

# Презентация на тему:

Вредные привычки:

Курение и наркомания:

К чему они приводят и  
как с ними бороться?

Презентацию подготовила:  
Ученица 8 класса школы №7  
Артишевская Анастасия

# НИКОТИН – ЭТО ЯД!

Никотин медленно убивает: об этом уже знают все, но не все делают из этого **правильный вывод!**

Каждый год от причин, связанных с курением, умирают 270 тысяч россиян – а по всему миру цифра увеличивается до 5 миллионов. Курильщики в среднем живут на 13 лет короче, чем некурящие.

Но, хотя причину, приводящую в этом случае к смерти, можно предотвратить – достаточно просто бросить курить, - сделать это удастся далеко не всем и не сразу.

# Почему же так сложно бросить курить?

Дело в том, что содержащийся в листьях табака никотин – это самый настоящий наркотик. По способности вызывать привыкание он уступает только героину и на много превосходит марихуану или даже алкоголь. При этом никотин является самым настоящим ядом.

Для того, чтобы привести к параличу нервной системы и смерти, достаточно 0,5 мг на 1 кг человеческого веса.

# К чему приводит курение?

Попадая в организм в меньших дозах, никотин блокирует усвоение витамина С: это приводит к разрушению тканей, а в ближайшей перспективе – к поражению сердечно – сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения. Курильщики гораздо чаще сталкиваются с инфарктом и атеросклерозом, а рак легких в 90% случаев вызван именно регулярным вдыханием табачного дыма. В конце концов курение просто приводит к ухудшению физической формы, отдышке. А про желтые зубы и неприятный запах изо рта как-то и говорить даже неудобно: это самые очевидные последствия никотиновой зависимости.

# Что еще содержится в дыме?

Кроме никотина в табачном дыме содержится самая настоящая адская смесь ядовитых химических соединений: таких как аммиак, ацетон, бензол, пестициды, синильная кислота и даже полоний. И весь этот ужас вредит, увы, не только самому курящему, а тем, кто находится с ним рядом: именно поэтому сейчас во всем мире развернулась мощнейшая кампания за ограничение курения. К сожалению до России она докатывается с большим опозданием...

# ФАКТЫ И СТАТИСТИКА

- После того, как европейские мореплаватели привезли табак из Америки в Стары Свет, с ним пытались бороться разными способами. В Турции курильщиков подвергали телесным наказаниям и даже могли казнить, в Японии сажали в тюрьму, в России пытали.
- В развитых странах число курящих сейчас с каждым годом снижается, в отсталых – наоборот, возрастает. В России, к сожалению, действует вторая тенденция. Среди 15-летних русских девочек периодически курят 58,9%, среди мальчиков – 67,8%. В Европе цифры совсем другие: 9,7% девочек и 19,8% мальчиков.

# Почему так происходит?

Вроде бы все знают, что курение – это эпидемия, которая ежегодно выкашивает до 5 миллионов человек. Почему же молодые парни и девушки, выбирая жизнь с сигаретой, плюют на эту цифру?

Причина очень проста: смерть от курения не наступает мгновенно или даже в ближайшем будущем. В молодости кажется, что жизнь очень длинная, и когда там придется расплачиваться за такую вроде бы безобидную и даже модную привычку? А ведь придется – и возможно, гораздо скорее, чем все предполагают. Курение очень быстро сказывается на характере, внешнем виде и самочувствии – и, понятно, совсем не лучшим образом. Поэтому нельзя затягивать с решением бросить курить, а еще лучше – совсем не начинать.

Отказаться от курения нелегко, но вполне возможно, и лучше это делать в раннем возрасте, когда привычка еще до конца не сформировалась.

Альтернативы просто нет.

# Наркотики – это ад!

Побороть наркозависимость возможно,  
главное – не опускать руки

Наркотики – это очень широкое понятие. Существует множество веществ, оказывающих неблагоприятное воздействие на работу центральной нервной системы. Наиболее быстрое привыкание вызывают опиаты (в первую очередь, героин) и психостимуляторы (такие как амфетамины или кокаин). Это самые сильные и опасные наркотики, и бороться с зависимостью от них труднее всего.

# Что нужно понять?

Наркоманы - не идиоты, которые выбрали для себя медленное самоубийство.

Выбор за них делает мозг.

Наркотики поначалу действительно вызывают приятные ощущения – эйфорию, расслабленность, свободу. Они удовлетворяют реальные потребности и помогают решить психологические проблемы – легко справиться с тоской, потерянностью, скованностью, отсутствием жизненных целей. И вот уже у человека, который их впервые попробовал, на бессознательном уровне формируется навязчивое желание повторить.

# Что происходит?

Параллельно с возникновением психической зависимости происходят трансформации в самом организме – меняется обмен веществ.

Если наркотики прекращают поступать в кровь, это приводит к тяжелой «ломке». Здесь уже требуется медицинское вмешательство, и чем раньше, тем лучше. Те, кто не смог соскочить вовремя, превращаются в «торчков» и в конце концов погибают.

# Что делать?

Если дело не дошло до клиники, вернуться к нормальной жизни гораздо проще. **Нужно просто переключить мозг, найти то, что окажется важнее, чем потребность в наркотиках.**

Когда в жизни есть что-то, от чего можно получать удовольствие, то желание принять очередную дозу вполне может отойти на второй план. И вот здесь очень важно присутствие человека, который неравнодушен, который любит и которому можно доверять.

# ФАКТЫ И СТАТИСТИКА

- Из 8 миллионов жителей Земли, регулярно употребляющих героин и другие опиаты, более 2 миллионов проживают в России.
- 60% российских наркоманов – люди в возрасте 18-30 лет, 20% - школьники.
- Средний возраст приобщения к наркотикам составляет 15-17 лет, но существуют и 6-9 летние наркоманы.
- Большинство молодых людей, больных гепатитом и ВИЧ – инфекцией, заразились через иглу.
- Помимо эйфории, наркотики часто приводят к состоянию страха и ужаса. Наркоман может быть убежден, что ему угрожает опасность. А галлюцинации, которые возникают при употреблении некоторых психотропных веществ могут привести к бессознательному самоубийству.

# С наркоманией очень трудно справиться своими силами

Об этом тяжело говорить, но это правда: реально помочь наркоману удастся только в том случае, если он захочет этого сам. Можно убеждать его, взывать к совести и лучшим чувствам, даже угрожать: все будет без толку, если он сам не сделает внутренний выбор. Даже врачи-наркологи признают, что лечение очень часто дает только временный результат.

# Почему же это так?

Человек, который решил попробовать наркотики, как правило, уверен в собственных силах, в том, что он особенный. И первые опыты подкрепляют его в этом мнении: почему бы иногда не позволить себе расслабиться? Но привыкание возникает не сразу, оно наступает через несколько недель или месяцев, и вот тогда начинается настоящий ад. Чтобы его прекратить, чтобы близкие люди и специалисты смогли помочь, нужно отбросить в сторону гордость, признаться в бессилии перед зависимостью и в желании преодолеть ее. Только в этом случае помощь придет к человеку, и он действительно сможет ее принять.