

## Профилактика вредных привычек

### Курение

Многие считают, что бросить курить легко, что все зависит только от усилия воли. Это неверно, т. к. курение – это определенная форма наркотической зависимости и приобретенный рефлекс. Курение – это привычка и сильная привычка. Табак содержит никотин, сильнейший яд. После проникновения в легкие никотин попадает в мозг уже через 7 секунд. Никотин повышает пульс, кровоток, концентрацию сахара в крови, способствует возбудимости коры головного мозга, а также способствует расслаблению периферических мышц. Несмотря на это миллионам людей удалось бросить курить.

#### **Когда появился в России табак?**

Открытие Америки (1492 г.) подарило человечеству два знаменитых растения – картофель и табак. Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев. Завезли табак в Европу как лекарственное растение, успокаивающее головную боль и усталость. В России благодаря Петру Первому табак получил распространение.

#### **Что сегодня известно о влиянии табака на организм человека?**

Только в 80-х годах в США было сделано комплексное исследование влияния табака на организм человека. Никотин был известен как вредное вещество, но теперь стало известно, что и эфирные масла, окись углерода, аммиак, табачный деготь, радиоактивные вещества, свинец, висмут, мышьяк, калий, и др. – свыше 2000 наименований опасны для организма.

Сегодня в США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф-1000долларов или наказывают виновного лишением свободы сроком на 1 год. За последние годы число курящих американцев сократилось вдвое. В нашей стране в отдельных регионах идет успешная борьба с курением. В основном – это профилактическая работа.

Воздух, которым мы дышим, засорен пылью, выхлопными газами... А курильщик вводит в себя ещё и сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевают память, нарастает раздражительность.

Достоверно доказано, что у курящего возрастает риск заболеть болезнями сердца в 2-3 раза больше, чем у некурящего, раком легких

курящие болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком легких у злостных курильщиков возрастает в 46 раз.

Население России сокращается на 1000 человек в день, в то время как смертность почти в два раза превышает рождаемость. Причина этому - курение, употребление спиртных напитков, бедность. Уровень смертности вырос до 14,7 на 1000 человек – по уровню смертности Россия занимает второе место после Венгрии среди 140 стран мира

Курильщик на 50 % может умереть от табака, в среднем он теряет 22 года жизни, многие теряют больше лет своей жизни. Его жизнь затруднена тяжелыми заболеваниями: инфаркты, сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальные астмы, онкологические заболевания, бесплодие и др. (данные за 2004 г.).

### **Как влияет курение на результаты обучения?**

- понижение слуха- 1 к 13
- нервные болезни-1 к 14
- плохая память-1 к 12
- плохое физическое состояние - 2 к 12
- плохое умственное состояние - 1 к 18
- нечистоплотность - 1 к 12
- плохие отметки - 3 к 18
- медленно соображает - 3 к 19

### **Как влияет табак на женский организм и на организм девочки?**

Продолжительность жизни сокращается, ухудшается цвет лица. У молодого неокрепшего организма влечение к наркотизации формируется быстрее, чем у взрослого. Желание продемонстрировать свою эмансипацию толкает девушку к курению, чтобы выделиться из толпы, показать свою взрослость, привлечь к себе внимание. Для молодых людей курение воспринимается как «модное занятие», как способ сблизиться с компанией.

Этот путь к успеху слишком иллюзорен. Это мнимые ценности общения и женственности. Те же парни, ради которого выкуривается сигарета, относятся к курению негативно, высказывают отрицательные мнения о курении девушек, не хотят, чтобы их жена курила.

Особенно пагубно влияет никотин на внутриутробное развитие плода. Если беременная женщина курит, то яд свободно поступает в плод. Печень у плода не сформирована, и она не может справиться с поступающими ядами. Поэтому возникает кислородное голодание, что приводит к уродству детей; уродуется нервная система плода, нередки пороки сердца, ребенок может родиться недоношенным или погибнуть. Во время рождения и после рождения ребенка курить просто преступно: никотин попадает в молоко матери и отравляет новорожденного.

### **Как влияет курение на окружающих?**

«Пассивное курение» также отравляет организм человека -20% вредных веществ, содержащихся в табаке, оседают в организме курящего, а 50% уходят с дымом и поглощаются окружающими.

### **Какие негативные стороны привлекает курение?**

Курение - это порок. Любая дурная привычка нарушает наши добродетели, нравственные устои. Поэтому курение опасно, оно связано со злом и является пагубной привычкой как и пьянство, картежничество, злоречие, злоба, скупость, тщеславие, леность. Это лишает человека любви к жизни как к своей, так и к жизни вообще всех людей и всего живого: он страдает равнодушием к бедам других, отравляя их ядовитым дымом.

### **Что побуждает к началу курения?**

- подражание сверстникам
- любопытство
- стремление порисоваться
- пример взрослых
- желание похудеть
- одиночество, личная драма.

### **Почему продают сигареты, если они такие вредные?**

Категорически никто запретить не может бросить курить, подпольное производство будет очень опасным для жизни, но убедить бросить курить можно.

