

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ МО «АЛАРСКИЙ РАЙОН»
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

(дайджест для подростков)

Привет!

Ты держишь в руках брошюру, специально изданную для молодых людей. Это не учебник и не инструкция. А значит, никто не собирается навязывать Тебе своё мнение, убеждать в чём-либо, уговаривать или читать нотации.

Здесь Ты найдёшь только информацию – **ФАКТЫ** – и ничего лишнего!

Согласись, довольно глупо было бы нанести непоправимый вред себе и другим людям только потому, что Ты чего-то не знал или что-то не понял. Мы хотим, чтобы Ты, принимая решения, опирался на достоверные факты. Твоё дело – использовать или не использовать полученную информацию.

*Главное – Твой выбор будет осознанным.
И это будет только твой выбор.*

1. ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ?

К наркотикам относятся вещества, которые способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение), вызывают психическую или физическую зависимость (потребность снова и снова использовать это вещество), причиняют существенный вред психическому и физическому здоровью человека.

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ?

Наркомания – общее поражение личности, с осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества: становится физически не вполне нормальным: теряет друзей и семью: не может приобрести профессию или забывает имеющуюся и, в конце концов, полностью разрушает свой организм.

КАКОВА СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НАРКОМАНА?

Если речь идет об употреблении наркотиков внутривенно, то средняя продолжительность жизни с момента первого укола обычно составляет 7-10 лет. Иногда этот период может продлиться до 15 лет, есть люди, которые погибают уже через 6-8 месяцев.

КАКИЕ ПРИЧИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДЯТ НАРКОМАНОВ К СМЕРТИ?

Чаще всего причинами смерти являются травмы, передозировки, отравления некачественными наркотиками и различные заболевания – сепсис (заражение крови), воспаление легких, заболевания печени, СПИД.

НА КАКОЙ СТАДИИ НАРКОМАНИЯ ИЗЛЕЧИМА?

КОГДА ЕЩЕ НЕПОЗНО ЛЕЧИТЬ НАРКОМАНИЮ?

С наркоманией не поздно бороться никогда. Но в определенном смысле она неизлечима. Как только человек получает психическую зависимость от наркотиков, то есть становится наркоманом, он приобретает неизлечимое заболевание. Конечно он способен научиться жить без наркотиков, но он всегда будет иметь высокий риск возобновить их употребление.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ ЧЕЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЮТ У НАРКОМАНОВ?

В Уголовном кодексе Российской Федерации предусмотрено наказание за незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозку и сбыт наркотических веществ, склонение к употреблению наркотических веществ, незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, организацию, либо содержание притонов для приготовления наркотических веществ. Кроме того, наркоманов часто привлекают к ответственности и лишают свободы за

преступления, которые не связаны с наркотиками напрямую: кражи, мошенничество и грабежи.

2. ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь это наркотик, химическое вещество (этиловый спирт), которое влияет на то, как функционирует организм. То, что он получил широкое распространение, не означает, что он безвреден. Этот изменяющий сознание человека наркотик меняет химические реакции головного мозга, что сказывается на мыслительных процессах человека, его ощущениях и на том, как он говорит и двигается.

КОГО МОЖНО СЧИТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ?

Алкоголик – это человек, который страдает от заболевания, вызываемого алкоголем. Алкоголизм – это болезнь, при которой человек продолжает употреблять алкоголь, несмотря на то, что это вызывает проблемы в его жизни. Организм алкоголика изменяется так, что он не может существовать без алкоголя, он ощущает болезненные симптомы. Он может испытывать дрожь, ощущать озноб, страдать галлюцинациями.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛИЗМА?

- частое употребление алкоголя с целью справиться с повседневными трудностями и заботами;
- ссоры с членами семьи по поводу выпивки;
- заниженная самооценка, плохое отношение к себе;
- твердое решение бросить пить или пить меньше, непременно нарушаемое;
- провалы в памяти – пьющий человек не может вспомнить, что происходило, когда он пил; поиск оправдания продолжающемуся пьянству;
- просьба к членам семьи или друзьям скрыть факт выпивки;
- возложение вины за свое пьянство на других членов семьи или друзей.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ ОПАСЕН ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ?

