

НЕБЕЗПЕЧНІ ЗВИЧКИ



ЯК
уникати
ризиків

Поради підліткам





Цигарки

Коли людина часто курить, у неї виникають:

- проблеми з диханням, стійкий кашель;
- більша схильність до хвороб;
- погіршення самопочуття, знижена енергійність;
- псується колір обличчя (наче вугрів було мало:));
- темніють зуби;
- може потьмяніти волосся;
- раніше, порівняно з ровесниками, з'являються зморшки на обличчі;
- неприємний запах з рота та від одягу – навіть «жуйка» не замаскує запах.

Куріння насправді **не допомагає зберегти струнку фігуру** – серед курців досить багато повних людей.

Може вплинути на **зниження потенції**. Так, хлопці, цей пункт для вас.

Може **спровокувати ускладнення під час**



вагітності та проблеми зі здоров'ям у майбутньої дитини.

Чим **молодший вік**, тим швидше в організмі формується залежність.

Реклама, де куріння пов'язують з красою, гламуром, зрілістю – це **маніпуляції тютюнових компаній**, які хочуть привабити нових споживачів.

Звичка курити – **джерело нового стресу**: якщо під рукою немає цигарок – неможливо розслабитися.

Тютюн вбиває понад 7 мільйонів людей щороку.

Близько 890 000 смертей у світі щороку спричинені пасивним курінням. Тютюновий дим, який видихається курцем, містить багато токсичних речовин. У дітей, які вдихають цей дим, частіше розвивається астма, захворювання дихальних шляхів, онкологічні хвороби.



Алкоголь

Призводить до погіршення пам'яті (цей буклет про що? вже не пам'ятаю...), концентрації уваги – важче буде навчатися, а реакція під час ігор, у тому числі комп'ютерних, буде гіршою.

У стані сп'яніння **знижується самоконтроль**, здатність оцінювати ситуацію. Людина може поводитись неадекватно, постраждати або спровокувати нещасний випадок, ситуацію насильства.

Зростає ризик мати небажаний (насильство) та незахищений секс (без презерватива). Можливі наслідки: психологічні травми, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом та ВІЛ, незапланована вагітність.

Спеціалісти застерігають: пиво та слабоалкогольні напої викликають швидке звикання та не менш сильну залежність, аніж міцні.



Часте споживання може призвести:

- до збільшення ваги;
- порушення потенції;
- порушення менструального циклу;
- безпліддя.



Наркотики



- Вживання будь-яких наркотиків (навіть найслабших і час від часу) означає **залежність** від них.
- Вони **руйнівним чином діють на мозок**. Сила і характер негативного впливу залежать від різновиду наркотику.
- **Позбавляють здатності** діяти свідомо та незалежно.
- Вживання ін'єкційних наркотиків – це **високий ризик зараження** ВІЛ, гепатитом С та іншими небезпечними інфекціями.



ДУМАЙ & ОБИРАЙ!

- **Повагу друзів** можна заслужити іншими вчинками. Поважають тих, хто має силу волі та уміє робити самостійний вибір.
- **Хочеш довести свою дорослість?** Роби це в інший спосіб: заробляй кошти на власні потреби, стань волонтером і допомагай вирішувати соціальні проблеми.
- Прогулянки на свіжому повітрі, спорт, медитації, спілкування із тваринами та активні ігри – **гарантія** гарного настрою та самопочуття.
- **Шукай нові інтереси:** фотографія, танці, плавання, футбол тощо.
- Частіше **спілкуйся** з батьками чи друзями. Іноді просто розмова з іншою людиною про свою проблему зменшує хвилювання та допомагає знайти рішення.
- Хвали себе **за успіхи та досягнення.**



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
**ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї**

www.womanhealth.org.ua

Буклет підготовлено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання Проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва з метою профілактики та зниження рівня неінфекційних захворювань серед учнівської молоді.