

**Памятка по пропаганде здорового образа жизни, информированию студентов о последствиях употребления в немедицинских целях наркотических средств, психотропных (одурманивающих) веществ**

(во исполнение п.2 Постановления от 19.05.2016 №31 Территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации города Нижневартовска)

***Заповеди здорового образа жизни***

**Помните золотую триаду здоровья: питание, движение, общение.**

**1-я заповедь.** Будьте приветливыми и добрыми к другим людям, вырабатывайте позитивный взгляд на мир. Умейте видеть красоту в окружающей жизни, в людях. Это укрепляет здоровье.

Вредят здоровью и укорачивают жизнь наши страхи, апатия, недовольство жизнью, ворчливость, злоба, чувство неполноценности, зависть.

Лучшее лекарство от болезней – сам человек, его настрой на здоровье и долголетие. Стремитесь реализовать любую позитивную мысль о здоровье.

***Ваш девиз: Без страха, сомнения и гнева!***

**2-я заповедь.** Если сознательно и систематически не заботиться о своём здоровье, оно постепенно убывает. И чем раньше человек начинает эту работу, тем лучше результат. Помните, здоровье можно не только сохранить, но и преумножить.

Положительный и быстрый результат даёт только комплексное воздействие (гимнастика, дыхательные упражнения, массаж, музыкотерапия, диета, прогулки на свежем воздухе..)

Здоровье надо зарабатывать. Этот труд оплачивается радостью восприятия жизни!

Сохранение здоровья пожилых людей предполагает с их стороны большое желание и волю.

**3-я заповедь.** Прежде, чем укреплять своё здоровье – нужно перестать ему вредить. Откажитесь от вредных привычек, курения, алкоголя, переедания, неподвижного образа жизни, нерационального отдыха, которые являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивающих жизнь.

**4-я заповедь.** Статистика показывает, что около 50% людей, даже столкнувшись с бессилием медицины при лечении своего заболевания, не сдаются. Они ищут любые способы противостоять недугу, жить по законам здорового образа жизни, тренируют естественные защитные силы организма, повышают внутренние ресурсы, не замыкаются на своих болезнях. Успехи в усилиях таких людей объясняются тем, что использование в полной мере жизненных ресурсов, правильный, здоровый образ жизни – это условия, при выполнении которых все системы организма человека получают возможность работать наиболее длительно.

**5-я заповедь.** Постарайтесь сбросить лишний вес. Не переedayте! Питайтесь умеренно: ешьте не много, но и не слишком мало. Среди долгожителей не бывает людей с избыточным весом. Питание долгожителей очень умеренное, но сбалансированное по всем необходимым ингредиентам. При таком питании нет перегрузки организма. Клетки быстрее обновляются, и человек становится менее восприимчивым к заболеваниям.

**6-я заповедь.** Меню должно соответствовать вашему возрасту. Людям старше сорока лет особенно полезен бета-каротин. Он содержится в моркови, петрушке, оранжевых фруктах. После 50 лет необходимы кальцийсодержащие продукты: творог, сыр, рыба с костями, кунжутные семечки. Продукты, содержащие селен (чеснок) помогают справляться со стрессом. После пятидесяти лет, питаясь рыбой, мы защищаем сердце и кровеносные сосуды от атеросклероза.

Придерживайтесь рационального питания, сбалансированного по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, рыбы, морепродуктов, витаминных препаратов. Откажитесь от пищевых суррогатов: чипсов, дешевого шоколада, напитков, содержащих кофеин: кофе, кока-колы и других газированных напитков.

**7-я заповедь.** Больше двигайтесь! В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте. Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому её росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра.

Рациональная двигательная активность, преимущественно на свежем воздухе, дозированные физические нагрузки (различные виды гимнастики, в том числе и дыхательной), минимум полчасовая, ежедневная ходьба и комфортные водные процедуры укрепляют здоровье

и продлевают жизнь.

**8-я заповедь.** Достаточный по продолжительности сон (не менее 7-8 часов), обязательно в прохладной комнате! Доказано: кто спит при температуре 17–18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

**9-я заповедь.** Большую радость доставляет общение с домашними животными. Они не только избавляют людей от плохого настроения, чувства усталости, но и улучшает их самочувствие. При контакте с домашним животным, нормализуется артериальное давление, и частота пульса, снимаются напряженность и возбужденность. Люди, имеющие дома животных, как правило, более уравновешены. Прогулки с собакой снижают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и других заболеваний сердца и сосудов. Кошки обладают способностью стабилизировать работу сердца своего хозяина, снимают суставные боли. Птицы помогают при мигрени, депрессиях, способствуют расслаблению и повышению настроения. Пятиминутное созерцание аквариумных рыбок снимает стресс в такой же степени, как и получасовое плавание в бассейне или двадцатиминутный массаж. Но надо помнить, что лечат только здоровые животные, поэтому необходимо соблюдать требования ветеринарного контроля и правила гигиены.

