

Мерилом нравственности
и духовным судьёй человека является
СОВЕСТЬ

Как человек чувствует, хорошо он поступает, или нет? Почему после некоторых поступков на душе становится легко и радостно, а после других – тяжело и грустно, что-то «грызёт» его изнутри.

Именно **совесть** указывает нам, правильно ли мы поступили, подсказывает, что есть правда, а что – неправда, награждая за исполнение утешением, а за неисполнение – угрызением. **Без совести нет свободы.**

«Свобода и совесть - сёстры-близнецы, поэтому тот, кто не живёт по совести, не может быть свободен»

СОВЕТ 4



Постарайтесь в своей жизни всегда прислушиваться к голосу совести и согласовывать с ним свои поступки.

Способность принимать правильные решения связана с психологической зрелостью человека.

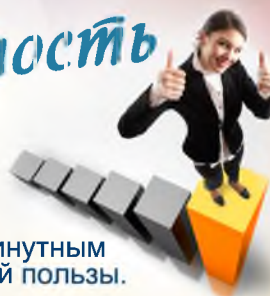
Социально зрелый человек правильно понимает и осознаёт свое место в обществе, соблюдает нормы морали, законы, занимает активную жизненную позицию, добросовестно относится к своим обязанностям, заботится о себе и о своём здоровье. Ему чуждо иждивенчество и вымогательство.

Чем более зрелым является человек, тем он лучше контролирует свои порывы и тем ответственнее становится

Как вы продвигаетесь по пути к зрелости?

Прочитайте предложенные варианты поведения зрелого человека (Тест на зрелость) и честно отметьте те из них, которые вам ещё предстоит выработать в себе, чтобы стать «ЗРЕЛЫМ» человеком.

Тест на зрелость



1. Я могу противостоять группе, когда считаю, что то, что она делает – плохо.
2. Я могу пожертвовать сиюминутным удовольствием для будущей пользы.
3. Я думаю о чувствах других и уважаю их.
4. Мои родители могут положиться на мою помощь.
5. Я выполняю порученные мне дела (в том числе домашние задания) самостоятельно, тщательно и вовремя.
6. Я могу искренне извиниться, если кого-то обидел.
7. Я могу справиться с разочарованием, неудачей или поражением, не жалуясь и не падая духом.
8. Я сам отвечаю за последствия своих решений и поступков.
9. Я могу сдерживать злость и решать споры, не раздражаясь и не оскорбляя своих собеседников.
10. Я умею признавать ошибки, не пытаюсь находить себе оправдание.
11. Прежде чем что-то сделать, я думаю, как это отразится на других

СОВЕТ 5



Научитесь контролировать свои потребности, мысли, желания, поступки, управлять своим телом – это очень важно для сохранения и поддержания здоровья.

САМОКОНТРОЛЬ

является показателем зрелости человека, формирует его уверенность в себе, вызывая доверие окружающих людей

Автор: Машенская В.С.
Редактор: Бувина С.А.

Государственное учреждение
«Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья»

Брест, 2019 г.

Я не то, что со мной случилось,
я – то, чем я решил стать.

Карл Густав Юнг



ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР
и принимаемые решения

СВОБОДА
и вседозволенность ...

Тест на зрелость



Человек – это не свойство характера, а сделанный им выбор.

Джоан Роулинг («Гарри Поттер и тайная комната»)

На протяжении всей жизни человеку постоянно приходится делать выбор: выполнить сейчас или все отложить на потом, учить или нет, пробовать или нет, сказать или промолчать, чем заняться в свободное время и др.

Отказ от вредных привычек также относится к категории выбора!



Как сделать ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР, принимая то или иное решение?

СОВЕТ 1

1. Попробуйте взглянуть на проблему со стороны – как будто это не ваша проблема, а вы даете совет кому-то очень похожему на вас с его личной проблемой.

Такое дистанцирование поможет освободиться от излишних эмоций и принять наиболее разумное логичное решение.

2. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, включите интуицию.

3. Спросите совета у 2-х самых близких людей (мудрые люди считают, что если ваш Ангел не может «достучаться» до вас с правильным решением через интуицию, то он передаёт его через самых близких вам людей).

4. Рассмотрите проблему (или вопрос) с 4-х разных сторон:

- что я получу (плюсы), если это **НЕ случится?**
- что я потеряю (минусы), если это **НЕ случится?**
- что я получу (плюсы), если это **случится?**
- что я потеряю (минусы), если это **случится?**

5. Оцените ситуацию в целом: не противоречит ли принимаемое решение вашим базовым принципам.

