Информационный лист по профилактике

курения, алкоголизма, употребления психоактивных веществ (ПАВ)

В настоящее время в сложной социально-экономической и полити- ческой ситуации на жизнь многих людей негативно влияют стрессы, риск, невозможность чѐтко представить и спланировать будущее. У значитель- ной части взрослого населения отсутствует уверенность в завтрашнем дне, нет чувства удовлетворѐнности жизнью. Всѐ это и многое другое толкает некоторых из них на путь ухода от непонятной и нестабильной реальности в иллюзорный мир по средствам использования различных психоактив- ных веществ (ПАВ), курения, алкоголизма. К сожалению, пример с них берут несовершеннолетние дети.

**КУРЕНИЕ АЛКОГОЛЬ ПСИХОАКТИВНЫЕ**

**ВЕЩЕСТВА**

  

Курение является од- ной из самых частых при- чин смерти, которую че- ловек в силах предотвра- тить, но, тем не менее, в мире ежегодно оно про- должает уносить около 3 миллионов человеческих жизней.

В результате курения со временем появляются хронические заболевания и злокачественные опухо- ли органов дыхания, пи- щеварения и мочеполовой системы. Курение способ- ствует атеросклеротиче-

Алкоголизм – опасная болезнь, связанная с фи- зической и психической тягой к приѐму спиртных напитков.

Среди «простых» лю- дей укрепилась удиви- тельная вера, что алкого- лизм – это удел бомжей и опустившихся личностей, хотя бытовое пьянство в различных стадиях рас- пространено практически на все социальные слои. Даже при самых явных признаках запущенного алкоголизма его принято

Что касается наркотиков, то каждый наркоман – по- тенциальный правона- рушитель, потому что наркотики стоят очень до- рого, они нужны постоян- но, сам наркоман работать не в состоянии, поэтому идет на любое пре- ступление, лишь бы "до- стать деньги на очередную дозу".

Злоупотребление ПАВ это – семейные ссоры и не- приятности, эгоизм, по- теря совести, отсутствие заботы о детях, разводы,

ским поражениям сосудов головного мозга, сердца, верхних и нижних конеч- ностей, значительно со- кращает продолжитель- ность и качество жизни курильщика и его близ- ких.

Длительное курение приводит не только к то- му, что человек часто бо- леет, но у него снижаются работоспособность, вни- мание и физическая вы- носливость, ухудшается память, внимание, слух, растет утомляемость, уве- личивается число совер- шаемых ошибок.

Поэтому совет для тех, кто не курит, всего один:

«Лучше не начинай», ну а те, кто уже начал курить также должны знать:

«Бросить никогда не ра- но».

не осознавать и не огра- ничивать: пьют в компа- ниях и в одиночку, пря- чут спиртное от семьи, скрывают запои под бла- говидными предлогами.

Большое влияние алко- голь оказывает на образ жизни людей. У лиц, зло- употребляющих алкого- лем, в 1,8-2 раза чаще встречаются случаи травматизма на произ- водстве и в быту, они не- редко являются виновни- ками антисоциальных по- ступков. В состоянии ал- когольного опьянения в год совершается пример- но 76% поступков мелко- го хулиганства, 82% уго- ловных преступлений, более половины хулиган- ских поступков и случаев немотивированной же- стокости. Злоупотребле- ние алкоголем – одна из частых причин расторже- ния брака, врожденных уродств, супружеской не- верности и распростране- ния венерических заболе- ваний.

изменения и деградация личности, неэффективная работа, хулиганство и пре- ступления.

Что касается наркотиков, в частности препаратов морфийного ряда, то, в со- временной медицине без них пока не обойтись. Од- нако социальное употреб- ление любых наркотиков должно быть полностью исключено, потому что по- следствия употребления этих веществ еще более разрушительны, чем при употреблении алкоголя и табака, и зависимость к ним возникает значительно быстрее.

Наркотики – это тоталь- ное разрушение организма, психозы вплоть до полного распада личности, разру- шение всех органов и си- стем, катастрофические ослабление мышления и физическое ослабление.

Для профилактики употребления психоактивных веществ детьми родителям необходимо поддерживать с ребѐнком эмоциональный контакт: вникать в его интересы, сопереживать его увлечениям, показывать ему свою любовь. Время, проведенное с детьми, – лучший способ достичь ду- ховной близости с ними.

Следует чаще говорить о том, как хорошо быть здоровым, сколько интереснейших занятий и замечательнейших мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка. Ведь, если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что же мы можем противопоставить

«наркокультуре», утверждающей, что без наркотиков в этой жизни и ра- доваться нечему?