



**ТВОЯ ЖИЗНЬ
ТВОЙ ВЫБОР**

Контактные адреса и телефоны:

**ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР»**

г. Тверь, ул. Королева, д. 10

Тел.: 51-52-80

51-52-38

72-13-80

51-59-01

50-44-44

**ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13

Тел. 55-51-95

СТАЦИОНАР

г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50

Тел.: 55-94-85

55-42-77

Телефон поддержки: 55-95-90

E-mail: tverond@mail.ru

Код города: 8 (4822)



**ЦЕНИ СВОЮ
ЖИЗНЬ**

Информация по поводу оказания управленческих услуг, связанных с реализацией государственной программы «Тверская область – территория здорового образа жизни» (далее – программа) в Тверской области на 2017-2022 годы, можно получить по телефону: 8 (4822) 55-95-90.

ОПАСНОСТЬ!

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
НАПИТКИ**



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

В последнее время появилось большое количество энергетических напитков. Они содержат различные токсичные вещества, кофеин и другие стимуляторы, витамины, углеводы, адаптогены и др.

В напитках вышперечисленные вещества смешиваются в различных пропорциях. Разумеется, при этом добавляются консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и прочие компоненты.

Энергетики — сильногазированные напитки, что способствует более быстрому усвоению компонентов и наступлению эффекта.

Содержание кофеина в безалкогольных энергетических напитках составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом верхнем допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки.

С учётом возможного потребления более одной банки в день (обычный объём упаковки 200–330 мл) безалкогольные энергетические напитки могут причинить вред здоровью детей, беременных и кормящих женщин, пожилых людей, лиц, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности.

Следует признать, что надпись на банках с энергетическими напитками честно предупреждает — максимальная суточная доза — 250 мл, то есть, выпивая, скажем, банку объёмом в пол-литра (500 мл), вы уже превышаете допустимый максимум.

О ВРЕДЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Если всё же вы решили употребить энергетический напиток, помните о следующих правилах:

- Не превышайте суточную дозу кофеина.
- Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.
- Не стоит пить энергетические напитки после спортивной тренировки — как спорт, так и напитки повышают кровяное давление.
- Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.
- Избегайте смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе), — иначе вы можете превысить допустимую дозу.
- Многие напитки высококалорийны.
- Энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем (что часто делают завсегдатаи клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь усиливает его действие. Результат — малоприятная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.

Важно понимать, что содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, то есть выполняет функцию ключа, вернее, отмычки. **Сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную.** Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берём у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придётся вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их. Поскольку большинство составляющих энергетиков воздействуют в первую очередь на нервную систему, то страдать быстрее всех начинает именно она. Стимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день.

Не стоит увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, он может вызвать обострение заболеваний.

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов полезного в этих напитках мало. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек расположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков (даже по баночке в день) может спровоцировать проблемы со здоровьем.

55-95-90

ТЕЛЕФОН ПОДДЕРЖКИ:

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

ЖИВИ
БЕЗ НАРКОТИКОВ



ТВОЯ ЖИЗНЬ
ТВОЙ ВЫБОР

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР»

г. Тверь, ул. Королева, д. 10

Тел.: 51-52-80

51-52-38

72-13-80

51-59-01

50-44-44

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13

Тел. 55-51-95

СТАЦИОНАР

г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50

Тел.: 55-94-85

55-42-77

Телефон поддержки: 55-95-90

E-mail: tverond@mail.ru

Код города: 8 (4822)

ОПАСНОСТЬ!

МАРИХУАНА



ЦЕНИ СВОЮ
ЖИЗНЬ

Инициатором по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области
в рамках реализации государственной программы Тверской области «Обеспечение право-
порядка и безопасности населения Тверской области» на 2017–2022 годы.

О ВРЕДЕ МАРИХУАНЫ

На сегодняшний день каннабис (марихуана, конопля) считается одним из самых распространённых наркотиков в мире. В процессе курения конопля изменяется восприятие времени, окружающего мира, настроение и поведение курильщика; могут появляться устрашающие видения, подозрительность, паника, иллюзии и галлюцинации, бред. Известны случаи детских и подростковых самоубийств и незавершённых суицидальных попыток, которые совершались после «экспериментов» с марихуаной.

Негативные эффекты конопля могут проявиться при первых же попытках курения наркотика. Даже при однократном опьянении марихуаной резко снижаются показатели внимания и памяти.

