

 Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

25 - 31 МАРТА



ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

Зависимость – это хроническое заболевание, при котором у больного изменяются механизмы регулирования и контроля своего поведения

Самые опасные зависимости для здоровья:

- ✓ **никотиновая**
- ✓ **алкогольная**
- ✓ **наркотическая**

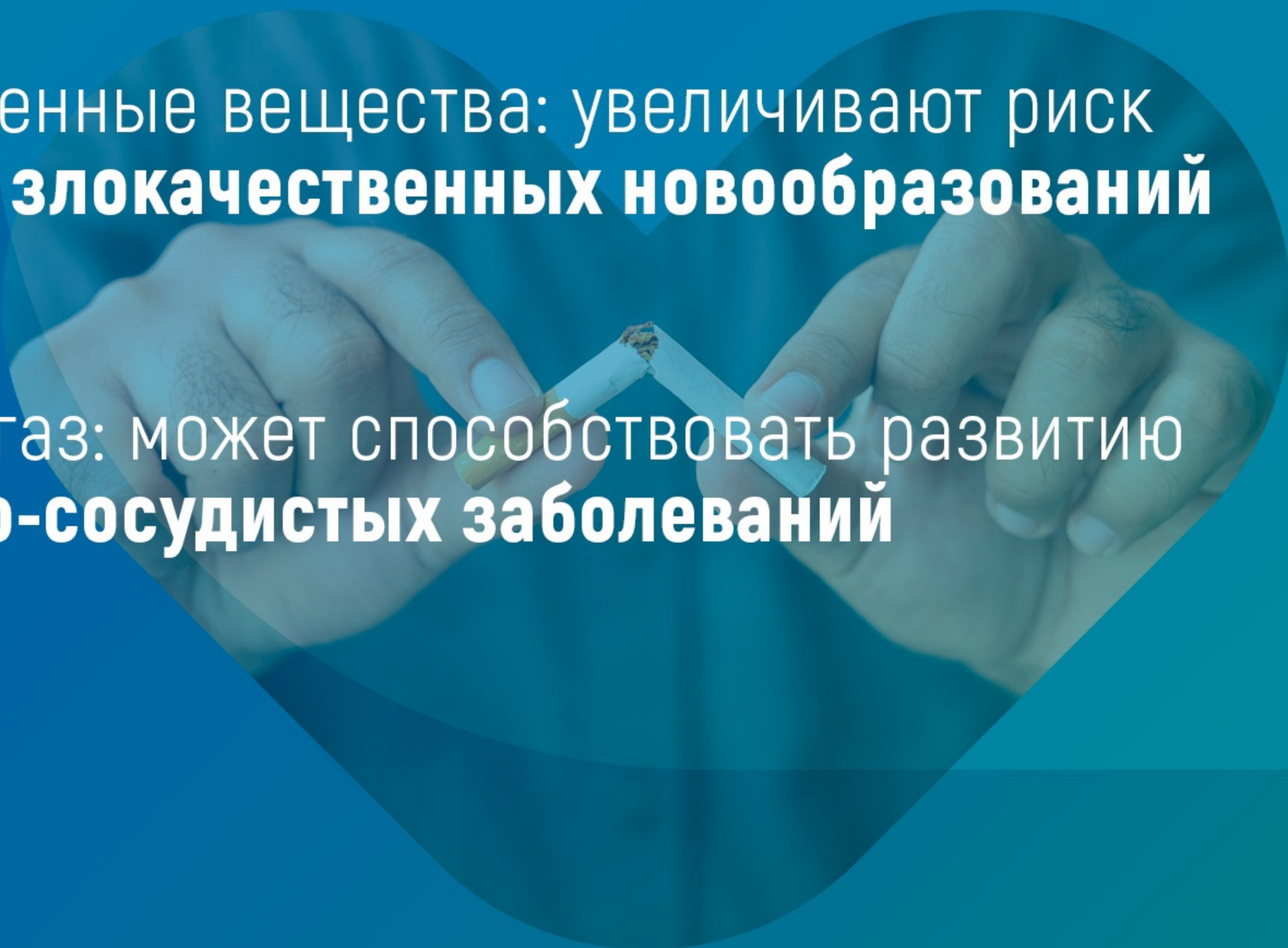


КАК ФОРМИРУЕТСЯ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

1. Под воздействием никотина мозг адаптируется к токсическому действию вещества
2. Длительное курение сопровождается более глубокими расстройствами центральной нервной системы
3. Далее организм стремится поддерживать привычный уровень никотина, у курильщика появляется потребность **(физическая зависимость)**
4. Никотин способствует продукции дофамина и других эндорфинов в головном мозге. Сохраняется устойчивая цепочка «сигарета-курение-удовольствие» **(психическая зависимость)**

СИГАРЕТА ТАИТ В СЕБЕ МНОЖЕСТВО ОПАСНОСТЕЙ

- ♥ НИКОТИН: **вызывает зависимость**
- ♥ раздражающие вещества:
повреждают дыхательные пути
- ♥ канцерогенные вещества: увеличивают риск развития **злокачественных новообразований**
- ♥ угарный газ: может способствовать развитию **сердечно-сосудистых заболеваний**



А ЧТО НАСЧЕТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ И ВЕЙПОВ?

МНОГИЕ КУРИЛЬЩИКИ РАСЦЕНИВАЮТ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ И ВЕЙПЫ КАК БОЛЕЕ БЕЗОПАСНУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ СИГАРЕТАМ И ПЕРЕХОДЯТ НА НИХ В ПОПЫТКЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Но это не более чем замена одного токсичного продукта другим. Почему?

- Жидкости, содержащиеся в электронных сигаретах и вейпах, вызывают **воспалительные реакции в легких**
- Синтетический никотин **еще более токсичен** и приводит к множеству патологических изменений в организме
- Аэрозоли электронных систем доставки никотина содержат тяжелые металлы и другие канцерогены, что приводит к **развитию онкозаболеваний**

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкогольная зависимость (алкоголизм) – это хроническое заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю с психической и физической зависимостью от него

