

**Сегодня модно  
быть успешным,  
активным,  
талантливым и  
здоровым!**

Государственное автономное  
учреждение социального обслуживания  
Свердловской области «Комплексный  
центр социального обслуживания  
населения Ленинского района города  
Екатеринбурга» (ГАУ «КЦСОН  
Ленинского района г. Екатеринбурга»)

Адрес: г. Екатеринбург, ул. 8 Марта,  
д. 16

Отделение профилактики  
безнадзорности несовершеннолетних

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Ак. Бардина,  
д. 13 корп. 2

Тел.: 8(343)232-00-00

**«ЖИЗНЬ ДЛЯ  
ОТКРЫТИЙ,  
УСПЕХОВ,  
ПОБЕД. МЕСТА  
НАРКОТИКАМ  
В НЕЙ ПРОСТО  
НЕТ!»**



**Наркомания** - болезнь, вызванная систематическим употреблением средств, включенных в государственный список наркотиков и проявляющаяся психической, а иногда и физической зависимостью от них.

**Привыкание** - когда я не могу исключить какое-либо вещество из своей жизни, оно постоянно мне требуется. Иногда требуется все больше и больше химического вещества, чтобы почувствовать себя "хорошо" - это толерантность.

**Толерантность** - когда мне нужно все больше и больше химического вещества, чтобы почувствовать себя хорошо.

**Зависимость** - влечение к тому состоянию, которое дает мне наркотик; хроническая неизлечимая болезнь.

а) физическая зависимость - когда мне плохо: болит голова, лихорадка, сухость во рту, тошнит, болит живот, понос и т. д. (симптомы гриппа и отравления), если я не принимаю наркотик.

б) психическая зависимость - когда мне плохо: депрессия, все раздражает, я недоволен, жизнь не имеет смысла, если я не принимаю наркотик.

**Болезнь зависимости** - я продолжаю употреблять химическое вещество, не смотря на саморазрушение; я отрицаю свою зависимость, верю, что могу сам остановиться; - слагаемое двух компонентов больного мышления ("Я не могу без наркотика") и физической зависимости с потерей контроля над собой. В процессе формирования зависимости существует одно исключение: в подростковом возрасте зависимость может сформироваться в результате однократного употребления наркотического вещества, в связи с особенностями регуляции гипофизом гормональных процессов развивающегося организма.

## *Путь к здоровью*

- Отказ от вредных привычек
- Рациональное питание
- Потребление витаминов и полезных элементов
- Спорт, хобби
- Личная гигиена
- Закаливание
- Режим труда и отдыха

## *Правила здорового образа жизни*

- Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
- Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше — пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
- Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
- В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость
- Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
- Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
- Закаливайте свой организм.
- Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

## *Правильный круг общения — залог успеха и благополучия*

- Держитесь успешных и жизнерадостных людей.
- Создавайте компанию из людей, ориентированных на здоровый образ жизни
- Соблюдайте этические нормы при общении с окружающими
- Будьте внимательны друг к другу, стремитесь к взаимопомощи.
- Занимайте активные позиции во взаимодействии с людьми.
- Избегайте людей, которые постоянно всем недовольны.
- Умейте сказать — НЕТ, если это угрожает вашему здоровью и противоречит вашим убеждениям.