

## НЕМНОГО О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Благодаря наркотикам люди превращаются в животных, приносящих родным и близким только страдания. Наркоманы слишком поздно осознают свою зависимость от наркотиков – слишком тонка грань, которая отделяет «баловство» от пагубной «привязанности». Конец для всех практически одинаков: тюрьма, психиатрическая больница или смерть. Исцеления достигают всего 5-10% наркоманов.

При регулярном употреблении наркотики изменяют психику, человек становится раздражительным, подозрительным, неуверенным в себе, отчуждается от близких и окружающих его людей. Наркотики не решают проблемы, а только усугубляют их.

Зависимость вызывают любые наркотики. Кто употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним и по мере утраты чувствительности к «легким» наркотикам наркоману приходится переходить на «тяжелые». Все наркотики, которые продаются на «черном» рынке, загрязнены примесями, иногда – ядовитыми. Врачи-наркологи считают, что наркоманом человек становится не тогда, когда он взял в руки шприц, а когда он разрешил себе это сделать.

Наркотики поражают центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Люди при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет от начала их приема. Человек, страдающий наркоманией, теряет способность к деторождению, у них нередко рождаются больные дети, часто умственно отсталые. Среди наркоманов распространены болезни, передаваемые через кровь, – СПИД, гепатит и многие другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем происходит отравление организма наркотиком, успевая заразить еще несколько человек. Адские муки испытывают они при «ломках».

В большинстве случаев наркоманы умирают от передозировки. Многие кончают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы живут в криминогенной среде, теряют инстинкт самосохранения. Употребление наркотиков приводит к умственной и физической деградации, страшным болезням и ранней смерти.

## О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

У некоторых людей бытует неправильное мнение о том, что употребление спиртных напитков в умеренных дозах не только не вредно, но и полезно. Такое представление является глубоким заблуждением. Хроническое употребление алкоголя наносит вред всем органам и системам, особенно предрасположенным к заболеваниям.

Организм детей во много раз чувствительнее к действию токсических, ядовитых веществ, в нем еще недостаточно развиты системы обезвреживания, защиты. Кроме того, нежные ткани органов ребенка содержат относительно большое количество воды и легко всасывают алкоголь. Именно поэтому даже самые ничтожные его дозы могут вызывать тяжелейшие отравления. Больше всего поглощают алкоголь мозг и печень, следовательно, они страдают больше всех. Вообще алкоголь в чистом виде в крови находится недолго. Под влиянием ферментов он разлагается, а вот продукты его распада накапливаются и задерживаются в организме до 15-20 дней. Таким образом, он оказывает вредное действие еще долгое время после принятия даже небольшой дозы спиртного. Воздействие алкоголя поражает практически все системы молодого организма. Большой процент алкогольных интоксикаций наблюдается у подростков. Явление опьянения у подростков развивается стремительно и способно спровоцировать оглушение и даже кому. Период возбуждения, вызванный приемом алкоголя достаточно быстро переходит в интоксикационный сон, достаточно часто наблюдаются судороги.

Алкоголь имеет свойство – способность привыкания к нему. У того, кто продолжает пить регулярно, постепенно формируется непреодолимая тяга к спиртному, переходящая в болезнь, называемую алкоголизмом. Согласно мнению многих ученых разных стран, чем в более раннем возрасте человек начал употреблять спиртные напитки, тем больше вреда они ему принесут в дальнейшем. Так, на сегодня около 80% больных, находящихся на лечении от алкоголизма, начали употреблять спиртные напитки в возрасте до 18 лет.



## О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

О вреде курения сказано немало, но все же:

**Курение** – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают это всерьез.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь».

**Оказывается:** если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то в среднем сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящим; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

**Ученые выяснили**, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если выкурить ее сразу, а для подростков полпачки.

**Оказалось также**, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

**Выкуривая пачку в день**, ты тратишь в год на сигареты более 5 тысяч рублей. На эти деньги можно купить массу желанных вещей: одежду, музыкальные диски или даже со временем накопить на автомобиль. Курящий человек производит неприятное впечатление. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?

**Каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф и огнестрельных ранений, вместе взятых.**

**Курение больше не считается чем-то «модным» или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку. Сегодня модно быть здоровым и бодрым.**