



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Здоровье



Информационный  
смондачник  
для молодежи

*Серия социально-правовых пособий «Информационный чемоданчик» призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.*

В самостоятельной жизни человеку требуется хотя бы минимальный набор знаний, который поможет сохранить здоровье. В юности мы обычно не ощущаем, что здоровы, потому нет никакого дискомфорта, но именно сейчас нужно учиться беречь эту драгоценность! Невнимательное отношение к собственному здоровью зачастую приводит к развитию хронических заболеваний в будущем. Важно не лениться ухаживать за собой, не забывать про зарядку и закаливание, своевременно обращаться к врачу и выполнять все его предписания!

Профилактика заболеваний (уход за собой, зарядка и закаливание, витамины) – 3

Какие бывают медицинские организации и врачи – 8

Если заболел - первые шаги, аптечка, борьба с простудой – 10

ИППП – что нужно знать, куда обращаться – 13

Вредные привычки и как с ними бороться – 22

---

## ПРОФИЛАКТИКА

У каждого из нас есть врожденный **иммунитет** – система, обеспечивающая защиту организма от вредных воздействий внешней среды. У кого-то он более сильный, у кого-то слабее. Тем, у кого слабый иммунитет, нужно его укреплять. У организма есть собственный способ бороться с вирусами – особые бактерии, которые находятся в кишечнике. Чтобы они были в достаточном количестве, нужно употреблять больше кисломолочных продуктов.

Один из способов повышения иммунитета – **закаливание**, то есть увеличение способности организма переносить неблагоприятные внешние условия – холод, жару и т. д. Принимай холодный или контрастный душ (поочередно горячая, холодная вода) ежедневно. Начинать заниматься закаливанием нужно постепенно, в начале нужно убедиться, что ты здоров на данный момент и иммунитет твой достаточно крепкий для таких процедур. Закаливающие манипуляции улучшат обмен веществ, укрепят организм в целом и простимулируют нервную систему. Контрастная смена температур стимулирует обмен веществ, а значит, способствует снижению веса, (если есть проблемы с его избытком). Кроме закаливания, хорошо укрепляют сосуды занятия спортом и баня.



**Зарядка** — лучший залог бодрости. Утренняя зарядка может восприниматься как что-то забытое из детства и потому совершенно необязательное. Однако можно только удивиться, если узнать, как много хорошего она может принести в жизнь человека. Доказано, что ежедневная утренняя гимнастика дает заряд энергии на весь день, улучшает настроение, способствует повышению концентрации внимания, а также успешно помогает бороться со стрессом.

В Интернете можно найти множество видеоуроков с физическими упражнениями на разные группы мышц и для достижения разных целей (избавиться от лишнего веса, исправить осанку и т. д.). Также существуют видеоуроки по самым разным комплексам упражнений: от йоги до классической зарядки.

## ВИТАМИНЫ

Если ты не страдаешь каким-то серьезным заболеванием, но при этом быстро утомляешься, часто ощущаешь желание поспать, подольше полежать под теплым одеялом и поменьше двигаться, это может означать, что в твоём организме недостаток витаминов.

Витамины – это вещества, которые нам жизненно необходимы. Для чего нужны витамины?

**A** - Нужен для здоровья кожи и хорошего зрения.

**C** - Повышает работоспособность, устойчивость организма к инфекциям. Поддерживает здоровье кожи, зубов и костей.

**B1** - Помогает быть внимательным и бодрым. Важен для нервной системы и обмена веществ. Хорошо влияет на способность к обучению.

**B6** - Важен для обмена веществ и нервной системы. Обеспечивает рост волос и хорошее зрение.

**B12** - Необходим для обновления крови, а также для всех процессов роста. Нужен для накопления энергии в мускулах.

**D** - Незаменим для укрепления костей и зубов.

**E** - Поддерживает красоту кожи.

Правильно назначить курс витаминов тебе поможет терапевт в поликлинике. Помни главное правило медицины: не навреди! Многие витамины нельзя смешивать, витамины нужно принимать определенным курсом, иначе организм перестанет вырабатывать эти самые витамины сам и наступит заболевание.

## ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Если не следить за зубами, они начнут болеть и портиться. Лечить зубы очень дорого, поэтому лучше заниматься профилактикой. Ежедневный уход – самое лучшее и дешевое средство против кариеса, зубного камня и других болезней полости рта.

- Очень важно чистить зубы два раза в день после еды не менее чем по 3 минуты. Зубная щетка должна быть средней жесткости. После использования щетку нужно тщательно вымыть, менять щетку следует не реже одного раза в 3 месяца.



- Спроси у стоматолога, какой пастой лучше пользоваться именно тебе.
- Не чисти зубы только в одном направлении. Нужно водить щеткой вверх-вниз, вправо-влево с наружной и внутренней стороны. Во время чистки зубов массируй десны и нёбо.
- Для большей свежести рта и профилактики кариеса используй специальные эликсиры для полоскания рта, которые продаются в аптеке.
- И не забывай посещать стоматолога раз в полгода или хотя бы раз в год. Осмотр и лечение зубов давно уже стали безболезненными и комфортными, так что бояться нечего. Забота о зубах – забота о здоровье!

## ЗДОРОВАЯ КОЖА

Когда ты растешь, растут не только твои кости и мышцы, вместе с ними увеличиваются сальные и потовые железы. Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. В период полового созревания активность сальных желез может быть чрезмерной (особенно на

лице, груди, спине). Выводные протоки этих желез часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, и, как следствие, появляются прыщи (угри).



В подростковом возрасте прыщи или угри – это нормально: почти все мальчики и девочки страдают от них. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны.

### **Советы, которые помогут предупредить появление прыщей и улучшить состояние кожи**

→ Правильно ухаживай за кожей, очищай, тонируй и увлажняй или питай ее специальными средствами.

- Используй декоративную косметику как можно меньше – она вредит коже.
- Не ковыряй и не выдавливай прыщи и угри. Так ты можешь занести инфекцию, от которой остаются грубые рубцы.
- Правильно питайся. Ешь поменьше сладкого, жирного и острого, побольше свежих овощей и фруктов.
- Откажись от сигарет и алкоголя. Они старят кожу.
- Прыщи могут быть результатом нарушения обмена веществ – обратись к врачу-эндокринологу.

Ежедневно принимай душ утром и вечером, пусть это войдет в привычку. Если во время мытья ты разотрешь щеткой или жесткой махровой варежкой тело, ополоснешься сначала теплой, потом холодной водой, кровообращение тут же усилится и твоя кожа засияет здоровьем! Полезно принимать ванну с ароматическими маслами, солями и специальной пеной.

Если ты знаешь, что запах твоего чистого тела сохранится ненадолго, после ванны пользуйся дезодорантами, которые устраняют запах пота. Дезодорант наносится только на чистое, вымытое тело.

---

# ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ВРАЧЕЙ



**Поликлиника** – сюда обращаются, когда что-то болит или беспокоит в состоянии здоровья. Также здесь проходят медицинские осмотры.

В поликлинике есть регистратура, где тебе заведут карточку (не забудь паспорт) и подскажут, когда работает твой врач-терапевт (врач общего профиля). Он сможет дать тебе направление к нужному специалисту. Если ты проживаешь не по месту своей прописки, ты можешь стать на учет в поликлинику по месту проживания. Для этого тебе нужно прийти с паспортом в местную поликлинику и написать заявление на обслуживание.

Есть ряд профессий, требующих прохождения медицинского осмотра. Это профилактическая проверка твоего здоровья. Тебе нужно будет обойти всех врачей, неважно, болит у тебя что-то или нет.

**Фельдшерско-акушерские пункты (ФАП)** – существуют в сельской местности. Обслуживают одну или несколько деревень. Оказывают доврачебную медицинскую помощь взрослым и детям, и акушерскую помощь, проводят профилактические прививки, вакцинацию, иммунизацию населения.

**Больница** – сюда направляет врач или привозит скорая помощь. Здесь лечат и/или проводят углубленную диагностику заболеваний в стационарных условиях, т.е. когда больного кладут в больницу на определенный период времени.



