

СВОБОДА ЧИ ЗАЛЕЖНІСТЬ: ВИБІР ЗА ТОБОЮ!

Ти вважаєш себе дорослим і прагнеш завжди діяти на власний розсуд? Тобі здається, що сигарети чи алкоголь зроблять тебе дорослішим і самостійнішим?

Але вони не можуть цього зробити, вони лише спричиняють проблеми і викликають залежність, якої дуже складно позбутися.

Що є у сигареті?



Бутанол
Розчинник

Ціанистий водень
Отрута

Стеаринова кислота
Воскова свічка

Метанол
Ракетне паливо



Метан
Туалетний газ



Нікотин
Пестицид



Аміак
Туалетний очищувач



Ацетон
Щурича отрута



Радон
Радіоактивний газ



Окис вуглецю
Вихлопні гази



Кадмій
Батарейки

Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, тютюновий дим — 5000. Людина, яка викурює пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентгенів і випи-ває півчашки смоли.

Вплив алкоголю на організм людини



Психіка
Виникає психічна залежність, якої важко позбутися. Людина постійно шукає привід для випивки і поступово деградує інтелектуально, емоційно, морально.



Мозок
20 мл спирту для чоловіків та 10 мл для жінок спричиняють відмирання клітин головного мозку.



Печінка
Алкоголь — найпоширеніша причина цирозу печінки.



Шкіра
Передчасне старіння, зморшки, фіолетово-червоний відтінок.



Статева система
Алкоголь руйнує жіночі статеві клітини, тому відбуваються збої менструального циклу, рання менопауза, знижується здатність завагітніти. У хлопців знижується рівень тестостерону. Це призводить до ранньої імпотенції та безпліддя чоловіків.



Шлунок
Спиртне роз'їдає слизову оболонку стравоходу, призводить до виразки шлунку.



Ожиріння
В алкоголі міститься багато калорій, які перетворюються на зайві кілограми.



Серце
Аритмія, підвищення тиску.



Зуби
Запалення ясен, карієс.

У стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння людина втрачає контроль над собою. Тому збільшується ризик інфікування ВІЛ через статеві контакти або спільне використання інструментів для ін'єкцій, пірсингу, татуажу.

Міфи і факти про психоактивні речовини

❌ Випивати — це весело!

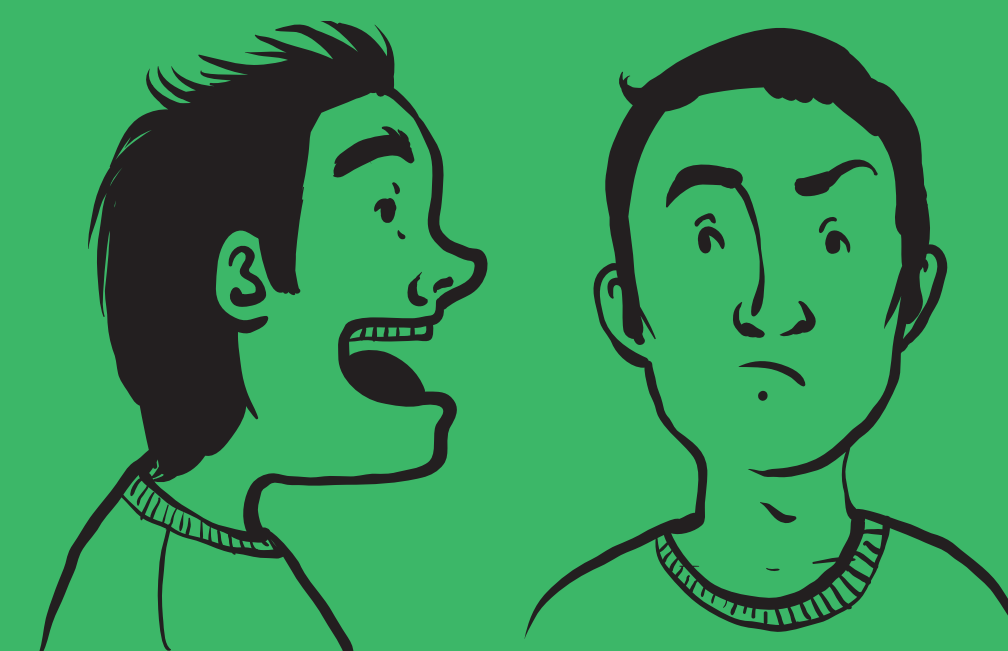
! Випивати — це вживати токсини, які отруюють організм. Невже це весело?

❌ Сигарета допомагає заспокоїтися.

! Нікотин — це стимулятор. Він збуджує, а не заспокоює.

❌ Я взагалі не п'ю. Це лише пиво.

! Сюрприз! Вміст алкоголю в пляшечці пива (0,33 л) такий, як у чарці горілки.



❌ Наркотики — це модно.

! Це — міф, який поширюють наркодилки. Нині, навпаки, модно займатися спортом і вести здоровий спосіб життя.

❌ Наркотики допомагають розв'язати проблеми.

! Наркотики не розв'язали ще жодної проблеми — вони лише породжують нові.

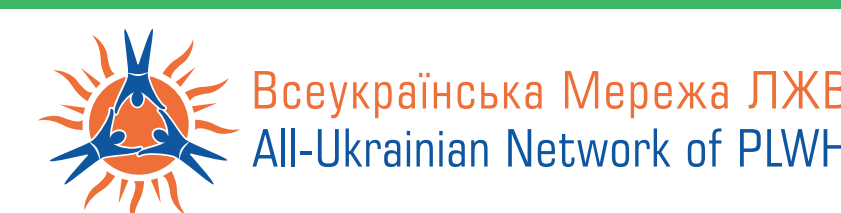
❌ Я можу кинути, коли захочу.

! Тютюн, алкоголь і наркотики викликають залежність, якої дуже складно позбутися.

Хочеш дізнатися більше?

Телефон довіри з проблем ВІЛ/СНІДУ: 0-800-500-451
Запитання он-лайн: <http://www.helpme.com.ua>

Викладені погляди й точки зору є поглядами й точками зору організації, що видала цю продукцію, й не можуть розглядатися як погляди або точки зору Глобального Фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією і ВБО «Всеукраїнська Мережа ЛЖВ». Глобальний Фонд для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією не брав участь у скануванні та затвердженні як безпосередньо опублікованого матеріалу, так і висновків, що можуть випливати з нього.



Продукція видана в рамках проекту «Посилення спроможності педагогів у забезпеченні дієвої профілактики ВІЛ/СНІДУ, протидії стигми і дискримінації» за фінансової підтримки ВБО «Всеукраїнська Мережа ЛЖВ» в рамках реалізації проекту «Побудова життєздатної системи комплексних послуг з профілактики та лікування ВІЛ/СНІДУ, догляду та підтримки для уразливих груп та ЛЖВ», підтриманого Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.



Ця публікація спрямована на виконання спільного плану заходів із проектом DCISANTE/2011/260519 «Розвиток потенціалу Всеукраїнської спілки вчителів і тренерів», який реалізує ГО «Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» за фінансової підтримки Європейського Союзу.

