Скажемо шкідливим звичкам «НІ»

«НІ» тютюну!

► Чим приваблює паління? Дай відверту відповідь собі.

Паління асоціюється з дорослістю, компанією друзів, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше і отримують від нього менше задоволення, ніж некурці.

Одна з головних причин паління у юнаків - прагнення до самовираження, утвердження власної самостійності, «дорослості».

► Тютюн викликає таку саму залежність, як і «важкі» наркотики -героїн та кокаїн. 85% курців хочуть кинути палити, але вдається зробити це лише 10-15 % з них.

► Паління уражує верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. Тютюновий дим також руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних залоз. У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричинюють онкологічні захворювання. Паління провокує також серцево-судинні захворювання. Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну.

У жінок, які палять, порушується нормальна діяльність статевих органів, що сприяє розвитку безпліддя. Якщо палить вагітна жінка, в неї народжується дуже слабка дитина зі зниженою вагою, з порушеннями нервової системи, що може проявитися не відразу, а з плином часу.

► Великої шкоди курці завдають не тільки собі, а й усім тим, хто їх оточує (пасивні курці). Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, що й сусід, який палить, часто з тими ж руйнівними наслідками для здоров'я.

«НІ» алкоголю!

► Алкоголь шкідливий для мозку. Більш ніж 30 % алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку. Внаслідок одного сильного сп'яніння гине до 20 тис. клітин головного мозку. Алкоголь викликає залежність: психологічну і фізіологічну.

► Руйнівним чином діє алкоголь і на внутрішні органи. Страждає від його дії шлунок, печінка, серце і судини, нирки, залози внутрішньої секреції.

Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю. Відомі випадки отруєння підлітків незначними, з точки зору дорослих, дозами алкоголю.

► Родовід алкоголіка - здебільшого дуже сумна історія.

Є таке поняття - закон трьох поколінь. У його основу покладено дослідження французького психіатра Морреля, який вивчав деградацію поколінь алкоголіків і дійшов висновку, що до четвертого покоління алкоголіків потенціал їхнього родоводу вичерпується. Рід закінчується.

Необхідно згадати і про такий вид алкогольного ураження, як алкогольний плід (дитина народжена жінкою-алкоголічкою). Лише близько 15 % дітей, народжених від батьків-

п'яниць, розвиваються нормально психічно і фізично. Четверо з п'яти так чи інакше виявляються неповноцінними. У 100 % випадків у дітей, які народилися після 6-8 років пияцтва батька, а тим більше матері, визначається розумова неповноцінність.

Не забуваймо, що неповноцінні діти стануть дорослими і самі матимуть дітей. А це - реальна і страшна загроза генофонду нації.

«НІ» наркотикам!

Що таке наркоманія та вплив наркотиків на організм людини?

При вживанні наркотиків і звиканні до них організму розвивається наркоманія – захворювання, за якого психічний і фізичний стан людини, її самопочуття та настрій цілком залежать від наявності наркотику в організмі. За його відсутності розвивається синдром позбавлення (абстиненція) – дуже тяжкий стан, який супроводжується судомами, сильним болем у м’язах і внутрішніх органах.

Наркотики страшні тим, що навіть одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залежності. У зв’язку з фізіологічними особливостями організму наркотична залежність розвивається у підлітків набагато швидше, ніж у дорослих. Відомі випадки, коли перші ж експерименти підлітка з наркотиками закінчувалися смертю

Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші, ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, тому що цей вірус передається через кров при кількаразовому використанні того самого шприца різними людьми. А саме такий спосіб передачі вірусу імунодефіциту є найбільш поширеним у світі.Людина, котра вживає наркотики, не контролює свою поведінку: наркотики дуже сильно впливають на головний мозок та нервову систему. Під їхньою дією нервові клітини просто “згоряють”. Різко знижуються захисні функції організму. Багаторазове проколювання вен може призвести до утворення у судинах тромбів і рубців. Коли тромби відриваються від стінок судин та починають рухатись у системі кровообігу, потрапляючи до серця і легенів, може настати смерть – тромб перекриваєдоступ крові до життєво важливих органів. Бактерії з нестерильної голки потрапляють до кровообігу й циркулюють по всьому організму. Якщо вони уражають серцеві клапани, виникає серйозне захворювання – ендокардит, його симптоми – гарячка, слабкість, серцева недостатність, яка може призвести до смерті. Мікроби з нестерильної голки, потрапляючи до кровообігу, можуть також призвести до абсцесу мозку (симптоми – сильна гарячка, конвульсії; потім настає кома і – смерть).

У жінок, які вживають наркотики під час вагітності, здебільшого народжуються мертві або дефективні діти. Ось деякі з дефектів розвитку у дітей наркоманів: клишоногість, відсутність кінцівок, розщеплене піднебіння (“заяча губу”), нерозвиненість внутрішніх органів. Уживання дурманних токсичних речовин може спричинити пригнічення функції дихання, порушення серцевої діяльності, як наслідок – непритомність і навіть смерть.

При вживанні наркотиків різко порушується здатність логічно мислити, засвоювати нову інформацію та концентрувати увагу; погіршується пам’ять.

Глибоко деформується особистість людини, яка вживає наркотики, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості йде дуже швидко. Наркомани у 30-40 років (якщо вони доживають до цього віку) – виглядають і почуваються як 70-80-річні.

Отже, необхідно чітко усвідомити:

1. Наркотики набагато небезпечніші для дітей і підлітків, ніж для дорослих – наркотична залежність у них може виникати вже через кілька тижнів. За незначного передозування наркотичних речовин виникають тяжкі порушення діяльності організму, які можуть закінчитися смертю через зупинку серця або дихання;

2. Між наркоманією і курінням є дуже тісний зв'язок: серед наркоманів 85 % тих, хто курив чи курить;

3. Єдиною гарантією на нормальне життя може бути лише категорична відмова від спроб уживання наркотичних засобів.

Бережи себе!