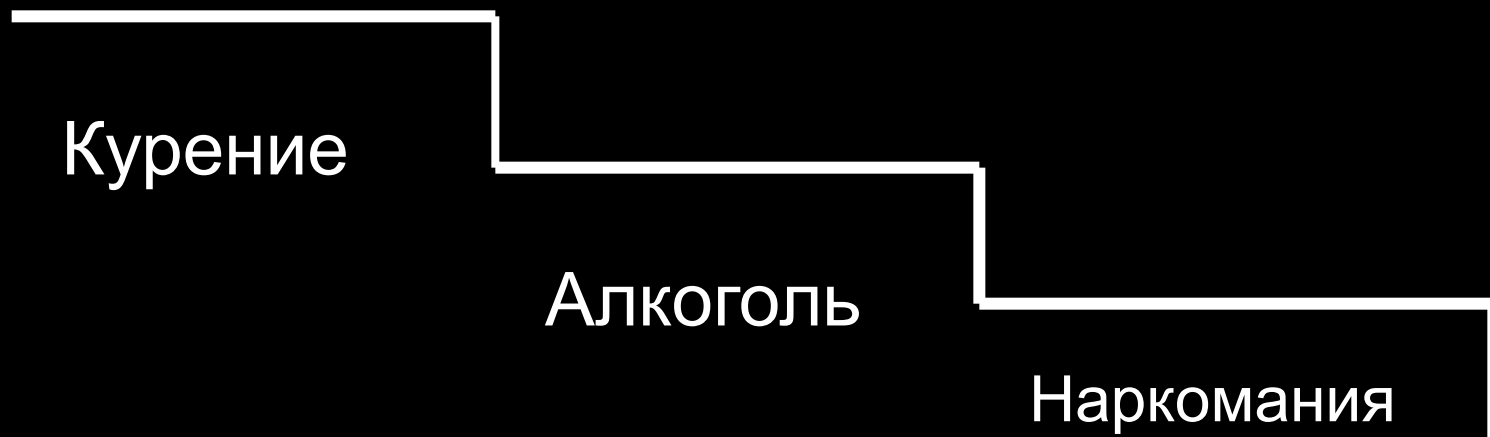


Три ступени, ведущие вниз



Привычка – действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным. Формирование многих привычек начинается в раннем детстве, причем большую роль играет подражание взрослым.

«Лучше знаться с дураком, чем с табаком»- так говорили на Руси.

- За курение в 17 веке , при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертная казнь. Все изменилось при Петре Первом: ввоз табака был разрешен. О вреде курения сказано немало. Но почему-то многие люди не считают курение вредным для здоровья. Мальчишки и девчонки считают курение признаком взрослости. И пока организм у них молодой и здоровый, они ошибочно думают, что беда их не коснется. Между тем многие человеческие драмы и трагедии начинаются именно со здоровья.



Есть такой анекдот.

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

- Курильщик – сам себе могильщик.
- Кто курит табак – тот сам себе враг.
- Табак уму не товарищ.
- Курение – это важнейшая из причин, приводящая к заболеваниям, инвалидности и смертельному исходу. Количество людей, которые ушли из жизни в результате курения, достигает до 70 тысяч в год. Для сравнения: в результате несчастных случаев ежегодно гибнет 11 тысяч человек.

Заболевания, которым способствует курение:

- Бронхит, эмфизит;
- Болезни сердца, инфаркты;
- Рак легких и другие раковые заболевания
- Болезни желудка и 12-перстной кишки.
- 85% всех умерших от рака легких были курящими людьми, 25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми. Инфаркт в 40 лет ждет прежде всего курящего человека.



Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооруженным взглядом ?

- Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, дышат тяжело.
- Во время хирургического вмешательства эти люди страдают и погибают из-за осложнений с дыханием.
- Курящие люди имеют проблемы с лечением зубов и сохранением их здоровыми.
- Внешний вид: желто-серый цвет лица, темные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.



Как помочь бросить курить?



- Родители должны первыми освободиться от курения.
- Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения.
- Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
- Не бояться компании своего ребенка, а помогать им бороться с соблазном курения.

Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка

«Пьянство – есть упражнение в безумии» -
писал Пифагор.

В России водка появилась в 16 веке, когда алхимиками был выведен способ перегонки алкоголесодержащих жидкостей.