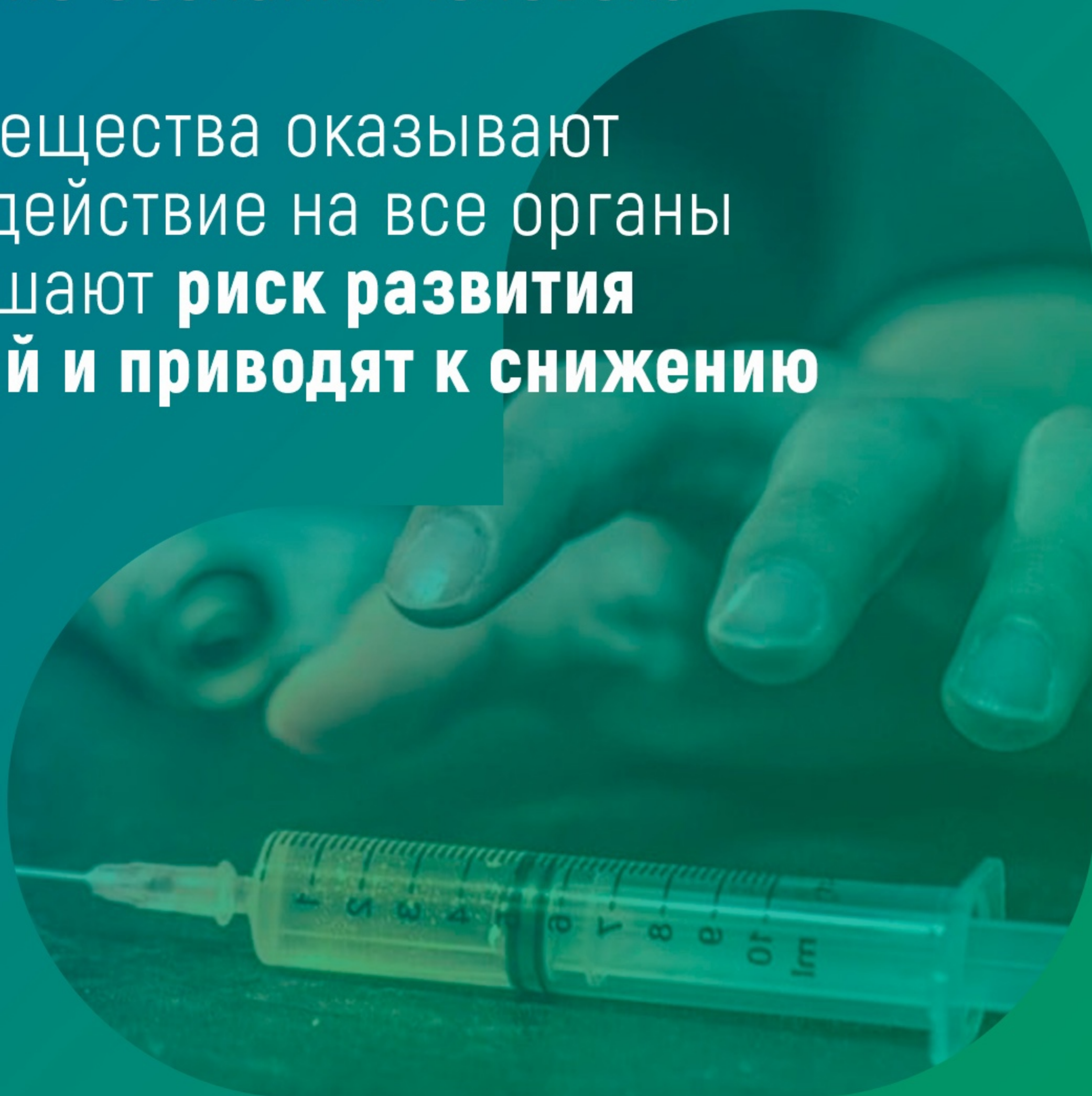
Алкоголизм проявляется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю, синдромом отмены, токсическим поражением органов

**ПОМНИТЕ, БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ
АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Наркозависимость – пристрастие к психоактивным веществам, непосредственно воздействующим на головной мозг и способным вызвать изменение сознания человека

Наркотические вещества оказывают токсическое воздействие на все органы и системы, повышают **риск развития онкозаболеваний и приводят к снижению иммунитета**



КАК СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ?

- 1. Найдите причину,** почему вы хотите избавиться от зависимости
- 2. Составьте план.** Подумайте, что вы будете менять в своей жизни, чтобы убрать влияние зависимости и выберите дату, когда начнете «новую» жизнь
- 3. Придумайте себе вознаграждение.** Найдите плюсы, которые появятся при отказе от вредной привычки
- 4. Выберите наиболее подходящий** вам метод отказа от зависимости
- 5. Найдите свой способ** борьбы с симптомами отмены
- 6. Обратитесь к специалисту,** если не получается самостоятельно побороть зависимость

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ПО БОРЬБЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ РФ
ПО ВОПРОСАМ ЛЕЧЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ

8 (800) 600-77-72

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ РФ ПОМОЩИ ЗАВИСИМЫМ
ОТ НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА

8 (800) 551-07-01

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ
НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

8 (800) 700-50-50

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ» (КОНСУЛЬТАЦИИ
ПО ВОПРОСАМ ЗОЖ, ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА,
УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ)

8 (800) 200-0-200

КРИЗИСНАЯ КРУГЛОСУТОЧНАЯ АНОНИМНАЯ
СЛУЖБА ДОВЕРИЯ РФ (КОНСУЛЬТАЦИЯ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ)

8 (800) 333-44-34

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

8 (8212) 20-10-79

(ВТОРНИК И ЧЕТВЕРГ С 14:00 ДО 16:00)

