

ALKOHOL, TYTOŃ, NARKOTYKI???



POWIEDZ NIE!

**JUŻ DZIŚ MOŻESZ PODJĄĆ DECYZJĘ JAK BĘDZIE
WYGLĄDAŁO TWOJE ŻYCIE W PRZYSZŁOŚCI,
BO JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY
ZA SWOJE ZDROWIE
I ZDROWIE OSÓB W TWOIM OTOCZENIU**

CHCESZ PODJĄĆ DOBRĄ DECYZJĘ? WYBIERZ ZDROWIE!

**ZAPOZNAJ SIĘ Z INFORMACJAMI ZAWARTYMI
W PRZYGOTOWANEJ SPECJALNIE
DLA CIEBIE BROSZURZE**



KILKA INFORMACJI O PROJEKCIE

Projekt KIK/68 pn. „Profilaktyczny program w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych” realizowany jest od 1 lipca 2012 r. do 31 grudnia 2016 r. przez Państwową Inspekcję Sanitarną w partnerstwie 4 instytucji: Instytutu Medycyny Wsi im. W. Chodźki w Lublinie, Instytutu Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera w Łodzi, Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Głównym celem projektu jest ograniczenie używania tytoniu, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych przez kobiety w wieku prokreacyjnym, tj. między 15 a 49 rokiem życia.

W ramach projektu realizowane są następujące działania:

- szkolenia dla kadry medycznej;
- programy edukacyjne w zakładach pracy i w szkołach ponadgimnazjalnych;
- kampania społeczna;
- badania ankietowe kobiet w ciąży;
- platforma internetowa zawierająca materiały edukacyjne i szkolenia e-learningowe.

Więcej informacji o Projekcie:

www.zdrowiewciazy.pl

www.wsse.krakow.pl

Projekt współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej



**Opracowanie: Agnieszka Hejmo
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Krakowie**

Egzemplarz bezpłatny



MŁODOŚĆ W DOBIE

UZALEŻNIEŃ

**kompedium wiedzy
o uzależnieniach**



Profilaktyczny program w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

TYTOŃ! WAŻNE FAKTY

1. Palenie zabija!
2. Palenie jest niemodne!
3. Dym tytoniowy powoduje choroby u niepalących!
4. Nie ma bezpiecznego papierosa, ani bezpiecznej dawki dymu!
5. Kobieta, która chce zostać matką nie powinna palić!



NIE PAL! JEŚLI PALISZ—RZUĆ!

Co możesz zyskać?

Po kilku godzinach—> **swobodny oddech, poprawa kondycji fizycznej**

Po kilku dniach—> **zdrowsze płuca, lepsza odporność i lepszy zmysł smaku i zapachu**

Po miesiącu —> **odzyskasz świeżość i pozbędziesz się zapachu dymu tytoniowego**

W najbliższych latach—> **Twoje zdrowie będzie lepsze, a życie dłuższe, Twoja cera będzie ładna, a zęby bielsze....
zaoszczędzisz pieniądze**

ODZYSKAJ WOLNOŚĆ bez nałogu

CZY WIESZ, ŻE???

Młodzi ludzie są grupą społeczną, w przypadku której jednorazowe spożycie nawet najmniejszej ilości alkoholu może spowodować poważne i nieodwracalne konsekwencje zdrowotne.



WYBRANE SKUTKI PICIA ALKOHOLU

ZDROWOTNE

- ⇒ Zaburzenia funkcjonowania całego organizmu
- ⇒ Obniżenie płodności i uszkodzenie płodu
- ⇒ Bezsensowność, zaburzenia nastroju i osobowości

SPOŁECZNE

- ⇒ Przemoc i przestępczość
- ⇒ Rozpad więzi z rodziną i przyjaciółmi
- ⇒ Gorsza jakość uczenia się i niska wydajność pracy

Ryzyko wypadków samochodowych

Według danych POLICJI w 2013 roku w 4 028 wypadkach z udziałem nietrzeźwych kierowców zginęło 523 osoby, a rannych zostało 4 737 osób, ok. 30% tych wypadków spowodowane było przez osoby do 24 r.ż.

NARKOTYKI— OBALAMY MITY!

Narkotyki pozwolą Ci schudnąć

~~TAK~~ **NIE**

Narkotyki to świetny sposób na relaks

~~TAK~~ **NIE**

Narkotyki to bezpieczny sposób na nudę

~~TAK~~ **NIE**

Narkotyki są sposobem na Twoje problemy

~~TAK~~ **NIE**

Narkotyki są trucizną, mają bezpośredni wpływ na mózg. Zakłócają postrzeganie tego co dzieje się wokół nas. Prowadzą do niekontrolowanych, a nawet destrukcyjnych zachowań.

Już jedna dawka może być przyczyną trwałego uzależnienia.

**NIE PIJĘ, NIE PALĘ,
NIE BIORĘ!**

