалкогольные напитки – пиво, вино и баночные коктейли – завоевали сердца россиян, которые и не подозревают о коварстве такой любви. Несколько лет назад в России начался неофициальный эксперимент по вытеснению крепких спиртных напитков и попытке приучить население к слабоалкогольной продукции, в первую очередь пиву, баночным коктейлям типа джин-тоника, колы с водкой и прочего. Была предпринята попытка внедрить в России так называемый средиземноморский, умеренный тип потребления алкоголя. Но благими намерениями, как известно, выслана дорога в ад! Число страдающих алкоголизмом растет в геометрической прогрессии, и, самое тревожное, пьют женщины и подростки.

Насколько велика опасность впасть в алкогольную зависимость, попивая невзначай пиво, джин-тоник или какую-либо другую слабоалкогольную продукцию? Существует ли пивной алкоголизм?

Алкоголиком делает не тот или иной конкретный напиток, а этиловый спирт, содержащийся во всех без исключения этих напитках. И все зависит от того, сколько спирта мы поглощаем.

Произведем простой расчет. В поллитровой бутылке пива средней крепости, содержащей около 4,5–5% алкоголя, находится 20 граммов чистого спирта. Чтобы из 20 граммов чистого спирта получить водку, надо разба-



вить это пополам и еще довести до 40 градусов.

Получается около 50 граммов водки. **Таким образом, в пол-литровой бутылке пива средней крепости содержится 50 граммов водки – это четверть стакана! А в пол-литровой бутылке пива крепких сортов, где содержание алкоголя составляет до 9%, содержится примерно 100 граммов водки – это полстакана!**



Если бы Вы увидели ребенка или подростка, который «махнул полстакана водки» в компании на улице, Вы бы оторопели. Но он пьет всего лишь пиво, и это считается вполне приемлемым.

Пивной алкоголизм

– это реальность. Он ничем не отличается от винного, водочного или коньячного.

Пиво или баночные коктейли очень прилипчивы. Их употребление не требует создания какой-либо особой обстановки. Идешь с работы или после учебы, купил в ларьке и выпил по дороге или пришел домой и потягиваешь, сидя у телевизора. Никто не ругает: не водку же... Тем более реклама утверждает, что пиво – это практически газировка, компот.

Среди населения существуют мифы о полезности этого спиртного напитка.

Вот некоторые из них:

- хорошо действует на работу почек, очищает организм,
- содержит необходимые для организма витамины и микроэлементы,
- содержит биологически активные вещества, положительно влияющие на иммунитет,

– содержит пивные дрожжи, которые хорошо влияют на аппетит и на состояние кожи.

На самом деле никаких незаменимых веществ в пиве не содержится, все витамины, микроэлементы и другие биологически активные вещества находятся и в других продуктах питания: хлебе, овощах, фруктах, молочных продуктах, а пивные дрожжи продаются в аптеке, причем они гораздо лучше усваиваются организмом и более эффективны, чем те, что находятся в пиве.

О воздействии пива на работу почек и очищение организма можно сказать следующее. Пиво обычно не пьют в небольших количествах, чаще это несколько литров, в кишечнике оно всасывается в кровь, при этом происходит увеличение объема циркулирующей крови (в норме 4–4,5 л, увеличивается до 6–7 л) и ее разжижение. Это приводит к увеличению нагрузки на сердце и сосуды, а из-за разжижения крови к внутренним органам доставляется мало кислорода, и они страдают от его нехватки. В таких экстремальных условиях почкам приходится работать с удвоенной нагрузкой, что приводит к их преждевременному износу и старению.

Следует задуматься и о том, что пиво выпускается в огромных количествах

– миллионы литров в год, и в использовании натуральных ингредиентов при его производстве можно очень сильно сомневаться (где вы видели огромные поля, засеянные хмелем или солодом?).



Ситуация с пассивным потреблением марихуаны (так называемое «пассивное курение») может возникнуть, когда некурящий находится в невентилируемом замкнутом пространстве (автомашина или небольшая комната) одновременно с одним или несколькими курящими и длительностью сеанса курения 1 час. При курении марихуаны не чаще 2-3 раз в неделю моча даёт положительный результат в течение длительного срока. При ежедневном потреблении марихуаны в течение 1 месяца пробы мочи оказываются положительными в течение периода, превышающего месяц.

