

Наркозависимость — причины и последствия

Наркозависимость — причины и последствия, которые могут возникнуть уже после одного-двух приёмов психоактивных веществ.

Основные причины наркомании включают:

Доступность наркотических средств

Личную незрелость и слабую волю

Отсутствие жизненных ориентиров

Стремление к мгновенному удовольствию

Неспособность оценить последствия своих действий

Влияние ближайшего окружения и семейные проблемы

Признаки употребления ПАВ:

Изменение поведения и потеря интереса к прежним увлечениям

Отдаление от старых друзей и частая смена настроения

Суевливая активность и неряшливость в одежде

Снижение внимания к личной гигиене

Бледная кожа, сухие волосы и измененный аппетит

Постоянная жажда и изменения в речи

Соматические расстройства, такие как слезотечение, тошнота и насморк

Не стесняйтесь просить помощи, обращайтесь к специалистам



фото: canva.com

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ 4 «НЕТ» ПОМОГУТ НЕ ПОПАСТЬ В БЕДУ С НАРКОТИКАМИ

«НЕТ» - любым неизвестным, подозрительным
и запрещённым веществам

«НЕТ» - безделью, скуке, лени

«НЕТ» - плохим компаниям и ненадёжным
друзьям

«НЕТ» - своей стеснительности или боязни
выглядеть смешным, когда отказываешься
пробовать наркотики



Трезвость — норма жизни

Алкоголь оказывает разрушительное воздействие на организм человека, затрагивая все аспекты его жизни. Он негативно влияет на физическое и психическое здоровье, социальную адаптацию и экономическое благополучие.

- Безвредных доз алкоголя не существует!
- Регулярное употребление алкоголя приводит к нарушению работы нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой и пищеварительной систем, а также к проблемам с репродуктивной функцией, гормональным балансом и обменом веществ.
- Раннее начало употребления алкоголя может вызвать необратимые изменения в структуре и функционировании головного мозга, которые сохраняются на протяжении всей жизни.
- По данным мониторинга, люди, употребляющие алкоголь регулярно, в подавляющем большинстве не доживают до 75 лет, а на самом деле «отсев» постепенно начинается с 55 лет, особенно среди мужчин.

Вывод очевиден:

«Трезвость – норма жизни» для страны, для людей должно стать не просто лозунгом, а национальной идеей, образом жизни.



ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ – ВАЖНЫЙ И ОТВЕТСТВЕННЫЙ ШАГ!

Его нужно сделать, как можно раньше, чтобы в будущем ваш организм смог сказать «спасибо»!

Никакие мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не возьмется за себя сам.

Есть проблемы – обращайтесь к психологу, психотерапевту, звоните круглосуточно

714-42-10 (телефон доверия Городской наркологической больницы)

Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики

фото: canva.com

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

Как не поддаваться влечению к спиртному?

- Не держите дома спиртное
- Больше времени уделяйте семье и своим хобби
- Занимайтесь спортом и физкультурой





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



gksd.krasnodar.ru

фото: soraya.com

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

Как не поддаться влечению к спиртному?

- Избавляйтесь от своей тревожности
- Признавайте жизненные трудности и находите решение проблем (повышается самооценка)
- Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



gksd.krasnodar.ru

фото: soraya.com

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

Как не поддаться влечению к спиртному?

- Признайте себя личностью
- Уделяйте внимание своему внешнему виду
- Если чувствуете, что внутреннее напряжение растёт, обращайтесь к специалисту