## КАКИЕ БЫВАЮТ ВРАЧИ

Проблемы	Врач
общее недомогание, простуда	терапевт
мозг и нервная система	невропатолог, психиатр
кожа, ногти, волосы	дерматолог, аллерголог, косметолог
глаза	окулист, офтальмолог
рот и зубы, десны	стоматолог, пародонтолог, ортодонт
исправление зубов, неправильный прикус	ортодонт
ухо, горло, нос	оториноларинголог (лор)
сердечно-сосудистая система	кардиолог
болезни крови	гематолог
bronхи, легкие	пульмонолог
пищеварительная система	гастроэнтеролог
почки и мочевыводящая система	нефролог, уролог
мужская репродуктивная система	уролог, венеролог, андролог
женская репродуктивная система	гинеколог
суставы, кости, мышцы	ортопед, хирург
переломы, опухоли, растяжения.	хирург, травматолог

## ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛ



### Что делать, если у тебя что-то сильно заболело?



предупредить мастера в колледже, старосту группы или начальника на работе, что ты заболел



вызвать врача на дом или пойти в поликлинику (можно взять с собой друга для моральной поддержки)



записаться на прием к участковому терапевту (по телефону справочной или через интернет: [www.talon.by](http://www.talon.by))



при встрече с терапевтом рассказать о том, что у тебя болит, как давно



выполнять то, что скажет врач

## ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Под рукой всегда должна быть домашняя аптечка, а в ней:

- стерильный бинт, вата,
- зеленка, йод, перекись водорода,
- градусник,
- бактерицидный пластырь,
- болеутоляющие и жаропонижающие средства (анальгин, парацетамол, но-шпа, аспирин),
- активированный уголь (принимают при отравлениях, в том числе алкогольных),
- пищевые ферменты (мезим, фестал). Их принимают при переедании, вздутии, тяжести в животе.



Эти лекарства должны быть в доме, чтобы при необходимости ты мог обработать рану или облегчить боль. Но не забывай, что это только средства первой помощи и пользоваться ими длительное время нельзя. Если ситуация серьезная или боль не прекращается, нужно обратиться к врачу. Так же помни, если боль локализована в животе, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратись к врачу, особенно если боль внезапно началась, длительная, острая. Зачастую это симптомы серьезных и быстро развивающихся болезней, которые могут убить тебя в течении нескольких часов. Выпив обезболивающее, ты можешь замаскировать заболевание и не ощутить надвигающуюся беду.

## ПРОСТУДА. КАК БОРОТЬСЯ

В непогоду легко подхватить какое-нибудь простудное заболевание. Особенно любит простуда тех, кто не закалялся летом, не укреплял своего здоровья витаминами и спортом – плаванием, бегом, ездой на велосипеде. Чтобы болезнь не выбила тебя на несколько дней или даже недель, попытайся остановить ее в самом начале.

При первых симптомах простуды (озноб, ломота в суставах, головная боль, боль в пояснице) прими горячую ножную ванну.

При простуде очень помогают ингаляции (эффективны при насморке, болях в горле и кашле).

При кашле, кроме отвара для ингаляций, хорошо помогает грудной сбор для питья, который продается в аптеках. Его можно приготовить и самому.

Если у тебя болит горло, сразу начинай полоскание. Полощи каждый час, а лучше каждые полчаса, хотя бы недолго. Хорошо помогают такие растворы:

- в стакане теплой воды размешай чайную ложку соли, соду и 1–2 капли йода. Если нет какого-то ингредиента, положи тем, что есть;
- в стакан воды добавь чайную ложку раствора календулы, или настоя листьев эвкалипта, или яблочного уксуса.

Некоторые виды простуды на начальных стадиях очень похожи, но требуют совершенно разного лечения. Если температура долго остается повышенной, немедленно иди к врачу или вызывай его на дом! Только специалист может определить, чем ты заболел, и назначить правильное лечение. Упущенное время без правильного лечения грозит переходом инфекции в нижние дыхательные пути, развитием тяжелых заболеваний и даже смерти!



---

# ИППП: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРОФИЛАКТИКА, СИМПТОМЫ, КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

Инфекции или заболевания, передающиеся половым путем (ИППП или ЗППП), – это инфекции, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. Сейчас известно более двух десятков таких инфекций, самыми распространенными из которых являются сифилис, гонорея, ВИЧ, трихомоноз, хламидиоз, герпес половых органов.