Марихуана может вызывать как кратковременные, так и хронические психические расстройства, когда возникает ощущение полной искажённости окружающей реальности, вплоть до чувства её неузнаваемости. Психоз продолжается от 3–4 до 36 часов. После перенесённого психоза на протяжении 5–6 лет могут возникнуть приступы с галлюцинациями и тревогой.

Курение конопля приводит к снижению иммунной функции, развитию рака лёгких с не меньшей частотой, чем курение табака — к различным формам нарушения половой функции у мужчин и женщин.

Злоупотребляющая коноплей личность выпадает из социальных и общественных процессов. Человек перестаёт прикладывать усилия для получения образования или карьеры и всё больше и больше погружается в себя, прекращает следить за своим внешним видом.

Поведением начинают управлять внутренние образы и воспоминания, что приводит его к чувству отчуждения от окружающих, нарушает или разрушает семейные и дружеские отношения. Изменяется круг общения.

При регулярном использовании конопля свыше 6 месяцев вызывает синдром отмены (абстиненция). Курильщик марихуаны начинает испытывать физические проблемы не ранее чем через два месяца после последнего употребления гашиша и часто не связывает их с употреблением наркотика. К симптомам отмены каннабиса относятся: постоянная тошнота и нарушение перистальтики кишечника; приступы озноба и потли-

В России каннабис (марихуана) включён в список наркотических средств, оборот которых в Российской Федерации полностью запрещён.



55-95-90

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

ТЕЛЕФОН ПОДДЕРЖКИ:



ТВОЯ ЖИЗНЬ ТВОЙ ВЫБОР

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

г. Тверь, ул. Королева, д. 10

Тел.: 51-52-80

51-52-38

72-13-80

51-59-01

50-44-44

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13

Тел. 55-51-95

СТАЦИОНАР

г. Тверь, Петербургское шоссе, д. 50

Тел.: 55-94-85

55-42-77

Телефон поддержки: 55-95-90

E-mail: tverond@mail.ru

Код города: 8 (4822)



ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

Исполнено по заказу Главного управления региональной безопасности Тверской области в рамках реализации государственной программы Тверской области «Обеспечение правопорядка и безопасности населения Тверской области» на 2017–2022 годы.

ТВОЯ СЕМЬЯ



«СЕМЬЯ» — это микрокосмос всего мира... Если мы хотим изменить мир, нужно изменить семью...

Вирджиния Сатир

Какую семью можно назвать счастливой? Ту, в которой члены семьи находят общий язык практически по всем вопросам, чувствуют ответственность друг за друга и проявляют любовь, уважение и дружеские чувства. Всё это само собой не получается, а требует большого труда, терпения, совместных усилий.



ТЕЛЕФОН ПОДДЕРЖКИ:

ЧТО ЖЕ ДЕЛАЕТ СЕМЬЮ ЭФФЕКТИВНОЙ?

ЭФФЕКТИВНЫМ СЕМЬЯМ СВОЙСТВЕННО СЛЕДУЮЩЕЕ:

В них есть глава семьи: тот, вокруг которого собраны остальные члены, кто всегда в курсе происходящего и знает, кто на что способен.

Члены семьи вовлекаются во взаимоотношения друг с другом.

Они гостеприимны. Гости являются дополнительной поддерживающей системой членов семьи.

Когда приходят проблемы, они стараются решить их быстро и открыто, не подвергая угрозе семейные отношения.

Они высоко ценят свои ритуалы, проводят вместе праздники, вместе горюют, поддерживают ощущение сплочённости и неразрывности другими способами.

У членов семьи есть чувство дома, есть дом, город или какое-либо другое место, к которому они чувствуют привязанность.

У них есть чувство связи поколений, члены семьи чувствуют нечто, с чем они связаны, что было до них и будет, когда они умрут.

Они уважают пожилых людей, уважают и заботятся о бабушках, дедушках и других пожилых родственниках. Уважают их опыт и мудрость.

И в заключение: здоровая семья основывается не на доминировании родителей над детьми, а на том, что сила первых обеспечивает безопасность вторых. А потому...

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и пожнёшь.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ребёнку она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Ребёнок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня.
7. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
8. Люби своего ребёнка любым — непонятливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребёнок — это праздник, который пока с тобой.

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!

55-95-90