**10-я заповедь.** Попробуйте найти для себя занятия по душе! Жизненная активность способствует молодости, утверждают французы. Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни – ищите увлечение по душе, учитесь. Выберете себе курсы, кружки, секции. Очень хорошо, если вы займётесь каким-либо видом творчества.

Важно не сидеть, сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои неиспользованные ранее способности и внутренние ресурсы.

**11-я заповедь.** Не следует всегда подавлять гнев в себе! Тот, кто постоянно корит лишь самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям. Хороший способ снять сильный гнев для мужчин – это интенсивно побоксировать с грушей, а для женщин подойдет - побить подушку.

**12-я заповедь.** Психическое здоровье – это резерв душевных сил человека, благодаря которому он способен преодолевать стрессовые ситуации, различные трудности и продолжать жить достойно. Осваивайте рациональные, не вредящие здоровью, способы выхода из стресса. Такие способы восстановления, разработаны медицинской наукой.

Научитесь основам расслабляющего медицинского массажа, освоите приёмы аутотренинга. Люди, пользующиеся методикой аутотренинга, становятся эмоционально стабильными личностями, менее подверженными влиянию сильных отрицательных эмоций. У них гораздо ниже уровень тревожности, депрессивности, а резерв их сердечной деятельности значительно выше.

**13-я заповедь.** Тренируйте свой мозг! Чаще разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Больше считайте в уме. Заставляйте интенсивно работать свой мозг, этим вы замедляете процесс возрастной деградации умственных способностей и одновременно активизируете работу сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**14-я заповедь.** Время от времени балуйте себя! Любите себя, не экономьте на здоровье и подлинных радостях жизни!

### **Профилактика негативных привычек**

#### **НАСВАЙ**

С каждым годом под запреты и гонения попадает все больше разновидностей наркотиков. Однако есть такие отравляющие организм продукты, которые, к сожалению, до сих пор не являются запрещенными и их продажа на территории Российской Федерации условно разрешена. Дополнение «условно» тут потому, что единственным ограничивающим наказанием является административный штраф от Роспотребнадзора. Ярким примером такого продукта является насвай. Что же это такое и чем это вещество вредно? Сейчас обо всем расскажем.

#### **Что это такое?**

Состав насвая — это и есть причина одновременной вредности и невозможности классифицировать его, как психотропное вещество. Исторически, главным компонентом его являлось растение «нас», которое и подарило название всему продукту, однако на современном этапе производства эта трава была заменена на более доступный вариант — табачную пыль или

махорку. Поэтому официально насвай является табачным продуктом. Пришел он к нам из стран центральной Азии и сейчас приобрел популярность среди школьников, поскольку его цена на рынках (основное место сбыта) сильно ниже, чем обыкновенные сигареты.

Вредность насвая увеличивается за счет дополнительных компонентов — клей, масло (связующие компоненты), куриный или верблюжий помет, иногда известь (для изменения кислотности среды, увеличения раздражительности слизистой и лучшего всасывания табака). Также, пытаясь хоть как-то улучшить вкусовые ощущения, в насвай добавляют различные приправы.

### **Так чем же насвай вреднее обычных сигарет?**

Употребляют его путем закладывания под губу, стараясь не задеть губы. В противном случае они начинают покрываться волдырями. Если проглотить слюну, начнется сильная тошнота, рвота и понос. Также употребление его вызывает никотиновую зависимость, с единственной разницей, что при курении сигарет под удар попадают легкие человека, а, закладывая насвай, сильно страдает слизистая оболочка рта и желудочно-кишечный тракт.

Вообще, существует статистика, цифры, которые доказывают, насколько сильно насвай отравляет организм. Так возникновение рака в полости рта существенно возрастает у тех, кто употребляет этот продукт, также к побочным эффектам относят мужское бесплодие. А врачи-медики из Азии обнаружили очень трагичное постоянство — первое онкологическое заболевание в восьмидесяти случаях из ста является следствием употребления насвая.

Особенная трагичность насвая обусловлена тем, что в основном в России его употребляют подростки в возрасте 13–18 лет. А вызванная никотином психическая и физическая зависимость в столь раннем возрасте приводит к нарушению развития ребенка, уменьшению работоспособности мозговых клеток и неадекватному восприятию внешнего мира.