Было высказано предположение о целебных свойствах водки, и растворы ее продавались сначала в аптеках под названием «огненная вода».

Влияние алкоголя на организм

Попадая в организм, алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечника непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг. Попав в мозг, алкоголь оказывает подавляющее действие на активность коры головного мозга. Даже небольшие дозы алкоголя снижают способность ясно мыслить и принимать решения, заставляет почувствовать небольшое расслабление, позволяет ощущать себя свободнее и смелее, чем обычно.

Большие дозы алкоголя замедляют деятельность отдельных областей мозга, вызывают головокружение, снижают координацию, приводят к эмоциональному всплеску или подавленному настроению.



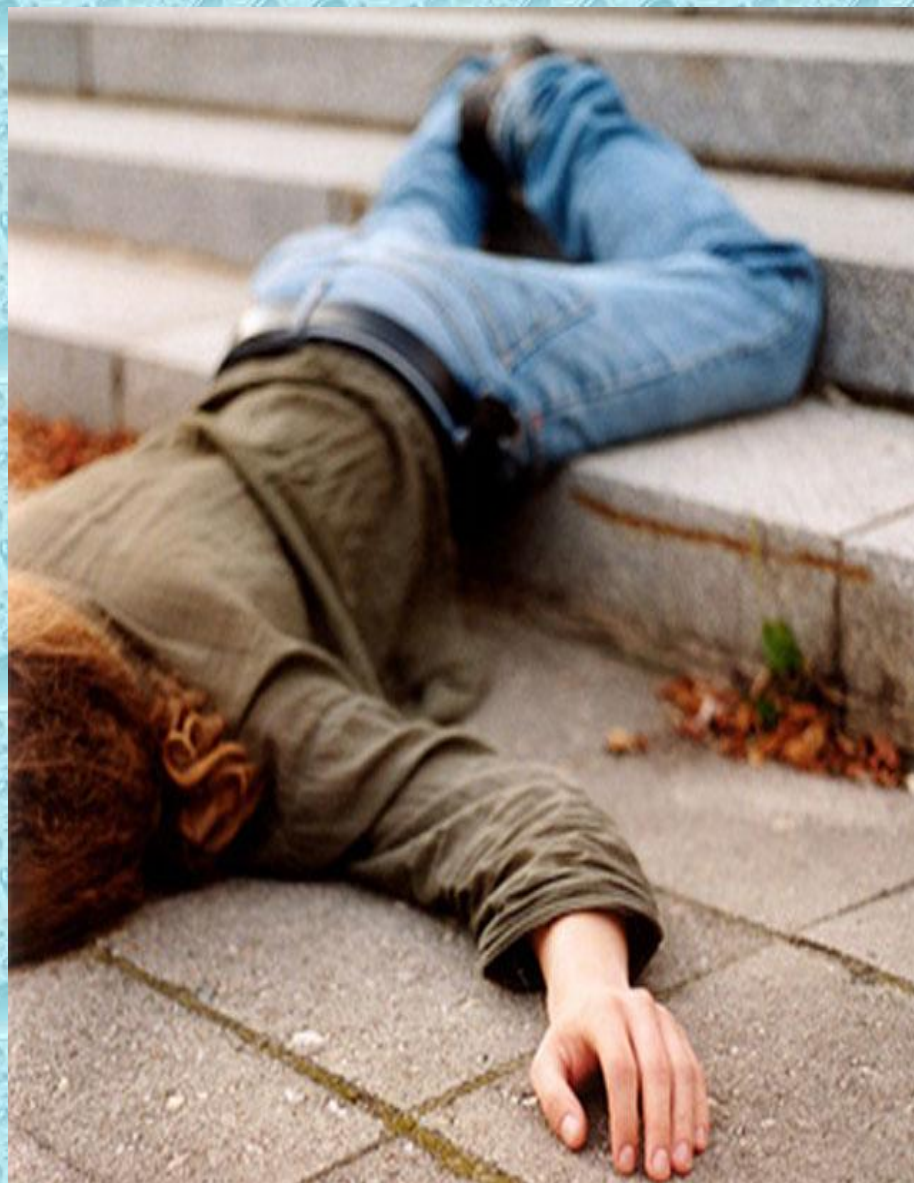
Алкоголь требует к себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

Например на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации.

Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел. Все это относится и к человеку.