6. Если это возможно, отложите принятие решения на какое-то время (говорят, что с любой проблемой нужно «переспать» или что «утро вечера мудренее»).

Возможность делать выбор является проявлением свободной воли человека!

Что такое свобода?

Как следует относиться к этому понятию?

Свобода является обычным человеческим инстинктом, поэтому все мы стремимся к свободе. Однако «свобода» никогда не бывает абсолютной.

Она ограничена:

- законом и общественным порядком;
- правами и свободой других людей;
- нравственными и моральными нормами, принятыми в данном обществе;
- внутренними убеждениями человека (его моральным кодексом).

Каждое принимаемое нами решение изменяет нас и влечет за собой определённые последствия: благоприятные или негативные



СОВЕТ 2

1. При всех прочих обстоятельствах будьте всегда уверены в себе и сохраняйте оптимизм.

2. Не думайте о том, что подумают о вас другие.

3. Но при этом оценивайте ваше внутреннее состояние: если после принятия решения у Вас будет спокойно на душе и Вы будете уверены, что никому не причиняете вреда и не идёте против своих принципов, значит, ваше решение, скорее всего, было правильным.

Противоположным понятию **СВОБОДА** является понятие **ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ**, которое обозначает пренебрежение существующими в любом обществе ограничениями.

Там, где заканчивается свобода, начинается вседозволенность!



СОВЕТ 3

Внимательно ознакомьтесь с характеристиками этих понятий и постарайтесь никогда их не путать, чтобы сохранить личную свободу и своё человеческое достоинство

СВОБОДА

- всегда сопровождается ответственностью;
- основывается на доброжелательном отношении к людям и заботе о себе, на здравом смысле и справедливости;
- всегда преследует реальные результаты, а не фантазии;
- предусматривает только благоприятные последствия для себя, родных и знакомых;
- всегда приводит к большей свободе и никогда к её ограничению;
- её результатом является добро.

ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ

- характеризуется безответственностью;
- основывается на равнодушном или пренебрежительном отношении к людям и к самому себе, на беспределе, произволе, несдержанности, своеволии и распущенности;
- её цель – реализация собственных капризов и надуманных желаний;
- она бездумно или предумышленно причиняет обиды и ущерб окружающим;
- всегда, в конце концов, приводит к ограничению собственной свободы;
- её результатом является невежество и деградация.

Знай!

Наркозависимость может сформироваться после первой пробы, независимо от вида наркотика!

НЕ ПОПАДИ В ЛОВУШКУ!

Каждый потребитель наркотиков стремится втянуть в порочный круг других людей, особенно подростков и молодежь.

Даже если твои хорошие знакомые или близкие друзья предлагают употребить что-то, что принесет тебе обещанную радость, веселье, хорошее настроение – не поддавайся на провокацию!

Не вступай в переговоры: ты не обязан никому давать какие-либо объяснения. Под любым предлогом покинь компанию этих людей.

Это спасет твою жизнь, твою судьбу!



КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

по вопросам профилактики наркомании можно получить, позвонив по телефонам:

8 (0162) 20-15-55

(Брестский областной ЦГЭиОЗ)

8 (0162) 21-87-85

8 (0162) 23-59-73

(VЗ "Брестский областной наркологический диспансер")

По правовым аспектам, связанным с оборотом наркотиков, обращайтесь по телефонам:

8 (0162) 27-57-04

8 (0162) 20-55-99

Жизнь без наркотиков прекрасна!

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
ПРОЕКТ

**ВМЕСТЕ
в защиту жизни!**

**НЕ ОТНИМАЙ
У СЕБЯ**



БУДУЩЕЕ

**Не приноси СВОЮ ЖИЗНЬ
в жертву наркотикам!**



Автор: Стасевич Г.С.
Редактор: Бувина С.А.

Государственное учреждение "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

Главное управление идеологической работы и по делам молодежи Брестского облисполкома

Брест, 2019 г.

**Так говорят все наркоманы:
«Нужно только вовремя бросить».
И никому это еще не удавалось.**

Пауль Коэльо

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем современного общества является проблема злоупотребления наркотическими средствами и психотропными веществами различными социальными группами населения.