Молодые люди могут пристраститься к алкоголю намного быстрее, чем взрослые. Чем раньше молодой человек начинает выпивать, тем больше риск того, что он станет алкоголиком. Содержание алкоголя в крови у них растет быстрее, когда они выпивают. Таким образом, молодые люди быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя. Алкоголизм у них развивается быстрее, чем у взрослых, поэтому организму легче нанести вред.

3. ЧТО ТАКОЕ СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ?

Сигаретный дым содержит более 400 ядовитых различных веществ. Все они могут стать причиной многих заболеваний и не приносят человеку ничего, кроме вреда. Наиболее активными компонентами табачного дыма являются никотин, окись углерода и смолы.

НИКОТИН

Когда курительный прибор затягивается, его лёгкие заполняются дымом. Содержащийся в табачном дыме никотин поступает в кровь. В результате нагрузка на лёгкие увеличивается. Так, число сердечных сокращений в сутки у курящего человека на 15-20 тысяч больше, чем у некурящего, и сердце «гоняет» дополнительно 1,5 т крови в день.

ОКИСЬ УГЛЕРОДА

Окись углерода – тот же ядовитый газ, что вырывается из выхлопной трубы автомобиля. Кровь человека насыщена кислородом. В крови курильщика часть кислорода вытесняется ядовитой окисью углерода. Это ухудшает состав крови и может привести к закупорке сосудов, по которым циркулирует кровь.

СМОЛЫ

Смола – вязкое чёрное вещество. В виде гудрона её обычно используют в дорожном строительстве. Когда человек вдыхает дым, содержащийся в нем невидимые глазу мельчайшие капли смолы оседают в лёгочных тканях. Чем больше человек курит, тем больше смол скапливается в его лёгких.

А НАДО ЛИ НАЧИНАТЬ?

Некоторые молодые люди начинают курить, потому что думают, что с сигаретой они выглядят солиднее.

Однако по доброй воле начинать делать то, что в лучшем случае приведёт к ухудшению здоровья, а, в худшем убьёт, - согласись, не самое взрослое решение. На самом деле, взрослые люди как раз отказываются от курения. Каждую неделю тысячи взрослых, осознав всю опасность и неоправданное расточительство того, что они делают, бросают курить. И уж взрослые – то, как раз понимают, что курение никому не прибавляет взрослости и ума.

Одни курят, потому что думают, что это «круто» и «классно». Другие курят, потому что считают, что это успокаивает, устраняет чувство тревоги и беспокойства. Но курение не решает проблему. Оно лишь на время отодвигает её. Как только сигарета докурена, ты снова начинаешь нервничать, чувство тревоги и беспокойства возвращаются.

Некоторые, особенно, девушки, оправдывают курение тем, что якобы оно не даёт им пополнеть. Однако это заблуждение, курение подавляет аппетит, но стройнее стать не помогает. В противном случае все курильщики обладали бы изящными формами. Но ведь это же не так. Курильщики бывают всех видов, форм и размеров, точно так же, как некурящие.

ЧТО ТАКОЕ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ?

У тебя может сложиться впечатление, что если ты сам не куришь и не собираешься начинать курить, то тебе не о чем беспокоиться. Ведь сигаретным дымом дышат не только курильщики. Большая часть дыма от сигареты попадает в воздух. Это значит, что дымом дышат и те люди, которые сами не курят. Вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет называется пассивным курением.

Пассивное курение действует на людей по-разному. У кого-то в прокуренном помещении начинается кашель или головная боль. Человек принимается чихать, у него краснеют глаза, кружится голова. Некоторые даже начинают задыхаться.