## ТЕБЯ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

- язвы, сыпь в области гениталий;
- такие же язвы или сыпь в области анального отверстия;
- необычные (по цвету, запаху) выделения из половых органов;
- боль или чувство жжения при мочеиспускании;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- ощущение зуда и боли в половых органах.

Каждый из этих симптомов необязательно вызывается половой инфекцией. Но это не значит, что можно откладывать поход к врачу. В такой проверке нет ничего стыдного – для врача ты такой же пациент, как и тысячи других. Стыдно заражать другого человека, отказываясь от лечения. Обратись в кожно-венерологический диспансер! Также расскажи о своих подозрениях другу или подруге, даже если у вас были «защищенные» сексуальные контакты. Это очень-очень важно, ведь он или она, возможно, тоже инфицированы, и им также необходимо обратиться к врачу.

## ПОМНИ!

Если симптомы пропали, это может означать, что инфекция есть, но болезнь протекает скрыто. Если ее запустить, она перейдет в хроническую

форму, которая лечится гораздо труднее. А еще все это время ты остаешься носителем инфекции и будешь заражать других людей.

Если после осмотра и анализов врач подтвердил заболевание ИППП – без паники! Тебе назначат курс лечения, и его обязательно нужно пройти полностью, следуя всем указаниям врача. Иначе заболевание может перейти в хроническую стадию, а значит, потом его будет вылечить гораздо сложнее. Врач также порекомендует воздержаться от половых контактов до полного излечения. Не занимайся самолечением – это может только ухудшить ситуацию. И не давай никому выписанные тебе лекарства.

Лучший способ защитить себя от инфекций, передающихся половым путем – верность одному партнеру. Человек, который имеет беспорядочные половые связи, становится потенциальным носителем множества инфекций, передающихся половым путем. Будь внимателен и осторожен при выборе партнера! Любой новый контакт может быть опасен для твоего здоровья или жизни.



Презервативы предотвращают беременность и защищают тебя от венерических заболеваний, включая ВИЧ. Однако они не обеспечивают стопроцентной безопасности! Всегда остается шанс, что они не сработают. Иногда это случается из-за неправильного использования презервативов. Чтобы избежать неприятностей, внимательно прочитай инструкцию, предлагающуюся к упаковке.

Вот описание самых распространенных ИППП:

Название	Пути заражения	Симптомы / признаки	В чем опасность и последствия
<b>Сифилис</b>	Сифилисом обычно заражаются при половых контактах. Возможно заражение через поцелуи, при пользовании общими предметами (посуда, сигареты, помада, полотенце, белье, средства гигиены)	С момента попадания возбудителя в организм до появления первых признаков болезни проходит от 2 до 5 недель. На месте попадания трепонемы (чаще на половых органах, губах или на коже) появляется ранка (шанкр). Через неделю увеличиваются прилегающие лимфатические узлы. Если не лечиться, то через 3 – 4 недели ранка самостоятельно заживает, а затем наступает вторичный сифилис. Для него характерны специфические кожные высыпания, которые исчезают через 2 – 3 месяца.	При отсутствии лечения развиваются тяжелые поражения внутренних органов и нервной системы, что впоследствии может привести к смерти.

<b>Гонорея</b>	Гонореей («триппером») обычно заражаются при половых контактах. Реже при пользовании бытовыми предметами	С момента попадания гонококка в организм до появления первых признаков проходит несколько дней. Сначала возникает отек, покраснение слизистой, появляются рези и зуд при мочеиспускании. Затем, чаще у мужчин, появляются слизистые или гнойные выделения из мочеиспускательного канала. У женщин гонорея может протекать почти бессимптомно!	Может стать причиной половых расстройств, фригидности, бесплодия, осложнений во время беременности (чаще случаются выкидыши, преждевременные роды, послеродовые осложнения; инфекция может передаться ребенку).
<b>Хламидиоз</b>	Хламидиозом обычно заражаются при половых контактах	С момента попадания возбудителя инфекции в организм до появления первых признаков болезни проходит 1 – 4 недели. Часто хламидиоз протекает без каких-либо симптомов. Только в 5–10 случаев из ста болезнь протекает остро. Возможны рези и зуд при мочеиспускании, появление отека, покраснение слизистой	Может привести к бесплодию у мужчин и женщин, к осложнениям во время беременности. У детей, рожденных больными хламидиозом, часто наблюдается низкая масса тела, врожденные пневмонии, заболевания глаз



