

ТВОЯ ЖИЗНЬ ТВОЙ ВЫБОР

Контактные адреса и телефоны:

ГБУЗ «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

г. Тверь, ул. Королева, д. 10

Тел.: 51-52-80

72-13-80

51-52-38

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

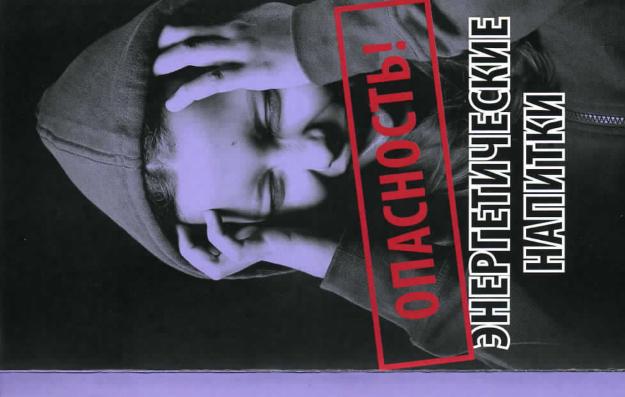
E-mail: tverond@mail.ru

Код города: 8 (4822)



цени свою ЖИЗИР

Territors of Janes y Contract y Apparent with which the territories of the posses of district the posses of the po



#### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

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

В напитках вышеперечисленные 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) безал-когольные 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.

телефон поддержки:

## О ВРЕДЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

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 предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков (даже побаночке в день) может спровоцировать проблемы со здоровьем.

55-95-90

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 напит-ки повышают кровяное давление.
- Энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым 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 завсегдата клубов). Кофеин повышает давление, а алкоголь усиливает его действие. Результат малопривлекательная перспектива гипертонического криза в очень скором времени.

**БЕРЕГИТЕ** CBOË ЗДОРОВЬЕ!



TBOA ЖИЗНЬ TBOЙ BЫБОР

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 медикопсихологической помощи для детей и подростков г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13

СТАЦИОНАР

Тел. 55-51-95

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** 

транено по заказу Гиалного управления рестолатично безопасности Теорской области Миза реализации госупарстийный программы Теорской области «Объспечние правовите в безопасности высовления персод Манаста вы 2012—2022 годи.

На сегодняшний день каннабис (марихуана, конопля) считается одним из самых распространённых наркотиков в мире. В процессе курения конопли 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 конопли 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 возникать приступы с галлюцинациями и тревогой.

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

Злоупотребляющая коноплёй 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.

## телефон поддержки:

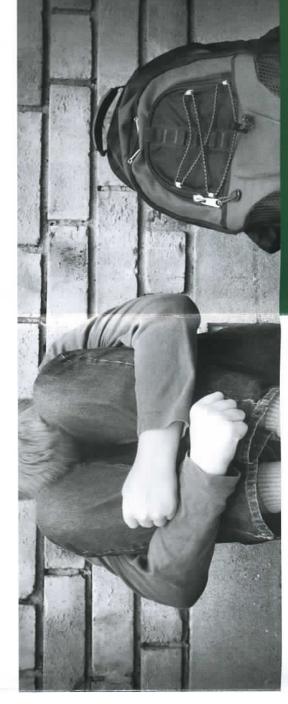
### О ВРЕДЕ МАРИХУАНЫ

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 конопли свыше 6 месяцев возникает 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-

вости, повышение температуры; отсутствие аппетита (анорексия) и следующая за ним потеря веса; дрожание рук (тремор) и светобоязнь. А также — постоянная тревожность со сниженным настроением и отсутствием интереса к жизни; раздражительность и беспокойство, стойкая бессонница или нарушение ритма сна; постоянное желание вернуться к приёму конопли, которая постоянно снится во время коротких и беспокойных сновидений.

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



55-95-90

CBOË ЗДОРОВЬЕ



## КЛИНИЧЕСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ

Тел.: 51-52-80

отделение медико-

г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13 психологической помощи для детей и подростков Ten. 55-51-95

СТАЦИОНАР

г. Тверь, Петербургское шоссе, д. 50 Гел.: 55-94-85 55-42-77

Телефон поддержки: 55-95-90

E-mail: tverond@mail.ru

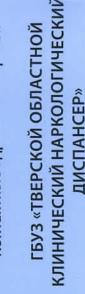
Код города: 8 (4822)

TBOA CEMBA



TBOA ЖИЗНЬ TBOЙ BЫБОР

цени свою **KN3HP** 



г. Тверь, ул. Королева, д. 10

51-52-38

72-13-80

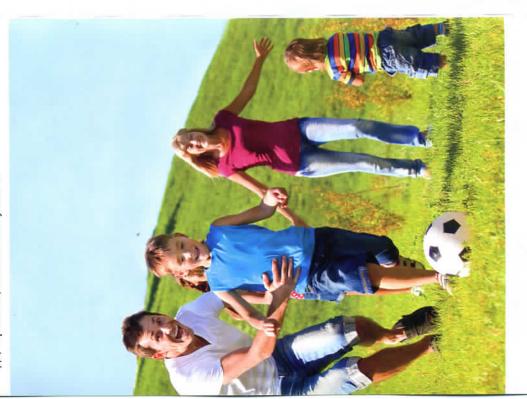
51-59-01

диспансер»

«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...

55-95-90

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- 1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ёму стать не тобой,
- 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.
- Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и пожнёшь.
- 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!
- 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.
- Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
- Яюби своего ребёнка любым непонятливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребёнок — это праздник, который пока с тобой.

#### БЕРЕГИТЕ CBOË ЗДОРОВЬЕ!