



МИФЫ О СНЮСЕ

❌ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ СНЮСА НЕТ ЗАПАХА ИЗ РТА



НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ СНЮСА ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО ПЕРЕБИТЬ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКОЙ ИЛИ ОСВЕЖИТЕЛЕМ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

❌ СНЮС УПОТРЕБЛЯЮТ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ



В СНЮСЕ БОЛЬШЕ НИКОТИНА - ЗНАЧИТ СИЛЬНЕЕ ЗАВИСИМОСТЬ

❌ ЕСЛИ СНЮС УПОТРЕБЛЯЮТ РЕБЯТА ВО ДВОРЕ И НИКТО НЕ УМИРАЕТ, ЗНАЧИТ, ОПАСНОСТИ НЕТ



СНЮС СОДЕРЖИТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО НИКОТИНА - ДО 80 МГ И БОЛЕЕ! ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ ОТРАВЛЕНИЯ СНЮСОМ С ЛЕТАЛЬНЫМ ИСХОДОМ!

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!" [#ямалздоров](#)   

МИФЫ О СНЮСЕ

❌ СНЮС НЕ ВЫЗЫВАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН И КАРИЕСА



СНЮС ВЫЗЫВАЕТ ДИСТРОФИЮ ДЕСЕН, ПАРОДОНТИТ И ПАРОДОНТОЗ. МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ КАРИЕСА И ПОТЕРИ ЗУБОВ

❌ СНЮС - ЭТО НЕ НАРКОТИК. СОСТАВ НЕ ОПАСЕН, НИЧЕГО ЗАПРЕЩЕННОГО ВНУТРИ НЕТ



СИНТЕТИЧЕСКИЙ НИКОТИН ОЧЕНЬ БЫСТРО ФОРМИРУЕТ СИЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ, ПОРАЖАЕТ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

❌ СНЮС МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



СНЮС ПРОВОЦИРУЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ И НЕХВАТКУ КИСЛОРОДА У ПОДА. ОН МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ У БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ ВПЛОТЬ ДО КОМАТОЗНОГО СОСТОЯНИЯ И СМЕРТИ.

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!" [#ямалздоров](#)   

МИФЫ О СНЮСЕ

❌ СНЮС - ЭТО БЕЗОПАСНОЕ БАЛОВАСТВО. МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НЕГО, КАК ТОЛЬКО ЗАКОНЕШЬ



КАК РАЗ НАОБОРОТ. СНЮС СНИЖАЕТ ЕСТЕСТВЕННУЮ ВЫРАБОТКУ ГОРМОНА УДОВОЛСТВИЯ (ДОФАМИНА) И БЫСТРО ФОРМИРУЕТ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ. ПРИ ПОПЫТКЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СНЮСА, ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ, ТЯГУ К ЭТОМУ ВЕЩЕСТВУ

❌ НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ СНЮС



СНЮС НЕ ОСТАВЛЯЕТ ПРИВЫЧНОГО ЗАПАХА ТАБАКА, НО ЕСТЬ КОСВЕННЫЕ ПРИЗНАКИ ЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ: ЧАСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЛИЦЕВЫХ МЫШЦ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ЖЕВАНИЯ, НЕРВНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ, ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ, РАССЕЯННОСТЬ, А ТАКЖЕ ПОТЕРЯ БЕСА, ЗЕМЛИСТЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА, ТЕМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ, ДЕСНАМИ

❌ СНЮС НЕ ВЫЗЫВАЕТ РАКА



ИЗВЕСТНО О 28 КАНЦЕРОГЕНАХ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В СНЮСЕ. ОНИ В 40 РАЗ ПОВЫШАЮТ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ РАКА ШЕКИ, ДЕСЕН, ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ГУБ. ТАКЖЕ ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ РАКА ЖЕЛУДКА, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!" [#ямалздоров](#)   

МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

✗ ПОМОГАЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ  НАОБОРОТ, АЛКОГОЛЬ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА	✗ УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ  АЛКОГОЛЬ РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДКА И ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ПАТОЛОГИИ (ГАСИРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ)	✗ СНИМАЕТ СТРАХ  ЧЕЛОВЕК В ОПЬЯНЕНИИ БЕСПЕЧЕН, НЕ МОЖЕТ ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ ОПАСНОСТЬ. ПОЭТОМУ И ГОВОРЯТ: «ПЬЯНОМУ МОРЕ ПО КОЛЕНУ»
--	---	--

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!"