Страшно осознавать, что большинство людей, употребляющих наркотики, – молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет.



Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое развивается в результате употребления наркотиков.

Через 2-3 месяца употребления наркотиков человек утрачивает способность полноценно учиться, работать, перестает за собой ухаживать.



Три года спустя...



Его выражение лица апатичное, «потерянное», взгляд бессмысленный, неподвижный, речь монотонная, заторможенная.

Выглядят наркоманы намного старше своего возраста!

Наркотики превращают некогда здоровых и счастливых людей в «глухонемых», бесчувственных, безнравственных особ, проявляющих полное безразличие ко всему происходящему вокруг и к жизни в целом.

Из-за приема наркотиков человек становится не таким, как раньше: более агрессивным, или же, наоборот, слишком спокойным, не реагирующим даже на серьезные проблемы.

Сильное истощение психики, тяжелые депрессии очень часто приводят зависимых от наркотиков людей к самоубийствам.

Наркоманы – это психические и физические инвалиды, для которых самая близкая перспектива в жизни – преждевременная смерть в результате различных несчастных случаев, суицидов, интоксикаций вследствие передозировки, насилия, травм, а также различных заболеваний.

По данным научных исследований, средний возраст умерших составляет всего 36 лет.



У наркомана возникают проблемы не только со здоровьем: употребление наркотиков неизбежно ведет к конфликту с законом. Наркоманы легко втягиваются в криминальную деятельность, так как поиск очередной дозы наркотика любой ценой становится для них смыслом жизни.

Зависимые от наркотиков люди становятся серьезной обузой не только для семьи, но и для общества. Потенциально наркоман всегда опасен: его действия и поступки непредсказуемы!

Последствия употребления наркотиков



Формирование физической и психической зависимости.



Поражение всех внутренних органов (головной мозг, печень, легкие, почки) и систем человека (нервная, пищеварительная, выделительная, сердечно-сосудистая, репродуктивная).



Риск заражения ВИЧ, вирусными гепатитами В, С, венерическими заболеваниями



Потеря аппетита и резкое похудение.



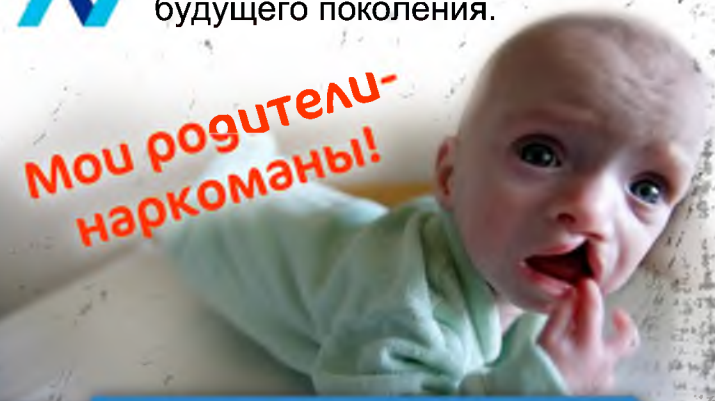
Разрушение зубов из-за нарушения кальциевого обмена.



Психические расстройства и слабоумие.



Проблемы со здоровьем будущего поколения.





Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Смертность среди них очень высокая. Ее причины: передозировка препаратов, несчастные случаи и травмы в период действия наркотиков, психозы, частые самоубийства...

Скажи наркотикам -
НЕТ!

Покурить, выпить, уколиться – это так просто! А чтобы получить удовольствие без них, нужно приложить определенные усилия. Ты живешь в мире, интересном и многообразном. Чтобы твои сегодняшние мечты, желания и цели завтра не оказались несбыточными, **НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙ!** Заполни свое свободное время интересными и полезными делами: займись спортом, музыкой, искусством, общественной деятельностью.

НАУЧИСЬ РАДОВАТЬСЯ КАЖДОЙ МИНУТЕ, СТАРАЙСЯ ВСЕГДА ПРЕБЫВАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.

НЕ АКЦЕНТИРУЙ ВНИМАНИЕ НА НЕПРИЯТНОСТЯХ, А СОХРАНЯЙ В ПАМЯТИ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СВОЕМУ СОЗНАНИЮ УВЛЕКАТЬСЯ САМОБИЧЕВАНИЕМ И ПРОКРУЧИВАТЬ В ПАМЯТИ ОБИДЫ, НАКОПЛЕННЫЕ ЗА ДЕНЬ.

