***Вред курения***

*Никотин* – это наркотик. С его помощью можно легко и быстро получить удовольствие- эйфорию. Привыкание к табаку происходит поразительно быстро. *Курение* – величайшая из человеческих слабостей. Разве можно назвать сильным человека, который не знает, куда деть руки во время беседы, и от этого тянется к сигарете? Сигарета снимает стресс? Суньте в рот карамельку на палочке, и эффект будет тем же. Ведь сигарета для взрослого, что соска для малыша. Ещё одно исключительно заблуждение - от курения можно похудеть. Можно, если при этом отказаться от еды. Никотин жировых клеток не расщепляет. А вот поправляются после отказа от сигарет потому, что начинают больше есть от стресса - организм не получает привычной дозы наркотика. Вот почему в первое время борьбы с курением нужно ограничить себя в мучном, сладком и жирном. Многие легкомысленно считают сигареты безобидной забавой, от которой можно легко отказаться в любое время. Но отвыкание от никотина, как и от любого наркотика, процесс трудный, подчас болезненный. Главный девиз решивших

« завязать»: «Не курить никогда, ни с кем, ни по какому поводу». Начать нужно с самовнушения. Твердите без конца: я достаточно сильный человек, и ничто не помешает мне покончить с курением. Повторяйте это часто, вслух, не стесняясь окружающих. Назначьте себе день и час, когда вы бросите. Сможете сделать это сразу - отлично! Нет - начинайте с ограничений.

-Постепенно снижайте количество сигарет в день, выкуривайте каждую сигарету только до половины, не втягивайтесь глубоко.

-Старайтесь курить свои последние сигареты в неудобных местах.

-Выкиньте свою зажигалку и спички, четко и громко произносите несколько раз: « Это мне больше никогда не понадобится!»

Постарайтесь заменить курение активными упражнениями ( обычно это помогает тем, кто курил для того, чтобы взбодриться) или релаксацией ( для тех, кто снимал сигаретами стресс и напряжение). Если вы не считаете нужным бросить курить ради своего здоровья, подумайте о своих близких - ведь пассивное курение не менее опасно, чем активное.

-Пребывание некурящего человека в течение часа в закрытом прокуренном помещении по последствиям равно четырём выкуренным сигаретам.

-Никотин обнаруживается в крови детей, 60 процентов из которых страдают легочными заболеваниями, растут в семьях, где родители курят в квартире.

-Если в семье курит хотя бы один человек, все остальные в 5 раз чаще страдают аллергией, бронхитом и бронхиальной астмой.

***Жизнь без наркотиков***

Наркотики– это вещества, обладающие способностью изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать ложное чувство удовольствия и приподнятое настроение. Одновременно любой наркотик – это яд, причём яд очень коварный. Он поражает практически все органы и клетки. Но если принимать наркотик в небольших дозах, как это делают при первом приёме, его отравляющее действие заметно не сразу. Повреждения накапливаются постепенно, и ухудшение состояния здоровья замечают только после нескольких приёмов. Однако прекратить принимать наркотик человек уже не может, потому что попал в зависимость от него. Если же он по какой-то причине примет слишком большую дозу, то погибнет от отравления, точно так же, как и при отравлении, любым другим ядом. В чём заключается коварство наркотиков? Прежде всего, в том, что они поражают психику человека. Надо помнить, что уже после первого приёма наркотика человек изменяется - это уже не прежний, а другой человек, то есть человек с изменённой психикой. Психически здоровый человек под влиянием наркотиков, в конце концов, полностью теряет контроль над собой. По сути дела, он вскоре превращается в робота, которым управляет центр влечения к наркотикам, но сам он ничего этого не замечает, ему кажется, что всё в порядке, что он любой момент может остановиться! Но человек уже стал наркоманом, и остановиться сам не может. Если в крови не присутствует наркотик, то начинается психическая депрессия- жизнь предстаёт безрадостной, всё время чего-то не хватает, наркоман испытывает давящую тоску, тревогу и страх - теперь он похож на психически больного. Мозг работает в одном направлении - как достать наркотик, чтобы вернуть чувство наркотического одурманивания. Всё, что его раньше интересовало – друзья, увлечения, учёба, - теряет смысл. В жизни остаётся только один интерес, одна цель, одно желание-наркотик. И в самом деле, после приёма наркотика настроение и самочувствие улучшаются. Но ненадолго! Это называется психической зависимостью от наркотика. У человека, принимающего наркотики развивается и физическая зависимость. Наркотик становится «штатным» участником обмена веществ, и его отсутствие приводит к нарушению работы всех клеток и всего организма. Когда у наркомана выработалась физическая зависимость, но он пытается прекратить приём наркотиков, возникает явление, которое обычно называют ломкой. Обычно «ломка» - это сильнейшие ознобы, ломота и боли в пояснице, суставах, мышцах, костях, дрожание мышц и судороги, слабость, холодный пот, тошнота, рвота, боли в животе. Плюс тревога, галлюцинации, бессонница. Это мучительное состояние, которое сами наркоманы сравнивают с адом, длится пять-семь дней. Иногда во время ломки наркоман умирает от остановки сердца или дыхания. Если во время «ломки» принять наркотик, то она прекращается, самочувствие нормализуется. Наркоман вынужден снова и снова принимать наркотик для того, чтобы избежать наступления мучительной «ломки». Это и есть физическая зависимость.

