

**ЗДОРОВЬЕ НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО»**

СОКРАТ

# **«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЖИТЬ АКТИВНО – ЭТО СТИЛЬНО, ПОЗИТИВНО!»**

**с 1 марта по 5 марта 2021 года**

**на территории Вилейского района  
среди подростков и молодежи проходит**

**профилактическая акция**

**«Неделя здоровья»**

**Целью данной акции является:**

- ❖ *популяризация здорового образа жизни;*
- ❖ *пропаганда ответственного отношения к своему здоровью;*
- ❖ *профилактика социальных девиаций среди подростков и молодежи;*
- ❖ *формирование у подростков и молодежи активной жизненной позиции по вопросам здорового образа жизни.*

**Здоровье необходимо беречь не только одну неделю в году, заботиться о нём каждый день**

**Залогом успешного развития человека является его здоровье**



**Здоровому образу жизни необходимо уделять большое внимание**

**Важно понять, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это – занятие спортом, увлечение музыкой и т.д.**

# ТРИ ВРАГА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

## Вредные привычки



***Наркомания, токсикомания, алкоголизм и табакокурение,***  
по праву считаются самыми опасными привычками человечества. Беря истоки из глубокой древности, исчисляемые тысячелетиями до нашей эры, наиболее широкое распространение они получили во второй половине XX столетия. К началу нашего столетия пораженность населения перечисленными вредными привычками возросла до такой степени, что можно эту проблему оценить как национальное бедствие.



# ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ АЛКОГОЛЕ

Уже на заре своего развития человек познакомился со свойством некоторых напитков. Молоко, а также мёд и сок некоторых плодов после того, как постоят некоторое время на солнечном свете, изменял не только свой вид, цвет и запах, но и приобретал способность улучшать настроение, общее самочувствие, позволяли человеку ощутить в себе лёгкость и беззаботность. Однако люди не сразу сумели соотнести это положительное свойство с тем, что с человеком происходит на следующий день, так как за такое хорошее

## АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ МОЗГ!



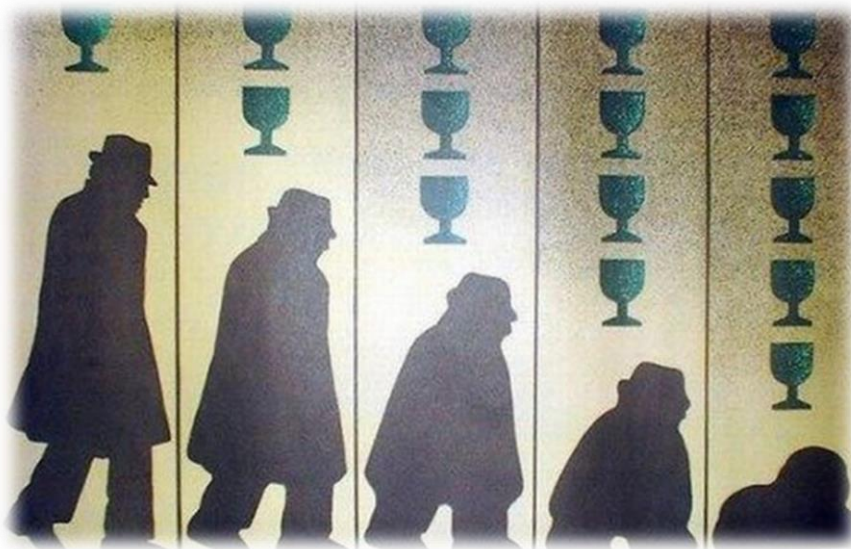
состояние приходилось расплачиваться головной болью, отвратительным самочувствием и вообще плохим настроением. Основой любого подобного напитка является алкоголь, который представляет собой винный или этиловый спирт. Через несколько минут после попадания в организм он

разносится по всем тканям.

Уже давно было выяснено, что **алкоголь – это сильнейший яд нейротоксического действия.** При попадании в организм человека он расстраивает налаженную работу тканей, органов и вообще клеток. Под воздействие этого вещества могут быть нарушены абсолютно все процессы, происходящие в организме и регулирующие его деятельность. Это может привести к заболеваниям печени, почек, сердца, сосудов.

