

Признаки зависимости от курительных смесей

- курение не только в компаниях, но и в одиночестве
- курение в общественных местах
- в отсутствие наркотика ощущение дискомфорта, напряженность, немотивированная тревога, перепады настроения
- при возникновении физической зависимости – синдром абстиненции (тошнота, рвота, головная боль, нарушения сна, тахикардия, перебои в работе сердца, подъем артериального давления).
- употребление курительных смесей – единственное для курильщика возможное состояние эмоционального комфорта и психического удовольствия, а на поздних стадиях и физического комфорта.



Спайс и курительные смеси вызывают возникновение психологической зависимости. Распространенность данных наркотиков среди молодежи объясняется тем, что существует миф об их «безопасности». Многие считают, что курительные смеси - это «невинная забава», которая просто помогает немного расслабиться. Правда в этом утверждении лишь то, что эффект расслабления и спокойствия действительно длится немного - 2-3 часа. **А расплата за эту недолгую иллюзию счастья - разрушенное здоровье.**

Сектор социально-педагогической
и психологической работы

Составитель: педагог-психолог Финская Т.С.

Тел. 277-12-70

E-mail: / psiholog.pedagog@mail.ru



Студенты БГМУ выбирают Здоровый Образ Жизни!

Выбирая чистое
сознание, я говорю
«Нет» наркотикам!



Выбирая
доверительные
отношения, я
говорю «Нет»
случайным связям!

Выбирая
свободу, я
говорю «Нет»
никотиновой
зависимости!



Как бросить курить?

1. **ХОТЕТЬ ЭТОГО.**
2. **ВЫБРАТЬ МОМЕНТ** (Начать лучше не в период экзаменов, повышенной нагрузки, а во время каникул или выздоровления после болезни).
3. **БРОСИТЬ СОВСЕМ.**
4. **ЖЕСТКО ПОДАВЛЯТЬ СОБЛАЗНЫ:** убрать все курительные принадлежности (зажигалку, пепельницу, сигареты).
5. **УЛУЧШИТЬ ПИТАНИЕ,** это поможет компенсировать нервную усталость и активизировать процесс дезинтоксикации (очищения).
6. **СПАТЬ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО,** ложиться пораньше, поскольку часы до полуночи наилучшим образом восстанавливают силы.



Последствия случайных половых связей:

- Случайный секс подрывает веру в серьезные и прочные отношения. Человек, привыкший к одноразовым встречам, боится глубоких связей и попросту не знает как вести себя в отношениях, что соответственно не приближает его к семейной жизни.
- Случайные половые связи могут привести к эмоциональному истощению и депрессии. Если для мужчины случайный секс является показателем его мужской силы, то девушка начинает задумываться о том, что она не может понравиться мужчине как любимая женщина, а это порождает снижение самооценки и депрессивные настроения.
- Случайный секс может привести к опасным венерическим заболеваниям.



Беспорядочные половые связи несут с собой большое количество физиологических и психологических последствий, оказывающих отрицательное влияние на здоровье!

- Случайные половые связи, как реакция на ссору с любимым человеком, в результате приводят к трещине в отношениях, также изменник может пожалеть о сделанном, но прошлого уже не вернуть.
- Молодые девушки иногда строят иллюзии и ожидания, что секс станет отправной точкой для начала серьезных отношений. Однако, когда молодой человек после близости больше не звонит и связь с ним прекращается, девушку постигает разочарование.
- Возможность незапланированной беременности от незнакомого мужчины.
- Инфекции, передающиеся половым путем, требуют затратного и длительного лечения.