В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.



Сделайте свой выбор, скажите
пьянству «Нет!»



Наркомания – это название еще одной вредной привычки

Основные причины употребления наркотиков:

- любопытство;
- влияние друзей и знакомых;
- приятные ощущения;
- желание уйти от проблем.



К чему это приводит?

Наркотики вызывают гибель клеток головного мозга. Возможно, это самый страшный урон, который они наносят. От того, насколько сохранен головной мозг, зависит, сможет ли человек выкарабкаться из порочного круга. Не случайно мудрость гласит, что если Господь Бог решил наказать человека, он лишает его разума. Иногда изменения головного мозга наркомана настолько велики, что он даже не в состоянии понять, что болен и необходимо лечение. А если даже и понимает это, то его разрушенная психика и связанная с этим полная потеря силы воли уже не позволяют довести лечение до конца и в дальнейшем удержаться от наркотиков. Но это крайние случаи. Чаще наркотическая зависимость формируется в головном мозге в виде так называемого генератора патологической активности или генератора влечения к наркотикам.



Наркомания –это болезнь

Некоторые психологические предпосылки к заболеванию наркоманией:

- Низкая или, наоборот, завышенная самооценка.
- Сложности в общении.
- Психологические комплексы.
- Неумение справляться со своими чувствами.
- Высокий уровень внутреннего напряжения, длительный стресс.
- Склонность к рискованным ситуациям.

Проявления болезни на психологическом уровне:

- Тоннельное видение - все мысли прямо или косвенно сконцентрированы на употреблении.
- Избирательная память - помнится хорошее, плохое забывается.
- Скачущее эмоциональное состояние - от бесчувствия к крайне интенсивным чувствам.
- Навязчивое желание употребить.
- Провалы, ухудшение памяти.
- Душевные страдания при отсутствии наркотика.
- Отрицание проблем, связанных с употреблением, самой болезни.
- Нарушена причинно следственная связь.
- Неспособность адекватно воспринимать реальность.
- Ложь - даже там, где проще сказать правду.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Человек - существо социальное. Все мы неотрывно связаны с социумом. Социум - это наша семья, друзья, коллеги, соседи, общество в целом. И на социальном уровне есть и предпосылки и проявления наркомании.

Некоторые социальные предпосылки:

- Употребление химических веществ (алкоголь, табак) - традиционно и легально.
- Употребление - социальная норма, нормально не употреблять (скажем алкоголь, табак или марихуану)
- Неполная семья, нездоровая атмосфера в семье (даже в полной).
- Частые переезды.
- Зависимость в семье.
- Доступность веществ.
- Мода.
- Реклама - не только прямая реклама алкогольных напитков, но и косвенная, например реклама обезболивающих - таблетка от боли.
- Отсутствие четких жизненных ориентиров, разорванные поколения.
- Нет позитивного примера - здоровой модели поведения.

Социальные проявления:

- Изменение круга общения.
- Общество отвергает наркоманов и боится их.
- Неинтересно и ненужно общество.
- Отношения "ты мне - я тебе", манипуляции, обман
- Изоляция.
- Потеря социальных навыков.
- Окружающий мир воспринимается враждебно.
- Потеря друзей, доверия.
- Разрушение отношений в семье.
- Потеря работы, учебы.
- Преступления.

Признаки и симптомы употребления наркотиков

Физиологические признаки:

- — бледность кожи;
- — расширенные или суженные зрачки;
- — покрасневшие или мутные глаза;
- — замедленная несвязная речь;
- — потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление **пищи**;
- — хронический кашель;
- — плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Изменения в поведении:

- — нарастающее безразличие ко всему;
- — уход из дома и прогулы в школе по непонятным причинам;
- — ухудшение памяти;
- — трудности в концентрации внимания;
- — бессонница;
- болезненная реакция на критику;
- — частая и резкая смена настроения;
- — повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;
- — избегание общения с людьми, с которыми раньше был близок;
- — снижение успеваемости в школе;
- — постоянные просьбы дать денег;
- — пропажа из дома ценностей, книг, одежды;
- — частые телефонные звонки;
- — самоизоляция, уход от участия в семейных делах;
- — непривычная лживость.

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

Мы говорим:

ДА



**Здоровому
образу жизни**

НЕТ



**Вредным
привычкам**

СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ

Не унывай!