

# «И не пью, и не курю»



КЛЮЧ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

# Проблемы современного общества

Проблемы зависимости от табакокурения, злоупотребления алкоголем и наркотиками актуальны в наши дни и представляют большую опасность для общества. Подобно раковой опухоли эти страшные зависимости продолжают калечить судьбы людей, разрушают их личности.

Теряя способность нормально мыслить, человек деградирует. Он разрушает все вокруг, убивает доброе отношение к себе окружающих и вызывает у них отвращение.



# АЛКОГОЛЬ – НАРКТИКИ – КРИМИНАЛ

За свои пристрастия человек расплачивается здоровьем и даже жизнью.

Под влиянием наркотиков, в поисках денег на очередную дозу, наркоман не останавливается ни перед чем. Он становится опасным для общества.

В состоянии опьянения или под действием наркотика он может избить ребенка, сбить машиной человека, устроить пожар, что может повлечь гибель других людей, утрату личного имущества.

Нарушение социальных правил становится для наркозависимого нормой!

В состоянии наркотического опьянения разум человека мутнеет. Он не может контролировать свои действия и эмоции. Зачастую он даже не помнит, что с ним произошло. Причиняя боль другим людям, такой человек наносит ущерб всему обществу.





# АЛКОГОЛИК И НАРКОМАН В СЕМЬЕ

Члены семей алкоголиков и наркоманов становятся заложниками их проблем!

Алкоголика и наркомана не интересует жизнь близких. Его тревожит одна мысль - как найти очередной стакан спиртного или где взять деньги на дозу. В семье, где муж - алкоголик или наркоман, больше всего страдают дети. Жена, устав бороться с зависимостью мужа, часто сама начинает пить или употреблять наркотики. Дети, оставшись без внимания родителей, полностью заброшены. Не достигшие совершеннолетия, могут быть отобраны у родителей. Но это еще не самый худший исход. Есть семьи, в которых, следуя примеру родителей, дети сами становятся алкоголиками, токсикоманами и наркоманами и рано погибают.



Никотиновая зависимость зачастую является самой первой вредной привычкой в жизни человека.

Чаще всего дети пробуют первую сигарету еще в начальной школе. А женское курение среди взрослых за последние десятилетия возросло более чем в два раза. Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек.

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Курение – основной фактор риска заболеваний органов дыхания. Табак и табачный дым вызывают рост раковой опухоли. Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Клинические испытания доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего.

Курение наносит вред не только физическому, но и психическому здоровью человека. Жизнь курильщика от сигареты до сигареты расшатывает его нервную систему. Человек становится вспыльчивым и раздражительным.

## НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ





# ДЕТИ-ТОКСИКОМАНЫ



В последнее время значительно возросло количество токсикоманов. К сожалению, среди них много детей и подростков.

Речь идет о злоупотреблении химическими, биологическими или лекарственными веществами, летучими токсическими веществами, например, разного рода растворителями, средствами для химической чистки одежды, веществами для борьбы с насекомыми и грызунами. При вдыхании паров таких веществ получается типичная картина отравления с определенными нарушениями деятельности центральной нервной системы. При небольшой дозе таких веществ это заканчивается непродолжительным обмороком и галлюцинациями. При большой дозе может наступить смерть.

# АЛКОГОЛИЗМ – ЖИЗНЬ БЕЗ БУДУЩЕГО



Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные дни, кто-то злоупотребляет горячительными напитками постоянно.

Алкоголь оказывает беспрецедентное влияние на организм человека, нанося вред в любых дозах.

Даже незначительное количество принятого алкоголя разрушающе действует на организм, отравляя его.

В первую очередь, алкоголь негативно влияет на мозг человека, разрушает нервную и сердечно-сосудистую системы, органы пищеварения. У пьющих людей мало шансов на то, чтобы оставить после себя здоровое потомство. Употребляя алкоголь, человек сокращает себе жизнь на 15 лет.



# ЦЕНА ЖИЗНИ

Всем известно, что наркотики - это яд. Они наносят непоправимый ущерб здоровью человека.

Наркотики разрушают практически все органы и системы организма, больше всего страдают мозг, печень, почки, сердце, репродуктивные органы. У людей, употребляющих наркотики, очень часто рождаются нездоровые дети, с серьезными физическими дефектами.

Нередко люди погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения, кончают жизнь самоубийством или умирают от передозировки. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.





# Наркотики убивают человека и его душу

Самая распространённая причина, по которой люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс, но когда "кайф" проходит, нередко появляется состояние депрессии, апатии, безысходности. Цель жизни наркомана одна - достать дозу. Желание снова употреблять наркотики с каждой новой дозой становится все сильнее, появляются ломки (абстинентный синдром). Сами наркоманы описывают состояние ломки как пронзающую мышцы боль, выкручивающую суставы, выворачивающую внутренности и расплавляющие мозг..



