

ПАСНИСУ ЗА НАС

ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО
ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ
Одсек здравствено
васпитање и здравље заједнице
Нови Сад, Футошка 121
Телефон: 021/4897 – 879.

ПОГЛЕД
КРОЗ
"РУЖИЧАСТЕ
НАОЧАРЕ"
НЕ МЕЊА
СТВАРНОСТ!



РЕШИ КВИЗ О ПАС
учитавајући QR код:



Или посети страницу:
www.izjzv.org.rs/app/pas_nisu_zn_nas

На сајту www.izjzv.org.rs
могу се погледати и преузети и
остала здравствено-васпитна и
едукативна средства на тему
штетности злоупотребе ПАС.
Приликом посете сајту кликнете на
поље ДОКУМЕНТА, затим
ЕДУКАТИВНА СРЕДСТВА и изаберете
фолдер „Превенција злоупотребе
алкохола и дрога“.

Да ли ће нам наше тело дати
неки знак када треба да
престанемо са узимањем
алкохола?

Наше тело нам најчешће не
даје на време знакове када да
престанемо са узимањем
алкохола и ми морамо свесно
одбити да га пијемо, поготово
ако треба да донесемо важне
одлуке, као на пример да ли
ћемо се упустити у саобраћај
или неке друге активности у
којима је веома важно да смо
потпуно свесни и слободни од
утицаја било каквих супстанци.

Чак и особе које умерено
користе алкохол примећују
корист по сопствено здравље
када потпуно прекину са
пијењем алкохола. Врло брзо
почињу да примећују да боље
спавају и осећају се свежије и
будније следећег дана. Они који
не пију, лакше контролишу
сопствену телесну тежину.

НЕКОЛИКО ЗАБЛУДА И ИСТИНА О АЛКОХОЛУ

ЗАБЛУДЕ

5-6 пића одједном, у изласку викендом није штетно ако не пијем преко недеље.

**1-2 пића дневно
није штетно**

**Нема доброг расположења и
провода без алкохола.**

Конзумирање 5-6 пића у року од 2-3 сата је **ПИЈЕЊЕ РАДИ ОПИЈАЊА ИЛИ "BINGE DRINKING"**. Неке од последица могу да буду: тровање алкохолом, повређивање, возња под дејством алкохола, нежељени и незаштићени сексуални односи (сексуално преносиве инфекције и нежељена трудноћа), насилничко понашање, пораст крвног притиска, шлог, инфаркт, болест јетре, неуролошке последице. 1 пиће за жену и 2 за мушкарца и то не сваки дан представља мање ризично понашање.

1 пиће за жене и **2** за мушкарце током једне прилике представља мање ризично понашање, **АЛИ НЕ ЧЕСТО И СВАКОДНЕВНО**. Постоји мање ризично пијење, али Светска здравствена организација не поставља одређене границе јер докази указују да је за здравље идеално ако се не пије уопште. Алкохол је повезан са око **200** различитих дијагноза болести и за готово све постоји блиска веза у релацији са унетом дозом, тако да што више и чешће пијете, већи је и ваш ризик да оболите.

Добра забава и добри односи са нашим пријатељима **НЕ ЗАВИСЕ ОД УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА**. Алкохол је депресант, смањује активности и побуђеност. Повећана количина алкохола доводи до успорености у реакцијама, слабљења моторичких способности и координације, погрешних процена, поспаности, смањене способности памћења, неразговорног говора, а понекад и до интоксикације (тровања).

ИСТИНЕ