#ямалздоров



МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

✗ БОРЕТСЯ С БЕССОННИЦЕЙ  АЛКОГОЛЬ НАРУШАЕТ ЦИКЛ СНА И БОРДОВОСНАНИЯ. ОН ПОДАВЛЯЕТ ФАЗУ БЫСТРОГО СНА И НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОРГАНИЗМУ ВОССТАНОВИТЬСЯ. ДА И ПРОБУЖДЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ПОХМЕЛЬЯ - ПЛОХАЯ ПЕРСПЕКТИВА	✗ ДОРОГОЙ АЛКОГОЛЬ МЕНЕЕ ВРЕДЕН  ДОРОГОЙ АЛКОГОЛЬ ПРЕДПОЛАГАЕТ МЕНЬШЕЕ СОДЕРЖАНИЕ СМЕСИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ И ВРЕДНЫХ ПРИМЕСЕЙ. ОДНАКО, ПОСТОЯННЫЙ КОМПОНЕНТ ЭТАНОЛ ПАГУБНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ, НЕЗАВИСИМО ОТ ЦЕНЫ	✗ СНИМАЕТ СТРЕСС  АЛКОГОЛЬ ПОЗВОЛЯЕТ НА ВРЕМЯ «ОТКОЛОЧИТЬСЯ» ОТ ПЕРЕЖИВАНИЙ, НО НЕ ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ, А ЧАЩЕ УСУГУБЛЯЕТ ЕЕ. КОГДА ЧЕЛОВЕК ТРЕВЕЖИТСЯ, ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МОЖЕТ ПЕРЕИТИ В ДЕПРЕССИЮ
---	---	---

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!"

#ямалздоров



МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

✗ СОГРЕВАЕТ  АЛКОГОЛЬ РАСШИРЯЕТ СОСУДЫ, ПОВЫШАЕТ ТЕПЛОТДАЧУ И ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНОМУ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЮ	✗ ПИВО - НЕ АЛКОГОЛЬ  АЛКОГОЛЬ И ЕЩЕ КАКОЙ. ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ПРИВОДИТ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗАВИСИМОСТИ	✗ НЕМНОГО АЛКОГОЛЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ - НЕ ОПАСНО  ЛЮБАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ ТОКСИЧНА ДЛЯ ПЛОДА. ПИТЬ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ
--	--	---

Больше полезной информации - в сообществе "Ямал - территория здоровья!"

#ямалздоров



НЕ ПОПАДИСЬ НА КРЮЧОК



www.yamalcmp.ru
НАРКОТИКИ

являются препятствием к духовному развитию.
дают фальшивое представление о счастье.
часто приводят к несчастным случаям.
не дают четко и ясно мыслить.
уничтожают дружбу.
разрушают семьи.
приводят к уродству детей.
толкают людей на кражи и насилие.
делают человека слабым и безвольным.
являются источником многих заболеваний.



ГБУЗ ЯМАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

10 причин
сказать «НЕТ»
наркотикам

ЖИТЬ ХОРОШО! А ТРЕЗВО ЖИТЬ – ЕЩЁ ЛУЧШЕ!

Трезвость – естественное состояние человека, потому что такковы мы рождаемся. Люди, ведущие трезвый образ жизни, не замечают самопринуждения (ведь алкоголь – яд, поэтому имеет шансы сделать до трезвости в жизни человека. Трезвость повышает все шансы сохранить личность, здоровье и реализовать себя, свои природные таланты. Алкоголь, такая возможность не даёт, потому что переносит человека из реальности в другое измерение, где всё только кажется, а не существует, где время летит и наоборот, а не летит и разлетается.

Преимущества трезвости

Свобода от губительных привычек и стереотипов.
Это даёт вам возможность делать осознанный и самостоятельный выбор жизненной позиции, способствовать развитию и формированию достойного круга общения и служить жизни.

Экономия времени и денег. Что позволяет максимально эффективно использовать все ресурсы для инвестирования в собственное развитие и построение карьеры, в благополучие и благополучие своей семьи, в познание для души и тела радости и удовольствия.

Экологичный образ жизни. Так вы сохраняете способность трезво мыслить, находите и активно применять ресурсы, нести за них ответственность и создавать высокие нравственные ориентиры.

Честное заведение. У вас появляется шанс прожить долгую и счастливую жизнь, успев многое сделать, многого достичь и спустя годы с удовлетворением смотреть на пройденный путь, иметь достаточно сил, чтобы поставить на ноги своих детей, почитать внуков и передать свои бесценные знания и жизненный опыт будущим поколениям.

От умеренного до чрезмерного – один шаг

Друзья! Значимая жизнь в нашем обществе редко осуждается, и никто специально не стремится попасть в стан осуждённых. Но почему тогда проблема пьянства и наркомании не исчезает? Конечно, потому, что мы просто не видим и игнорируем опасность, и в некоторых ситуациях даже марш в наш список. Вот в этом то все его коварство – нет опасной врага, чем тот, который притворяется другом. С таким субъектом всегда нужно быть начеку и если он где-то находится, то лучше скорее его заметить. Прогнать себе!

Вы испытываете потребность в алкоголе

Вы выпиваете, даже если знаете, что не умеете, не умеете работать, не умеете строить отношения

Вы уже чаще употребляете спиртное

Вы не можете контролировать количество выпитого

Вы не можете контролировать количество выпитого

Вы не можете контролировать количество выпитого

Вы можете выпить в одиночку или вдвоём

Вы выпиваете, несмотря на просьбы друзей и других людей не делать, потому что вы знаете, что вы не можете контролировать

Вы не можете контролировать количество выпитого

Вы не можете контролировать количество выпитого

Вы не можете контролировать количество выпитого

Помните! Алкоголь – это яд, который убивает. Проблема есть. Поделитесь о том, чтобы обратиться за помощью к специалисту.

Телефон: 7 (3499) 53-32-40, 53-92-46

Понимая, что отказ от пагубных привычек – это шаг к здоровой жизни, как заядлый курильщик отказывается от

3 / 3