

# Береги себя и своих близких!



# Здоровье - это отсутствие болезней.



При этом есть болезни, которые зависят только от нашего поведения и образа жизни. Именно об этих заболеваниях, которыми, к огромному сожалению, болеет большое количество молодёжи мы поговорим

ПАВ –  
ПСИХО-  
АКТИВНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА

Табак,  
сигареты



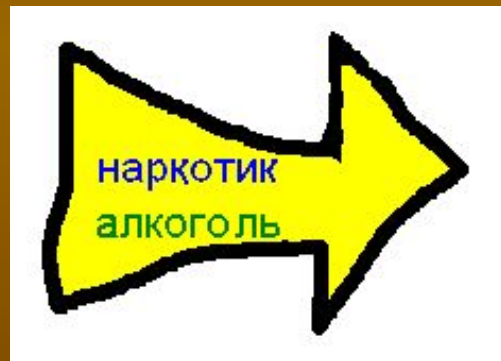
Алкоголь,  
спиртное



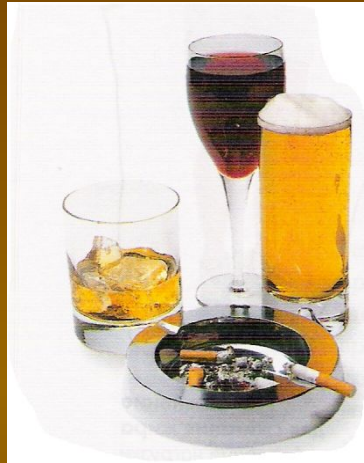
Наркотики



# Задумайтесь о последствиях!



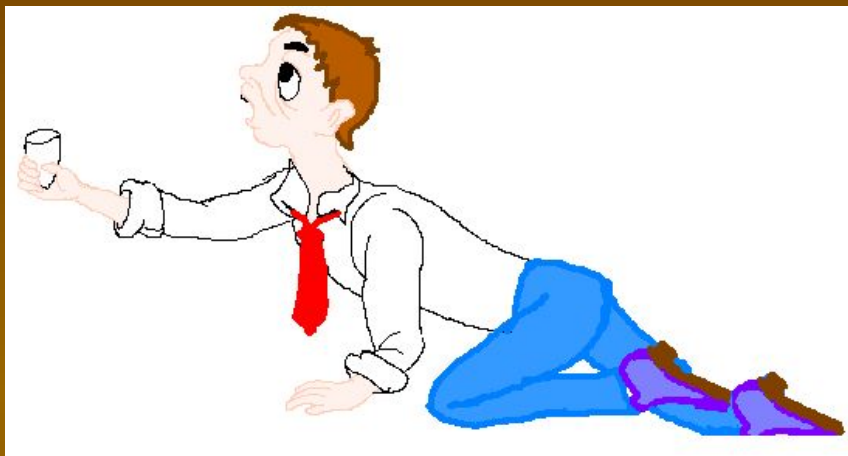
# КУРЕНИЕ



- Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.

# АЛКОГОЛЬ

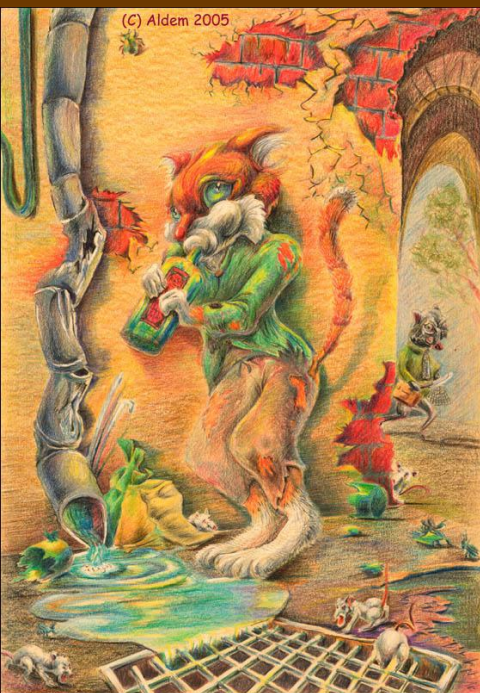
- это наркотик,  
химическое  
вещество, которое  
влияет на то, как  
функционирует  
организм.



**Пристрастие к алкоголю вызывает сильную деградацию личности и такие заболевания как рак пищевода или желудка, цирроз печени. Человек, пристрастившийся к алкоголю, старается заглушить страх и уменьшить стресс. Алкоголики стараются изменить свое сознание, достичь «высшего чувства»**



# Глупые причины начать пить



1. *Похмелье.*
2. *Из-за алкоголя ты чувствуешь себя «взрослым»*
3. *Пить, чтобы забыть о проблемах.*
4. *Пить, чтобы быть принятым друзьями.*
5. *Пить от любопытства.*





# НАРКОТИК

**НАРКОТИКИ –  
пожизненная ломка**



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

- это вещество, которое способно вызвать эйфорию, психическую или физическую зависимость, причинять существенный вред психическому и физическому здоровью человека.