Быстрее и сильнее всего алкоголь воздействует на клетки головного мозга, в первую очередь, поражая высшие отделы.

Алкоголь крайне негативно влияет на кровеносные сосуды. Сначала происходит их расширение. Из-за этого кровь вместе с содержащимся в ней алкоголем приливает к мозгу. В результате происходит перевозбуждение центров активности головного мозга. Именно по этой причине человек, принявший алкогольный напиток, становится возбуждённым и развязным. Из-за алкоголя в человеческом мозге значительно ослабляются процессы торможения.



**ПЬЯНСТВО – ПУТЬ К ДЕГРАДАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

По этой причине выпивший человек не контролирует себя. Очередная порция спиртного напитка всё сильнее связывает нервные центры головного мозга и блокирует здравый смысл.

То, что в повседневном обиходе называют опьянением, на самом деле является серьёзным отравлением алкоголем со всеми вытекающими из этого последствиями.

Наиболее опасны алкогольные напитки для молодого и растущего организма,

так как в период роста организм в наибольшей степени подвержен воздействию всех тех вредных веществ, которые содержатся в алкоголе.

Стоит разграничивать такие понятия, как **пьянство и алкоголизм.**

Если первое является итогом неправильного воспитания или же слабой воли, которая не смогла сопротивляться внешнему

негативному влиянию, то алкоголизм – это уже серьёзная болезнь, которую нужно лечить. Однако справиться с ней не так уж и просто. Придётся приложить огромное количество усилий, чтобы излечить человека от этого. Причём далеко не факт, что это подействует. Может случиться, что все усилия окажутся тщетными.

**Юношеский алкоголизм во много раз страшнее взрослого, кроме того, он практически не поддаётся лечению. Юношеский алкоголизм развивается в разы быстрее по сравнению со взрослым. Причем алкоголь для девушек ещё более опасен, чем для юношей. Да и личность от пьянства разрушается очень быстро.**

**Ты уже вполне взрослый для того, чтобы самостоятельно выбирать себе правильных друзей. Если ты видишь, что компания, в которую ты попал, не представляет отдыха или прогулки без банки пива или ещё какой-нибудь подобной гадости, то, в первую очередь, тебе стоит задуматься о том, нужно ли тебе подобное общение. Не стоит появляться на вечеринках, которые собираются только для того, чтобы лишний раз выпить чего-нибудь крепкого.**

## Алкоголь это:

- 90% всех случаев сексуального насилия
- 80% первых сексуальных опытов
- 70% незапланированных беременностей
- 60% всех случаев передачи ИППП
- 50% дорожно транспортных происшествий
- 50% распада семей из алкоголизма одного из супругов
- 50% убийств
- 25% самоубийств

**Нет алкоголя - нет проблем!**

# КТО-ТО ЗА ТЕБЯ РЕШАЕТ, СКОЛЬКО ТЕБЕ ЖИТЬ?

К вам на улице подходит незнакомец, предлагает пилюлю неизвестного происхождения и действия. Вы её съедаете, чувствуете улучшение самочувствия. И так – каждый день. Пока однажды врач не скажет, что вы смертельно больны. Потому что каждый день очень продолжительное время вы в малых дозах употребляли яд. Глупости? А ведь

именно так и происходит, только в роли незнакомца выступают табачные компании, а возделенная пилюля – та же сигарета. Ведь большинство, в сущности, даже и не задумывается, какие вещества при курении поступают в организм и как в дальнейшем сказываются

на здоровье курильщика и окружающих его людей. Временное – до следующей дозы – снятие напряжения никак не вещает о глобальных переменах в организме. А ведь яд при регулярном потреблении имеет свойство накапливаться в организме. По чуть-чуть, день за днём, химический состав сигареты всё в больших и больших количествах скапливается в организме человека, вступает в связь на клеточном уровне, становится частью биохимии человека... И разрушает его изнутри.





# Что мы знаем о сигаретах и выделяемых ими вредных веществах?

**Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение** – наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках, Ваши теоретические знания, скорее всего, не выходят.