Как видите, вред от, казалось бы, на первый взгляд, заменителя сигарет, в разы больше. Добавляя тот фактор, что насвай могут покупать даже дети, перед нами открывается весьма трагическая картина. По данным региональной прессы, «насвай» уже является серьезной проблемой в практике наркологов многих регионов нашей страны. Поэтому надеемся, что власти страны обратят внимание на эту, практически, эпидемию, а родители станут больше следить за своими детьми, предостерегая и оберегая их от тех страшных последствий, которые может нести за собой употребление насвая.

### **СПАЙС**

Наркомания — бич не только современности. Еще за 5 тысяч лет до нашей эры в Шумерской цивилизации употребляли опиум. Это доказывают найденные письменные доказательства. Но уже к 19 веку многие поняли смертельное влияние наркотиков на организм человека и на разложение общества в целом. Первой антинаркотической государственной кампанией можно назвать «Опиумные войны» (1856—1860 г.г.) между Китаем и Великобританией. В современном мире практически во всех странах запрещены наркотики типа опиаты, препараты конопли, амфетамины, кокаин, галлюциногены и многие другие. Но есть люди, которые наживаются на чужом здоровье, зависимости и слабости личности. Одновременно с новыми ограничениями, придумываются и новые виды наркотиков. С каждым разом они становятся все страшнее — в них увеличивается количество синтетики, различных примесей, и, соответственно, увеличиваются до трагических масштабов разрушительные для организма свойства.

Один такой «новый» вид наркотика — Спайс (в переводе с английского — приправа). Он был обнаружен относительно недавно, в 2009 году, а продажа его была с 2006г. (по другим данным с 2004 года). Это курительная смесь, со всем известным логотипом в виде глаза. Совсем недавно еще легально продававшаяся в магазинах, сейчас она считается одним из самых опасных наркотиков. Разберемся, **почему так произошло, и почему вред не распознали сразу.**

Как заявляли производители, в состав действительно входили психоактивные вещества, но растительного происхождения, такие как Голубой Лотос и Гавайская Роза. Однако исследования позже показали, что в смеси находится огромное количество каннабиоидов — синтетических аналогов веществ, которые содержатся в конопле. Производитель их специально наносил сверху для скрытия реального состава. Но почему все же их не запретили сразу? Ответ

прост — химическая формула этих синтетических наркотиков ранее была неизвестна, поэтому и понадобился длительный промежуток времени, чтобы подготовить документацию, для внесения веществ в список официально запрещенных. К тому же, в состав смеси специально добавляли большое количество балластных соединений (например, обычный Витамин Е), чтобы скрыть настоящее действующее вещество. Теперь Спайс запрещен в большинстве стран Европы и, конечно же, России.

**Настолько ли ужасно его употребление, как это показано в рекламах?** Мол, ты сразу становишься овощем. Насколько отличается его действие от ранее известных наркотиков?

Да, в связи с неестественной историей происхождения каннабиоидов и постоянно меняющемуся составу наркотика, картина, так называемого, опьянения выглядит по-другому. Во-первых, эффект от употребления синтетических наркотиков приходит моментально, в отличие от натуральных (что совершенно не значит полезных). В состоянии наркотического опьянения человек способен совершить противоправные действия — избить, ограбить человека или, что хуже, убить. Это происходит не потому, что человек становится злой, он просто не осознает степень жестокости. Известны случаи, когда человек сам наносил себе увечья из-за отсутствия чувства боли, нередко доходило и до суицида. Во-вторых, эффект от употребления больше похож на героиновое опьянение. Поэтому на Спайс стали переходить люди, которые долгое время употребляли героин. В-третьих, синтетические виды наркотиков во много раз быстрее разрушают центральную нервную систему и убивают клетки мозга. Также может проявляться шизофрения и сильные психозы. Спайс усиливает риск возникновения психических заболеваний, особенно у людей, склонных к ним. Также спайс действует на все органы человека. Вот самые безобидные проблемы, которые возникнут после употребления:

- Сбои в работе печени;
- Возникновение сердечно-сосудистой недостаточности;
- Разрушение клеток головного мозга и центральной нервной системы;
- Психологическая и физическая зависимость.

