ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Лучше психолог, чем алкоголь

МО Морской напоминает: алкоголь — один из ключевых факторов риска для здоровья и благополучия общества. Он напрямую связан с высокой смертностью и заболеваемостью, а также способствует росту преступности, травматизма, числа ДТП и случаев бытового насилия.

Важно помнить: безопасной дозы алкоголя не существует. Даже небольшое количество спиртного повышает риски для здоровья.

Распространенный миф — что отравиться можно только некачественным алкоголем. На деле главную опасность представляет сам этиловый спирт: именно он становится причиной подавляющего большинства смертей от алкогольных отравлений. Нередко трагедия происходит из-за употребления привычных напитков (например, водки) в больших количествах.

Часто к систематическому употреблению алкоголя приводят нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессия и повышенная тревожность. Чтобы не допустить развития опасной привычки, важно заботиться о своем ментальном здоровье и при необходимости — обращаться за помощью к специалисту.

МО Морской призывает каждого задуматься и сделать выбор в пользу трезвого образа жизни.



АНТИТЕРРОР

Разговор о важном: как государство противостоит террористической угрозе

3 сентября, в День солидарности в борьбе с терроризмом, для студентов Колледжа судостроения, информационных и прикладных технологий в библиотеке «На Морской» состоялась просветительская лекция «Терроризм: как государство противостоит угрозе». Ее прочитал лектор Российского общества «Знание» Олег Козлов.

Он доступно и подробно рассказал ребятам о том, как действуют террористы, какие методы вербовки они используют в интернете и мессенджерах, какое наказание предусмотрено за преступления террористической направленности. Особое внимание лектор уделил правилам безопасного поведения и тому, как не стать жертвой манипуляций.

МО Морской также предупреждает: будьте бдительны!



