

Для ВАС, юноши и девушки!

ПРАВДА ПРО АЛКОГОЛЬ



ПРАВДА
– НАИЛУЧШАЯ ПОДДЕРЖКА ЧЕЛОВЕКУ
НА ЕГО ЖИЗНЕННОМ ПУТИ

Учитесь сопротивляться манипуляциям и психологическому давлению среды!

Психологи считают, что умение отказаться от ненужных Вам предложений, сказать «НЕТ», если на Вас оказывают психологическое давление, - это признак психологически здоровой личности, самодостаточной и свободной. Если Вы хотите научиться говорить «НЕТ», то должны помнить, что Вы имеете право не зависеть от того, как к Вам отнесутся.

Итак, если Вас склоняют делать то, чего Вам не хочется, в первую очередь оцените ситуацию. Ваши уши и глаза информируют о происходящем вокруг, доверяйте им. Прежде чем принимать решение, нужно получить объективную информацию о том, на что уговаривают. Далее подумайте о последствиях:

- Как вы будете себя чувствовать завтра?
- Не повредит ли это Вашему здоровью?
- Не возникнут ли проблемы?

Взвесив все «ЗА» и «ПРОТИВ» самостоятельно принимайте решение. Когда Вы будете говорить о своем решении, старайтесь выглядеть спокойно, даже если Вы ощущаете беспокойство и страх. Говорите твердо и ясно, ровным голосом.

Если Вы решили, что предложение Вам не подходит, и Вы не собираетесь его принять, а Вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа.

**СКАЖИ «НЕТ» СЕГОДНЯ,
ЧТОБЫ НЕ ПОЖАЛЕТЬ
ЗАВТРА!**

Я ПРОТИВ

КУРЕНИЯ





Влияние табака на организм

В первую очередь у курильщика страдают:

- Легкие (рак легких, астма, хронический бронхит)
- Сердечно-сосудистая система (сужается просвет артерий, тромбоз кровеносных сосудов, тромбофлебит, раковые опухоли)
- Мозг и нервная система (угнетение психики, гормональной системы организма)
- Желудочно-кишечный тракт (рак желудка, понос, запор, калит, гастриты, язва желудка, геморрой)

Курение может стать причиной смертельного исхода.

Статистика

- В России курят более трех миллионов подростков: 0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей.
- В настоящее время в России курят 30% женщин и 65% мужчин. И это является самой распространенной вредной привычкой.
- По статистике в России преждевременно умирает 25% курильщиков. В среднем они теряют 10-15 лет жизни.

Алкоголизм среди молодежи

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя происходит ускоренными темпами, и даже редкие выпивки в небольших дозах могут вызвать расстройства центральной нервной системы.

Установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму в 80% случаев.

Уважаемы юноши и девушки!

Именно в начале своего жизненного пути Вам необходимо сделать свой выбор в пользу трезвого образа жизни.

При этом нужно помнить, что алкоголь может не только серьезно нарушить Ваше здоровье., Вашу психику, но и сделает невозможными Ваши мечты о благополучной жизни, крепкой и здоровой семье.

СТОП Алкоголь!



Медицинская справка

Алкоголизм

Алкоголь—это наркотический, нейротропный и протоплазматический яд, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека. Злоупотребление спиртными напитками приводят к расстройству деятельности сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка, кишечника. Пьянство укорачивает жизнь на 15-20 лет.

Курение

В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ. При чем одно страшнее другого. Это: мышьяк, никотин, свинец, угарный газ и др. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух. Табакокурение—один из самых распространенных видов химической зависимости. Проблема курения среди молодежи, особенно девушек, вызывает тревогу. Это, прежде всего, молодежная проблема, так как формирование этой зависимости происходит в подростковом и юношеском возрасте