

# **Профилактика социально- негативных явлений (наркомании, алкоголизма, курения)**

Клиника, дружественная к молодёжи  
ОГБУЗ «ИГП№11»



**ЖИВИ**

**ТРЕЗВО!**



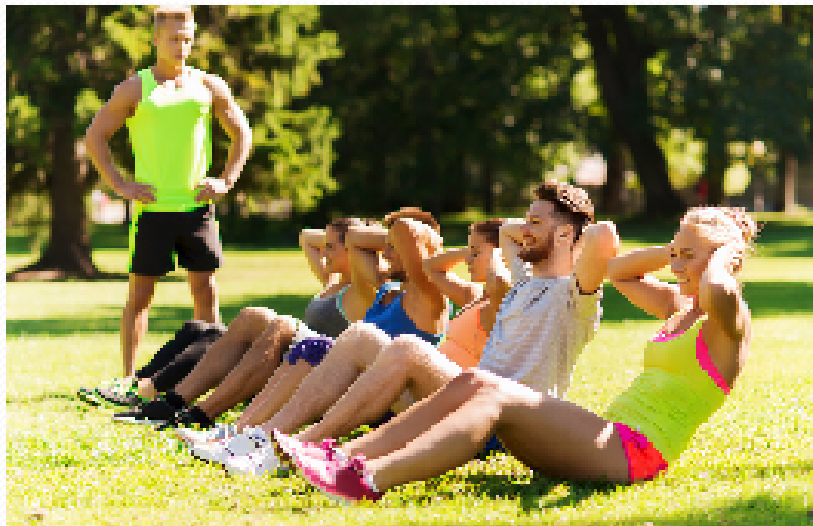
**ТРЕЗВОСТЬ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ, УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**



# Секрет твоего успеха – трезвость!

- Трезвость – это полная свобода человека от табачно-алкогольно-наркотической зависимости.
- Ничем не одурманенное сознание – это и есть состояние трезвости.
- Трезвость человека – это надёжный щит, защищающий его от многих бед.
- Трезвость помогает сохранить ясность ума и все творческие способности. Такой человек с лёгкостью реализует свой потенциал, ведь для него нет ничего невозможного.

Будьте **ЗА** здоровый образ жизни!





# Найдите занятие по интересам!





Трезвый человек и его преимущества:

## **1. Свобода от запрограммированности**

Является необходимым для:

- жизненных установок на созидание;
- психологической устойчивости;
- ответственности.

## **2. Исправный мозг**

Является необходимым для:

- нравственности;
- абстрактно-логического мышления.

## **3. Экономия времени и денег**

Является необходимым для:

- достатка;
- счастья в семейной жизни;
- активной гражданской позиции.

## **4. Прекрасное здоровье**

Является необходимым для:

- высокого качества жизни;
- здоровья;
- долгой жизни.

До недавнего времени о состоянии одурманивания знали мало подробностей. Информация, о которой располагали люди, в основном заключалась в том, что алкоголь, табак и наркотики приводят к изменённому состоянию сознания на некоторое время, а потом всё якобы становится на свои места без последствий.

Но наука движется вперед и учёные сделали ряд открытий:

Алкоголь держится в организме мужчины от 21 до 24 дней, а в организме женщины до 100! дней.

Пиво содержит растительные аналоги женских половых гормонов – эстрогенов, - поэтому пиво постепенно делает мужчин женоподобными, у женщин провоцирует различные заболевания (лишний вес, целлюлит, «пивные усики», бесплодие).





Табак и алкоголь – открывающие наркотики. Сначала у человека формируется положительное отношение к этим наркотическим веществам, а потом ему уже и не страшно попробовать и более сильные наркотики. Желание попробовать наркотики происходит после некоторого опыта курения и приёма алкоголя и, практически всегда, в состоянии опьянения.

Известно, что под действием алкоголя многократно повышается внушаемость человека. Этим можно объяснить неадекватные и даже преступные действия.

- Метафорически трезвость можно сравнить с исправным и готовым к действию компьютером, одурманивание – с компьютером, поражённым вирусом, который «глючит» и «виснет» совершенно непредсказуемо.

# Приемы отказа от предлагаемого дурмана:

- **1. Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
- **2. “Перевести стрелки”:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- **3. Смените тему:** придумайте что-нибудь еще; придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом дурмящих и отравляющих средств (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).
- **4. “Продинамить”:** сказать, что как-нибудь в другой раз. . .
- **5. “Задавить интеллектом”:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
- **6. Упереться:** отвечать “НЕТ” несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение.
- Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
- **7. Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например: поймают, случится белая горячка, заболеем гепатитом и т. д. ).
- **8. Обойти стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время вам могут предложить алкоголь, наркотики и другую «дурь», просто обходите ее стороной.

Вы имеете полное право  
ничем себя не отравлять и не одурманивать!

**Будьте ПРОТИВ алкоголя,  
наркотиков, курения!**

