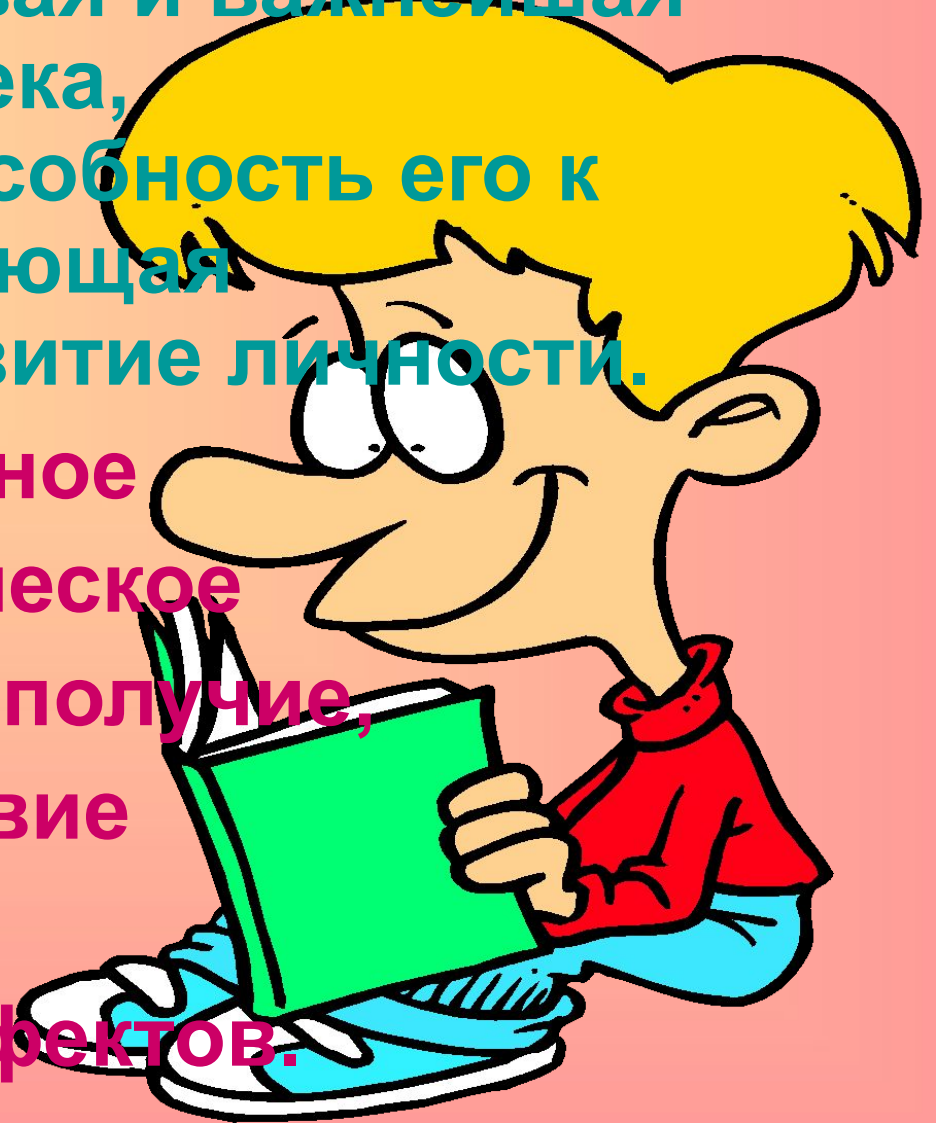


ЗДОРОВЬЕ. ru

**ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ**

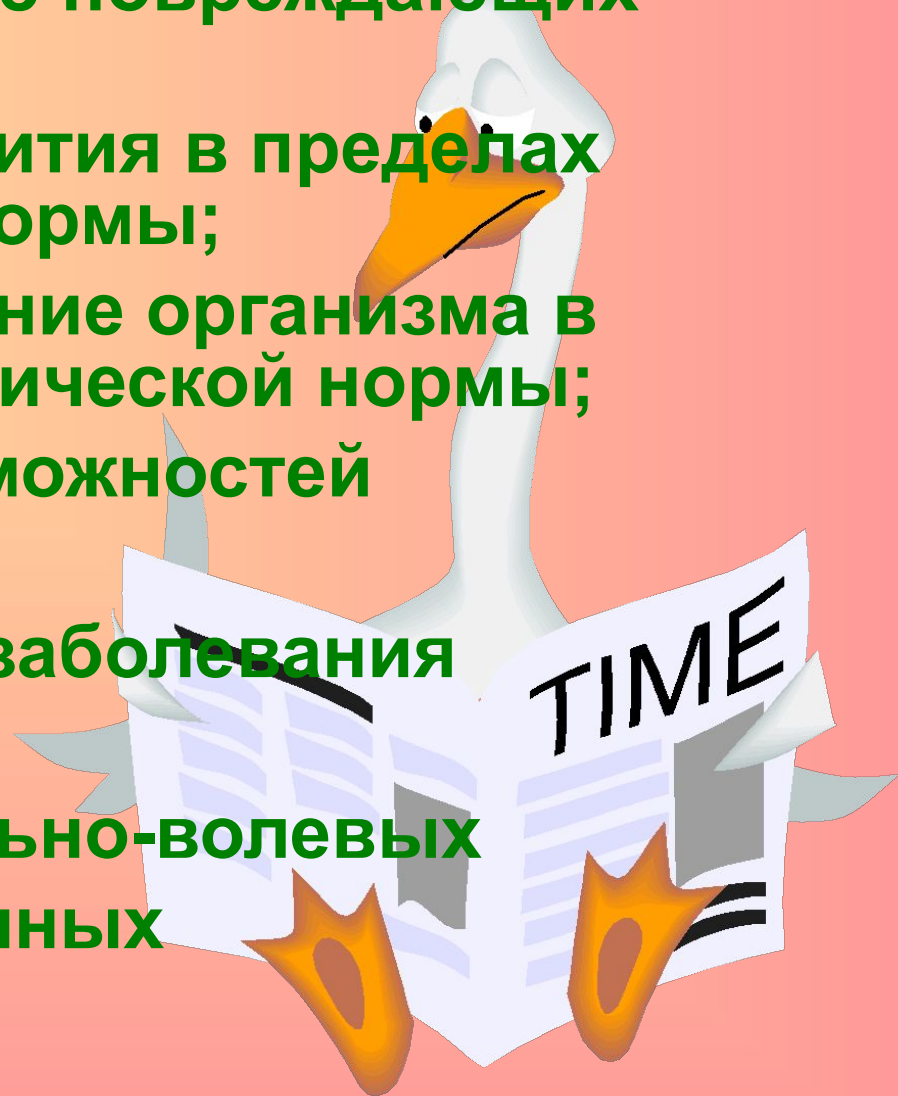
ЗДОРОВЬЕ

- Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.



ЧТО НЕ ЗАПРЕЩЕНО – ТО РАЗРЕШЕНО

НАМ МЕШАЮТ НАШИ ПРИВЫЧКИ.
НЕКОТОРЫЕ ИЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
СЛАВЯТСЯ ТЕМ, ЧТО НА НИХ СТОИТ
БОЛЬШОЙ И ЖИРНЫЙ
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ЗАПРЕТ. НАПРИМЕР,
УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ.

Говорят, в статус социально и
государственно неодобряемых вредных
привычек попадают те, зависимость от
которых действует на человека
разрушительнее всего.

Какими привычками больна Россия?

- Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн.

- Официальная статистика по наркомании приводит цифру - 500 тыс. наркоманов, однако это те, что добровольно встали на медицинский учет.

Медицинские учреждения могут стационарно пролечить за год не более 50 тыс. человек.



