

# Есть повод задуматься...!

## Советы психолога

### Информационный лист по профилактике

### курения, алкоголизма, употребления психоактивных веществ (ПАВ)



Курение



Алкоголь



Наркотики

На жизнь многих людей негативно влияют стрессы, риск, невозможность чётко представить и спланировать будущее. У большей части взрослого населения и подростков отсутствует уверенность в завтрашнем дне, нет чувства удовлетворённости жизнью. Всё это толкает людей на путь ухода от реальности в иллюзорный мир по средствам использования различных психоактивных веществ (ПАВ), курения, алкоголизма. К сожалению, пример с них берут несовершеннолетние дети.

*Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить.*

*Длительное курение приводит к снижению работоспособности, ухудшению памяти, внимания, слуха. Поэтому совет для тех, кто не курит, всего один: «Лучше не начинай», ну а те, кто уже начал курить также должны знать: **«Бросить никогда не рано».***

***Алкоголизм** – опасная болезнь, связанная с физической и психической тягой к приёму спиртных напитков.*

*В состоянии алкогольного опьянения в год совершается 82% уголовных преступлений. Злоупотребление алкоголем – одна из частых причин расторжения брака, врожденных уродств, супружеской неверности и распространения заболеваний.*

***Злоупотребление ПАВ** это – семейные ссоры и неприятности, эгоизм, отсутствие заботы о детях, разводы, изменения и деградация личности, неэффективная работа, хулиганство и преступления.*

*Наркотики – это тотальное разрушение организма, психозы вплоть до полного распада личности, разрушение всех органов и систем, катастрофическое ослабление мышления и физическое ослабление*

## **Для профилактики употребления психоактивных**

**веществ детьми** родителям необходимо

поддерживать с ребёнком эмоциональный контакт:

вникать в его интересы, сопереживать его

увлечениям, показывать ему свою любовь.

Время, проведенное с детьми, – лучший способ достичь духовной близости с ними.

С самого детства необходимо воспитывать в детях любовь к жизни.

Следует чаще говорить о том, как хорошо быть здоровым, сколько интереснейших занятий и замечательнейших мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка. Ведь, если мы сами не верим, что жизнь прекрасна и удивительна, что же мы можем противопоставить «наркокультуре», утверждающей, что без наркотиков в этой жизни и радоваться нечему.