***Алкоголь - наркотический яд***

 Алкоголь стал неизменным атрибутом социальной жизни во всех её проявлениях.

 Алкоголем можно отравиться, причём смертельно. Во время длительных, тяжких запоев возникает затемнение сознания - так называемые провалы памяти. Во время таких временных « затмений» человек пребывает в сознании, бодрствует и даже действует, но из-за присутствующего в организме алкоголя он (или она) не помнит, ни происходящего, ни своих ощущений. Систематическое пьянство приводит к поражению многих органов нашего организма. Причины, предопределяющие развитие алкоголизма и сопутствующих ему болезней, сложны. На вероятность развития алкоголизма влияют такие факторы, как, например наследственная предрасположенность или первичные заболевания. Серьёзные заболевания, которые могут возникнуть в результате хронического неумеренного пьянства: болезни печени, панкреатит (воспаление поджелудочной железы), органические поражения мозга, нарушение восприятия, болезни сердца и сосудов (гипертония, нарушение мозгового кровообращения и инсульт). Хроническое пьянство также повышает риск развития некоторых форм рака, в том числе рака пищевода, глотки и губы. Кроме того, существует связь, хотя и менее тесная, между неумеренным потреблением алкоголя и развитием рака груди, печени и прямой кишки.

Под воздействием спиртного у человека нарушается координация движений, способность адекватно оценивать ситуацию и своё поведение, снижается скорость реакций, ухудшаются двигательные навыки. И пьянство, и вождение машины - явления, одинакова широко распространённые в нашем обществе, поэтому пьяный за рулём - серьёзная и весьма частая угроза общественной безопасности.

Действительно, значительное число дорожно-транспортных происшествий происходит по вине алкоголя. На пути к излечению каждому придётся столкнуться с очень важной проблемой. Для пристрастившегося к бутылке алкоголь – это средство обретения душевного комфорта. Когда же человек излечивается и тяга к спиртному пропадает, он вновь остаётся один на один с той же проблемой, из-за которой когда-то и бросился в хмельной омут. Избавиться от неё получается не у каждого. Именно в это время необходима поддержка родственников и друзей. К сожалению, и для тех, кому удаётся начать новую жизнь, изменения, которые вызывает длительное употребление алкоголя, не останутся незамеченными.

Отсюда следует вывод: единственно верный способ не стать наркоманом и алкоголиком– это не пробовать наркотик и алкоголь никогда, ни одного раза. Если уже попробовали, не повторяйте этот опасный эксперимент над собой. В жизни достаточно счастья, чтобы обходиться без его химического стимулятора.

МБОУ Кулешовская СОШ №16

Буклет для старшеклассников

«ВЫБИРАЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



 Подготовила: социальный педагог Пакселева А.А.

 2017г.