<p><b>Трихомо- ниаз</b></p>	<p>Обычно зара- жаются при половых кон- тактах, в редких случаях – через предметы, ко- торыми пользо- вался больной человек</p>	<p>С момента попадания инфекции до появ- ления первых при- знаков болезни про- ходит от 3 до 11 дней. Признаки трихомо- ниаза разнообразны. У мужчин могут наблю- даться незначительные выделения из мочеис- пускательного канала. У женщин это заболе- вание протекает часто с более выраженными симптомами и с ха- рактерными жидкими, «пенистыми» выделе- ниями из влагалища</p>	<p>Трихомонады подрывают иммунитет и создают предпо- сылки для попа- дания внутрь ор- ганизма любых инфекций, значительно увеличивается риск заражения ВИЧ-инфекцией, простатита у мужчин и бес- плодия у женщин</p>
<p><b>Вирус па- пилломы человека (ВПЧ)</b></p>	<p>Передается половым и бы- товым путями, при контакте с кожей и слизи- стыми оболоч- ками заражен- ного человека</p>	<p>В основном инфекции ВПЧ протекают без вы- раженных симптомов. Диагноз устанавлива- ется при обследовании у врача</p>	<p>Некоторые виды вируса папил- ломы человека вызывают развитие рака шейки матки.</p>

<b>Герпес</b>	Герпесом половых органов обычно заражаются при половых контактах	С момента попадания вируса до первых проявлений болезни проходит от нескольких дней до нескольких месяцев. На половых органах сначала появляются болезненные красные пузырьки, которые сопровождаются сильным зудом и жжением. Через несколько дней пузырьки лопаются, потом появляются язвочки	У инфицированных беременных женщин во многих случаях может произойти выкидыш, вирус может передаться ребенку. Герпес может также провоцировать развитие рака шейки матки
<b>Гепатит В</b>	Передается через кровь и при половых, а также бытовых контактах. чрезвычайно устойчив во внешней среде, есть риск заражения при попадании на поврежденную кожу и слизистые оболочки	Скрытый (инкубационный) период при гепатите В составляет от 2 до 6 месяцев. Симптомы болезни возникают постепенно и на первой стадии схожи с проявлениями простуды. Через несколько дней снижается аппетит, появляются желтуха, боли в правом боку, тошнота, рвота и другие признаки	От гепатита В защищает специальная прививка. Иммунитет сохраняется в течение нескольких лет, зачастую остается на всю жизнь. Однако прививка не защищает от гепатита С, который тоже может передаваться половым путем

<b>ВИЧ</b>	<p>Передается при половых контактах и через кровь, но быстро погибает вне организма человека. Может передаваться от родителей ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью</p>	<p>При ВИЧ-инфекции долгое время (до нескольких лет) может не быть никаких симптомов заболевания. Пока ВИЧ-инфекция полностью не излечивается, но при раннем выявлении и своевременном приеме препаратов удается остановить развитие заболевания</p>	<p>ВИЧ разрушает иммунную систему человека постепенно и со временем (у большинства людей через 5–10 лет) вызывает состояние, которое называется синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД).</p>
------------	---	--	---

**Главная опасность ИППП — не в их страшных названиях или количестве, а в том, что...**

- когда человек болеет простудой, организм чаще всего может справиться с этим сам. А вот ИППП никогда не излечиваются сами собой;
- некоторые ИППП (такие как ВПЧ, сифилис, гонорея и др.) могут передаваться при поцелуе. Ранки, язвочки и прыщики во рту и на губах повышают риск передачи этих ИППП;
- некоторые ИППП протекают без симптомов, и человек может даже не догадываться, что в его организме поселились вирусы и бактерии – возбудители инфекции;
- от ИППП обязательно должны лечиться одновременно оба половых партнера, иначе возможно повторное заражение;
- ИППП могут вызвать серьезные осложнения: вовремя не вылеченные, они нередко приводят к бесплодию;
- некоторые ИППП, например, ВИЧ, пока неизлечимы. Тем не менее, если вовремя начать лечение, то можно остановить развитие заболевания.

