

### Социально значимые даты:

31 мая - Международный день борьбы с курением.

3 октября - Всемирный День трезвости и борьбы с алкоголизмом.

26 июня - Международный день борьбы с употреблением наркотиков и их незаконным оборотом.

### Умей сказать «НЕТ»

1. Назови причину. Объясни тем, кто тебе предлагает принять наркотик, почему не хочешь этого: "Я знаю, что это опасно для меня".
2. Будь готов к различным видам давления. Люди предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдут.
3. Имей какое -нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа.
4. Избегай ситуации. Старайся быть подальше от людей, употребляющих наркотические вещества.
5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять или предлагать попробовать яд.

**Наш адрес:**  
627070, Тюменская область,  
с. Омутинское,  
ул. Юбилейная, д. 3.

**Режим работы:**  
Понедельник - пятница  
с 8:00 до 16:12ч.

Оказание квалифицированной,  
анонимной, бесплатной психологической,  
педагогической, юридической помощи

Телефон «Доверия»  
8(34544) 2-76-97

Наш сайт:  
<http://centromut.ru>

ВКонтакте:  
<http://vk.com/omutsrqn72>

Одноклассники:  
<http://ok.ru/profile/551886397937>

ICQ: 354999910

E-mail: [omut-poddergka@bk.ru](mailto:omut-poddergka@bk.ru)



Автономное учреждение социального обслуживания населения Тюменской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних с. Омутинское

## Мифы о вредных привычках (для подростков)



с. Омутинское  
2016 г.

# Мифы об алкоголе

**1. «Однократный случай сильного алкогольного опьянения не оказывает вреда для здоровья»**

Даже однократный случай сильного алкогольного опьянения оказывает негативное воздействие на организм человека. Алкоголь в первую очередь негативно влияет на центральную нервную систему и головной мозг. Частое употребление алкоголя ведет к необратимым изменениям в организме.

**2. «Если пить только пиво—алкоголиком не станешь»**

Содержащийся в пиве спирт способствует формированию алкогольной зависимости. Пивной алкоголизм формируется более незаметно и обманчиво, но быстрее в 3-4 раза, чем например водочный. Это тяжелое заболевание, сопровождающееся выраженной психической и физической зависимостью.

**3. «Алкоголь—хорошее средство для развития общительности»**

Некоторые люди считают, что алкоголь может облегчить общение с окружающими, избавиться от комплексов, прибавить смелости или остроумия. В нетрезвом состоянии мало кто может адекватно относиться к себе и оценивать свои поступки.

**4. «Алкоголь повышает работоспособность»**

Даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и нарушения памяти.

**5. «Алкоголь не калориен»**

Любой алкоголь калориен. Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем чем крепче напиток, тем эта ценность больше.

# Мифы о курении

**1. «Курят все»**

Это не так. Мода на курение проходит. Сейчас общество пропагандирует спортивный стиль.

**2. «Все взрослые курят»**

Это не так. В нашей стране 40% мужчин и 80% женщин не курят.

**3. «Бросить курить легко»**

Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

**4. «Курить не много - это не вредно»**

Это не так. Курение—главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлен, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

**5. «Курение опасно только для тех, кто курит»**

Это не так. Пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

**6. «Сигареты снимают стресс»**

Это не так. Усиливает. Никотин, содержащийся в табачных изделиях, вызывает выброс адреналина, в результате чего у человека повышается давление, ускоряется сердцебиение, повышается уровень сахара в крови, из-за чего табак повышает чувствительность к стрессу.

# Мифы о наркотиках

**1. «Существуют «безвредные» наркотики»**

Все наркотики ядовиты для организма и все вызывают привыкание.

**2. «От очередного употребления наркотика можно отказаться»**

Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

**3. «Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия»**

Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

**4. «Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет»**

Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

**5. «Лучше бросать постепенно»**

Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь

**В России ежегодно умирает:**

- по причине употребления алкоголя – 500 000 тыс. человек.
- по причине курения табака – 300 000 тыс. человек.
- по причине употребления наркотиков – 70 000 тыс. человек.