Существуют ошибки в восприятии подобных проблем практически у каждого человека, если он не изучает, чем заканчивается употребление ядовитых веществ.

#### **Ошибки восприятия:**

1. «Со мной этого не случится, я только попробую и все, я не привыкну к этим веществам» (случится и очень скоро, т. к. химические процессы необратимы).
2. «Я только попробую» (зависимость возникает очень быстро, т. к. организм состоит из тканей, химический состав которых привыкает к подобной зависимости)
3. «Хочу понравиться компании» (это компания плохая, т. к. ее склонности связаны с угрозой для твоей жизни, поэтому и не стоит нравиться).

4. «Хочу дружить с этой компанией» (в этой компании нет дружбы, т. к. дружба связана с высшими потребностями человека. Тебя хотят использовать, приучить к вредным веществам, т.к. тобою будет легко манипулировать, проводить с тобою время).
5. «Все так делают» (не все. Большая часть человечества стремится к настоящим ценностям. Если нет таких людей в твоём окружении – ищи хороших людей, кто умеет любить и дружить, попробуй посетить секции, молодежные клубы, кружки, творческие союзы).
6. «Я хочу отвлечься, мне скучно, мне больно, мне плохо» (курение в данных случаях не поможет, а усугубит проблему. Следует обращаться к специалистам – психологам, врачам, учителям).

### **Что предлагают специалисты для борьбы с курением?**

Специалисты предлагают два способа борьбы с курением. Первый - медленное отвыкание, а второй - полный отказ от курения, замена сигарет конфетой, специальной жвачкой резиной. По каждому случаю необходимо обратиться к врачу-наркологу, который даст вам совет, как отвыкнуть от курения. Избавление от курения, от вредной привычки - прежде всего победа каждого человека над своей слабостью.

### **Рекомендации тем, кто попробовал курить и попал в зависимость:**

- вместо сигареты следует пить большое количество жидкости, которые очищают организм;
- займитесь физкультурой, йогой, психологией; стремитесь к развитию здорового образа жизни;
- относитесь критически к рекламам сигарет (часто те, кто рекламирует их, уже сами больны и зависимы от никотина);
- если курят родители, помогайте им бросить курить, следовать же их примеру опасно.

## Алкоголизм

Злоупотребление спиртными напитками приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка, кишечника, психики. Пьянство укорачивает жизнь на 15-20 лет, превращая мужчину и женщину к потере не только своей красоты, но своих жизненных сил, способности к продолжению рода, к потере социального статуса. Молодые люди считают, что выпивка – неперемный показатель их взрослости, самостоятельности, что выпивка помогает подружиться с компанией, быть веселым. Алкоголь растормаживает центры коры, головного мозга увеселяет, развязывает язык, снимает запреты, скованность, неуверенность в себе, притупляет совесть, стыд и даже чувство собственной безопасности. Пьянство приводит к рождению детей инвалидов, умственно отсталых детей. Сегодня необходимо вести трезвый образ жизни, чтобы быть здоровым и успешным человеком, т.к. алкоголизм - это страшная болезнь, трудно излечимая, и совсем неизлечимая у женщин.

### **Как перестать пить?**

**Перестать искать повода для выпивки.** Радостные события, праздники - они хороши сами по себе, несут заряд энергии счастья, а при употреблении спиртного наша энергетика падает и ощущение счастья пропадает.

## Наркомания и таксикомания

«Нарке»- с греческого «ступор», - неподвижность, беспмятство (помрачение сознания). Наркомания - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих нервную систему. Наиболее известными из них являются опий, гашиш, снотворные лекарства, стимуляторы центральной нервной системы, ЛСД, героин и др. Наркотики вызывают предраковые процессы в легких, атрофию мозга, разрушается кровь. Возникают бредовые идеи ревности, устрашающие галлюцинации. Пристрастие к наркотикам- это моральное и физическое самоуничтожение. Это преступление против самого себя. Смерть наступает даже на первых неделях заболевания.

Токсические вещества - «-яд»: вдыхание паров различных химикатов, клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Во многих случаях это грозит смертельным исходом, гибелью нервных клеток головного мозга. Пропадает воля, интерес к учению, теряется ориентация в пространстве, начинают преследовать кошмары, в короткий срок развивается слабоумие. Заболевание развивается от 1-2 недель до 1-1,5 лет.

Потеря полноценного образа жизни, часто вовлечение в преступный мир - наркоман не может стать семьянином, работником, у него пропадают воля и желания. Его цель - забыться. Типичное заблуждение, что можно остановиться: «Я попробую и брошу».

**Ни под каким предлогом: ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества, - не принимайте наркотики и токсические вещества.**

#### Рекомендуемая литература:

1. Курение тонкости, хитрости и секреты. Под редакцией кандидата медицинских наук Татуры Ю.В. М., 2004.
2. Как бросить курить. Г.М. Энтин, Ю.Б. Тарнавский. М., 1977.
3. Воспитание старшеклассниц. Л.Н. Тимощенко.М, 1990.