



Министерство здравоохранения Алтайского края
656056, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23,
т. (3852) 666-750, www.medprofaltay.ru

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Помните!

- ✓ **Электронные сигареты** сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.
- ✓ **Курильщики, которые не могут или не хотят** отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты **в сочетании** с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- ✓ Таким образом, потребление электронных сигарет **сводит к нулю** все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Осторожно,
электронные
сигареты!



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр
профилактической медицины» Минздрава России

Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

«Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?



Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!



Безопасны?



Во-первых, электронные сигареты **не безопасны** — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).



Во-вторых, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!



А знаете ли вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.



Они безвредны для окружения, я могу курить их там, где курить нельзя.



Во-первых, пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.



Во-вторых, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено **Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»**.



Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!



Не надейтесь! Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.

Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.

Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.



*Они уже не дети,
и мы не знаем, как
говорить с ними.*

*Я не знаю, что
происходит с моим
сыном...
Мама Пети 9 лет*

*Их жизнь полна неизведанного.
И наши сердца в тревоге
за них.*

*Мир как будто опро-
кинулся. Я не знаю
что мне делать.
Я потерялся.
Денис 14 лет*

*Я ненавижу
отца! Я устала
от всех...
Света, 13 лет*

*Они не похожи на
нас. Но только мы
можем помочь им.*



Если есть подозрение, что Ваш ребенок употребляет наркотики, то необходимо пройти **анонимное добровольное тестирование** на наличие наркотических веществ в моче.

Высококчувствительная аппаратура и новейшие методики обнаружения наркотических веществ и их метаболитов в биосредах, позволяют проводить комплексные исследования употребления наркотических и психоактивных веществ, в том числе синтетических видов наркотиков.

Обращайтесь в КГБУЗ “Алтайский краевой наркологический диспансер”.

Алтайский край, г.Барнаул, ул. Толстого, 23
детско-подростковое диспансерное
отделение - тел. 8(3852) 63-38-95
Медико-реабилитационный центр для детей и подростков «Родник»: г.Барнаул, ул. Советской Армии, 146 А. Телефон 8(3852) 400-876

Консультации проводятся бесплатно и анонимно:
врачом психиатром-наркологом,
медицинским психологом,
специалистом по социальной работе.

Объем помощи:

- диагностическая;
- медикаментозная;
- психологическая;
- социальная;
- творческое самовыражение.

**Краевое государственное
бюджетное учреждение
здравоохранения**

**Алтайский краевой
наркологический
диспансер**

**Как
уберечь
детей от
наркотиков**



г.Барнаул.

Признаки употребления наркотиков

I. Изменения психической деятельности

1. Неадекватность поведения, в том числе сопровождающаяся нарушением общественных норм, демонстративными реакциями, попытками диссимуляции.
2. Заторможенность, сонливость или возбуждение.
3. Эмоциональная неустойчивость.
4. Ускорение или замедление темпа мышления.

II. Изменения вегетативно-сосудистых реакций

5. Гиперемия или бледность, мраморность, синюшность кожных покровов.
6. Инъецированность склер, покраснение или бледность видимых слизистых.
7. Сухость кожных покровов, слизистых или повышенная потливость.
8. Учащение или замедление дыхания, сердцебиения.
9. Сужение или расширение зрачков.
10. Вялая реакция зрачков на свет.

III. Нарушения двигательной сферы

11. Двигательное возбуждение или заторможенность.
12. Пошатывание при ходьбе с быстрыми поворотами.
13. Ошибки при выполнении координаторных проб.
14. Тремор (дрожание) век и (или) языка, рук.
15. Нарушения речи.

Если есть подозрение, что Ваш ребенок в опасности, обратитесь за помощью в медико-реабилитационный центр для детей и подростков «Родник». Бесплатно, анонимно проводится: семейное и индивидуальное консультирование, медико-психологическое обследование, тестирование на содержание наркотиков в организме.

Федеральным законом от 7 июня 2013г. №120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ» в целях раннего выявления лиц, потребляющих наркотические средства, психотропные и токсические вещества, введено 2-х этапное тестирование учащейся молодежи на применение ими психоактивных веществ.

На первом этапе образовательными организациями проводится социально-психологическое тестирование, по его результатам на втором этапе определяется наличие психоактивных веществ в биологических жидкостях организма.

Результаты исследования составляют врачебную тайну и разглашению или передаче администрации образовательных учреждений или иным лицам не подлежат. С положительными результатами знакомят родителей или их законных представителей в случае если учащийся младше 15 лет. Дается рекомендация об обращении с несовершеннолетним к врачу психиатру-наркологу.

С учащимися старше 15 лет проводится беседа мотивирующая на обращение к врачу психиатру-наркологу.

Сегодня вред курительных смесей не подлежит сомнению. Слишком много жизней унес спайс. Курительная смесь наносит удар по здоровью, оказывая разрушительное действие на весь организм человека. Количество искалеченных судеб измеряется десятками тысяч. Так как курительные смеси изготавливаются «на глазок» и их состав постоянно меняется, невозможно определить относительно безопасную дозу этих веществ. В последние годы наблюдается стремительный рост острых отравлений синтетическими наркотиками психостимулирующего действия.

