

Как справиться со стрессом!?

- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

• Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.

- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции.

Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой

нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

Контактные телефоны экстренной психологической помощи.



8-800-2000-122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО



УФСН
России
по Республике
Коми

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И РЕСПУБЛИКИ!

Примите участие во Всероссийской
антинаркотической акции

**«СООБЩИ, ГДЕ
ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ»**



телефон доверия

22-68-98
(круглосуточно)

e-mail: gnkkomi@sovintel.ru

Воркута (82151) 650-48

Ухта (8216) 74-39-03

Печора (82142) 72-486

Усинск (82144) 23-764

(в рабочее время)

Мифы о полезных свойствах алкоголя.

- Считается, что спирт является хорошим средством для согревания организма.

Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замёрз, были в состоянии алкогольного опьянения. В действительности происходит очередной обман организма. Человеку кажется, что ему жарко из-за расширения периферических сосудов.

- Считается, что спиртное улучшает аппетит. После стопки водки съесть можно гораздо больше и по количеству, и по ассортименту, подчас даже такое, что без водки не съешь.

На самом же деле не в аппетите дело. Алкоголь понижает вкусовую и обонятельную чувствительность, тормозит чувство насыщения, парализует действие таких важных органов как печень и поджелудочная железа

- Считается, что спирт обладает лечебными действиями не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например, при язве желудка.

Врачи же наоборот считают, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь (вспомним приведённый выше опыт).

- Или другое, бытующее среди людей убеждение, что алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, делает беседу наиболее оживлённой и интересной.

На самом деле проникновение алкоголя в мозг раскрепощает эмоции человека, появляется неоправданная радость, глупый смех, лёгкость в суждениях. Человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал бы, будучи трезвым.

Ученые назвали пять самых коварных алкогольных напитков.

Не рискуйте с ними!

1. Баночные коктейли. Коктейли часто имеют «лимонадные» вкусы и запахи - фруктовые, ягодные, карамельные. Что в мозгу человека никак не ассоциируется со спиртным. В результате, выпивая за день несколько баночек, человек находится в состоянии хронического опьянения.

Кстати, одна баночка 9% алкогольного коктейля - это примерно 110 граммов водки. Синтетические добавки, усилители вкуса к тому же отбивают аппетит. И человек не думает о закуске. Хотя давно известно: выпивка без закуски - печень на ветер.

2. Миксы с большим количеством ингредиентов. В этих напитках смешано больше двух видов алкоголя, они дают очень сильное похмелье и даже в небольшом количестве бьют по печени и почкам.

3. Пиво. Многие его и за выпивку-то не считают. Вроде как прохладительный напиток. Однако же оно очень плохо действует на поджелудочную железу, вызывая ее воспаление и «разрыхление». «Пивной алкоголизм» - вполне реальный диагноз. Кстати, одна бутылка обычного пивка эквивалентна 60 граммам водки, три бутылки - это почти стакан водки.

4. Шампанское. Напиток газированный. А углекислота (то есть пузырьки) помогает алкоголю быстрее всасываться в кровь. Так что шампанским можно напиться до неприличия даже на самом изысканном вечере и даже не заметить. Шампанское не стоит смешивать с другими напитками.

5. Ликеры. Много не выпьешь, они слишком сладкие. А чем слаще напиток, тем хуже. Это бьет по поджелудочной железе, может подскочить сахар в крови. А от резко подскочившего сахара может быть и помутнение сознания.

10 мифов о курении



10

Борьба с курением все ощутимее разделяет россиян на два лагеря – противников и сторонников табака. На очевидные доводы борцов с вредной привычкой у ее защитников находятся свои аргументы.

Каковы самые популярные заблуждения курильщиков?

[профилактика заболеваний, психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака](#)

Табак завез в Европу Христофор Колумб. В те времена считалось, что листья табака обладают лекарственными свойствами. Существует легенда, что французский лекарь Жан Нико при помощи табака избавил от головных болей Екатерину Медичи и ее сына Франциска Второго.

Распространение табакокурения в России – одно из самых высоких в мире. Никотиновая зависимость – типичная вредная привычка россиян: в нашей стране курят 30% женщин и 65% мужчин, в том числе 67,7% подростков обоего пола (данные Роспотребнадзора за 2011 год).

