

На какво можете да разчитате в ОБСНВ и ПИЦ – Плевен?

- Доброволно, конфиденциално и етично консултиране на употребяващи и злоупотребяващи лица и подпомагането им да намерят собствен вътрешен ресурс за справяне с проблема;
- Оценка на тежестта на индикирана или потенциална зависимост и мотивационно интервюиране;
- Консултиране и подкрепа на семейства и близки на лица с проблемна употреба и зависимост;
- Превантивно консултиране при съмнения или тревога от проблемно поведение на деца, младежи или възрастни;
- Насочване към здравна или друг вид социална грижа и подкрепа.



Превантивно-информационен център по зависимости, Плевен
Адрес: Плевен 5800, бул. „Русе“ № 1, ет.4, стая 14
(Сградата на стоматологията)
тел.: 064/ 82 62 25
моб.: 0878 377 812
e-mail: vminkov@abv.bg

Общински съвет по наркотични вещества - Плевен
Председател: тел.: 064/84 81 63
e-mail: lik@mbbox.digsys.bg

www.picpleven.org



ЕНЕРГИЙНИ НАПИТКИ
АНАБОЛНИ СТЕРОИДИ
АЛКОХОЛ
ТЮТЮНОПУШЕНЕ

ФАКТИ,
КОИТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕШ

Проект на Община Плевен и ОБСНВ - Плевен за превенция на наркомациите

Енергийните напитки, наричани още тонизиращи, представляват течности, които дават на организма бърз приток на енергия.

Съставка	Отрицателни ефекти
Гуарана/ Кофеин	Кофеинът може да предизвика безсъние, раздразнителност, безпокойство, стомашно разстройство, гадене, повръщане, учестено дишане и сърцебиене, тремор и чувство на тревожност.
Таурин	Поява на запек или диария; силен кожен сърбеж при пациенти с псориазис; гадене, главоболие и световъртеж – при пациенти с епилепсия.
Женшен	По-голямата концентрация води до безсъние, повишена чувствителност на гърдите при жените, нарушения на менструалната функция и др.
Глюкоза	Големите количества, използвани в енергийните напитки, водят до затлъстяване.



Някои енергийни напитки съдържат 7 пъти повече кофеин в сравнение с една чаша кафе.

Прекаляването с кофеин възбужда централната нервна система и може да повиши кръвното налягане и сърдечният ритъм до опасни стойности.



Никога не смесвайте енергийните напитки с алкохол, не прекалявайте с количествата и не ги пийте преди лягане или предстояща физическа тренировка!



Взаимодействие с лекарства може да доведе до фатални ситуации.

ВНИМАНИЕ! ЕНЕРГИЙНИ НАПИТКИ



При подрастващите кофеинът в енергийните напитки пречи на костната минерализация по време на скелетното им развитие.

Енергийните продукти на компанията "М..." са убили петима души през 2011 г. и още един през 2009 г., твърдят медицински доклади, изпратени на Американската агенция за контрол на храните, напитките и медикаментите, съобщава агенция „Блумбърг“.

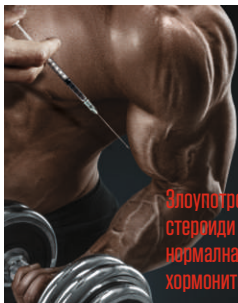
Същата агенция посочва, че от 2004г. досега името на енергийните напитки "М..." се споменава в 37 случая, в които са наблюдавани изключително тежки странични ефекти.

Тези напитки в никакъв случай не трябва да се консумират от бременни, тъй като могат да причинят сериозно увреждане на плода.



Въздействие на енергийните напитки:

- Объркване, припадъци
- Бъбречна недостатъчност
- Разрушаване на черния дроб
- Сърцебиене, инфаркт на миокарда, сърдечна недостатъчност
- Психотични състояния
- Дихателни нарушения
- Коремна болка, гадене, повръщане
- Смърт



Злоупотребата със стероиди нарушава нормалната продукция на хормоните в тялото.

ВНИМАНИЕ! АНАБОЛНИ СТЕРОИДИ

Стероидите се предлагат под формата на таблетки, разтвори за парентерална (инжекционна) употреба и като гелове и кремове за втриване в кожата.

- Стероидните разтвори могат да предизвикат изтичане на калций от костите, което прави скелетната система по-слаба.
- Повишава се риска от атеросклероза. Това може да доведе до получаване на сърдечен инфаркт или мозъчен инсулт.
- Сърдечно-съдова недостатъчност и инфаркт на миокарда.

Как действа при мъжете:



- Оплешивяване от мъжки тип.



- Нарастване на гърдите (гинекомастия).



- Води до акне, кисти, мазна коса и кожа.



- Намалена продукция на сперма, тестикуларна атрофия.

- Големите дози на анаболни стероиди предизвикват раздразнителност и агресия. Водят до променливо настроение, разсеяност, нарушения на паметта.
- Съществува опасност и за развиване на инфекциозен ендокардит - възпаление на ендокарда (тънка ципа, която покрива цялата вътрешна повърхност на мускулния слой на сърцето) с възможен фатален изход.
- Стероидните препарати отслабват имунната система. Много често употребяващите високи дози стероиди умират именно от възпаления в областта на гръдния кош или от ракови образувания.
- Повишаване на кръвната захар, увеличаване на телесното тегло, а в най-лошия случай - развитието на диабет.
- Чернодробни тумори, пожълтяване на кожата от чернодробна недостатъчност.
- Увеличаване на LDL холестерола.

Продажбата им във фитнес салоните е **ЗАБРАНЕНА!**

Приемането е само с лекарска препоръка при определени заболявания

Част от злоупотребяващите развиват зависимост.