# Наркомания –

болезнь, которая поражает мозг, оказывает воздействие на эмоции и душу, разрушает социальные связи.



*Если употребление наркотиков внутреннее, то средняя продолжительность жизни с момента первого укола составляет **7-10** лет непрерывного потребления.*



# Что необходимо знать о ВИЧ/СПИДе



*Многие люди думают, что ВИЧ и СПИД — это одно и то же. Это не так.*

**В чем отличия?**

**ВИЧ** -это

**В**ирус

**И**ммунодефицита

**Ч**еловека.

Это вирус, который передаётся от человека к человеку различными путями и вызывает нарушение функций или разрушение иммунной системы организма человека.





# СПИД

- это

Синдром

Приобретённого

Иммунного

Дефицита.

Это вирус в организме человека, последняя стадия ВИЧ-инфекции.

**Did he deserve**



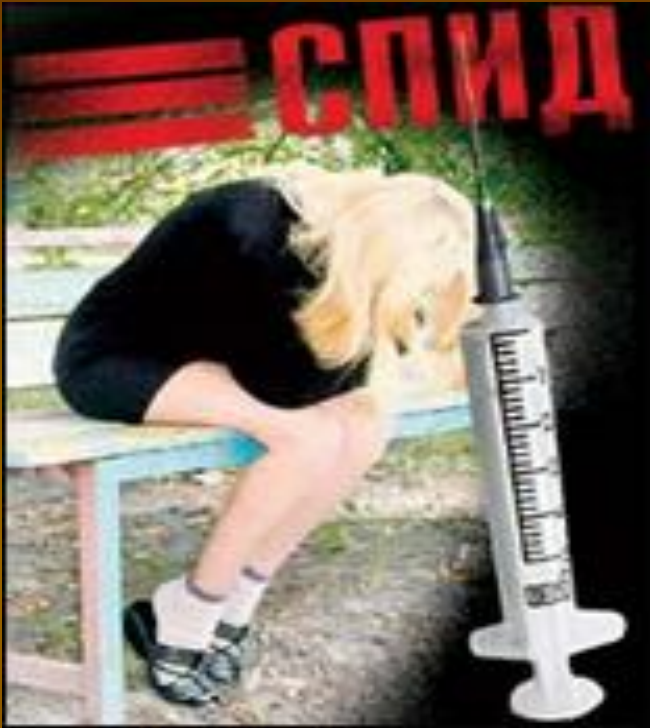
**AIDS ?**

**Think ..before you do it**

Doctors For Life  
TEL: (031) 764 0443  
www.dfl.org.za

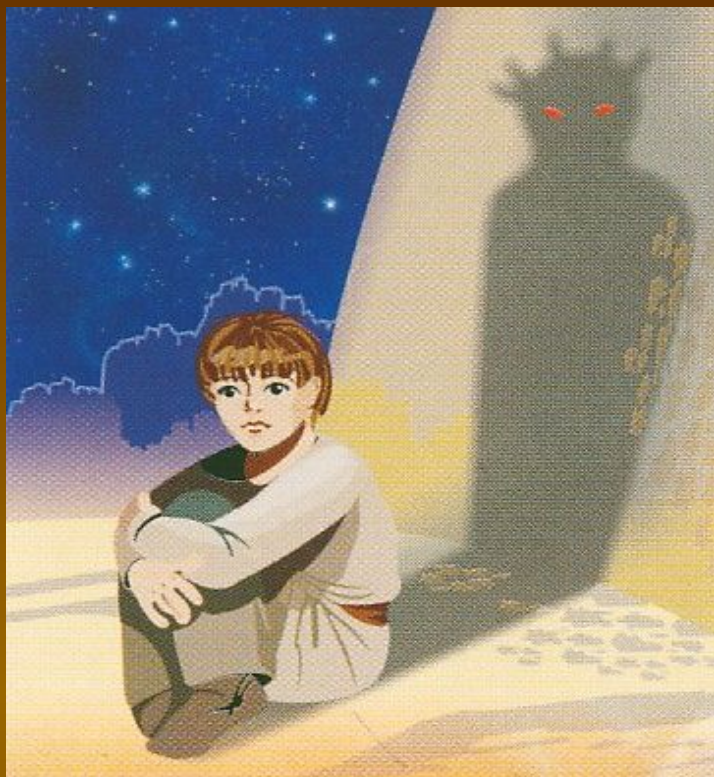


# Как происходит заражение ВИЧ?



Вирус передается только через определённые жидкости организма, а именно: кровь, сперму, влагалищные выделения, грудное молоко.

