



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Международный день борьбы с наркоманией

1 марта отмечается Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. Актуальность этой проблемы во всем мире связана с тем, что зависимость от наркотиков возникает гораздо чаще и быстрее, чем от алкоголя. Наркомания – тяжёлая болезнь, которая характеризуется пристрастием к наркотическому веществу, непреодолимым желанием его принять.

Без наркотика зависимый человек тревожен, угнетён и озлоблен. Появление абстинентного синдрома, когда в ответ на прекращение приёма психоактивного вещества, организм испытывает тяжёлое физическое недомогание, которое проявляется рвотой, поносом, ноющими болями в теле, «ломкой» суставов и мышц выкручивающего характера, говорит о формировании физической зависимости.

По каким признакам можно заподозрить потребление наркотиков подростками?

- Бледность и сухость кожи, расширение или сужение зрачков, покраснение или мутность глаз, частые простуды, дрожание рук, плохая координация движений, или, наоборот, излишняя двигательная активность, подвижность и неусидчивость
- Необычная болтливость: речь ускоренная, торопливая, многословная, или, наоборот, замедленная. Стремление к уединению, неадекватные перемены настроения: от радости к унынию, от оживлённого состояния к

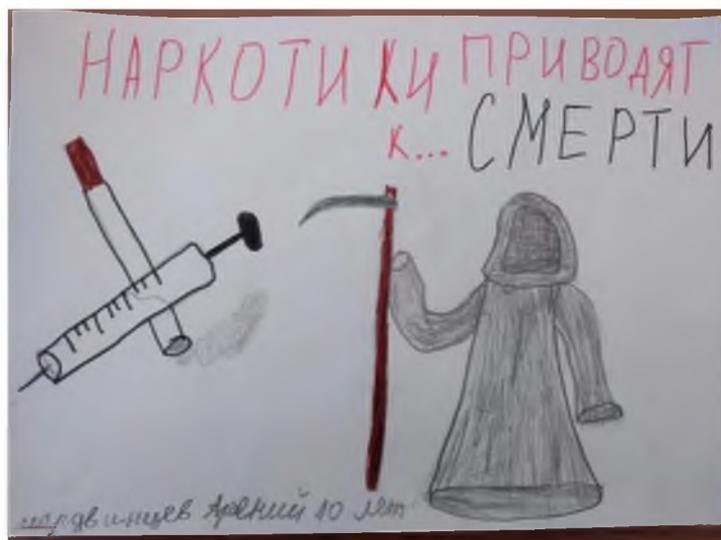
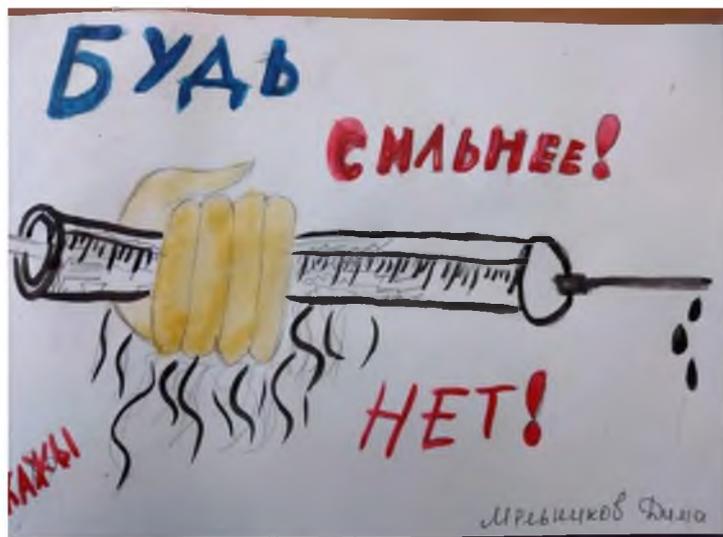
угнетённому — должны настораживать родителей, родственников и вообще всех, кто находится рядом.

- Пропуски занятий в школе, немотивированное исчезновение из дома, пропажа ценностей или денег из дома, лживость. Изменение круга друзей, в разговоре появляются жаргонные слова, теряется интерес к учёбе, семейным делам, прежним интересам и увлечениям.
- Подросток может возвращаться домой в состоянии лёгкого опьянения без запаха алкоголя, координация движений при этом нарушена, он старается не попадаться на глаза и быстро лечь спать.
- Следы от уколов, порезы, синяки, свёрнутые в трубочку бумажки, фольга, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, иглы и шприцы, таблетки, особенно с нанесёнными логотипами или картинками, порошки.

Очень опасен приём летучих ингаляторов! В состоянии отравления подростки бывают агрессивными, раздражительными, злобными, между ними возникают драки. Могут развиваться острые психозы. Очень скоро наступают необратимые изменения психики, токсические поражения головного мозга, что приводит к нарушению интеллектуальной функции через несколько месяцев после начала употребления и инвалидизация на всю последующую жизнь.