- Големите дози на анаболни стероиди предизвикват раздразнителност и агресия. Водят до променливо настроение, разсеяност, нарушения на паметта.

Как действа при жените:



- В женското тяло анаболните стероиди предизвикват промени от мъжки тип - маскулинизация.

- Гласът става по-нисък и по-груб.
- Понякога и пълно изчезване на месечния цикъл.



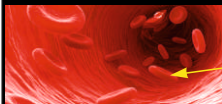
- Обилно окосмяване по лицето и тялото. Окапване на косата.

- Гръдната обиколка и телесните мазнини намаляват, кожата загрубява.

При приемане на анаболни стероиди по време на детството и юношеството се нарушава нормалният растеж и се стига до преждевременното му спиране.

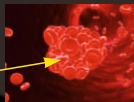


Как действа алкохолът върху мозъка ни?



Кръвта ни се състои от малки частици - **еритроцити**. Те донасят кислород и други хранителни вещества до всичките ни органи.

Алкохолът съсирва кръвта, в резултат на което еритроцитите се слепват на грудки.



Мозъкът ни се състои от милиарди неврони. Всеки един неврон има малък канал, по който кръвта стига до него и се получават хранителните вещества. Каналът е толкова тесен, че по него могат да минават еритроцитите максимум в 1-2 реда. След запой настъпва „**задръстване**“.

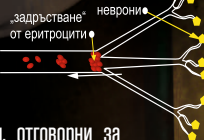
Увреждат се и умират мозъчни клетки. Умират клетки, отговорни за паметта ни. Умират и клетки в малкия мозък, които са свързани с координацията на движението. Отслабва условно-рефлекторната дейност на човека, забавят се сложните движения, променя се дейността на централната нервна система, започват да се парализират нервните центрове, нарушава се координацията.

Под влияние на алкохола се нарушават произволните движения, човек губи способност да се контролира.

След време организмът започва да увеличава водата в него, за да спре процеса на унищожение на мозъка. Оттук идва махмурлукът след пиенето и изпитването на голяма жажда. Организмът има нужда от много вода. След това чрез неговата отделителната система, „геройски“ загиналите мозъчни клетки се озовават в тоалетната чиния. Грубо казано, след пиенето на алкохол човек „изпикава мозъчните си клетки“.

АЛКОХОЛЪТ - КЛЕТЪЧНА ОТРОВА

От **150-200** мл твърд алкохол умират около **2 милиона** неврони.



Две седмици човек няма необходимия ресурс за творческа дейност на мозъка. Какво означава това? Творчеството е процес, при който се търсят нови решения на поставени задачи. Поради това любителите на алкохола имат възможност да използват само добре познати стари идеи, но не и нови такива.

Нормализирането работата на мозъка при злоупотреба с алкохол е след **2** седмици.

Човек, който изпива по литър бира 2 пъти седмично, след време проявява симптоми на ТРАЙНО ЗАТЪПЯВАНЕ.

За една година IQ може да спадне с 4-5 пункта, което има видим ефект при интелектуалната работа и при способностите за научаване на нови неща.

Фаталната доза за живота на човека може да бъде **5-10** мл алкохол на килограм тегло.

Ако сте 60 кг, фаталната доза може да е от 300 до 600 мл.

Алкохолът реално нанася увреждания на организма така, както и всички останали вещества, които предизвикват зависимост. В подрастващата възраст мозъчната тъкан е по-бедна на фосфор, по-богата на вода, намира се в етап на структурно и функционално усъвършенстване, затова алкохолът е особено опасен за младия организъм.

Социолози:

100% от анкетиранияте ученици споделят, че мразят алкохолиците.

Но алкохолната зависимост може да започне с първата чаша бира на 12 години...





Белите дробове на пушача.



Много тийнейджъри предпочитат да пушат наргиле, вярвайки, че то не вреди толкова на организма. **Виж фактите**

Факти за пушачите на наргилета

Пушенето на наргиле може да доведе до пристрастяване и е вредно за здравето, въпреки че много хора не съзнават тази опасност.

Трябва да знаете, че:

1. Водата не филтрира токсините.
2. Може да доведе до отравяне с въглероден оксид.
3. Има опасност от туберкулоза, херпес, респираторни заболявания.
4. Редовното пушене може да доведе до сърдечни болести и много видове рак.

Пушенето на наргиле за цяла вечер се равнява средно на около **30-40 цигари.**

ПАСИВНОТО ТЮТЮНОПУШЕНЕ БОЛЕСТИТЕ НА ПАСИВЕН ПУШАЧ

При възрастните непушачи:

- Мозъчен инсулт
- Сенна хрема
- Повишен риск от развитие на астма
- Хроничен бронхит
- Белодробен рак
- Сърдечни заболявания
- Рак на пикочния мехур
- Рак на маточната шийна

При децата непушачи:

- Мозъчен тумор
- Болести на средното ухо
- Повишен риск от развитие на астма
- Хроничен бронхит
- Лимфома
- Левкемия
- Синдром на внезапната детска смърт



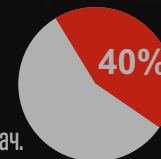
Пасивното пушене
е отговорно при
600 000
смъртни случая
годишно в света.

31%
от починалите
в следствие на
пасивно пушене
са деца.

В затворения салон на автомобил концентрацията
на опасните химически вещества от тютюнев дим

се увеличава близо **200** пъти.

Над **40%** от децата по света
имат поне един родител пушач.



Почти половината от децата
по света редовно вдишват въздух,
замърсен от тютюнев дим.

В училището пасивните пушачи са
разсеяни и нервни, по-бавно научават
уроците си, често страдат от главоболие и
други нервни прояви.