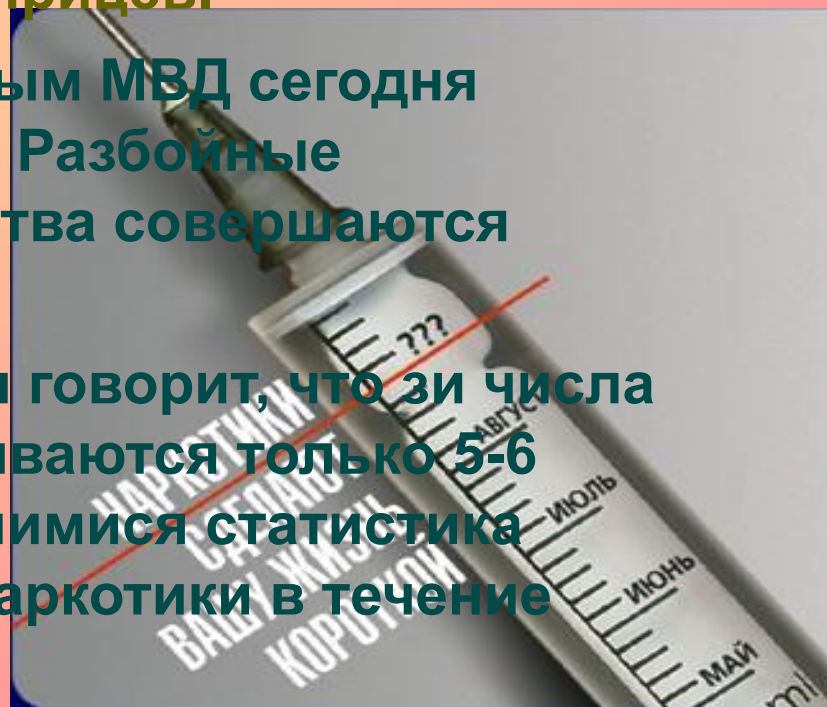


Немного статистики

- От общего числа наркоманов в России по статистике 20% - это школьники.
 - 60% – молодежь в возрасте 16-30 лет
 - 20% - люди более старшего возраста
- Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет по статистике 15-17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9-13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет - к наркомании их приобщают родители-наркоманы.
- Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей - в 42 раза.

Что приносит с собой наркомания?

- В последние годы наркоманы становятся основной причиной роста заболеваемости СПИДом. По статистике почти 90% выявленных случаев заражения ВИЧ-инфекцией являлись следствием внутривенного употребления наркотиков, и причиной заражения явилось использование общих шприцев.
- Около 80% преступлений по данным МВД сегодня происходят на почве наркомании. Разбойные нападения, кражи, грабежи, убийства совершаются часто ради одной дозы.
- Статистика наркомании по России говорит, что из числа употребляющих наркотики излечиваются только 5-6 процентов наркоманов. Излечившимися считает, тех, кто не употребляет наркотики в течение года после лечения.



ПРИЧИНЫ

- **КТО В ГРУППЕ РИСКА?**

- Люди инфантильные. Им приятно, когда появляется что-то, помогающее временно абстрагироваться от проблемы
- Люди, не умеющие себе отказывать. «Хочу – и все!»
- Лентяи эмоциональные и интеллектуальные. Им труднее всех расстаться со своей привычкой, даже если она им ничего не дает.

