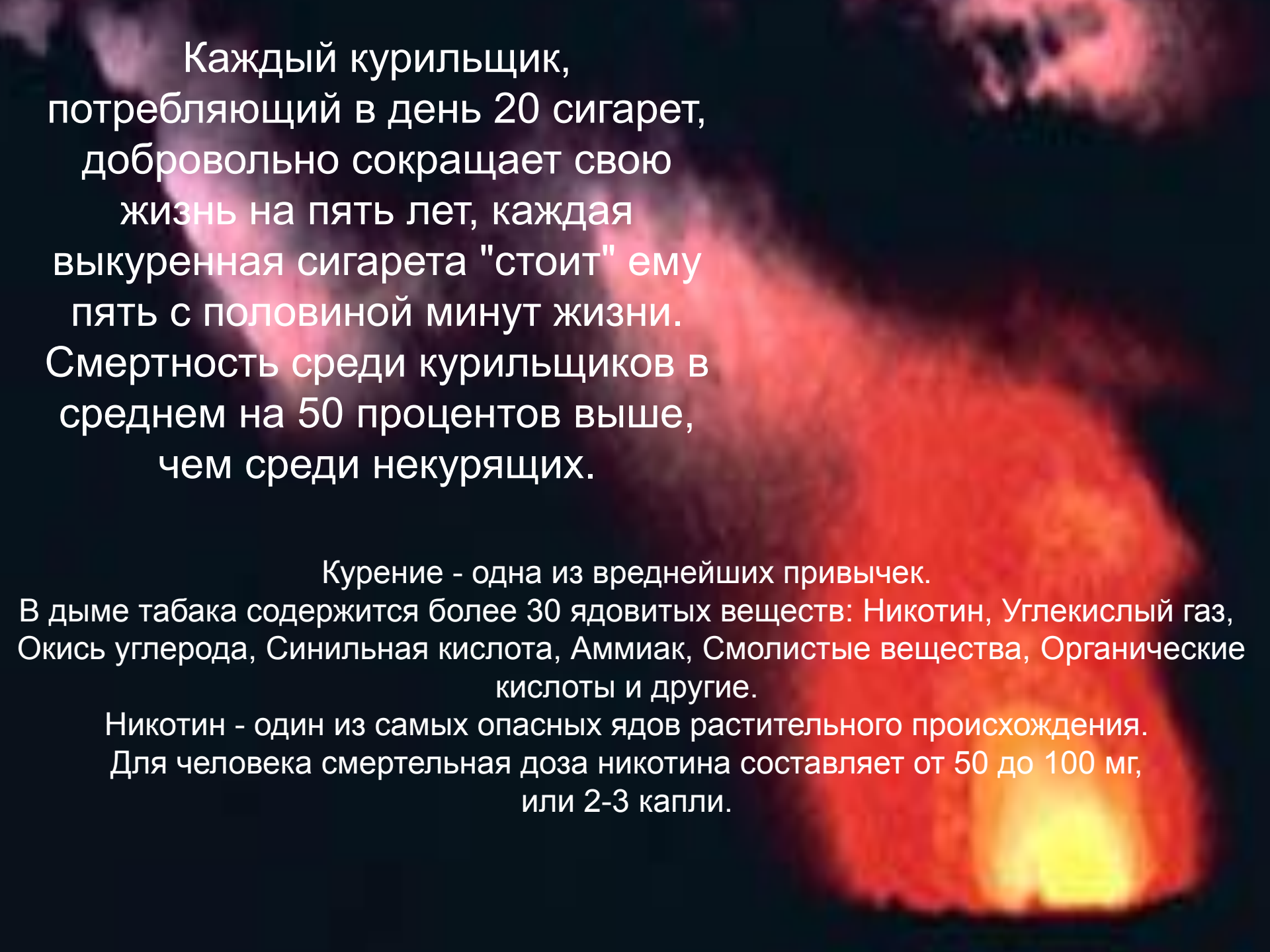


Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни.

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.