ПОДУМАЙ



О ЖИЗНИ

Уважаемые молодые люди! Разрешите напомнить, что без назначения врача по медицинским показаниям наркотики в России запрещены. При обнаружении наркотиков у гражданина он несёт административную и уголовную ответственность. Теперь и ты знаешь о последствиях употребления марихуаны. Подумай, вспомни и реши, надо ли тебе терять здоровье, жизнь, будущее ради иллюзорного «удовольствия». Хочется надеяться, что ты будешь критически относиться к словам и делам людей. Будь здоров, мудр и удачлив.

Любите себя! Любите жизнь!

За бесплатной анонимной консультацией можно обратиться в наркологические диспансеры по месту жительства:

302001, г. Орёл,
ул. Карачевская, д. 42а
Тел. 77-08-75 — главный врач
Тел. 77-07-03 — регистратура

303030, Орловская область,
г. Мценск, ул. Тургенева, д. 87
Тел. 8 (48646) 2-46-31 — главный врач
Тел. 8 (48646) 2-57-43 — регистратура

303801, Орловская область,
г. Ливны, ул. М. Горького, д. 22
Тел. 8 (48677) 7-14-41 — главный врач,

**а также
в наркологические кабинеты
при центральных районных больницах**

Координационная антинаркотическая комиссия:
Тел. 47-52-98

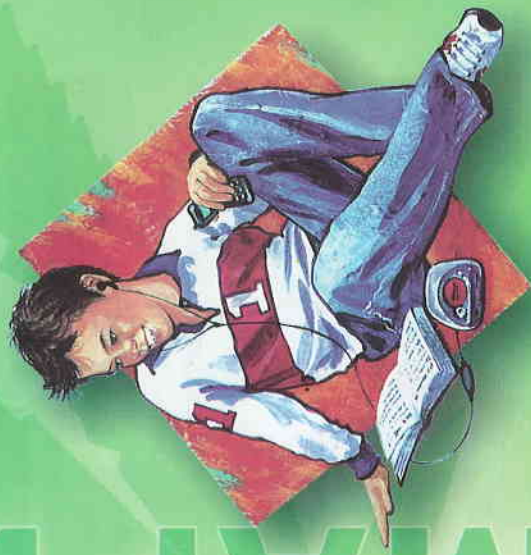
**Управление Федеральной службы
по контролю за оборотом наркотиков
по Орловской области:**
Телефон доверия 43-36-86

**Молодёжный телефон
доверия 45-03-33,
линия здоровья 45-04-08**

Координационная антинаркотическая комиссия
Орловской области
Управление по делам молодёжи
и физической культуре
ОГУЗ «Орловский наркологический диспансер»
Управление Федеральной службы
по контролю за оборотом наркотиков
по Орловской области

ПАМЯТКА

**Миф
и
реальность**



МАРИХУАНА

Юный друг! Разреши рассказать тебе о коварстве наркотика *марихуаны*.

Наркоманами, как и курящими сигареты, пьющими, не рождаются. Ими становятся люди, которых вовремя не предупредили, не остановили руку, протянутую к сигарете, к стакану пива и рюмке вина или водки. Чаще всего, раз испытав «удовольствие» от курения, спиртного, наркотиков, человек на всю жизнь остаётся их рабом: хотел бы бросить вредные привычки, но уже не может. Таковой является и марихуана, известная людям с 15-го века.

Доктор Н. В. Веселовская с соавторами в своей монографии «Наркотики» пишет о марихуане и последствиях ее употребления. Марихуана (каннабис) — повсеместно дикорастущая конопля.

Несмотря на заявления научных институтов и организаций, накопивших достаточно фактов негативного медицинского и социального влияния наркотика, в обществе сохранилось устойчивое мнение о безопасности использования марихуаны и отсутствии привыкания. Марихуану выделяют в класс «лёгких» наркотиков, в отличие от «тяжёлых» (героина). Игнорирование опасности для здоровья и отсутствие запрета на фактическую популяризацию курения марихуаны в кино и видеопродукции привели к распространению марихуаны среди молодых людей. Все каннабиноиды — жирорастворимые вещества и накапливаются в тканях, богатых

липидами:

мозге, лёгких, половых органах, а также в клеточных мембранах.

Каннабиноиды, накапливаясь в жировой ткани, высвобождаются



в систему кровообращения медленно, в результате чего они могут обнаруживаться в организме в течение длительного периода времени даже после однократного употребления. При длительном же употреблении марихуана влияет на мыслительные способности человека, способность к пониманию, абстрактному мышлению, обучению и на ближайшую память.