Тяжесть отравления заключается в развитии нарушений сердечно-сосудистой деятельности (резкое повышение, затем падение артериального давления, учащенное сердцебиение, недостаточность кровообращения), острой дыхательной, почечной или печеночно-почечной недостаточности. При несвоевременном оказании медицинской помощи

пострадавший может умереть.

Установлено, что больше всего страдает мозг, так как под действием наркотического вещества сосуды мозга сужаются, и к клеткам головного мозга не поступают необходимые питательные вещества и кислород, что ведет к отмиранию его клеток и развитию различных психических отклонений и заболеваний (паранойи, галлюцинации, психозы).

Суицидальные мысли становятся постоянными спутниками тех, кто употребляет спайс. В состоянии "кайфа" люди, не раздумывая, могут выпрыгнуть в окно или шагнуть под колеса грузовика, прыгнуть в воду. Нередко это происходит из-за мощнейших галлюцинаций, которые могут напугать молодого человека до такой степени, что он решает на что угодно, лишь бы прекратить это неблагоприятное воздействие.

Наркотики умеют ждать...

Скоро эта жизнь подменит собой прежнюю, в которой ты еще легко мог обойтись без наркотиков. Наступит этот момент незаметно. Ведь ты всё это время был «под наркозом». Ты грезил о счастье, а наступил кошмар. Вот здесь-то, когда ты уже созрел психологически, к тебе придут и проблемы медицинского характера. Та самая тошнота и сердцебиение по утрам, те самые выпадающие волосы и импотенция, гниющие вены и хронический кашель, головная боль и депрессия, гепатит и дистрофия.

КАК ЖЕ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ? КОГДА? ПОЧЕМУ?

А вот так. Наркотики умеют ждать. Они терпеливее, чем ты думаешь. Завтра, через месяц, через год, не важно. Они возьмут своё, оставив тебя у разбитого корыта когда-то вполне благополучной жизни.

Возможно, всё началось, когда ты закурил первую сигарету. Возможно, когда первый раз заказал в ресторане кальян. Разумеется, просто, чтобы попробовать, как это...

Ты ждешь совета? Универсального рецепта - как сделать так, чтобы всего этого не произошло?

А его нет.

ДЕЛАЙ ВЫБОР САМ!

ВЕДЬ ТЫ - РАЗУМНЫЙ ЧЕЛОВЕК!

Хорошо воспитан. У тебя есть цель в жизни. Ты знаешь, чего хочешь и как это получить...

Наркотики, как азартная игра: человек надеется на крупный выигрыш, а проигрывает целое состояние.

День сегодняшний...

Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь... И тишина.

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... А он, при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

С. Викулов



Краевое государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
“Алтайский краевой
наркологический диспансер



Осторожно - НАРКОТИКИ!

г. Барнаул

Наркомания в переводе с греческого - оцепенение, сон, безумие, страсть, влечение ...

Наркомания - тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиками. Она проявляется постоянной потребностью в приеме наркотических веществ, т. к. психическое и физическое состояние заболевшего зависит от того, принял ли он препарат, к которому развилось привыкание.

Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Это болезнь с хроническим течением, развивается постепенно.

Наркотик - это яд, который медленно разрушает не только внутренние органы человека, но и его мозг, психику. Когда предлагают попробовать "косячок" и "уколоться", уверяя, что ничего страшного в этом нет, многие думают, что так оно и есть.

НО...

Употребление простейшей "травки" чревато тем, что через годик - другой она перестанет доставлять удовольствие и захочется уже чего-нибудь "покруче". И обязательно окажется "добрая душа", которая предложит более сильнодействующее средство.

Все наркоманы, вне зависимости от вида принимаемого наркотика, долго не живут. Они утрачивают инстинкт самосохранения и это приводит к тому, что около 60% из них в течение 2-х лет, после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку самоубийства.



! Бензин или клей превращают людей в "неполноценных" за 3 - 4 месяца, "безопасная конопля" - за 3-4 года. Человек, употребляющий морфин, через 2-3 месяца утрачивает способность за собой ухаживать и полностью теряет человеческий облик.

! Те же, кто употребляет кокаин, живут не больше 4 лет. Чаще они погибают от разрыва сердца или от того, что их носовая перегородка утончается и ломается.

! При употреблении ЛСД человек теряет способность ориентироваться в пространстве, у него появляется ощущение, что он может летать. В результате, он прыгает с последнего этажа...

*Спросите любого наркомана - собирался ли он стать таким, каким стал?
- Вряд ли он скажет "да".*

"Только не **Я**", - говоришь ты. "Наркоманы - это там, на улице, в грязных подъездах, нечёсанные и небритые, опустившиеся и больные. У них нет воли, нет ничего святого, никаких интересов и увлечений". "То ли дело **Я**". "Ведь я разумен и хорошо воспитан. У меня есть цель в жизни".