1. при введении наркотиков в вену;
2. при переливании крови; во время трансплантации органов
3. при использовании нестерильных инструментов;
4. при незащищенных сексуальных контактах;
5. от больной СПИДом матери к ребенку во время беременности, родов или в период кормления грудью.
6. При прямом попадании крови через ранки, язвочки, слизистые оболочки.



**Основной фактор риска заражения ВИЧ в нашей стране – внутривенное введение наркотических препаратов. Наркоманы на сегодняшний день составляют абсолютное большинство всех инфицированных в нашей стране.**



**Шприц**

**не решит**

**ТВОИ**

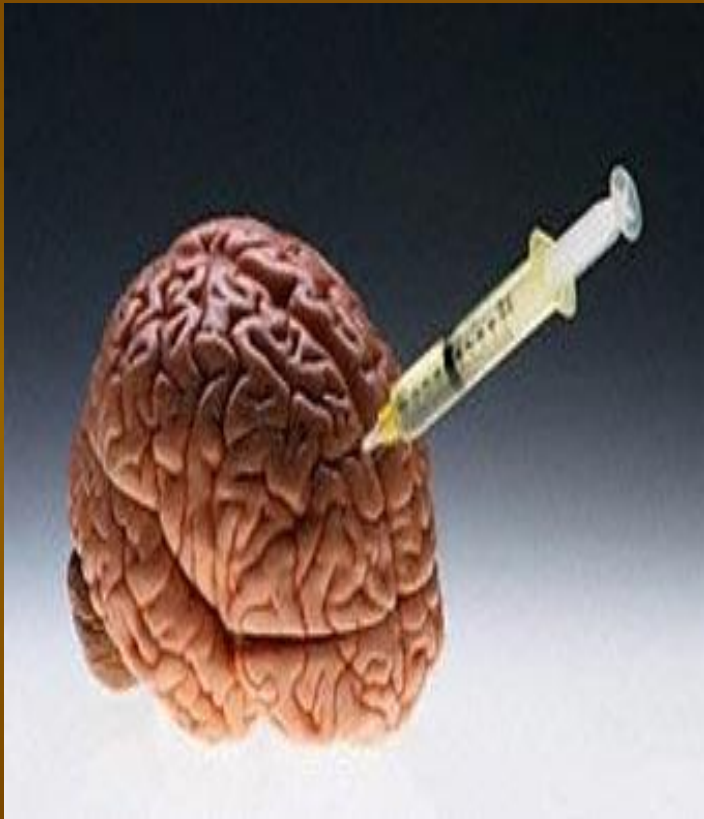
**проблемы!**



# Вирус не передается:

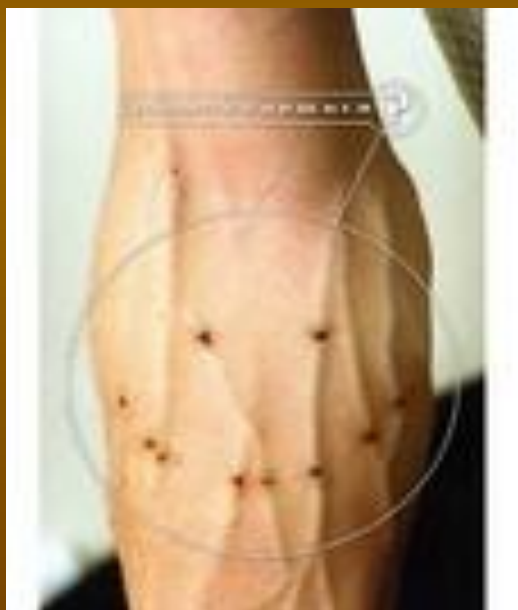
- при рукопожатии или объятиях
- через пот или слезы
- при кашле и чихании
- через животных или при укусах насекомых
- при поцелуе/через слюну.

**За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом.**



Ты и так всё знаешь о чём здесь тебе рассказали?

*Просто знать – недостаточно.*



Нужно правильно действовать  
в определённой ситуации.

# Умей сказать **нет** в некоторых специфических ситуациях:



✓ приём алкоголя или других наркотиков;

- ✓ беспорядочные половые связи;
- ✓ кражи;
- ✓ пропуски занятий;
- ✓ поступки, которые могут огорчить ваших родителей.



**Помните!** ЭТО  
ваше тело - И ваш  
выбор!





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**