КАК ДЕЙСТВУЮТ

НИКОТИН

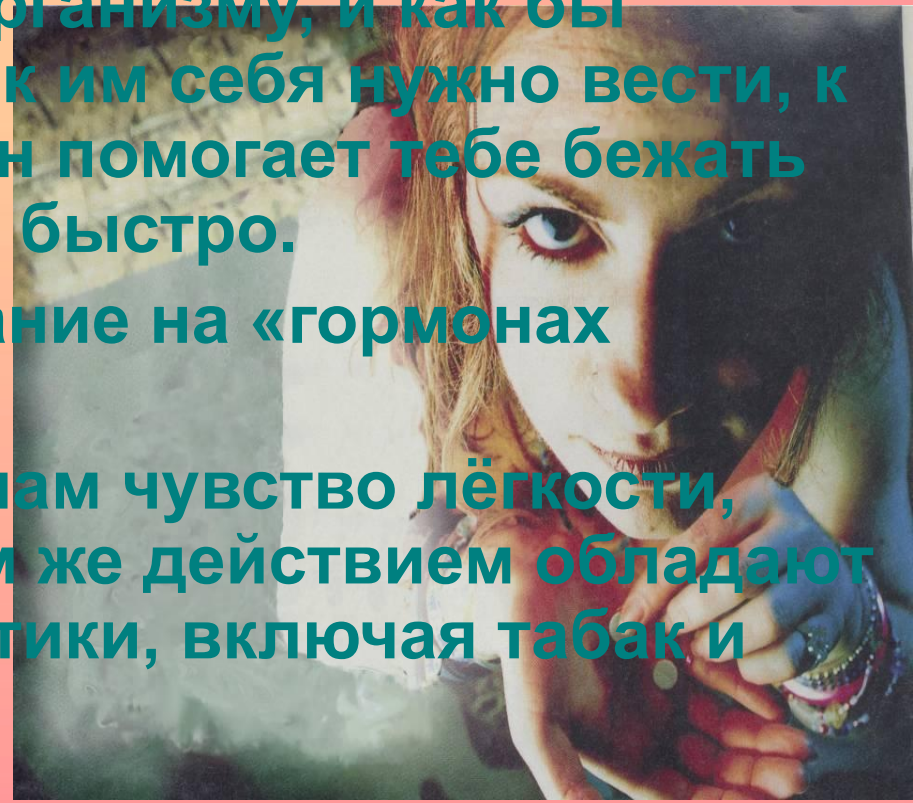
АЛКОГОЛЬ

НАРКОТИКИ

ПОЧЕМУ ТРУДНО БРОСИТЬ

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

- Договоримся, что действие алкоголя, никотина и наркотиков мы образно объединим и будем называть «иллюзией счастья»
- Мозг вырабатывает различные вещества, которые мы называем гормонами, попадая в кровь все эти вещества разносятся по организму, и как бы подсказывают органам, как им себя нужно вести, к примеру гормон адреналин помогает тебе бежать не просто быстро, а очень быстро.
- Мы остановим свое внимание на «гормонах счастья»
- «Гормоны счастья" дают нам чувство лёгкости, радости и бодрости. Таким же действием обладают и многие нынешние наркотики, включая табак и алкоголь.



КАК СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЧЕЛОВЕКА?



У курильщика очень большой риск заболеть раком легких.

У него может появиться страшный кашель, голос станет некрасивым.

Зубы от никотина желтеют, появляется неприятный запах изо рта.

Возникают сердечно-сосудистые заболевания.

Расстройство нервной системы проявляется снижением трудоспособности, ослаблением памяти.

Наблюдается снижение физической активности.

Ухудшается обмен веществ

Появляются аллергические заболевания.