**Как же помочь государству в борьбе с этим страшным наркотиком?**

Наверняка вы все видели надпись — обычно это номер телефона и рисунок на заборе в виде глаза. Сфотографируйте и не забудьте записать точный адрес этого места. Далее сообщите по телефону доверия в полицию и Управления ФСКН своей области, а также напишите письменное заявление, с приложенной к нему фотографией, отнесите туда же в отдел и ждите письменного ответа. Копию заявления можно отправить в местное отделение полиции.

### **ТЯЖЕЛО ОТ ЛЕГКИХ**

В своем пагубном воздействии на человека наркотики выходят не только за рамки вредных привычек, но и за рамки закона. Коварность наркотических средств заключается в постепенном уничтожении организма и необходимости постоянного увеличения дозы для поддержания эффекта эйфории. Из-за этого негативное влияние на организм все увеличивается и увеличивается. В связи с этим наиболее опасными в плане массовости употребления являются [«легкие» наркотики](#). Их опасность состоит в том, что такие средства воспринимаются людьми (особенно молодежью) как невинное баловство сродни слабоалкогольным напиткам. Но, обладая теми же опасными свойствами, что и более тяжелые наркотики, марихуана, экстази и подобные наркотические средства являются более доступными.

**«Легкие» наркотики – миф, который убивает**

Каким бы «легким» ни был [наркотик](#), по своей природе – это яд, поражающий абсолютно все ткани и системы органов. Особо сильное негативное воздействие наркотик оказывает на мозг, центральную нервную систему, половую систему, почки и печень. Даже обладающие изначально крепким здоровьем люди, после того, как становятся наркоманами, от постоянного воздействия на организм наркотических веществ слабеют и живут в конечном итоге не больше десятка лет. Нередки случаи, когда люди умирали уже после первого года интенсивного приема наркотиков. Часто наркоманы умирают от различных заболеваний даже раньше, чем происходит отравление организма наркотиками. К этому приводит абсолютное игнорирование элементарных правил безопасности, например, использование нестерильных шприцов. Довольно трудно отыскать наркомана без СПИДа, гепатита или других заболеваний, передающихся через кровь.

### **Иллюзия независимости**

Разделение на тяжелые и более легкие наркотики действительно существует, хотя каждое психоактивное вещество (ПАВ) в той или иной степени наносит вред организму. Но на деле оказывается, что каждый закоренелый наркоман начинал с более легкого варианта ПАВ, и в конечном результате через постоянные увеличения дозы дошел до самых тяжелых наркотических препаратов.

Не обязательно каждый, кто попробует «легкий» вариант наркотика, обречен. Есть люди, способные справиться с этим пристрастием, но их должна насторожить сама привычка использования психоактивных веществ. Ведь любая зависимость – будь то алкоголизм, табакокурение, сексуальная зависимость или игромания – не приведет ни к чему хорошему.

### **Легально – не значит безопасно**

В некоторых странах легкие наркотики легализованы. Продажа марихуаны там законна, так как считается, что особого вреда она не несет и привыкания не вызывает. Это далеко не так. Даже этот «легчайших» из наркотиков нарушает моторную функцию организма и координацию движений. Постепенно влияние марихуаны будет негативно сказываться на работе легких и сердца, а также на функциональности мочеполовой системы.

Второй по распространенности наркотик после марихуаны – экстази. Побочными явлениями этого химического соединения являются головная боль, сильная жажда, тошнота, потоотделение, нервная дрожь, озноб, судороги и галлюцинации. Длительное употребление экстази приведет к почечной недостаточности, инсульту и инфаркту миокарда. Прием других «легких» наркотиков может сопровождаться глухотой, бредом, дисфункциями пищеварительной и половой систем.

### **Яд для личности**

Наркомания влияет не только на организм, но и на душевный облик человека. И порой это проявление даже более заметно. Начинается все с утраты интереса к реальности. Наркоману действительность все больше кажется плоской, серой, совершенно безрадостной и неинтересной. Его преследуют воспоминания о наркотическом опьянении и неистовое желание вновь его испытать. Со временем будет нарастать эмоциональное опустошение, появится апатия с частыми проявлениями раздражительности, ослабление воли, а при употреблении некоторых видов наркотиков даже слабоумие.

Наркоман становится вялым, черствым, грубым, эгоистичным и лживым. Он полностью теряет контроль над своей жизнью – по сути, он перерождается в другого человека. Но при этом наркоман не замечает своих недостатков, тем временем круг его общения все больше сужается. Таким образом, личность полностью деградирует, а потребность в наркотическом веществе полностью лишает человека внутренней и физической свободы. И независимо от того, какие наркотики принимает человек: «легкие» или «тяжелые»,- последствия для него обычно имеют одинаково трагичный финал.