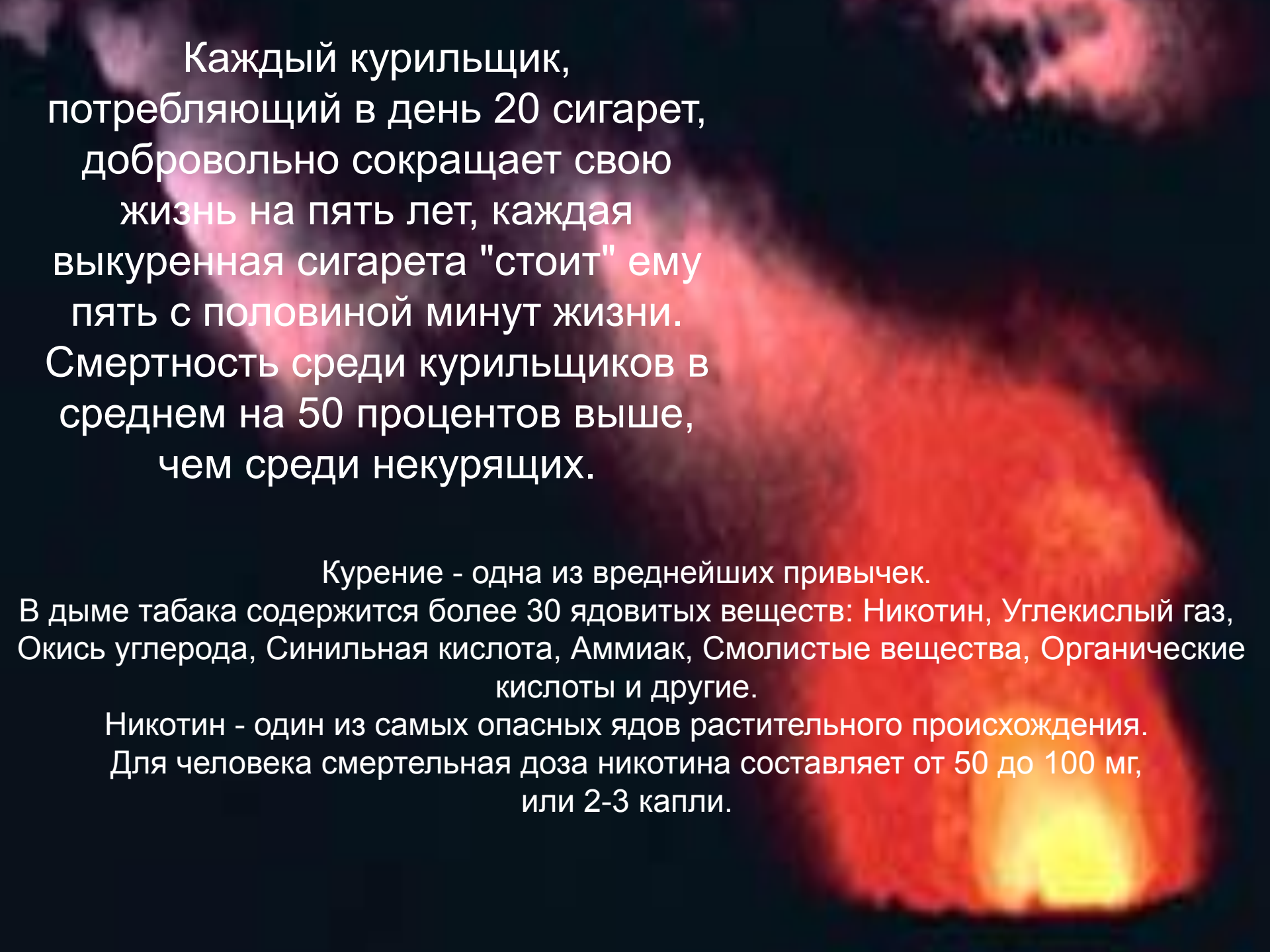




# Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни.

Академик Иван Петрович Павлов говорил: *"Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживете столько, сколько жил Тициан"* (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой).  
Сам Павлов не пил вина и прожил 87 лет.





Каждый курильщик,  
потребляющий в день 20 сигарет,  
добровольно сокращает свою  
жизнь на пять лет, каждая  
выкуренная сигарета "стоит" ему  
пять с половиной минут жизни.  
Смертность среди курильщиков в  
среднем на 50 процентов выше,  
чем среди некурящих.

Курение - одна из вреднейших привычек.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.  
Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг,  
или 2-3 капли.



В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. В таких термических условиях происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен радиоактивные элементы. Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.