К счастью, с развитием прогресса и фармакологической промышленности выяснилось, что сигареты попросту медленно убивают человека. Именно они в 75% становятся причиной рака легких и гортани, в 60% провоцируют сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, а также в 13% случаев вызывают бесплодие. Однако некоторые люди упорно не хотят верить во вред курения. Рассмотрим самые распространенные заблуждения.

Миф № 1: курение доставляет удовольствие

Это утверждение, по меньшей мере, спорно. Большинство курильщиков признаются, что первая выкуренная сигарета не только не доставила им удовольствия, но вызвала мгновенное ухудшение самочувствия, а ее вкус показался отвратительным. «Удовольствие» от курения – всего лишь результат привычки, который заключается даже не в самом вдыхании дыма тлеющего табака, а скорее в ритуале, связанном с этим процессом.

Миф № 2: курение бодрит и повышает работоспособность

В какой-то степени да, но ненадолго. Вскоре опять возвращаются усталость, плохое настроение, ощущение общей разбитости – и требуется новая доза. И чем дальше, тем больше никотина нужно для того, чтобы взбодриться (это самая настоящая наркомания). На Западе табакокурение может

даже помешать карьере. Нередко предприниматели отказываются брать на работу курящих людей, не без оснований полагая, что от постоянных перекуров страдает трудовой процесс.

Миф № 3: курение стимулирует мыслительный процесс

Скорее наоборот: одной из причин снижения мыслительной активности являются отложения кальция в сосудах, которые у курильщиков «забиты» куда сильнее. Это препятствует обогащению мозга кислородом, нормальному кровообращению, в результате чего мозг не получает достаточно питания.

Миф № 4: курение снимает стресс

Напротив, оно вызывает нервозность и желание закурить следующую сигарету. Табачный дым не расслабляет, а тормозит работу центральной нервной системы. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже не может расслабиться. Это замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса начинает зависеть от курения. У курильщика возникает иллюзия, будто сигарета помогла ему успокоиться, потому что он переключился со стрессовых мыслей на не требующий обдумывания процесс. Играют роль и глубокое дыхание во время втягивания в себя дыма, и привычное ощущение сигареты в руке. Табачный дым тут ни при чём. Можно прогнать волнение, сделав несколько глубоких вдохов или повертев в руках мелкий предмет: ручку и т. п.

Миф № 5: все или почти все люди курят

Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит, поскольку цивилизованное общество культивирует здоровый образ жизни. В США бросили курить 35 млн человек, в Англии – более 8 млн. У нас в стране от курения сознательно отказываются целые группы молодежи. Здоровое будущее для себя все чаще выбирают и звезды эстрады, и политики.

Миф № 6: многие люди курят, и ничего – живут

Сегодня доказана прямая связь между курением и раком легких. Табачный дым со всем своим содержимым (смолы, никотин и др.) разрушает ген р53, который необходим для защиты организма от онкогенных клеток. Так что опасность этого заболевания возрастает у курильщиков примерно на 60%. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других не менее серьезных болезней.

Миф № 7: мундштуки и фильтры уменьшают вред табачного дыма

Увы, это всего лишь рекламные трюки. На самом деле все эти приспособления практически бесполезны и не уменьшают вредное воздействие табачного дыма на организм.

Миф № 8: легкие сигареты не так вредны для здоровья

К сожалению, они не менее вредны, чем обычные. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии – альвеол и малых бронхов. Да и выкуривают таких сигарет, как правило, больше – куда же денешься, если организм требует свою норму? Кроме того, существуют данные, что маркировка на пачке сигарет о содержании смол и никотина часто не соответствует действительности, поскольку выдержать соответствие стандарту при производстве табачной продукции довольно сложно.

Миф № 9: бросишь курить – растолстеешь

Само курение на массу тела никак не влияет. Оно лишь ослабляет чувство голода и, между прочим, усиливает предрасположенность к целлюлиту, ухудшая снабжение клеток кислородом. Проблема в том, что многие бывшие курильщики используют еду в роли заменителя сигарет, из-за чего и поправляются. Кроме того, у них восстанавливается вкусовая чувствительность и возвращается аппетит.

