

Выбери жизнь, свободную от вредных привычек

Памятка для подростков по профилактике курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ

Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.

Демокрит

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Вредные привычки: КУРЕНИЕ

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Вредные привычки: АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Вредные привычки: НАРКОМАНИЯ

Самым ужасным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько

раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи, когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.

Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Влияние алкоголя на здоровье человека

Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние. Разрушается иммунная система организма.

- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет

- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.

- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

- Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе: Независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. В последствии у него возникает сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к летальному исходу.

- Наркотики оказывают негативное влияние на легкие. При курении наркотических веществ легкие курильщика попадают в четыре раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Возникает высокий риск заболевания раком легких. Также нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов. Передозировка вызывает паралич дыхательного центра, в результате чего наступает смерть из-за остановки дыхания.

- Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения.

- Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти наркоманов. Вредное влияние наркотических веществ можно видеть на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся довольно хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их.

- У наркоманов в первую очередь пропадает аппетит, затрудняются процессы переваривания пищи. В первую очередь нарушаются моторные функции кишечника, которые вызывают либо болезненные спазмы в животе, либо хронический запор;

- развивается цирроз печени;

- Утрате сексуального влечения, а в последствии - импотенция. Употребление наркотических препаратов влияет на наследственность, что может вызвать необратимые изменения в человеческих хромосомах, навсегда обрекая свою жертву рожать мутантов;

- Дети родителей-наркоманов в 3-4 раза чаще становятся наркоманами в подростковом возрасте.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

*«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:
самая большая глупость — стать её рабом»*

Наполеон