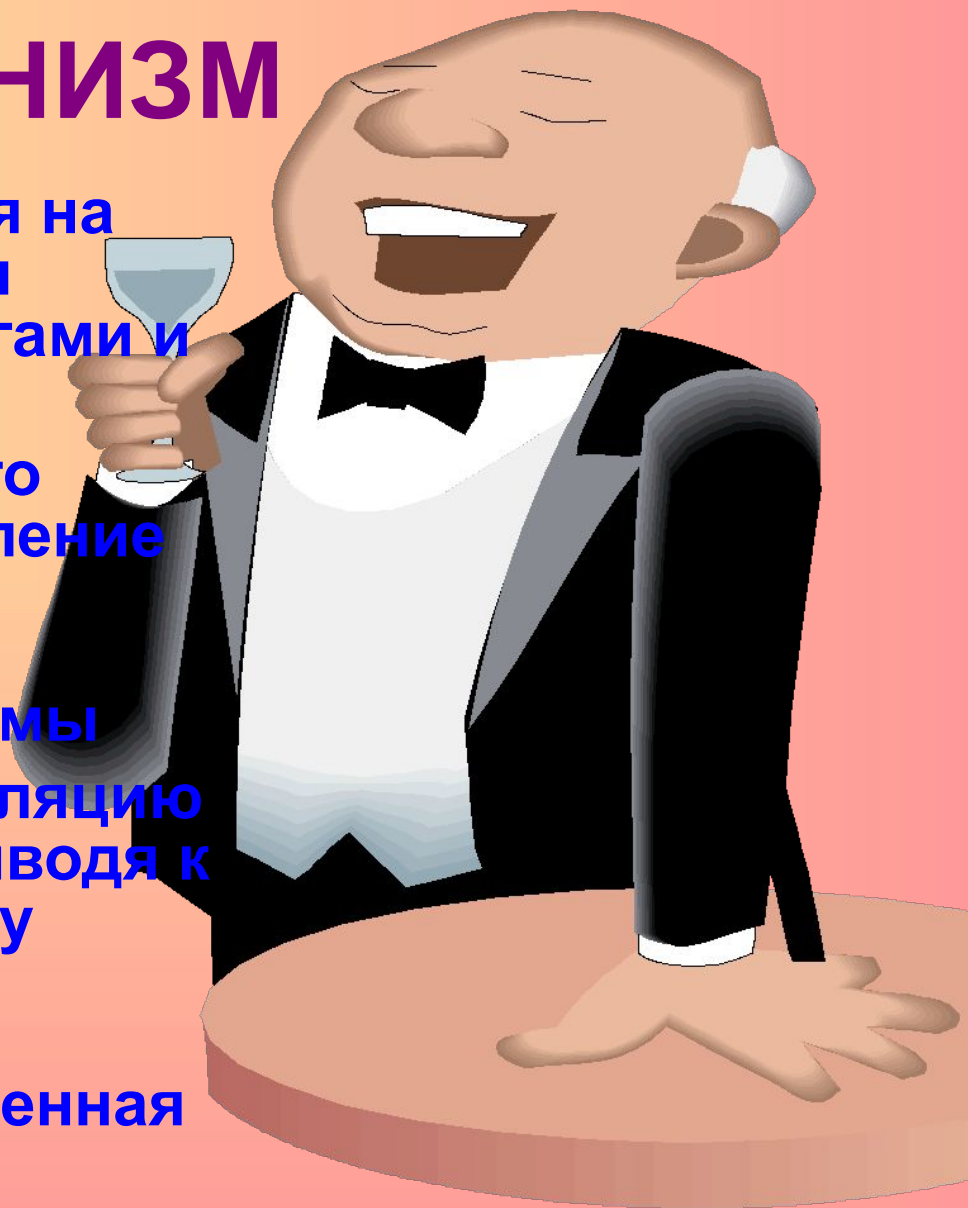
СТАТИСТИКА



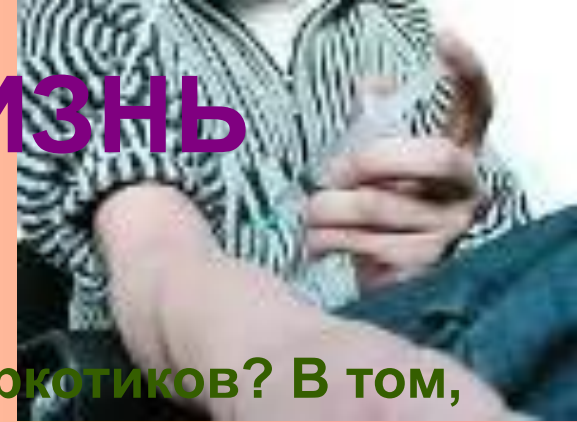
- По оценкам социологов, Россия сегодня – одна из самых курящих стран мира.
- А наши школьники в «табачном» смысле также впереди планеты всей: 80% российских учащихся рано или поздно пробуют сигареты.
- Более того, по оценкам независимых экспертов, за последние 10 лет средний возраст ребенка-курильщика снизился на 3–4 года.
- Начинают теперь с младших классов школы в 7–8 лет.
- К 17–18 годам многие превращаются уже в заядлых курильщиков.

ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Характер влияния алкоголя на организм человека давно и подробно изучен физиологами и медиками.
- Что касается подростков, то острое алкогольное отравление приводит к значительным изменениям деятельности сердечнососудистой системы
- Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация.



КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ НАРКОМАНА



В чем сила, привлекательность, “прелесть” наркотиков? В том, что они дают “кайф”. То есть – вызывают возбужденное эмоциональное состояние, имитирующее радость и даже счастье, усиливают половое влечение, имитирующее любовь (влюбленность), создают ощущение полноты бытия, сопровождаемое фантастическими образами-



Исчезает на время
является чувство полной
возможности делать
самоубийства и
тормозов. Нет ограничителей.
То недолго.

КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ НАРКОМАНА

Потом наступает депрессия, возникают страхи, галлюцинаторные образы приобретают угрожающий вид, во всем теле и в голове боль, человека колотит и трясет... И чтобы вернуть ощущение счастья (кайфа), надо опять обкуриваться, колоться... И так без конца. Вернее – до конца, до полного саморазрушения и гибели. Наркотики-галлюциногены обманывают психику, активизируют незадействованные ранее участки мозга, которые начинают работать в режиме, неадекватном действительности, и если такое повторяется, то уже вся психическая деятельность человека становится неадекватной. Человек приобретает стойкое и тяжелое психическое



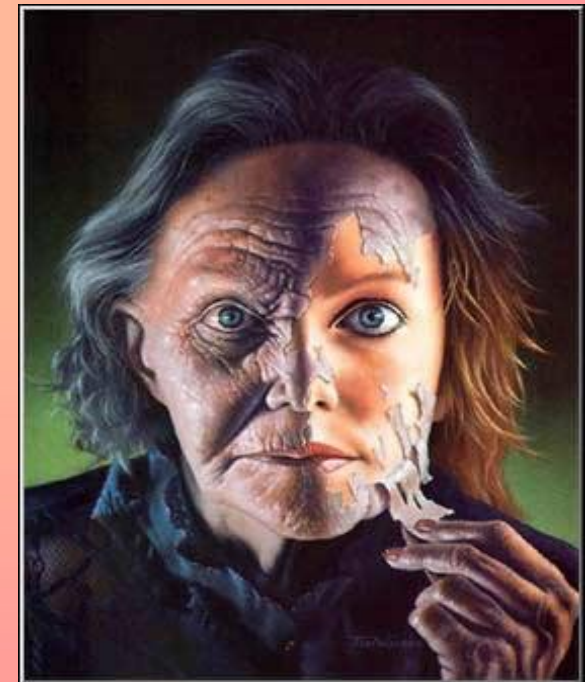
КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ НАРКОМАНА

Тут уже не до кайфа – лишь бы не корежило.

Вот описание “ломки” одним из несчастных:

“Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов, одни сплющивают тебе кости, другие выворачивают суставы, третьи всюду вколачивают гвозди. Кишки рвутся на части, ты натурально сходишь с ума. Все из меня течет – из глаз, из носа, понос замучил (раз пятьдесят в день), от туалета дальше чем на два шага лучше не отходить. Рвет одной желчью.

Если бы все начиналось именно с этого, с ломки, ни одного наркомана не было бы”. Есть и более впечатляющие, поистине страшные описания ломки. И у всех один рефрен – “сходишь с ума”.



У хронических наркоманов отмечаются тяжелые поражения печени и других внутренних органов, происходит умственная и нравственная деградация личности. Все значимое в жизни потеряно: дом, семья, дети, работа. Непрестанно гложет обида: жизнь прошла, ее не вернуть, впереди безысходность и новые муки. Но пуще, чем обида, грызет мысль: где, как достать новую порцию наркотика. Для наркомана барьеров, запретов на пути к зелью нет: за щепотку, за кубик наркотика он убьет родную мать. Закономерно превращение наркоманов в бомжей либо в преступников. Но в любом случае они – смертники. Глумясь над собой, человек за считанные годы сводит себя в могилу.



Послесловие

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