Постепенно шаг за шагом наркотики убивают человека и его душу. Он становится равнодушным ко всему окружающему миру, родным, близким и друзьям. Наркотики начинают забирать его из окружающего мира и не у всех находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни, жизни без наркотиков.

# Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ !



Наркотики и алкоголь убивают. Масштабы этой проблемы грандиозны. У каждого наркомана свой путь к наркотику. Свой крестовый поход за смертью. Своя личная битва за маленькую иллюзию счастья. Нельзя забывать, что эти страшные зависимости продолжают калечить судьбы людей!!!

Есть ли выход? Конечно! Каждый человек имеет шанс - шанс на спасение, шанс на начало новой, свободной от смертельной зависимости жизни!





И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным привычкам, от пристрастия к этому злу современного общества. Ведь если не будут предприниматься меры по профилактике распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводиться пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего!



Борьба с вредными привычками может осуществляться разными способами, одним из которых можно назвать чтение специальной и художественной литературы. В настоящее время ее можно найти и на полках книжных магазинов, и в библиотеках.



# Из фонда МАУ «МБС г. Твери»:



В руководстве излагаются современные представления об альтернативных методах профилактики злоупотребления психоактивными веществами для несовершеннолетних и молодежи.

В нем представлены: теория и методология альтернативной наркотизации деятельности, базовые теоретические концепции профилактики, основные виды альтернативной активности, анализ современных отечественных программ профилактики злоупотребления психоактивными веществами, программы альтернативной профилактической активности.

Руководство предназначено для широкого круга специалистов.

51.1  
С40

Сирота, Н.А. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи  
Министерство образования и науки Российской Федерации ;  
Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. — М. : Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004







51.1  
Б43

Белогуров, Сергей Борисович

Популярно о наркотиках и наркоманиях : кн. для всех / С.  
Б. Белогуров. - Санкт-Петербург : Невский Диалект ;  
Москва : Бином, 1998.

Книга посвящена широкому кругу вопросов, касающихся наркотиков и зависимости от них.

Подробно рассмотрены осложнения, наступающие в результате злоупотребления наркотиками, способы диагностики наркотического опьянения, касающиеся наркотиков аспекты семейных отношений.

Материал изложен в популярном стиле и доступен широкому кругу читателей - родителям, подросткам и больным наркоманией.







51.1  
Ф19

Фалковски, Кэрл

Опасные наркотики / К. Фалковски. - Москва : Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. - 232,[24] с. - (Лечение зависимостей ; вып.1. Современная психология: теория и практика)

В этой книге приводятся последние данные о новейших наркотиках, от которых страдает общество, и о тех, кто ими злоупотребляет. Адресовано справочное руководство для родителей и специалистов.







В учебном пособии изложены теоретические основы возникновения и развития алкоголизма и наркомании, а также профилактики этих заболеваний; особое внимание при этом уделено практической работе, представлены специальные программы профилактики, способы снижения вреда от употребления психоактивных веществ, основы психологической реабилитации лиц, зависимых от алкоголя, наркотиков.

Учебное пособие может быть предназначено для широкого круга специалистов.



51.1 я73  
С40

Сирота, Наталья Александровна

Профилактика наркомании и алкоголизма : учеб. пособие для вузов / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. - Москва : Academia, 2003. -





В книге известный врач Н.Н. Исмуков предлагает проверенную практикой лечебную систему по предупреждению и избавлению наркотической зависимости, направленную на восстановление защитных функций организма и включение собственной "антинаркотической" системы.

Книга "Без наркотиков" поможет учителям и родителям выработать наркотическую настороженность у детей и подростков, укрепить собственную антинаркотическую систему организма. А если беда уже случилась, книга подскажет, как убедить наркомана в необходимости лечения, правильно выбрать клинику, естественными методами избавиться от наркотической и алкогольной тяги, депрессии и вернуться к нормальной жизни.

Для широкого круга читателей.



51.1(2)5  
И87

Исмуков Николай Николаевич

Без наркотиков : программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Н.Н. Исмуков. - Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001.





В книге представлен всесторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ, проанализированы основные пути преодоления этого негативного социального явления. Наибольшее внимание уделено антинаркотическому просвещению детей и молодежи в образовательной среде и семье. Изложена сущность первичной, вторичной и третичной профилактик наркозависимости, обеспечивающих достижение положительного результата при использовании социальных, педагогических, медицинских и законодательных мер.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности Социальная педагогика. Может быть полезна также студентам средних учебных заведений, педагогам, родителям, всем интересующимся этой проблемой.

51.1 я73

К68

**Коробкина Зоя Васильевна**

**Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи :**

**учеб. пособие для вузов / З.В. Коробкина, В.А. Попов. –  
Москва : Academia, 2002.**







**74.200.5  
Ш59**

**Шилова, Тамара Алексеевна  
Профилактика алкогольной и  
наркотической зависимости у  
подростков в школе : практ.  
пособие / Т. А. Шилова. - 2-е изд.  
- Москва : Айрис-пресс : Айрис-  
Дидактика, 2005**

Пособие предназначено для психологов, учителей школ и других образовательных учреждений, а также для родителей и всех тех, кто общается с подростками. Адресовано широкому кругу читателей.