## Вред курения

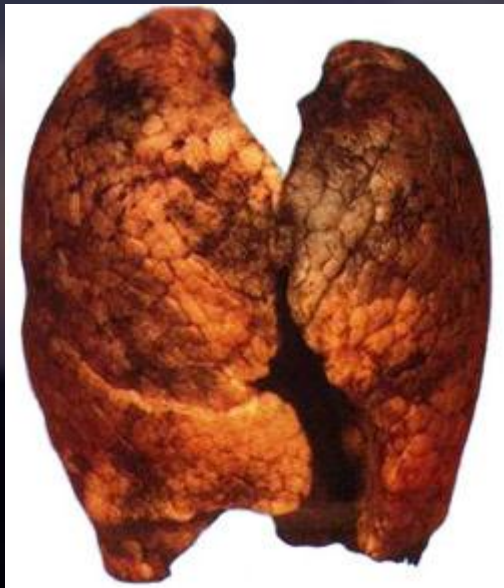
Курение ведет к развитию хронического бронхита  
Велика роль курения и в возникновении туберкулёза.

Часто курящие испытывают боли в сердце.

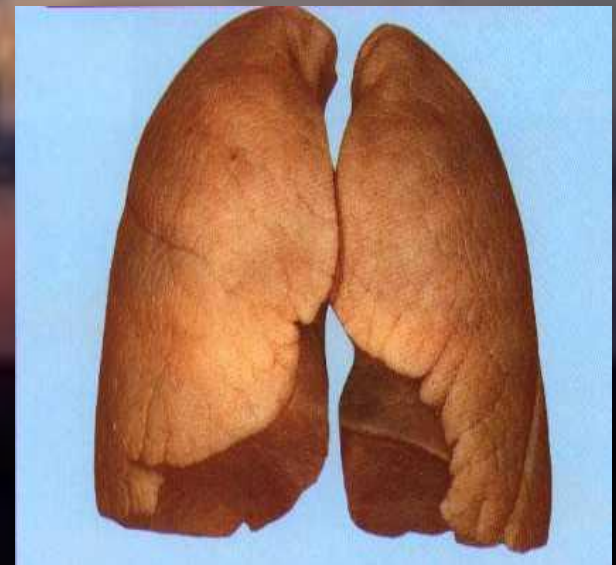
Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

От веществ, содержащихся в табачном дыму,  
страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь  
зубы и слизистая оболочка рта.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию



Лёгкие курильщика



Лёгкие здорового человека

В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки.

Установлено, что многие из них попробовали табачное зелье еще в 15 лет, и причиной тому нередко становились взрослые, в основном родители.

К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, самостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей.

Исследования, проведенные в нескольких московских школах, показали, что наибольшее число неуспевающих учеников оказалось в тех классах, где были выявлены курящие школьники. Курящий подросток заметно отстает от сверстников не только в психическом, но и в физическом развитии.



## Типы курения :

### Психосоциальный :

средство самоутверждения, достижения социального доверия, признания

### Сенсорно-моторный :

процесс курения приносит удовлетворение курильщику

### Фармакологический

(концентрация никотина в крови регулируется частотой и глубиной затяжек)

### Потворствующий

(самый частый): с целью получить удовольствие и усилить уже приятную ситуацию; частота курения варьирует в широких пределах

### Седативный

облегчение состояния при неприятной ситуации

### Стимулирующий

поддержка при выполнении умственных задач, концентрации внимания, в напряженной ситуации или при выполнении монотонной работы





## Пристрастие

для того чтобы избежать симптомов отмены при снижении уровня никотина в плазме ниже необходимого для курильщика минимума, обычно через 30 мин после последнего курения. К этому типу относится автоматическое курение, часто неосознанное, мысль о курении возникает только в том случае, если под рукой нет сигареты.



**Вы всё ещё курите?**



**Тогда мы идём к вам!**

# Влияние алкоголя на человека

Токсически

действует на клетки головного мозга

Изменяет биологические процессы головного мозга

Обеспечивает организм энергией;

Замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;

Стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются);

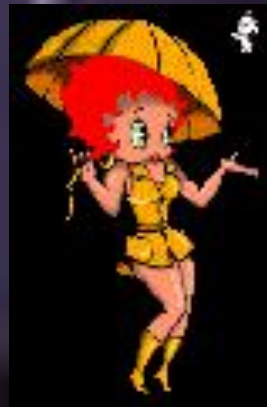
Временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).

**Мотивы употребления спиртного,  
типичные для молодых**  
желание следовать традициям,  
испытывать новые ощущения,  
любопытство, «для храбрости» и т.п.



**Мотивы употребления спиртного, типичные для  
взрослых людей**

стремление избавиться от скуки.  
желание снять с себя напряжение,  
желание освободиться от неприятных  
переживаний в семье, профессиональном,  
учебном коллективе.