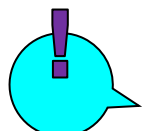
Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром ... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.



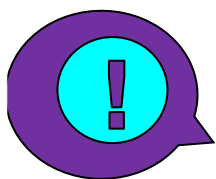
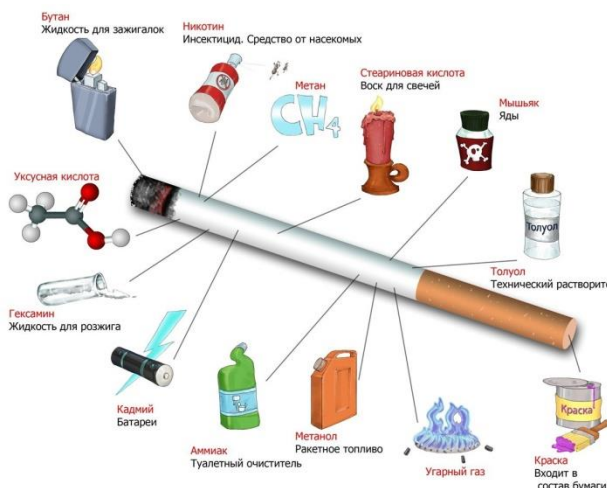
Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные **пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения** и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.



При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает  $800^{\circ}\text{C}$  – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый **угарный газ, ацетальдегид, формальдегиды** – всего не перечислить.



В дыме присутствуют радиоактивные вещества: **полоний-210, свинец, висмут**. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.



Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80 лет, не испытывая особенных проблем со здоровьем.

Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. **Но факт остаётся фактом: табак несёт смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья.**



В состав некоторых сигарет вводят ароматические и вкусовые добавки ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. **Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывает рак.**



Вред сигарет в той или иной степени осознаёт всё больше людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе всё больше внимания.

**1 марта –**

**ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ, ПОСВЯЩЕННЫЙ  
МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ**

**Некоторые факты о наркомании**

**Что такое наркотики?** Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения – эйфорию, а при систематическом применении – привыкание и жёсткую зависимость. Наркотики бывают естественного происхождения, известные с древности (марихуана, гашиш, опиум, конопля), и синтетические, т. е. добытые химическим путём. В качестве наркотиков иногда используются лекарственные вещества психотропной группы.

**Что такое наркомания? Какое воздействие на человека оказывает наркотик?** Наркомания – это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику. Человек в состоянии наркотического опьянения перестаёт испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение лёгкости, комфорта. Ощущение лёгкости приводит к потере контроля над собой и утрате чувства реальности. Бывают случаи, когда человеку начинает казаться, что он может выпрыгнуть из окна и полететь по воздуху, и т.д.

**Что такое токсикомания?** Токсикомания – это разновидность наркомании, при которой в качестве наркотика используют яды, воздействующие на нервную систему, мозг. Обычно это органические растворители: клеи, лаки, бензин. Токсикомания встречается даже у детей раннего возраста, отличается злокачественным течением и быстрым развитием слабоумия.

**Какой вред, кроме зависимости, приносят наркотики организму?** Абсолютно все наркотики являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не больше десяти лет. Большинство умирает раньше. Распространены случаи, когда люди, употребляющие наркотики, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и др. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.



### **Как влияет наркомания на душевный облик человека?**

В начале отмечается лишь всё большее охлаждение к действительности, которая кажется неинтересной, безрадостной и охваченность воспоминаниями о наркотическом опьянении. Постепенно нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли. Внешне всё это проявляется вялостью, чёрствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек утрачивает контроль над своей жизнью. Постепенно снижаются умственные способности. Очень скоро происходит сужение круга общения и круга интересов. Все интересы жертвы наркомании вращаются вокруг наркотиков. Жертва деградирует и полностью теряет личную свободу.