В зависимости от силы наркотика и восприимчивости потребителя она может вызвать состояние паники, беспокойства, тревоги, подозрительности, бреда, токсического психоза и нарушение мозгового кровообращения. Курение марихуаны порождает все вредные эффекты, свойственные табакокурению: бронхиты, фарингиты, синуситы, рак лёгких.

Использование марихуаны приводит к усиленному сердцебиению, учащению пульса и повышению кровяного давления. Курение марихуаны особенно опасно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми недугами. Курение снижает у мужчин содержание тестостерона, основного мужского гормона (благодаря которому мальчик становится мужчиной), приводит к нарушению половой функции (особенно это опасно для молодого, ещё не сформировавшегося организма). Каннабиноиды оказывают токсическое действие и на женский организм, особенно на развитие плода, вызывая осложнения при вынашивании, тяжёлое протекание родов и раннюю смерть младенцев. Вес рождённого ребёнка низкий, и имеются отклонения в его развитии. Вместе с молоком матери каннабиноиды переходят в детский

организм при кормлении. Курение марихуаны оказывает влияние на умственное и физическое развитие человека, нарушает координацию и увеличивает время реагирования.

Нарушается ответная реакция человека на световые и звуковые сигналы, снижается способность к вождению автомобиля и другой деятельности, требующей внимания, умение правильно оценивать расстояние, ухудшается способность к выполнению последовательных операций и степень восприятия. Появляются сильная потребность двигаться, ходить, разговаривать, характерные неестественные

позы в состоянии покоя. Наблюдаются хроническая усталость, головные боли, тошнота. При употреблении марихуаны отмечается социальная самоизоляция, переход к другим наркотикам, связь с преступностью.



При прекращении употребления наблюдается синдром отмены, длительность которого от нескольких часов до 4–5 дней.

Его симптомы:

- тошнота;
- диарея;
- потеря аппетита, похудание;
- озноб и потливость;
- тремор;
- нестерпимые боли;
- бессонница;
- раздражительность;
- тревожные состояния;
- депрессия;
- затемнённое сознание.

Насколько вредны энергетические напитки

Смешанный с алкоголем энергетический напиток может вызвать нарушение сердечного ритма, судорожные припадки и в результате привести к отказу почек. Возбуждающая и опьяняющая – эта смесь очень опасна, предостерегает пользователей немецкий Федеральный институт оценки риска. По подсчетам экспертов, безалкогольные напитки, которые рекламируются как стимулирующие нервную систему и повышающие работоспособность, содержат в три, а иногда и в 10 раз больше кофеина, чем газировка. Это очень опасная доза, особенно для подросткового организма, утверждают специалисты.

Постановление: энергетические напитки опасны

Роспотребнадзор посоветовал не пить так называемые энергетические напитки: науке не известно, что это за продукт, но ясно, что пьянеют из-за него уж слишком неадекватно. Региональным властям рекомендовали запретить продажу “энергетиков” на дискотеках. В документе главный санитарный врач России Геннадий Онищенко сообщил, что проанализировал положение дел по обороту энергетиков в банках и пришел к выводу, что они могут неблагоприятно воздействовать на организм человека, а с этим нужно бороться.

Основные тонизирующие компоненты, которые компании используют в производстве таких напитков, при нормальной дозировке вполне безвредны. Но в энергетических напитках их содержание часто завышено.

Как пояснил Онищенко, речь идет о кофеине синтетического происхождения, природных биологических веществах из лекарственных растений или их экстрактах.

Однако в Роспотребнадзоре уверены, что слабоалкогольные “энергетики”, например, опасны уже тем, что пьющий их человек пьянеет, но при этом не может адекватно оценить свое состояние. То есть он утрачивает контроль за выпитым, а это побуждает “к повторному употреблению алкоголя”.

Администрациям на местах посоветовали исключить безалкогольные “энергетики” из списка продуктов школьного питания и “не допускать реализацию слабоалкогольных энергетических напитков в местах проведения культурно-массовых мероприятий с участием подростков и молодежи (дискотеки, ночные клубы и т. д.)”.

За бесплатной и анонимной консультацией можно обращаться в:

**БУЗ Орловской области
«Орловский наркологический
диспансер»**

по адресу:

302001, г. Орёл,

ул. Карачевская, д. 42 «А»

тел. **77-08-75** – главный врач

тел. **77-07-03** – регистратура

**Наркологическое отделение
при Мценской ЦРБ**

по адресу:

303030, Орловская область,

г. Мценск, ул. Тургенева, д. 87

тел. 8 (48646) **2-46-31** – зав. отделением

тел. 8 (48646) **2-57-43** – регистратура

**Наркологическое отделение
при Ливенской ЦРБ**

по адресу:

303801, Орловская область,

г. Ливны, ул. М. Горького, д. 22

тел. 8 (48677) **7-14-41** – зав. отделением

**А также
в наркологические кабинеты
при ЦРБ в районах области**

Департамент здравоохранения
и социального развития Орловской области
БУЗ Орловской области
«Орловский наркологический диспансер»

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

ПИТЬ?



