

Памятка для подростков по профилактики вредных привычек

«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, НЕ ГУБИ ЕЕ!»

«Подобно тому, как бывает болезнь тела,

бывает также болезнь образа жизни»

Демокрит

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.

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.

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

Влияние курения на здоровье человека. От курения портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи; желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта. Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными. 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.

Влияние алкоголя на здоровье человека. В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. 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. 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.

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. 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. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности.

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.

«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:

самая большая глупость — стать её рабом»

Б.Наполеон