### **Как влияет наркомания на половую сферу человека?**

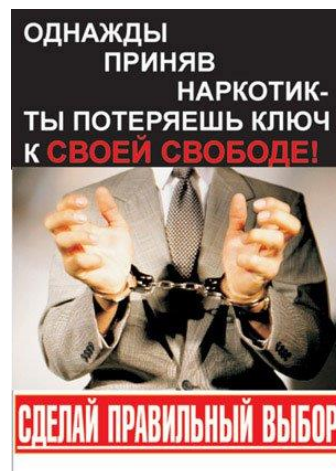
Человек, страдающий наркоманией, очень быстро теряет способность к воспроизводству потомства. У наркоманов, если есть дети, то они обычно рождаются больными, часто умственно отсталыми.

### **Сколько нужно времени для превращения человека из здорового в наркомана?**

Это в основном непредсказуемо. Многое зависит от индивидуальных особенностей и наследственности. Для некоторых достаточно одного приёма, чтобы превратиться в законченного наркомана.

### **Что такое «наркотическая ломка»?**

Через некоторое время регулярного употребления наркотиков эйфория сменяется жёсткой физической зависимостью – человек употребляет наркотики не столько ради эйфории, сколько из страха подвергнуться ломке – крайне тяжёлому и болезненному состоянию, сопутствующему возврату организма к нормальной деятельности. При внезапном отрыве от приёма наркотика возникает беспокойство, бессонница, депрессия, ломота и давление в суставах, очень неприятные, тягостные ощущения в мышцах, могут быть судороги в конечностях, и т.д. (озноб, сердцебиение). В подобном состоянии человек готов на любой поступок, лишь бы добыть денег на новую дозу наркотического вещества. Наркоманы из-за этого совершают много преступлений.



### **Как развивается наркомания у людей, употребляющих «лёгкие» наркотики?**

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Это общая закономерность фармакологии. Через некоторое время для достижения эйфории обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так постепенно человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет. Если вначале приём наркотика даёт «кайф», то потом отсутствие его приносит глубокое страдание.





### **Почему считается, что наркотики – в основном проблема молодёжи?**

Действительно, большинство принимающих наркотики – молодёжь. Этому есть очень простое объяснение: наркоманы очень рано умирают и не доживают до зрелого возраста. Молодёжь склонна к поиску нового, необычного, склонна к подражанию при переоценке своих возможностей. Современная молодёжь находится в особо тяжёлых условиях всё возрастающего зла и оскудения любви. Это приводит к невротизации, метаниям, неприятию реальности. При отсутствии духовной направленности возникает стремление к бегству в мир фантазий, а друзья-наркоманы так заманчиво описывают состояние «кайфа», что молодые люди с неустойчивой психикой и несформированной системой ценностей быстро поддаются под их влияние.



### **Как лечат наркоманию и насколько эффективно лечение наркомании?**

Сначала выводят из организма наркотик, потом стараются снять зависимость и влечение медикаментозными средствами. Далее следует лечение осложнений, так как больной находится в состоянии полного расстройства всех функций организма. Лечение наркомании малоэффективно. Число вернувшихся к нормальной жизни людей исчисляется единицами. Последствия злоупотребления наркотиками останутся на всю жизнь, и человек никогда не станет таким, каким он был прежде. Во многом изменения носят необратимый характер. Вся сложность лечения заключается в том, что подавляющее большинство больных вообще не хотят лечиться. Наркоманы готовы погибнуть, но только бы не лишиться «кайфа». Даже при стремлении к лечению и после снятия телесных ощущений и осложнений – длительно (до 2-х и более лет) остаётся психическое влечение, по временам обостряющееся. Если учесть, что личность уже повреждена, обезволена, то понятно, как трудно бороться с наркоманией.



**Наркомания представляет собой такое бедствие, как война, а может быть, ещё хуже. Широкое распространение этого порока несёт угрозу существованию нации и государства. Внедрение наркомании и других пороков среди молодёжи – это самый эффективный способ завоевать и уничтожить страну без огнестрельного или атомного оружия.**

# БУДЬТЕ ЗОРОВЫ!

Что является основой здорового образа жизни. Прежде всего, каждый человек должен любить и уважать самого себя. Именно это стимулирует человека к ведению здорового образа жизни.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и **сбалансированное питание**. То, что мы едим напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. Злоупотребление фастфудами и алкоголем ведет к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма и раннему старению организма.