ПОДАВЛЯЙ В СЕБЕ ИСКУШЕНИЕ НА ВОПРОС ЗНАКОМЫХ "КАК ДЕЛА?" ОТВЕЧАТЬ "ПЛОХО".

ОКРУЖАЙ СЕБЯ ПОЛЕЗНЫМИ И НУЖНЫМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

НАУЧИСЬ ВЕСЕЛИТЬСЯ И КОМФОРТНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ НА ЛЮБЫХ ВЕЧЕРИНКАХ ИЛИ «ТУСОВКАХ» БЕЗ АЛКОГОЛЯ, СИГАРЕТ, А ТЕМ БОЛЕЕ, НАРКОТИКОВ.

**Соблюдая
эти несложные правила,
ТЫ СМОЖЕШЬ УЛУЧШИТЬ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И СДЕЛАТЬ
ЕЕ ЯРКОЙ, ИНТЕРЕСНОЙ
И РАДОСТНОЙ.**

Возникли проблемы? Звони!

8 (0162) 20-15-55

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 (0162) 25-57-27
(круглосуточно)**

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья"
УЗ "Брестский областной наркологический диспансер"

ГУ "БОЦГЭиОЗ". Свид. о регистрации № 1/432 от 03.10.2014г., тир. 2000 экз., 2016г.

Отдай предпочтение ЖИЗНИ



без
наркотиков



Что такое наркотики?

Наркотики - это вещества природного или искусственного происхождения, которые обладают свойством изменять человеческое сознание. «Нарке» в переводе с древнегреческого означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство». Это значит, что все наркотики изменяют чувства, настроение, мышление. Можно быть веселым и расслабленным или, наоборот, печальным и подавленным. Эффект при приеме наркотиков может быть стимулирующим, снотворным или галлюциногенным.

Чем опасны наркотики?

- ❶ Все наркотики без исключения - это сильнодействующие ЯДЫ, очень вредные для физического и психического здоровья.
- ❷ К наркотикам очень легко пристраститься, но очень сложно, чаще всего невозможно, отказаться, даже если человек этого хочет сам!
- ❸ Употребление наркотиков грозит ВИЧ-инфицированием, заражением венерическими болезнями, вирусными гепатитами В и С, развитием психических расстройств и физических страданий, получением травм, а также насилием, воровством и «целым букетом» различных социальных проблем.

Почему люди начинают УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

90% употребляющих наркотики – это молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет. Мотивы, побудившие их впервые попробовать наркотики, самые разные: любопытство, снятие внутренней напряженности, попытка доказать свою зрелость, стремление быть принятым в «крутую» компанию, выражение протеста против действительности, желание «насолить», уйти от трудностей, скуки...

Запомни!

Наркотики не решают возникшие проблемы - ОНИ ЛИШЬ СОЗДАЮТ НОВЫЕ.

По мнению польских наркологов, зависимость от наркотиков развивается в 475 раз быстрее, чем от алкоголя. Попробовав один раз, можно не устоять перед соблазном попробовать еще. От случайных «проб» до употребления наркотиков, формирующих психическую и физическую зависимость, – один шаг, причем, совершенно незаметный!

НИКАКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ С НАРКОТИКАМИ И НИ В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НЕ ДОПУСТИМЫ!

ИСПОВЕДИ

БЫВШИХ НАРКОМАНОВ

«Пока я кололся, все время находился в состоянии войны с вполне сознательным существом, у которого свои планы и своя стратегия. Наркотик - это не просто порошок или травка - ЭТО МОНСТР, способный не только поставить тебе подножку, но и обезглавить тебя!».

«Случалось, денег на наркоту не хватало. Тогда начинались ломки. Ну, как их описать? Постоянная зубная боль во всех мышцах, кости словно бормашиной сверлит.... Страшно!».

«Первый раз я задумался, когда узнал, что от передозировки скончался мой друг. Второй раз - проснувшись дома в одном пальто на голом теле. Стал вспоминать: из квартиры ушел одетым, с пустым кошельком. На каком-то рынке отдал барыге за дозу и рубашку, и костюм, и галстук...».

«Некоторые наркоманы на определенной стадии совсем перестают есть. Оказалось, и я к ним отношусь. Сейчас мне 18 лет, рост у меня 181 см. Когда я попал в больницу, весил 39 кг».