Несколько простых, но действенных **МЕР БЕЗОПАСНОСТИ**, которые могут защитить себя и своего любимого человека от «опасных связей»:

ни в коем случае не пользоваться чужими предметами личной гигиены (бритвой, зубной щеткой, маникюрными принадлежностями);

придерживаться правил интимной гигиены и требовать того же от своего парня или своей девушки;

избегать половых контактов с людьми, которые имеют высокий риск инфицирования ИППП (например, с теми, у кого много половых партнеров, или с потребителями инъекционных наркотиков);

перед близостью убедиться, что у партнера отсутствуют внешние признаки ИППП;

обязательно при каждом половом контакте пользоваться защитными средствами – презервативами; когда нет возможности использовать презерватив – разумнее будет воздержаться от полового контакта;

быть в отношениях с одним верным тебе человеком и сохранять верность ему.

### **ПОМНИ!**

Подумай о своей безопасности и здоровье до того, как решишь вступить в интимные отношения с другим человеком. И не бойся обсуждать с ним вопрос использования средств защиты – ведь это признак заботы как о своем, так и о его или ее здоровье.

## **КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА СОВЕТОМ?**

Получить консультативную помощь по вопросам ВИЧ/СПИД, наркомании, инфекциям, передаваемым половым путем можно в:

### **Минском городском наркологическом диспансере:**

ул. Гастелло, 16, тел. (8 017) 203 56 98, 235 14 01;

### **Минском областном психоневрологическом диспансере:**

ул. Пономаренко,5, тел. (8 017) 251 41 70, 207 68 18;

### **Республиканском центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья:**

г. Минск, ул. К. Цеткин, 4, горячие линии:

→ по вопросам профилактики инфекционных заболеваний - (8 017) 321-22-67

→ консультации по профилактике и обследованию на ВИЧ/СПИД - (8 017) 385-96-24

В отделе профилактики ВИЧ/СПИД работает процедурный кабинет, где можно пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию, сифилис, гепатит В и С. Тестирование на ВИЧ по желанию можно пройти анонимно.

→ Телефон процедурного (анонимного) кабинета - (8 017) 321 22 68.



---

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



**НАРКОТИКИ** – это вещества, способные вызвать изменение психического состояния. Их употребление приводит к психической и физической зависимости. С человеком, который начинает употреблять наркотики, происходят необратимые изменения. Разрушаются внутренние органы, погибают нервные клетки, нарушается взаимодействие между ними. Человек постепенно теряет способность думать, запоминать, управлять своим телом. Организм человека начинают контролировать химические вещества, без которых он уже не может жить. Когда человек начинает употреблять наркотики, сначала возникает психическая зависимость – он стремится вновь и вновь испытать действие наркотика. Через какое-то время появляется физическая зависимость. Без наркотика организм не может нормально работать, и человек испытывает боль во всем теле («ломка»).

Самое опасное в наркотиках – то, что они вызывают привыкание. Это значит, что для достижения желаемого эффекта каждый раз нужно

будет все больше вещества. Постоянное увеличение дозы наркотика еще больше усиливает зависимость и часто приводит к передозировке.

**ПОМНИ:** НЕТ ТАКОГО, Я ПОПРОБУЮ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ: все наркоманы когда-то так говорили!!! Наркотик вызывает очень сильное привыкание с первого раза. Просто подумай, много ли ты встречал людей способных бросить курить? А зависимость от курения не идет ни в какое сравнение с зависимостью от наркотиков!

**САМЫЕ ОПАСНЫЕ НАРКОТИКИ – ГЕРОИН И ОПИУМОСОДЕРЖАЩИЕ ВЕЩЕСТВА.** Тяжелая зависимость может сформироваться практически с начала употребления. Изменения, которые героин вызывает в организме человека, настолько глубоки, что попытка отказаться от наркотика вызывает чудовищные мучения, которые многим не под силу вынести. Те, кто боится «ломки», оказываются в настоящем рабстве у наркотика. Без героина они не могут уже ни есть, ни спать, ни пользоваться туалетом.

