



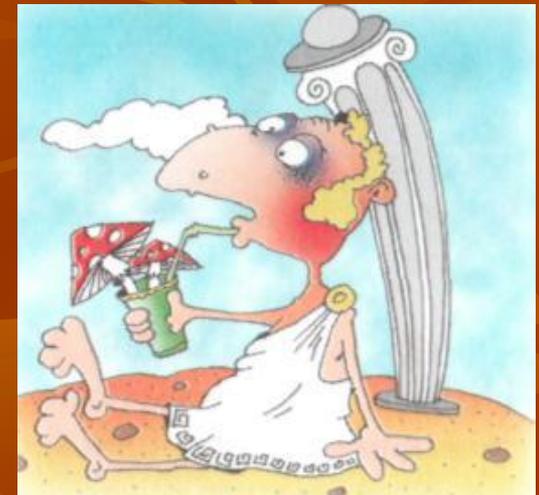
# ВРАГИ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ



Никотин

Наркотики

Алкоголь

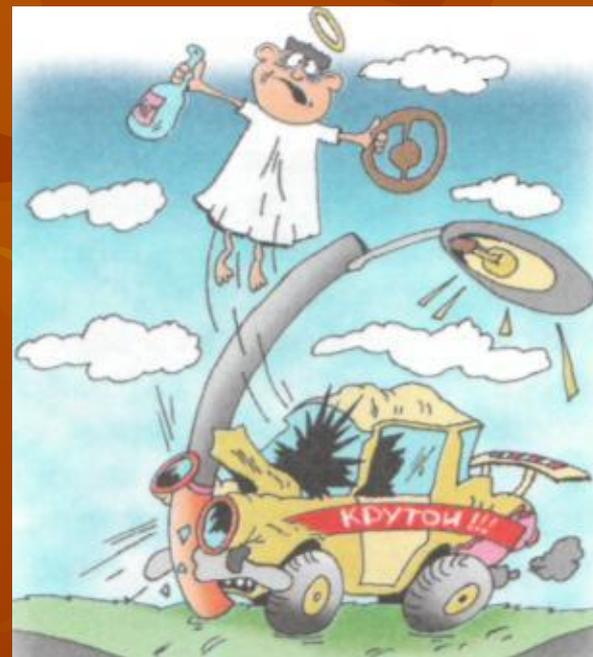


# АЛКОГОЛЬ

- Водку производят в России XVI века. За это время она успела стать национальной бедой. 40% - столько содержится в водке этилового спирта. Он то и приносит наибольший вред. Главное направление атаки алкоголя – мозг и нервная система. Именно они страдают первыми. Алкоголь замедляет работу мозга и делает для него неразличимыми сигналы нервных окончаний, именно поэтому у человека после употребления алкоголя резко снижается реакция и нарушается координация движений.

# Не дай обмануть себя!

- Неправда, что алкоголь помогает почувствовать уверенность в себе. Он просто лишает чувства реальности.
- Неправда, что алкоголь дает силы для геройских поступков. Пьяные геройства заканчиваются в лучшем случае в больнице или в отделении милиции.
- Неправда, что алкоголь помогает завоевать авторитет в компании. В пьяном виде ты скорее наговоришь глупостей или покажешь себя в неприглядном виде.
- Неправда, что алкоголь дает ощущение свободы. Он, как и наркотики, подчиняет твою волю и вызывает зависимость.
- Неправда, что лучше пить, чем принимать наркотики. Алкоголь тоже яд, только более привычный. Но он так же разрушает мозг и весь организм



# НИКОТИН

- Никотин — самый известный из алкалоидов в составе табачного дыма. Одурманивающее действие табака было известно давно. Изначально курение табака было привилегией жрецов, использовавших его в различных ритуалах и обрядах. Для Европы табак открыл Колумб, привезший его в числе своих многочисленных трофеев с американского континента. Очень скоро стало понятно, что это «открытие» Колумба таит огромную опасность для человека. За последние три века курение распространилось по всему земному шару с быстротой эпидемии. Причину такой «любви» к табаку ученые смогли найти только в середине XIX века. Они установили, что главный компонент табачного дыма — никотин, легко проникая в кровь, создает быстрое возбуждение и столь же быстрое привыкание. При этом он накапливается в важнейших органах, разрушая их изнутри. Организм пытается бороться с поступающим в него ядом, но слишком неравной оказывается борьба. В результате жизнь становится короче на 15 минут после каждой выкуренной сигареты! Ты можешь считать анекдотом историю о лошади, которую убивает капля никотина. Но знай, что никотин по капле убивает организм курильщика.

# Не дай обмануть себя!

- Сигарета не подарит тебе свежести и не даст ощущения приключения, как об этом кричит реклама. Настоящие приключения не имеют ничего общего с табаком.
- Неправда, что сигарета помогает расслабиться. Никотин только возбуждает нервные окончания на короткий срок. Лучше погуляй на открытом воздухе.
- Неправда, что сигарета помогает думать. Курение, наоборот, распыляет внимание.
- Неправда, что сигарета поможет найти решение твоих проблем. Дым рассеется, а проблемы за это время станут только острее.
- Неправда, что «легкие» сигареты приносят меньше вреда. Начиная с 1980-х годов табачные концерны расплачиваются за свое вранье по искам в судах разных странах.