- **Я** знаю, чего я хочу.

- **Я** не попадусь на эту удочку.

- **Я** просто попробую.

- **Я** справлюсь с этой проблемой, если что...!

ВНИЗ ПО ЛЕСТНИЦЕ...

Наркотики сначала оказываются совсем не страшными и ужасными. Ни ломок, ни дырок в гнилых венах, ни вынесенных из дома вещей, ни украденных у родителей денег. **Пока что всего этого нет.** Возникает ощущение, что всё находится под контролем. Что героиновый чёрт вовсе не так страшен, как его малюет антинаркотическая пропаганда. Но это значит, что ты **"уже попал"**.

"Наркоманы - системщики", — думаешь ты. "Они употребляют наркотики раз за разом. Каждый день. Я же делаю это только на выходных. После работы и учёбы. Не чаще". Но беда в том, что употреблять каждые выходные или раз в месяц - тоже система. Затем она сожмётся как шагреновая кожа. Мир превратится в точку. Сосредоточится на тебе и твоих удовольствиях. **А после и вовсе исчезнет.**

"Наркотики - прекрасное лекарство от лени и тревоги", - думаешь ты. Но и это не надолго. Отложенные на завтра проблемы вовсе не исчезнут, а обязательно напомнят о себе, накапливаясь как снежный ком. А потом к ним добавятся другие «задачи». Где достать? Сколько стоит? Как расплатиться, отдать долги, не попасть «на счётчик», не занести в кровь инфекцию, удержать разваливающийся круг нормальных друзей и знакомых?



Выбери правильную дверь!



В АЛКОГОЛЬНОМ ОПЬЯНЕНИИ СОВЕРШАЮТ:

- Каждое третье преступление
- Каждое шестое правонарушение у подростков
- 75% убийств
- Каждое третье ДТП

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О ТРЕЗВОСТИ НАСЕЛЕНИЯ:

	Начало XX века	Наши дни
Мужчины	43%	0,8%
Женщины	90%	9,4%
Подростки (до 18 лет)	95%	5%

СТРАШНЫЕ ЦИФРЫ! МЫ МОЖЕМ ВСЕ ИЗМЕНИТЬ: КАЖДЫЙ СЕБЯ.

**Только в наших собственных силах
увеличить процент трезвости
населения, увеличить рождаемость
здорового поколения и снизить
уровень преступности и ДТП,
вследствие воздействия яда на
организм.**

**ТРЕЗВОСТЬ – ЕСТЕСТВЕННОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА
ОТ РОЖДЕНИЯ И ДО СТАРОСТИ.**

**ЖИЗНЬ – БЕСЦЕННЫЙ ДАР.
БЕРЕГИ ЕГО!**



**ТРЕЗВОСТЬ –
ВЫБОР СИЛЬНЫХ!**

Разработано специалистами отделения
медицинской профилактики КГБУЗ
«Красноярский краевой наркологический
диспансер №1»

ТРЕЗВАЯ РОССИЯ

А ТЫ... С НАМИ?



ПСИХОЛОГИЯ ЛЮДЕЙ

АБСОЛЮТНАЯ
ТРЕЗВОСТЬ

ТЕОРИЯ
КУЛЬТУРНОГО
ПИТИЯ
(«как все»)

!АЛКОГОЛИЗМ!

**Из списка умнейших,
талантливых людей
каждый год убывают:**

актеры, художники, поэты, музыканты..
Ни образование, ни ум,
ни культура, ни даже спорт
не спасают от алкоголя!

БУДЬ ТРЕЗВЫМ!



АЛКОГОЛЬНАЯ УГРОЗА для ГОСУДАРСТВА – ЭТО...

- Деградация значительных слоев населения
- Сверхсмертность населения, вымирание целых сел и деревень
- Ухудшение здоровья и генофонда страны
- Экономические потери
- Угроза национальной безопасности

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ С АЛКОГОЛИЗАЦИЕЙ НАСЕЛЕНИЯ

ИНТЕНСИВНЫЙ
«здоровье
общества»:

- ЗОЖ
- Патриотизм
- Ответственное родительство

ЭКСТЕНСИВНЫЙ
запреты
и ограничения:

- Штрафы
- Акцизы
- Ограничение времени продаж

ПРЕИМУЩЕСТВА НАМИ? ТРЕЗВОСТИ:

1. Чистый мозг

Способность человека мыслить абстрактно-логически, создавать логически верные причинно-следственные связи, развивать творческий потенциал, повысить уровень запоминания и обучаемости.

2. Психологическая устойчивость

Поступки человека более осознанны, а решения - обдуманны и взвешены.

3. Экономия времени и денег

Достаток увеличивается, благополучие семьи возрастает, проявляется активная гражданская позиция. Времени появится гораздо больше, которое можно потратить на саморазвитие.

4. Прекрасное здоровье

Трезвость позволяет сохранить в прекрасной форме все органы и системы, в том числе самую важную - репродуктивную, что обеспечит здоровый генотип целых поколений, а вам - долгую жизнь.