Другие наркотики убивают не так быстро, как героин, но с течением времени результат может оказаться таким же: полная зависимость – деградация – смерть. Самый известный пример – алкоголизм. Алкоголь считается одним из самых легких наркотиков, и потому он разрешен к свободной продаже. Большинство из нас могут выпивать от случая к случаю и не зависеть от алкоголя. Но также огромное количество людей не выдерживают эффекта спиртного и попадают в зависимость. Но понимают они это, как правило, слишком поздно.

## **ФАКТЫ О НАРКОТИКАХ**

- К некоторым наркотикам зависимость формируется с первого раза.
- Прекратить употреблять наркотики очень трудно даже с помощью врачей. Они помогут избавиться от физической зависимости, но психическая зависимость может остаться на всю жизнь.
- Безвредных наркотиков не существует. Любой наркотик – яд для организма.
- Алкоголь и табак – тоже наркотики, только легализованные из-за их относительно небольшого вреда здоровью.

## ПОМНИ!

Принимая решение попробовать тот или иной наркотик, ты никогда не можешь быть уверен, как на него среагируешь. Возможно, это решение навсегда изменит твою жизнь. Назад пути не будет!

## ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Все курильщики думают, что последствия курения именно их обойдут стороной. Однако медицинская статистика это не подтверждает. Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма:

→ **МОЗГ:** курение резко повышает риск инсульта – расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения

→ **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА:** курение повышает кровяное давление – кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце повреждается

→ **ЛЕГКИЕ:** курение провоцирует опухоль в поверхностных тканях легких. Такое заболевание как рак примерно в 90% случаев обусловлено длительным курением

→ **ЖЕЛУДОК:** курение способствует возникновению язвы. Наиболее частый язвенный симптом – ноющие или жгучие боли между грудиной и пупком, возникающие после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Язвенная болезнь может привести к раку желудка



→ **ГЛАЗА:** глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезливости, края век распухают. Теряется острота зрения

→ **КОНЕЧНОСТИ:** каждый седьмой курильщик рано или поздно сталкивается с заболеванием сосудов, которое поражает артерии ног. Это зачастую приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика

→ **ПОЛОВАЯ СИСТЕМА:** с возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается

→ **ПОТОМСТВО:** курение увеличивает риск осложнения течения беременности, увеличивает уровень смертности детей во время родов. У детей, подвергшихся внутриутробному воздействию табака, снижается интеллектуальный потенциал, нарушается развитие речи и слуховой зоны мозга.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ**

1. Откажись от курения именно в тот день и час, который сам себе выбрал. Не раньше и не позже. Не пытайся курить больше или меньше до назначенного срока.

2. Если ты обычно курил, скажем, 20 сигарет в день, приготовься к 20 ежедневным желаниям закурить. Не скрывай от себя правду. Признавайся себе каждый раз: «Да, мне хочется именно курить!»

3. Как и прежде, всегда носи с собой сигареты и спички: ты должен быть уверен в том, что у тебя действительно есть выбор. Помни:

никто не отнимал у тебя сигареты. Это ты сам решил отказаться от курения!

4. Живи только настоящим моментом и не пытайся предсказать, что случится через 5 минут. Отказывайся от курения только именно сейчас, а не навсегда.

5. Всякий раз, когда ты решил «именно сейчас НЕ курить», подумай о преимуществах отказа от этой вредной привычки. Вспомни, какой ущерб здоровью ты мог бы нанести!

6. Не меняй привычного образа жизни в связи с отказом от курения. Не нужно сразу становиться спортсменом и фанатом здоровья. Ты всего-навсего бросаешь курить, не более. Так что не перегибай палку – откажись только от курения, а все остальное оставь на потом.

7. Одна затяжка сигареты – и все пропало! Ведь курение – это привычка, и одна-единственная затяжка даже через 5 лет может ее возродить. Об этом нужно помнить всегда!

---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)