

**Памятка для подростков
о пагубном влиянии немедицинского потребления
психоактивных веществ**



*Выбери жизнь, свободную от вредных привычек
Подобно тому, как бывает болезнь тела,
бывает также болезнь образа жизни.
Демокрит*

Психоактивные вещества — это вещества (никотин, алкоголь, наркотики), которые влияют на центральную нервную систему, изменяя психическое, физическое и эмоциональное состояние человека.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

КУРЕНИЕ одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого, все вредные вещества вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

АЛКОГОЛИЗМ давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм — это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

НАРКОМАНИЯ. Самым ужасным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного

быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи, когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.

Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта. Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а также тяжелее переносят данные заболевания.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика... Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а также пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

- Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе: независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. В последствии у него возникает сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к летальному исходу.
- Наркотики оказывают негативное влияние на легкие. При курении наркотических веществ легкие курильщика попадают в четыре раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Возникает высокий риск заболевания раком легких. Также нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов. Передозировка вызывает паралич дыхательного центра, в результате чего наступает смерть из-за остановки дыхания.
- Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому

заболеванию, как шизофрения.

- Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти наркоманов. Вредное влияние наркотических веществ можно видеть на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся довольно хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их.
- У наркоманов в первую очередь пропадает аппетит, затрудняются процессы переваривания пищи. В первую очередь нарушаются моторные функции кишечника, которые вызывают либо болезненные спазмы в животе, либо хронический запор;
- развивается цирроз печени, употребление наркотических препаратов влияет на наследственность.

Влияние психоактивных веществ на организм человека:

ДЫХАНИЕ

Дыхание является одним из основных условий жизни. Во время вдоха организм получает кислород, во время выдоха выделяет углекислый газ. Глубина и частота дыхания регулируется потребностями организма. В механизмах регуляции участвуют хеморецепторы, возбуждающиеся углекислым газом. Если концентрация углекислого газа повышается, то эти рецепторы возбуждаются, а от них возбуждение по нервам передается в дыхательный центр. Дыхательный центр повышает глубину и частоту дыханий. Так бывает в норме. Психоактивные вещества делают нечувствительными хеморецепторы, вследствие этого при накоплении углекислого газа эти рецепторы до нормального уровня не возбуждаются. Неизбежно снижается, а затем угнетается возбудимость дыхательного центра. Человек при употреблении наркотических видов ПАВ не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию). Гипоксия развивается обычно в пожилом возрасте, в результате болезней легких, сердца, а также при отравлении алкоголем, угарным газом. Гипоксия является непосредственной причиной смерти при большинстве заболеваний. Наркоманы чаще всего умирают от остановки дыхания при случайной передозировке наркотиков. Смерть наступает уже через пять минут после внутривенного введения наркотика. Помощь обычно не могут и не успевают оказать. Кашель - это защитная, полезная для жизни реакция. Возникает кашель тогда, когда в дыхательных путях возникают препятствия для прохождения воздуха. Это чаще всего мокрота и слизь, образующиеся в легких, или инородные тела, слюна, попадающая из полости рта. Кашлевым толчком препятствия для воздуха устраняются. Из легких с

мокротой удаляются микробы, гной, погибшие клетки. Наркотики блокируют кашлевой центр. Человек, начавший принимать наркотики, отключает защитный механизм кашля. Даже при простуде кашля не возникает. В легких наркомана накапливается мокрота, слизь, грязь, компоненты дыма, пыли из воздуха, он не может отхаркнуть наружу, а значит, плюет в самого себя, во внутреннее пространство своих легких. Мокрота разлагается, микробы размножаются. Наркоман на всю оставшуюся жизнь превращает легкие в урну с грязными плевками.

СИСТЕМА ПИЩЕВАРЕНИЯ

Роль питания общеизвестна. Пища необходима для жизни. С пищей поступают «строительные материалы», «энергоносители», регуляторы и множество нужных веществ. В регуляции пищеварения так же принимают участие нервно-рефлекторные механизмы. Психоактивные вещества угнетают механизмы регуляции пищеварения. У подростков, употребляющих ПАВ уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения. Они уже не могут в полной мере получать удовольствие от пищи. Снижается аппетит. Уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища не в полной мере усваивается и переваривается. Обычно наркоманы имеют дефицит веса. Наркотики вызывают спазм гладкомышечных сфинктеров кишечника. В результате этого задерживается переход каловых масс из одного отдела в другой. возникают запоры на 5-10 дней, нужно совсем немного воображения, чтобы представить себе засоренный унитаз, в котором 10 дней находятся каловые массы и перенести этот отвратительный образ на область живота наркомана. Процессы разложения и гниения все время продолжают. Образующиеся токсины всасываются в кровь и разносятся по всему организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель. У наркоманов всегда плохой цвет и запах кожи. В палатах, где находятся наркоманы, стоит неприятный, специфический запах. Все наркоманы имеют запоры, но до их ума не доходит, что они превращают свой кишечник в непромываемый унитаз, который носят в себе пока наслаждаются наркотиками.

ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Значение сердца и кровеносных сосудов всем хорошо известно. Эти органы обеспечивают доставку в ткани всех необходимых веществ и удаление из тканей «отходов». Механизмы регуляции кровообращения похожи на механизмы регуляции дыхания. Давлением крови на стенки сосудов возбуждаются барорецепторы. Углекислым газом возбуждаются хеморецепторы. От этих структур идут нервные волокна к сосудодвигательному центру и возбуждают его. Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а

вследствие этого снижение кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине в организме наркомана всегда возникает снижение функций сердечно-сосудистой системы, уменьшение снабжения клеток необходимыми им веществами, а также очистка клеток и тканей. Функции всех клеток слабеют, они дряхлеют, как в глубокой старости. Наркоман уже не может развить достаточно больших усилий, справляться с обычным объемом работы. Старческие изменения в юном возрасте никак не могут добавить радости в жизни.

ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ И ЛИЧНОСТЬ

Эйфоризирующее действие наркотиков, алкоголя и табачного дыма используется как приманка для доверчивых людей, как червячок, надетый на крючок при ловле рыбы. Под влиянием наркотика, алкоголя не хочется думать и действовать, исчезает способность распознать обман, отвечать за последствия, выполнять свои обязанности и защищать свои интересы. Ничего не хочется потому, что «червячок» заглатывается все глубже и глубже, кажется вкусным. При приеме наркотиков снижаются все виды обмена веществ, температура тела и все функции организма. Наркоманы очень часто заражаются гепатитом и ВИЧ-инфекцией. Наркомания похожа на увечье. Самое страшное в ней то, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто балуются, а уже не могут обойтись без наркотиков, чаще пристрастие развивается после первой пробы. Средняя продолжительность жизни человека, употребляющего наркотики, примерно 7-10 лет. Но есть такие, которые погибают через 6-8 месяцев после начала регулярного приема.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой - дело сложное. Лучше не приобретать вредные привычки. Однако если вы осознали, что у вас есть привычки, которые вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой зависимостью. Занимайтесь спортом, найдите для себя интересное увлечение, читайте литературу, занимайтесь туризмом, путешествуйте, ходите с друзьями в походы. Курение и употребление алкоголя — это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

*«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:
самая большая глупость — стать её рабом»
Наполеон*