В медицинской практике известны случаи, когда пациенты умирали от болезней, одной из вероятных причин которых являлось пассивное курение.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Потребность в наркотике, невозможность обходиться без него называется *зависимостью*. Многие курильщики испытывают зависимость от сигарет. Зависимость от табака проявляется по-разному. Если курильщик какое-то время не курил, он становится беспокойным, раздражительным, у него портится настроение. Самое печальное, что курильщик больше не является хозяином своего тела. Сигарета оказывается сильнее его. Лучший способ избежать проблем, связанных с привыканием к курению или, что ещё хуже, с зависимостью от него, - не начинать курить вовсе.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Несмотря на то, что курение быстро становится привычкой и может привести к развитию зависимости от табака, люди могут бросить и действительно бросают курить. Отказ от курения полезен с многих точек зрения.

Экономятся деньги, которые раньше тратились на сигареты. Почти сразу же улучшается самочувствие. Исчезает застарелый запах табака. А самое главное, то в дальнейшем

заболеть становится всё меньше и меньше. Чем дольше человек воздерживается от курения, тем лучше для него. Отказаться от курения не всегда легко.

Тем, кому действительно трудно бросить курить, можно помочь. Существуют различные группы психологической помощи и специальная литература. Кроме того, выпускаются продукты, которые содержат никотин. Они помогают курильщикам не резко, а постепенно снижать количество никотина в организме. Конечно, во всём этом не будет никакой надобности, если не начинать курить.

4. ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ, СПИД.

Возможно, ты уже знаешь, что:

ВИЧ И СПИД – это не одно и то же.

ВИЧ – это ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА.

- Другими словами, это вирус, который при попадании в организм человека вызывает недостаток защитных сил для борьбы с инфекциями и болезнями.
- Человека, заразившегося ВИЧ, называют ВИЧ-инфицированным или ВИЧ-положительным.
- ВИЧ разрушает иммунную систему не сразу, а постепенно, в течение нескольких лет.

СПИД – это СИНДРОМ ПРИОБРИТЁННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА.

Он возникает уже на последней стадии заболевания ВИЧ-инфекцией.

Знаешь ли ты, что:

- ВИЧ погибает при температуре 56 градусов через 30 минут, а при кипячении – мгновенно.
- Коварство вируса в том, что инфицированный человек может длительное время чувствовать себя хорошо.

Нельзя заразиться ВИЧ:

- Через слюну, мочу, пот, слёзы, мокроту при кашле, через укусы насекомых, при пользовании общими предметами на работе и в быту, в бассейне, бане, сауне, транспорте, при рукопожатии.

Известно ли тебе, что:

Несмотря на то, что ВИЧ-инфекция до сих пор остаётся неизлечимой болезнью, в настоящее время есть возможности значительно продлить жизнь ВИЧ-инфицированных людей, однако, эта терапия очень дорогая.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У КОГО-ТО ИЗ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ ВИЧ?

- Не впадать в панику
- Не отворачиваться от человека в тот момент, когда ему или ей нужна твоя поддержка
- Не раскрывать другим диагноз твоего друга. Это чужая тайна.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВИЧ ОБНАРУЖИЛСЯ У МЕНЯ?

Жить. Учиться. Работать. Общаться. Любить. Не позволять вирусу разрушить твои планы и надежды.

Если это случилось, обратись к врачам, они помогут тебе.

ПРАВОВОЙ АСПЕКТ

В России действует закон « О предотвращении распространения на территории РФ заболевания, вызываемого ВИЧ».

Согласно этому закону, каждый гражданин РФ имеет право на бесплатное анонимное обследование на ВИЧ, которое он может пройти как в СПИД-центрах, так и в др. медицинских учреждениях, проводящих такие обследования. Человек, сдающий анализ, имеет право на получение консультации специалиста.

В рамках этого же закона государство гарантирует обеспечение всех ВИЧ-инфицированных граждан России необходимыми медикаментами и предоставление им бесплатной медицинской помощи.

ЗНАЙ! Тестирование на ВИЧ добровольно, анонимно, бесплатно.

ВИЧ-инфицированный человек имеет те же права, что и любой др. человек.

Как и все граждане РФ, ВИЧ-инфицированные люди имеют право на обучение, работу, жильё, материальное обеспечение, медицинскую помощь. Общение с ВИЧ-инфицированным человеком безопасно, поэтому не стоит отказываться от взаимоотношений с человеком только потому, что он инфицирован. ВИЧ-инфицированные люди нуждаются в поддержке не только государства, но и своих близких и друзей.

