

Если тебе предлагают сигарету,
алкоголь или наркотик,
умей сказать **«НЕТ!»**

НЕТ! Эта дрянь не для меня!

НЕТ! Я хочу быть здоровым!

НЕТ! Я и без этого прекрасно
себя чувствую!

НЕТ! Мне нужны мои мозги.

Я хочу достичь успеха!

НЕТ! Я занимаюсь спортом!

Главное, помни:

ТЫ не должен всем объяснять
причины отказа, просто твердо
скажи **«НЕТ!»**

Не будьте равнодушными,
об известных вам
фактах торговли
наркотической смертью,
сообщите в УФСН
по тел. доверия 27-25-25.
Анонимность гарантирована

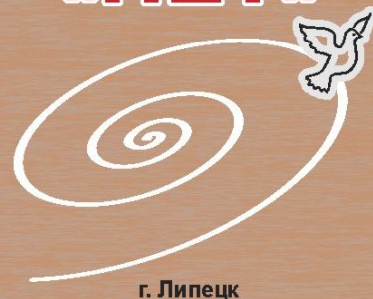


ГУЗОТ «Центр медицинской
профилактики»
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20
www.yazdorov-48.ru
e-mail: medprof@lipetsk.ru

В случае беды -
звоните, приходите
в Липецкий областной
наркологический диспансер
по адресу: г. Липецк,
ул. Ленинградская, 18
т.: 8 (4742) 73-06-45, 43-00-98,
34-85-86



Умей
сказать
«НЕТ»



г. Липецк

Табак - оружие массового уничтожения

Курение занимает 1-ое место в мире среди предотвратимых причин смертности и приводит к выраженным изменениям внутренних органов. Чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, половая сфера.

Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие.

Бросить курить - реально, но путь этот нелегкий.

Уничтожьте все запасы сигарет и скажите себе:
«Я больше никогда не буду курить!»

О своем решении «не курить» сообщите друзьям, а еще лучше - поспорьте с ними, что вы с курением «завязали» навсегда. В любом случае главное продержаться первые двое-трое суток.

Программа медленных шагов:

- отказываться от сигареты, если кто-то ею угощает;
- выкуривать сигарету лишь до половины;
- стараться не курить в праздничные дни;
- зажимать сигарету лишь через 5 минут после того, как захочется курить. Со временем увеличить время до 10 минут.

Если же своими силами бросить курить все-таки сложно, следует воспользоваться помощью врачей.

Результаты отказа от табакокурения:

- два часа без табакокурения: никотин начинает удаляться из организма;
- два дня без табакокурения: организм очищается от окиси углерода, обостряется обоняние и вкусовая чувствительность;
- три-девять месяцев без табакокурения: улучшается система кровообращения, становится легче бегать, функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка;
- пять лет без табакокурения: риск инфаркта миокарда снижается до уровня не куривших людей.

Верь! Через некоторое время будет становиться все легче и легче, появится радость от того, что ты ЧЕЛОВЕК, который кое-что может в этой жизни! Боритесь за себя!

Наркотики - глобальная проблема

Наркотики делают человека слабым и безвольным, а наркомания загоняет его в рабство.

Что наркотик может сделать:

- он может УНИЧТОЖИТЬ твою душу...
- он может РАЗРУШИТЬ твоё тело...
- он может ЛИШИТЬ тебя жизни...
- он «ОТКРЫВАЕТ ВОРОТА» СПИДУ...

Часто говорят, что:

МИФ: «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди».

ФАКТ: «Если они и были такими, то скоро изменились, причем все в худшую сторону».

МИФ: «Наркотики делают человека свободным».

ФАКТ: «Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни».

МИФ: «Наркотики бывают «Всерьез» и «Невсерьез» - всегда можно отказаться».

ФАКТ: «Отказаться можно только один раз - первый».

МИФ: «Наркотики как приключенческий роман - избавляют от обыденности жизни».

ФАКТ: «Часто при этом наркотики избавляют от самой жизни».

МИФ: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы».

ФАКТ: «Зато появляется много новых, решить которые порой просто невозможно».



Сделай правильный выбор:
скажи **НЕТ** наркотикам!

Алкоголь - похититель рассудка

По статистике, от пьянства в России умирает в 17 раз больше людей, чем в автокатастрофах. Самое страшное это то, что сейчас даже дети пристрастились к алкоголю, а именно пиву и слабоалкогольным коктейлям. Дети видят как взрослые пьют на улице, как пьют их родители, и думают, что так и надо.

* Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет спиртным постоянно.

А вы никогда не задумывались о физиологических механизмах алкогольного опьянения, или, проще говоря, что происходит в организме, когда туда поступает алкоголь? И уверены ли вы, что алкоголь в малых дозах безвреден?

Под действием этанола рушится все, в первую очередь - нервная система и сердечно-сосудистая.

Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка - это лишь примерный перечень того, чем вы можете поплатиться за бутылку пива по выходным.

- Вы хотите быть цивилизованным, успешным и умным человеком?

- Вычеркните алкоголь из вашей жизни.

* Алкоголь разрушает. Да и что тут говорить. Достаточно посмотреть хорошенько вокруг и вы увидите этих людей. Они везде, их огромное количество. В начале - это отдых, баловство, хорошее настроение, затем с затягивает, и они уже не могут без спиртного и дня.

* Алкоголь приводит к зависимости...

- Это ваше будущее?

- «НЕТ!»

Я хочу быть здоров и свободен.
Я ЗДОРОВ! Я СВОБОДЕН! Я СЧАСТЛИВ!
И впереди у меня счастливая жизнь!