Разрушитель растущего организма  
Недостаточная насыщенность крови кислородом,  
нарушение обмена веществ, в частности усвоения  
витамина С  
, приводит к резкому снижению мышечной силы,  
нарушению работоспособности.



Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь.

Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма.

Ой-Ой-Ой!!!



## Стадии и формы опьянения и алкоголизма

### *Легкая степень опьянения*

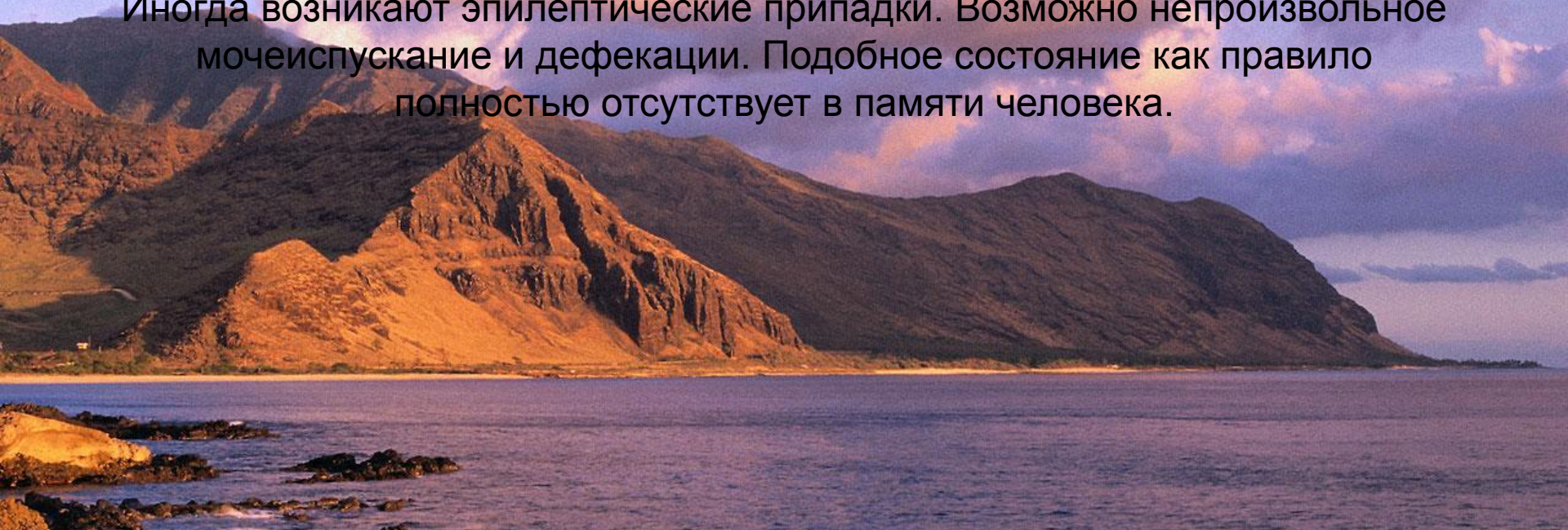
Повышается настроение, облегчается общение, появляется ощущение мышечного расслабления и физического комфорта. Мимика становится более выразительной, движения менее точными.

### *Средняя степень опьянения*

Может возникнуть раздражительность. Критика к себе и окружающим снижается. Нарушается координация движения. Речь становится невнятной. Снижается болевая, температурная чувствительность. Память на период опьянения обычно не нарушается

### *Тяжелая степень опьянения*

Отмечаются симптомы выключения сознания от оглушения до комы. Иногда возникают эпилептические припадки. Возможно непроизвольное мочеиспускание и дефекации. Подобное состояние как правило полностью отсутствует в памяти человека.



Весь период развития алкоголизма делят на три стадии:

### I стадии

алкоголизма психическая зависимость от алкоголя проявляется в форме влечения к спиртным напиткам навязчивого характера, ведущего к утрате количественного контроля выпитого алкоголя.

### Во II стадии

появляется физическая зависимость от алкоголя с компульсивным влечением (непреодолимое влечение, возникающее вопреки воле, разуму, чувствам) к спиртным напиткам. Выявляются черты деградации личности, патологические изменения со стороны внутренних органов.

### В III стадии

влечение к алкоголю приобретает компульсивно-овладевающий характер. Абстинентный синдром (негативное переживание воздержания) утяжеляется. Утрачивается ситуационный контроль. Нередко возникают алкогольные психозы (например, белая горячка).





Курение и употребление алкогольных напитков сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм.

Утверждение здорового образа жизни - важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению - долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Заключение