ЗНАЙ! Любое ущемление прав ВИЧ-инфицированных незаконно.

5. ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ?

*Если жёлтый незнакомец
На Вас из зеркала глядит.
Это значит Вы, приятель
Подцепили гепатит*

Знаешь ли ты о том, что:

Гепатит – это острое или хроническое воспаление печени.

Вирусы гепатита в 100 раз более заразны, чем ВИЧ, то есть для заражения достаточно в 100 раз меньшего количества вирусов.

Гепатиты делятся на несколько типов по способу передачи:

Гепатит А.

В народе этот гепатит называют «желтуха».

Гепатит А является острой вирусной инфекцией, но из всех гепатитов, А приносит меньше всего вреда и при лечении чаще всего проходит без последствий.

Гепатит В.

Самый заразный вирус гепатита, очень стойкий (погибает только при 45-минутном кипячении) и очень живучий.

Гепатит В не передаётся через пищевые продукты, воду, но он запросто передаётся другими, менее распространёнными способами:

- Через кровь
- Половым путём
- Симптомы гепатита: пожелтение уздечки под языком, белков глаз, жёлтый налёт на языке и потемнение мочи.

Гепатит Д (дельта).

Этим вирусом гепатита можно заразиться только одновременно с вирусом гепатита В либо в том случае, если ты уже инфицирован гепатитом В. Сочетание вирусов В и Д очень опасно, потому что очень быстро приводит к разрушению печени.

Пути передачи те же, что и у гепатита В.

Гепатит С.

Этот вирус называют «ласковым убийцей». В большинстве случаев признаки этого заболевания выражены настолько слабо, что ты можешь даже не догадываться о том, что серьёзно болен.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕПАТИТОВ.

Чтобы избежать заражения вирусом гепатитов, есть несколько способов:

- Если Ты употребляешь наркотики, лучше не колись. Всегда пользуйся только своим шприцем, иглой и другими инъекционными инструментами
- Если Ты занимаешься сексом, пользуйся презервативом при каждом половом акте. Особенно опасен проникающий секс в период менструации
- Если Ты хочешь, чтобы Тебе сделали татуировку – обратись в тату-салон или найди мастера, про которого Ты знаешь на 100 %, что он дезинфицирует иглы. То же относится и к пирсингу
- Никогда не пользуйся чужой бритвой или зубной щёткой – для заражения гепатитом достаточно ничтожно малого количества крови.

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГЕПАТИТА В

К сожалению, вакцина существует только от гепатита В (и от Д), но не от гепатита С. Инъекции вакцины делаются как минимум три раза: первая, через месяц вторая, через полгода третья. После этого вакцинацию нужно проводить повторно через 5-7 лет. Подробнее о вакцинации Ты можешь узнать по телефону **33-37-46, 19-54-83** (**Областной центр профилактики СПИДА и инфекционных заболеваний**).

Чем раньше Ты начнёшь лечить гепатит, тем быстрее выздоровеешь. Лучше не употреблять алкоголь, даже в малых количествах. Это относится не только к водке, но и к вину, шампанскому, и **особенно к пиву.**

Надеемся, что нам удалось помочь Тебе разобраться в том, что такое гепатиты. Ещё раз напомним: гепатит лечится долго и трудно. Потому лучше принимать меры предосторожности, чтобы не заразиться. Но если у Тебя гепатит – иди к врачу и Тебе обязательно помогут!

Существуют и другие инфекции, передаваемые половым путём (ИППП):

ИППП – это заболевания, которые могут передаваться от одного человека к другому при сексуальных контактах. Основной путь передачи – половой.

Часто симптомы ИППП носят незначительный характер или вовсе отсутствуют. Возбудитель не исчезает из организма, с этого момента он как бомба с часовым механизмом – никто не сможет предсказать, когда и каким образом он проявит себя.