# НАРКОТИКИ

- Под наркотиками понимают вещества растительного и химического происхождения, которые оказывают сложное биохимическое воздействие на организм человека. Одни наркотики угнетают нервную систему (как *опиаты*), другие — возбуждают ее (как препараты *конопли*). Главное свойство любого наркотика, которое делает его опасным для здоровья и жизни человека, — способность вызывать привыкание и болезненную зависимость, физическую и психологическую.
- Наш организм — абсолютно самодостаточная система. Наркотик насильно вторгается в нее и включается в процессы обмена веществ, вызывая его сбой. При этом отравляющие вещества остаются в организме — даже после однократного приема наркотика — от 12 часов до 7 дней!

# Наиболее распространенными и опасными наркотиками являются:

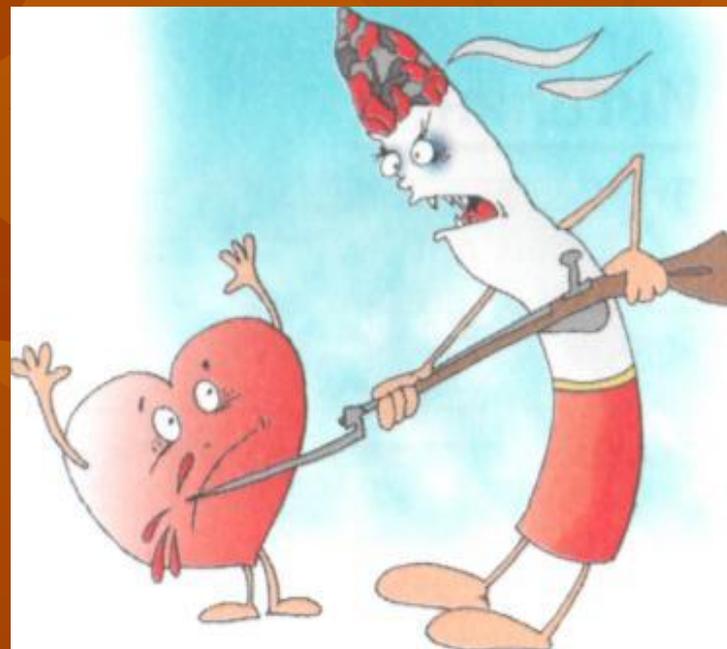
## ■ Галлюциногены

- Галлюциногены искажают образ мира в сознании, меняя нормальное представление о времени и пространстве.
- ❖ **ЛСД** (диэтиламид лизергиновой кислоты) — одна из самых сильнодействующих химических субстанций, которые известны человеку. Разлагаясь в организме, ЛСД превращается в химическое вещество, накопление которого приводит к шизофрении. Помни, даже однократный прием ЛСД может открыть тебе дверь в психиатрическую клинику!
- ❖ **Марихуана** — измельчённые сухие листья, стебли и цветки конопли. Тетрагидроканнабиол — это сложное название означает обнаруженный в листьях конопли алкалоид, который и вызывает галлюцинации, а вместе с ними болезненную зависимость.



## ■ Ингалянты

- Это высокоядовитые – токсичные – летучие вещества, способные вызвать искусственную эйфорию. Тех, кто злоупотребляет ядовитыми ингалянтами, сегодня называют токсикоманами. Токсичные газы не щадят организм. За ядовитую эйфорию придётся заплатить психозом. Печень станет похожа на печень алкоголика, съедаемую циррозом. Разрушенный изнутри мозг откажется запоминать простейшие слова и цифры, и переход из класса в класс станет непосильной задачей.



## ■ Опиаты

- Действие опиатов основано на их свойстве внедряться в нервную цепочку, влияя непосредственно на мозг. Обезболивающий эффект объясняется тем, что они дублируют работу гормонов эндорфинов, которые в том числе подавляют боль. Длительное применение опиатов ведет к тому, что организм уже не способен вырабатывать гормоны и тем самым сдерживать болевые ощущения.
- ❖ Героин. Белая смерть — такое на звание подходит этому наркотику больше всего.



## ■ Психостимуляторы

- Главная опасность психостимуляторов — в их способности влиять на биохимические процессы в головном мозге. Провоцируя организм на дополнительное производство вещества допамина, они дают кратковременную иллюзию прилива энергии и сил. Беда в том, что эту энергию они попросту «крадут» у организма, безжалостно расходуя его неприкосновенный запас. Расплатой за несколько часов искусственной ночной энергии становятся бессилие, апатия.

- ❖ Кокаин
- ❖ Амфетамин
- ❖ Экстази



# Не дай обмануть себя!

- Не верь, что наркотики - только способ взбунтоваться против родителей. Это бунт против твоего собственного здоровья и жизни.
- Не верь, что наркотики помогут открыть тебе мир. Они закроют тебя в колбе иллюзий, из которой ты уже не сможешь выбраться.
- Не верь, что наркотики помогут тебе убежать от проблем.
- Проблемы удесятятся после того, как ты станешь наркоманом.
- Не верь, что наркотики дадут тебе чувство свободы. Ты и не заметишь, как станешь их рабом.
- Не верь, что наркотик сделает тебя взрослым. Первым твоим взрослым шагом станет твердое «нет» наркотику, даже. если сказать его непросто, даже если после этого тебе придется уйти из привычной компании. Только так, не подчиняясь чужой воле, можно доказать, что ты сильнее и взрослее своих псевдодрузей.

# Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

- У тебя всегда есть выбор. Только помни, что на одной чаше весов - здоровье и жизнь, а на другой - болезни и смерть, которую несут алкоголь, никотин и наркотики. Ты наивно надеешься, что все плохое обойдет тебя стороной. «Еще бы! Ты силен, молод, здоров, весел.» Но об организме надо заботиться постоянно, помогать ему - особенно сегодня, когда человек ежедневно подвергается стрессу, неблагоприятному воздействию окружающей среды. Когда у тебя начнут болеть сердце или почки, будет уже поздно.