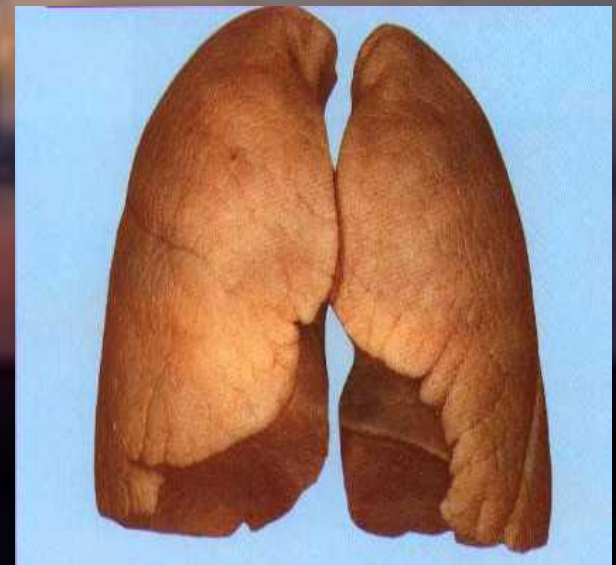
Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

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);

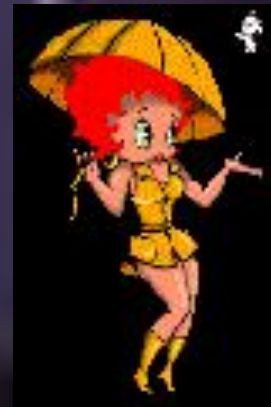
Временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).

**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
Недостаточно насыщаемость 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

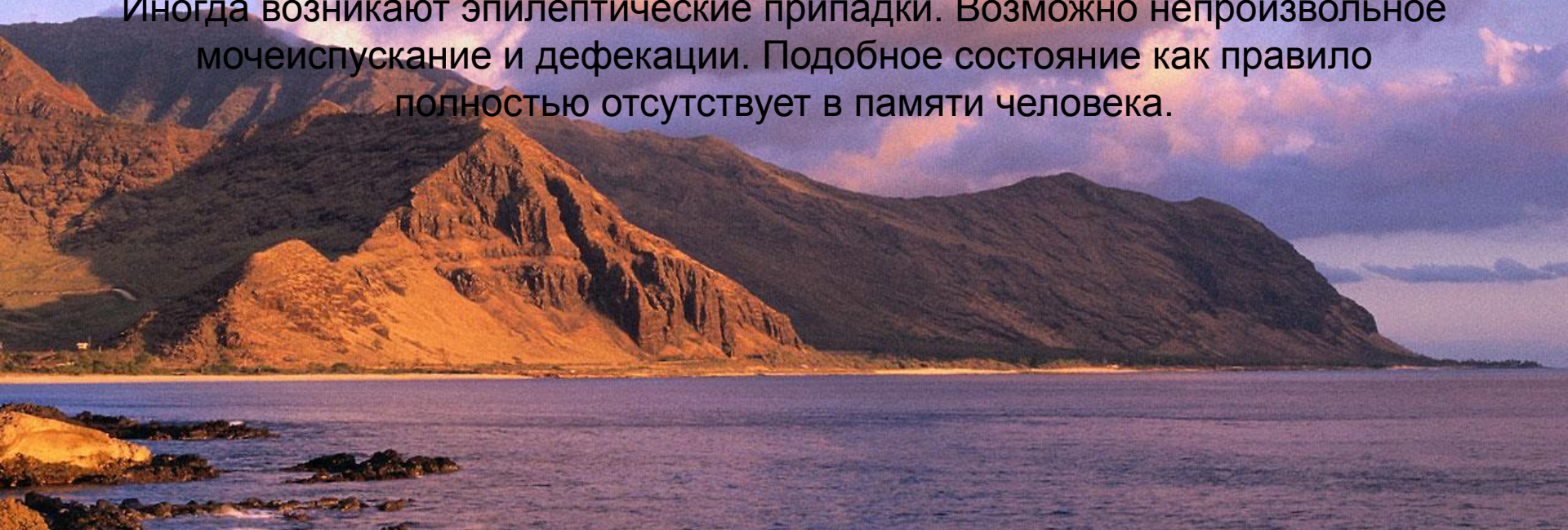
Повышается настроение, облегчается общение, появляется ощущение мышечного расслабления и физического комфорта. Мимика становится более выразительной, движения менее точными.

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