– Банку выпив
стимулятора,
превращаюсь в злого
терминатора!

НЕ ПИТЬ?

Совсем недавно на рынках появились энергетические напитки, которые с невиданной скоростью начинают набирать популярность, особенно в среде молодёжи. Баночка напитка на первых порах снимает как рукой сон, без неё уже нельзя представить подготовку к экзамену или шумную ночную вечеринку.

Энергетические напитки миру подарила Азия. В начале 80-х годов первый такой напиток был опробован в Гонконге. В 1984 году уже его стали выпускать в Австрии. Основные ингредиенты энергетических напитков – кофеин и экстракты тропических фруктов. Эти компоненты придают напиткам энергетические свойства.

По вкусу в баночке находится жидкость, очень напоминающая лимонад. На самом деле так оно и есть, но в баночке энергетического напитка содержатся и вещества, обеспечивающие необходимый эффект. Какие это вещества? В первую очередь это кофеин, который повышает давление, ускоряет работу внутренних органов и высвобождает ресурсы. Также там содержатся вещества, обеспечивающие улучшение обмена веществ (таурин), и другие кофеиносодержащие добавки (гуарана). Помимо этого в энергетический напиток добавлен ряд витаминов (но там далеко не полный список необходимой дневной нормы, а лишь полезные для достижения поставленной задачи), а также сахар. При приеме больших доз может дать эффект сравнимый с лёгким наркотическим опьянением, за счёт перегрузки нервной системы.

Но за счёт чего всё это даётся? На самом деле энергетический напиток не содержит в себе никакой энергии, достаточно внимательно почитать этикетку. Достигается результат за счёт высвобождения энергии, которую щедро приберегал на чёрный день ваш организм.

Итак, взяв в долг сил у организма, рано или поздно вам придётся их отдавать. Причём отдавать отходным периодом в течение нескольких дней (чем больше вы употребили, тем дольше будет отход).

Если вы пьёте его очень часто, то ваш организм не сможет восстанавливаться. К тому же вам придётся потреблять всё большие и большие дозы, чтобы истребовать у организма ещё чуток лишней сил – вред от употребления в таких случаях очевиден. Вещества, входящие в состав энергетических напитков, являясь возбуждателями нервной системы и поэтому отгоняют у вас желание поспать. Но в тоже время наши нервы могут расшататься настолько, что это сможет привести к целому ряду заболеваний. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берём у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придётся вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Энергетические напитки повышают давление и уровень сахара в крови. Также они вредны, поскольку способствуют износу сердечно-сосудистой системы.

Кофеин по своей сути обладает определённым наркотическим свойством. Помимо возбуждения он вызывает привыкание и зависимость. Кроме того, в будущем для достижения нужного эффекта вам придётся постоянно увеличивать дозу этого вещества. Госнаркоконтроль считает энергетические напитки наркотиками.

Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Так действует кофеин, который, сужая наши сосуды, заставляет организм чувствовать опасность, следовательно, выбрасывать в кровь адреналин.

А к адреналину организм привыкает как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять энергетиками людям с повышенной возбудимостью нервной системы, иначе это может привести к непредсказуемым последствиям.

Нельзя увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, он может вызвать обострение гастрита. К тому же таурин, содержащийся в этих напитках, помогает желудку выделять соляную кислоту, причём очень быстро. Если же у вас предвзвешенное состояние, то частое потребление энергетиков очень быстро переведет его в язву. Поэтому пить энергетики на голодный желудок категорически нельзя.

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов ничего полезного в этих напитках нет. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков (даже по баночке в день) может спровоцировать проблемы со здоровьем.

ВАЖНО!

Не рекомендуется употреблять энергетики:

- беременным и кормящим матерям;
- подросткам до 18 лет;
- людям пожилого возраста (после 50);
- тем, кто страдает бессонницей, повышенной нервной возбудимостью;
- если у вас нарушение сердечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония.

Энергетические напитки официально запрещены к продаже в обычных магазинах во Франции, Дании и Норвегии. В Германии производство этих напитков запрещено и в продаже их нет.



ВСЕМИРНЫЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ «ДНИ ЗДОРОВЬЯ»

31 мая

Всемирный День без табачного дыма

26 июня

Международный День борьбы с
наркоманией

11 сентября

Всероссийский День трезвости

3 октября

Всемирный День трезвости

21 ноября

Всемирный День отказа от курения



*Если тебе самому или твоим
родственникам, знакомым, друзьям
нужна помощь, можно обратиться в:*

**БУЗ Орловской области
«Орловский наркологический
диспансер»**

**По адресу: г. Орёл, ул. Карачевская,
д. 42 «а»**

**Тел.: 77 – 08 – 75 приёмная главного
врача**

**74 – 40 – 61 подростковый кабинет
77 – 07 – 03 регистратура**

**А также в наркологические
отделения и кабинеты при
Центральных районных больницах
во всех районах области.**



Департамент Здравоохранения Орловской области
БУЗ Орловской области
«Орловский наркологический диспансер»

Вредные привычки и здоровье человека



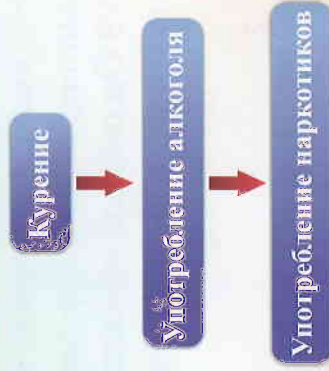
«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого» (В. В. Путин).

Проблема потребления психоактивных веществ (ПАВ – табак, алкоголь, токсические и наркотические вещества) стала серьезной государственной проблемой. Тяжелые последствия потребления ПАВ заключаются в том, что нередко наступает быстрая деградация, инвалидизация и выбывание личности из социальной и трудовой жизни, причем в наиболее трудоспособном возрасте. По данным официальной статистики 2,3 % населения России страдает наркологическими заболеваниями (алкоголизм, токсикомания, наркомания), что составляет угрозу национальной безопасности. И это только те, кто официально поставлен на учёт. А сколько людей, страдающих зависимостью, лечатся анонимно, у частнопрактикующих врачей, обращаются за помощью к знахарям, магам или борются с проблемой самостоятельно? Для получения более достоверной статистики, официальные цифры следует умножить как минимум в 5 раз.

Курение, алкоголизм, наркомания – три головы одного чудовища, которое приобретает страшную власть над людьми.

По данным социологических исследований, проведенных среди школьников и студентов г. Орла, число детей, когда-либо пробовавших курить составляет более половины опрошенных, 30 % из них являются заядлыми курильщиками. Алкоголь хотя бы раз пробовали приблизительно 90 % опрошенных, из них систематически употребляют спиртные напитки (1 – 2 раза в месяц и чаще) приблизительно 20 %. Одним из решающих факторов, влияющих на приобщение к употреблению спиртного, как отмечают сами ребята, является курение, чем раньше подросток начинает курить, тем раньше приобщается к алкоголю.

Наркотические вещества хотя бы один раз попробовали 15 % респондентов. Все попробовавшие наркотические вещества имели опыт курения и употребления алкоголя. Таким образом, прослеживается чёткая взаимосвязь:



Как говорил еще Конфуций: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Поэтому ты всегда можешь сказать «НЕТ» дурным привычкам, которые имеют свойство совершенно незаметно для человека перерастать в такие серьёзные заболевания как никотиновая зависимость, алкоголизм, токсикомания, наркомания, если хочешь:

- Иметь привлекательную внешность
- Быть успешным в жизни
- Сохранить хорошие отношения с родными и близкими
- Сохранить своё здоровье

Вот некоторые варианты отказа:

- Назови причину отказа, например, «Я знаю, что это опасно для здоровья», «Я уже пробовал, и мне не понравилось», «Мне это не интересно», «У меня другие планы»
- Можешь просто сказать «НЕТ». Ты не обязан всем объяснять причины
- Имей интересное, увлекательное дело. Если ты занят, это уже причина отказа
- Иногда на тебя могут оказывать сильное давление, заставляя употреблять психоактивное вещество. Твердо отстаивай свою позицию, держись уверенно. Можешь сказать: «Нет, больше меня не уговаривайте», «Мне нужно уйти». Потом просто уйди.
- Дружи с тем, кто не употребляет психоактивные вещества. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя курить, употреблять алкоголь, наркотические или токсические вещества, и не станут делать этого сами.



Умей
сказать
НЕТ