Если при половом контакте не пользоваться презервативом, можно заразиться не только ВИЧ-инфекцией, но и другими распространёнными инфекциями, передаваемые половым путём:

- Сифилис

- Гонорея (триппер)
- Хламидиоз
- Генитальный герпес

Сифилис – характеризуется поражением кожи, слизистых оболочек, внутренних органов и нервной системы. Без лечения сифилис длится в течение многих лет и может привести к летальному исходу.

Гонорея (триппер) – проявления начинаются через 2-7 дней с момента заражения и выражаются в гнойных выделениях при мочеиспускании. Довольно хорошо поддаётся лечению на ранних этапах.

Хламидиоз – самое распространённое венерическое заболевание. Симптомы: зуд, жжение при мочеиспускании и выделения похожие на клей, хотя заболевание может протекать и бессимптомно. Часто приводит к бесплодию и различным воспалениям органов малого таза. Может передаваться от инфицированной матери – новорождённому во время родов.

Генитальный герпес – проявления начинаются через 2-10 дней после заражения. Первичными признаками являются жжение, боль и отёчность в местах заражения. Далее проявляются пузырьки наполненные прозрачной жидкостью. Герпес – трудноизлечимое заболевание т.к. остаётся в организме навсегда, возможны рецидивы.

Кондиломы – возбудитель вирус папилломы человека. Проявляется в виде бородавчатых разрастаний на слизистой половых органов и прилегающих участках кожи.

Лобковый педикулёз - возбудитель – лобковая вошь. Вши вызывают неприятный зуд и раздражение кожи в области лобка и половых органов.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Чтобы провести анализ для определения диагноза и пройти курс лечения, необходимо сделать выбор – куда пойти: в платную частную клинику или в государственный кожвендиспансер (областной или районный).

При этом важно помнить, что вылечить ИППП (инфекции передаваемые половым путём) на начальной стадии намного проще и дешевле, чем в последующем.

При завершении лечения обязательно должна быть проведена контрольная диагностика излечённости.

ПРАВОВОЙ АСПЕКТ:

В нашей стране каждому гражданину РФ гарантируется право на обследование и лечение ИППП, в том числе, анонимное. Молодые люди, начиная с 15 лет, имеют право не ставить в известность родителей по поводу своего здоровья.

ЗНАЙ: Законом РФ предусматривается ответственность за ситуацию, в которой человек подвергает риску заражения другого человека венерическими болезнями и **ФИЧ** – инфекцией. Затраты на качественные презервативы и индивидуальный инструментарий гораздо меньше сумм, которые придётся тратить на обследование и лечение ИППП и ВИЧ.

6. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

- По возможности исключи или сократи всё, что разрушает организм – наркотики, курение, алкоголь.
- Питайся регулярно и полноценно, не отказывайся от занятий спортом, от творчества и увлечений.

- Найди людей, которые поддержат тебя в трудную минуту.

7. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

К сожалению, не всегда близкие Тебе люди находятся рядом, а жизнь полна стрессовых ситуаций. Чтобы с ними справиться Тебе надо знать, что такое стресс и как с ним справиться.

Стресс – это ответ организма на чрезвычайное, экстремальное для него воздействие. Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого самое неординарное событие стрессом не будет.

Определить, что Ты в состоянии стресса, можно, если у Тебя появились:

- Тревога
- Напряжение
- Паника
- Неуверенность
- Страх
- Растерянность
- Дрожь
- Бледность и краснота
- Сухость во рту
- Подавленность
- Учащение пульса
- Боль в желудке
- Комок в горле.

Справиться со стрессом Тебе помогут следующие простые приёмы:

- Сделать несколько глубоких вдохов
- Полежать, расслабив все мышцы
- Посмотреть на текущую струйку воды или на зажжённую свечу
- Стоя на одном месте, покачаться вперёд-назад с пятки на носок
- Выполнить какой-либо ритуал, например, заварить чай или разложить свою коллекцию
- Заняться спортом или физическим трудом.

В любой ситуации Тебя выручат:

- Положительные взаимоотношения хотя бы с одним зрелым человеком
- Уважение и интерес к людям
- Разборчивость в средствах достижения цели
- Логичность, последовательность в своих поступках
- Самоконтроль, целеустремлённость, увлечённость
- Чувство юмора.