Помните! Наркомания – это путь «в никуда», дорога «в один конец». Будьте благоразумны сами и бдительны по отношению к окружающим вас близким людям, в особенности, к детям.

Выставка детских рисунков «Скажи наркотикам - нет»



УРОКИ ТРЕЗВОСТИ

16 и 17 марта Александр Вшивцев ([Учителя Трезвости Нижнего Тагила](#)) провёл 11 уроков Трезвости в школе № 1 с 1-го по 11-й классы. А также впервые урок Трезвости состоялся в детском саду со старшей и подготовительной группами. Детки строили вместе с учителем Трезвости домик трезвой и счастливой жизни, смотрели мультфильм "Трезвость - естественна" и отвечали на вопросы.

Проведены семинары "Защита Трезвости" с представителями соседних библиотек и сельских домов культуры, с педагогами школы № 1 и в правлении села Сладковского с депутатами, экономистами и другими сотрудниками в присутствии председателя Думы. Договорились продолжить работу ближе к лету.



ОБРАЗ ЖИЗНИ ТРЕЗВОГО ЧЕЛОВЕКА

Образ жизни человека, не употребляющего спиртное, часто меняется. Такой человек начинает уделять внимание своему здоровью: заниматься спортом, менять свой рацион. Это внешние проявления. Внутренне же человек претерпевает колоссальные изменения. Такой человек начинает шире мыслить, дальше видеть. Вещи скрытые доселе и не понятные приобретают совершенно понятный смысл.

Не редкость, когда через несколько месяцев трезвости у человека открывается талант писать стихи или прозу, часто люди начинают рисовать или даже писать песни. Такие изменения происходят далеко не у всех, но абсолютно у всех наблюдается улучшение психической деятельности во всех аспектах, а также улучшается обмен веществ. Согласно структуре человеческой психики по А.М. Карпову её «горизонтальная» организация состоит из 7 функций: сознание, память, интеллект, воля, мышление, эмоции, восприятие.

- Сознание человека, свободное от интоксикации, наиболее точно отражает действительность. В связи с этим существует вполне закономерное определение трезвости: трезвость – это ясное сознание, не искажённое интоксикантами и ядами, ложью и предрассудками. В этом аспекте алкоголь и иные яды могут затуманивать сознание подобно неправильным установкам (ложь и предрассудки). Сознание человека искажается уже с первых глотков любого алкогольного изделия.

Память человека начинает страдать вероятнее всего либо опосредовано через изменение других психических функций, либо напрямую, но при средних или тяжёлых дозах. Ухудшение памяти по сравнению с другими психическими функциями страдает у разных людей совершенно по разному.

- Интеллект человека имеет сложную структуру и нарушается во время алкогольной интоксикации. Учитывая, что алкогольная детоксикация проходит в несколько этапов и окончательно завершается, согласно социологическим исследованиям, не ранее чем, через неделю только для психической деятельности (для репродуктивной системы такой срок может

растягиваться на несколько месяцев), интеллект полностью восстанавливается спустя 7-14 дней.

- Воля человека претерпевает ещё более долговременные изменения. Связано это вероятно с тем, что мотивация человека основана на стратегическом видении с одной стороны, которое размывается под действием алкоголя, и на внутреннем ощущении радости с другой стороны, которое также уходит, учитывая хроническое неудовлетворение приобретённой алкогольной зависимости, пусть и на психическом уровне.

- Мышление человека хронически искажается. Характерным примером является применение стратегий игнорирования или активного избегания (по классификации стратегий совладания Хайма (Heim); А.М. Карпов, 2008), когда человек буквально не хочет слышать утверждения, противоречащие его убеждениям. Эмоции человека также хронически искажаются и ставятся в зависимость от алкогольных ситуаций с одной стороны и от сопутствующих установок с другой стороны. Дело в том, что алкоголь, являясь мощным психоактивным веществом, закрепляет любые установки, содержащиеся в «оперативной памяти». Говоря наиболее просто, это работает следующим образом: люди встречаются и общаются. Во время общения разрешаются задачи, возникают положительные эмоции и между делом люди «закрепляют» это состояние с помощью какого-то фактора. Алкоголь, чай, кофе, вкусная своевременная еда – это химический фактор. Такое же состояние можно получить совместным занятием спортом, например общением при беге на дальнюю дистанцию.

- Восприятие человека меняется. Может казаться, что всё вокруг стало загадочным, сказочным, мистическим. Такое состояние переживается людьми в очень нужных, но при этом безвредных ситуациях: при влюблённости, на пике счастья, после успешного выполнения дела, во время душевного общения, близости и в других ситуациях. И использовать алкоголь для изменения своего восприятия нет никакой нужды.

Алкоголь разрушает человеческий организм и снижает его функции и способности. Употребление алкоголя влияет всегда разносторонне и всегда несёт неоправданные побочные эффекты и негативные последствия в долговременной перспективе.

ЖИВИТЕ ТРЕЗВО!