Но уже через год после отказа от никотина большинство людей сбрасывают все набранные килограммы. Человеку, бросившему курить и продержавшемуся в течение двух лет, ожирение грозит меньше, чем заядлому курильщику. В целом среди полных людей курящих ничуть не меньше, чем среди тех, у кого нет проблем с лишним весом.

Миф № 10: пассивное курение не опасно

На самом деле оно даже хуже активного курения. Сигаретный дым делится на две струи – основную, которая попадает в легкие при затяжке, и побочную, от огонька, тлеющего на конце сигареты, где концентрация вредных химических веществ в 50–100 раз выше. Эта побочная струя дыма вдвое увеличивает у пассивных курильщиков риск заболеть раком легких. «Вынужденный курильщик» страдает больше, потому что боковой поток дыма за счет более низкой температуры сгорания табака в несколько раз более канцерогенен, чем дым, вдыхаемый курильщиком. Если родители курят, ребенок в 4–5 раз чаще заболевает простудой, пневмонией, бронхитом, астмой, нарушается его умственное и психическое развитие.

Как формируется зависимость

При регулярном курении табачная зависимость развивается всего за 3–18 месяцев, причем у женщин она формируется более быстро, чем у мужчин. При табачной зависимости в организме включается механизм регулирования уровня никотина в крови. С прекращением его поступления происходит угнетение дыхания, появляются симптомы табачной абстиненции: нарушение аппетита, неприятные ощущения в желудке, замедление сердечного ритма, падение артериального давления, чувство тревоги, раздражительность, навязчивое ощущение запаха сигаретного дыма, – и формируется позыв закурить новую сигарету.

Исследования голландских медиков за 2008–2010 год показали, что курение является причиной:

- 98% смертей от рака гортани;
- 96% смертей от рака легких;
- 30% всех случаев смерти от рака прочей этиологии;
- 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких;
- 25% смертей от ишемической болезни сердца.

Памятка для подростков о вреде употребления спайса

Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

Вред спайсов, по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его психике. В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень. Для молодых людей курение спайса – это один из самых кратчайших путей к бесплодию.

Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

Вред курительных смесей

Курение спайса не оставляет в теле человека практически ни одного органа, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ.

- Первый удар берет на себя печень – главный «фильтр» организма. Клетки печени подвергаются мощному воздействию отравляющих компонентов спайса, которых поступает особенно много при передозировке – а это не такая большая редкость. Часть вредных веществ нейтрализуется печеночными клетками и некоторые из них погибают, другая часть – разносится с током крови по организму.

- Наиболее выраженный вред спайса на организм – поражение головного мозга. Курение состава приводит к резкому спазму (сужению) мозговых сосудов – это происходит рефлекторно с целью снизить поступление отравляющих веществ в ткань мозга. Сужение сосудов влечет за собой кислородное голодание, снижение жизнеспособности клеток мозга и их гибель.

- Почки: выводя остатки ядовитых веществ с мочой, повреждается паренхима почек, формируется их склероз (замещение соединительной тканью).

- Половые органы: типичным осложнением употребления курительных смесей является угасание либидо и снижение потенции.

- Изменение психического состояния: осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям.

Некоторые люди, употреблявшие спайсы, на вопрос «чем вреден спайс?» отвечают, что в измененном состоянии у них нередко возникают мысли о самоубийстве. Такие мысли приходят не из-за нежелания жить, а под воздействием страшных галлюцинаций, которые заставляют идти на подобные меры.

Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей «СПАЙС»

Согласно перечню наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь, утвержденному постановлением Минздрава Республики Беларусь от 28.05.2003 № 26, «курительные смеси» отнесены к особо опасным психотропным веществам.

За незаконный оборот особо опасных психотропных веществ предусмотрена уголовная ответственность в соответствии с ч.ч. 1,2 (хранение) и 3 (сбыт) ст. 328 УК Республики Беларусь.

ч. 1 ст. 328

Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов — наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

ч. 2 ст. 328

Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов — наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.

ч. 3. ст. 328

Действия, предусмотренные ч. 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327-329 или 331 настоящего кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в

отношении особо опасных наркотических средств или психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения спортивных, культурно-массовых либо иных массовых мероприятий — наказываются лишением свободы на срок от восьми до тринадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