Часы сна	
Время суток	Ценность сна за 1 час
с 19 до 20	7 часов
с 20 до 21	6 часов
с 21 до 22	5 часов
с 22 до 23	4 часа
с 23 до 24	3 часа
с 00 до 01	2 часа
с 01 до 02	1 час
с 02 до 03	30 минут
с 03 до 04	15 минут
с 04 до 05	7 минут
с 05 до 06	1 минута

Дольше сон бессмысленный.

Не менее важным для правильного формирования здорового образа жизни является **соблюдение режима дня**. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведёт к ухудшению общего самочувствия.

Важной составляющей ЗОЖ так же можно назвать **двигательную активность**.



Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены.



В процессе формирования здорового образа жизни важна **психогигиена**. Именно она требует от

человека умений управлять своими эмоциями, уметь их сдерживать.

Помимо всего вышесказанного для каждого человека, пропагандирующего здоровый образ жизни, нужно **отказаться от вредных привычек:**

**курения, употребления алкоголя, тем более – наркотиков.**



Для здорового образа жизни очень важно **безопасное поведение в быту, на улице и в школе**. Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений. К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья.



*Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!*

## ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

### ЛИЧНО

В учреждении здравоохранения «Вилейская центральная районная больница».

Адрес: г. Вилейка, ул. Маркова, 27.

Телефон психиатра: 5-14-98

Телефон нарколога: 5-55-61.

(с 8-00 до 17-00 (обед 13-00 до 14-00)).

В государственном учреждении «Республиканский научно-практический центр психического здоровья».

Адрес: г. Минск, Долгиновский тракт, 152.

Телефоны реабилитационных отделений: 8 (017) 289-80-10; 289-80-80.

«Телефон доверия» для наркологических пациентов: 8-801-100-21-21.

В реабилитационном центре «Радуга» в рамках государственной реабилитационной программы для людей зависимых от алкоголя, наркотиков, игр, на базе учреждения здравоохранения «Городской клинический наркологический диспансер» г. Минска.

Адрес: г. Минск, ул. Чигладзе, 22.

Телефоны: 8 (017) 369-50 62;

8 (017) 209-09-09

(рабочие дни с 8.00 до 20.00)

## ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

### ЛИЧНО

В учреждении здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия – наркология». Реабилитационное наркологическое отделение «Исток».

Адрес: г. Минск, ул. П. Бровки, 7.

Получить помощь просто – можно звонить с 8.00 до 22.00 (ежедневно, анонимно, бесплатно) по телефонам:

+ 375 (29) 101-73-73 (А1);

+ 375 (29) 774-66-59 (MTS);

8 (017) 292-03-81 (городской).

Оказание консультационной помощи психолога по «Телефону доверия» бесплатно и анонимно:

8-017-202 04 01 (городской телефон);

+375 (29) 899 04 01 (MTS)

На сайте центра [moks.by](http://moks.by) работает рубрика «Задать вопрос», в которой можно анонимно задать вопрос по теме лечения от наркомании и бесплатно получить совет и помощь

Позвонив на круглосуточную республиканскую горячую линию по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию: 8-901-100-16-11.

## ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

### ЛИЧНО

В государственное учреждение «Вилейский территориальный центр социального обслуживания населения», отделение социальной адаптации и реабилитации.

Адрес: г. Вилейка, ул. Водопьянова, 33.

Телефон заведующего отделением: 3-63-19.

Телефон специалиста по социальной работе: 3-63-18.

Телефон экстренной психологической помощи: 3-63-17 (с 8-00 до 17-00 (обед 13-00 до 14-00)).

Зайдя на информационный ресурс «[POMOGUT.BY](http://POMOGUT.BY)».

Данный информационный ресурс для людей, столкнувшихся с проблемой наркомании. Основной целью проекта является профилактика наркомании и практическая помощь наркозависимым лицам. Проект создан при непосредственном участии управления ООН по наркотикам и преступности, Министерства здравоохранения, общественных организаций.