В книге рассказывается о правовых, социально-психологических,

медицинских аспектах профилактики пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи, координации усилий различных государственных и правоохранительных органов, общественных организаций, трудовых коллективов, учреждений культуры в борьбе с этим злом. Предназначено для широкого круга специалистов.

**87.7  
А67**

**Анисимов, Леонид Николаевич.  
Профилактика пьянства, алкоголизма  
и наркомании среди молодежи / Л. Н.  
Анисимов. - Москва : Юридическая  
литература, 1988**







**Р2**

**Р95**

**Рысс, Евгений Самойлович.**

**Петр и Петр : роман / Е. С. Рысс ; рис. И. Ушакова. - 2-е изд. - Москва : Детская литература, 1974.**

Роман Евгения Рысса повествует о расследовании уголовного преступления, раскрывая при этом сущность деятельности правозащитных органов — следствия, прокуратуры, суда, защиты и характер их взаимодействия.

Четыре мальчика, найденные во время войны в прифронтовой полосе, выросли в детском доме. Однажды они дали друг другу слово: как бы ни разбросала их судьба, каждый год 7 сентября, в тот день, когда их привезли в детский дом, они будут собираться вместе.

Окончив школу, все четверо поехали поступать в вузы. Трое поступили, четвертый, Петр, не прошел по конкурсу. Он уехал в другой город и стал работать на заводе.

Каждый год 7 сентября собираются вместе трое. Каждый год Петр сообщает, что на этот раз приехать не сможет.

Наконец, трое друзей решают, что сами поедут к нему праздновать 7 сентября.

О том, что они увидели, приехав к Петру, о страшном преступлении, совершенном в день их приезда, о следствии, о суде над Петром, о судьях, прокурорах и молодом защитнике рассказывается в этой книге.







87.7  
Б69

**Блинов, Геннадий Михайлович**  
**История болезни № 689 :**  
**Записки психиатра :**  
**документальная повесть / Г. М.**  
**Блинов. - Москва : Московский**  
**рабочий, 1983**

Записки врача-психиатра Геннадия Михайловича Блинова облечены в форму документальной повести. Уже одно это придает им максимальную достоверность, хотя имена героев вымышлены. Одновременно беллетристическая манера изложения способствует наилучшему проявлению ярко выраженной эмоциональной окраски произведения.

Драма молодого ученого, принесшего в жертву алкоголю любимую работу, ум, честь, здоровье, семейное счастье, никого не оставит равнодушным. Найдя в себе силы с помощью врачей победить недуг, снова стать личностью, способной познавать радость творчества, ученый тем не менее погибает.

Трагическая развязка вызвана преступными действиями совсем незнакомого ему человека, находившегося в состоянии опьянения. Привлекут внимание читателя и авторские отступления, в которых анализируется поведение главного героя книги, рассматриваются различные аспекты борьбы с пьянством, даются практические советы по предупреждению болезни, именуемой в просторечии белой горячкой и вызываемой ежедневным употреблением алкоголя.





51.1

M15

Макаревич, А.

**Занимательная наркология / Андрей Макаревич. - Москва : Махаон, 2008**



56.14

G93

Гудвин, Д. У.

**Алкоголизм. - Москва : Олимп-Бизнес, 2002.**

66.3(2)3

P65

Ройзман, Е. В.

**Город без наркотиков / Евгений Ройзман. - Москва: Центрполиграф, 2014.**

74.9

B79

Вохмянин, Г. И.

**Не подлежит оправданию : [профилактика алкоголизма в семье]. - Москва : Педагогика, 1986.**

**Дорогие читатели!**

Спасибо, что заглянули на нашу виртуальную выставку. Надеемся, что тема профилактики и лечения болезней века никого не оставила равнодушным и заставила задуматься о цене жизни. Книги по обозначенной проблеме представлены на выставке не в полном объеме. Мы познакомили вас лишь с некоторыми из имеющихся в фонде библиотеки. Возможно, одна из них кому-то послужит ключом к освобождению от вредных привычек, и он твердо скажет «НЕТ!» жизни без будущего.

Англ

X35

Хейер, Д.

**Никотин убивает...: пер. с англ. / Д. Хейер. - Москв: Фантом Пресс ИНТЕР В.М., 1996.**

## Интернет-ресурсы:

<https://www.bibliofond.ru>

<http://mosmedservice.com>

<https://kamgov.ru>

<https://www.labirint.ru>

Электронный каталог сайта Муниципальное автономное учреждение "Муниципальная библиотечная система города Твери"

<http://www.mbstver.ru>

**Презентацию для вас подготовила библиотекарь  
ЦГБ им. А. И. Герцена г.Твери Л.И.Алексеева**



*Спасибо за внимание и  
до новых встреч!*

