

# Вредные привычки человека

---



**“С людьми живи в мире, а с пороками сражайся”.**

Латинская пословица



У каждого из нас есть свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении.

Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам и окружающим нас людям ничего хорошего:

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Токсикомания
- Игромания.

# Откуда берутся вредные привычки?

- Ошибочное мнение** - курение помогает
- расслабиться,
  - снять стресс,
  - занять какое-то особенное положение в обществе,
  - уйти от проблем, забыться.

*Покурить за компанию с друзьями и выглядеть при этом «круче» - вот на чем основываются вредные привычки молодежи.*

# Табакокурение

---

- Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название "табак".  
У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство.  
Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак.
- **Табакокурение** относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина

- 
- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- 
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
  - За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
  - Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
  - Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
  - Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
  - Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
  - 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

# Алкоголь

- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы.
- Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором.
- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным
- *Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.*

# Наркотики

---

- Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения.
- Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами.
- Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях.
- К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно.
- Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии.
- Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.
- *Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.*
- *Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.*



Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас.

---

В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми.

Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями.

Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

# Токсикомания

---

**Токсикомания** – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.

# Токсикомания

---

- За последние двадцать лет **токсикомания** - вдыхание «летучих наркотически действующих веществ» (ЛНДВ) - приобрела характер эпидемии.
- Ежегодно сотни детей и подростков с кульками на голове отправляются в мир иной.
- Средний возраст потребителей продукции химической промышленности - 8-15 лет. Учитывая масштабы распространения токсикомании и те необратимые разрушения, которые она производит в детском организме и психике, можно серьезно говорить об угрозе будущему нации.

# Токсикомания

---

- **В опьянении токсикоманией выделяют 3 фазы.**
- **Первая фаза** похожа на алкогольное опьянение: приятный шум в голове, подъем настроения, телесными ощущениями - тепловой, расслабленностью конечностей. В этой фазе пробудить опьяневшего очень легко. Сознание его сужено, но не помрачено. При повторении вдыхания наступает вторая фаза.
- **Вторая фаза** - фаза благодушного веселья, беспечности и легкости. Многие начинают смеяться, петь, сознание утрачивает ясность. Реальное окружение воспринимается, как иллюзия, предметы меняют свою форму, пространственное соотношение, краски кажутся яркими, глубокими, звуки искажаются, становятся необычными. Ощущение тела расстраивается, тело кажется легким, части его увеличенными или укороченными. Здесь еще есть потребность в движении, но координация сильно нарушена, опьяневший падает, теряет равновесие. В этот момент им владеет веселое и приподнятое настроение, многие ограничиваются этой фазой из страха ухудшить самочувствие.

# Токсикомания

---

- Если вдохнуть повторно, наступает фаза «мультиков», наплыв галлюцинаций, в основном зрительных. Галлюцинации яркие, подвижные, мелких размеров, проецируются вовне, как на экране, и опьяневший уже не может их остановить. Слуховые обманы возникают как шум, звон, гудение, изменение естественности звуков, необычность голосов, громкость далеких звуков и слабость близких, голоса приобретают эхо.
- Бывают обманы осязания, когда кажется, что по телу ползают мыши и насекомые, зубы вращаются, выпадают челюсти. Происходит отчуждение восприятия себя, своего тела.
- Можно видеть со стороны части своего тела, часто мозг, видеть свое тело изнутри. Эти галлюцинации открываются внутреннему зрению. Психосенсорные расстройства разнообразны, кажется, двигаются стены, обваливается пол, иногда переживается не только чувство полета, но и падения. Все вокруг кажется иным, измененным. Иногда опьяневшие чувствуют себя в иных мирах.
- Галлюцинации нарастают, психические проявления неуправляемы, происходит полная деперсонализация, распад целостности личности, отделение души.

# Токсикомания

---

- У тех, кто нюхает растворители 1-2 месяца, - разрушаются внутренние органы, головной мозг, нервная система.
- Те, кто нюхает 1-2 года, - становится инвалидом.
- Многие, кому удастся выжить от частых передозировок, становятся слабоумными.
- Любое средство из группы ЛНДВ вызывает разрушение мозга, гибель нервных тканей, цирроз печени, почечную недостаточность.
- Быстро формирующаяся психическая зависимость не дает ускользнуть от развивающейся болезни.

# Токсикомания

---

- Токсикоманы объединяются в компании, обосновываются на чердаках, в заброшенных помещениях, на дачах и т. д.
- Они отказываются от всей остальной, ненаркотической жизни, бродяжничают, совершают кражи и сексуальные преступления.
- Чаще всего в токсикоманию втягиваются дети из неблагополучных семей, с низким достатком и культурным уровнем, беспризорные, плохо успевающие в школе, проводящие все свое время на улицах в праздном шатании.
- Но это не значит, что от опасности попасть в кружок токсикоманов застрахованы дети из благополучных семей. Нехватку впечатлений, негативное отношение к домашнему воспитанию и недостаток общения со сверстниками они также могут пытаться компенсировать опасными играми в компаниях, где все дозволено.

