

Вредная привычка: НАРКОМАНИЯ

Самым ужасным проявлением наркомании является **детская и подростковая наркомания**.

У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее.

У подростков, которые употребляют наркотики, возникает **слабоумие**, а риск **психических заболеваний** возрастает в несколько раз. При этом **моральная деградация и разрушение личности** происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно **замедляют физическое развитие организма** подростка.

К чему приводят наркотики?

- Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
- Наркотики не дают мыслить за самого себя.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
- Наркотики уничтожают дружбу.
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики толкают людей на кражи и насилие.
- Наркотики являются источником многих заболеваний.
- Наркотики разрушают семьи.

Наркотики могут в два счета разрушить все в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями.

Будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать покурить, выпить, наркотики.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Во-первых, сделать для себя недопустимой самую мысль о возможности пристраститься к вредной привычке и стать от нее зависимым.

Во-вторых, нужно научиться говорить «**НЕТ!!!**».

В-третьих, избегать компании и места, где курят, употребляют алкоголь, наркотики. Выбирай себе круг общения, в котором нет места вредным привычкам!

Твое будущее зависит только от тебя!

Сумей вовремя остановиться, СТАСИ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!

Буклет подготовлен в рамках проекта «Краски жизни» при поддержке Министерства образования и молодежной политики Свердловской области.
Тираж 300 экз. Екатеринбург 2021 год



**МОЛОДЕЖЬ
ПРОТИВ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Они приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

Вредная привычка: КУРЕНИЕ

Курение — одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети. В табачном дыме содержатся более 4000 различных химических соединений, многие из которых вредны для здоровья, а некоторые из этих веществ ядовиты.

К ядовитым веществам в табаке, прежде всего, относят:

Никотин — содержится в листьях табака. Попадая в организм человека с табачным дымом, вызывает сильную зависимость от курения.

Угарный газ — оксид углерода. Вызывает головную боль.

Ацетон — обладает возбуждающим действием, поражает центральную нервную систему, способен накапливаться в организме, в связи с чем, токсическое действие зависит не только от его концентрации, но и от времени воздействия на организм.

Аммоний (его применяют для чистки одежды в химчистке).

Кадмий. Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида. Кадмий является канцерогеном.

! Суточное количество сердечных сокращений у курильщика на 15-20 тысяч сокращений больше, чем у человека, который не курит. Сердце курильщика перекачивает за день на 1500 литров крови больше, чем некурящего, сердце переутомляется и это способствует возникновению сердечных болезней. Вместе с никотином через легкие в кровь проникает и угарный газ, он уменьшает попадание кислорода во все органы человека. Из-за дефицита кислорода мышцы тела истощаются, и возникает состояние общей усталости. Содержание угарного газа в крови тех, кто курит, в 15 раз больше, чем у тех, кто не курит.

Аргументы против курения:

- ✳️ Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- ✳️ Жёлтый оттенок зубов.
- ✳️ Разрушает лёгкие
- ✳️ Поражает сердце. Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- ✳️ Повышается риск возникновения язвы желудка.
- ✳️ Снижает физическую активность
- ✳️ Способствует развитию онкологических заболеваний.

Вредная привычка: АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, **алкоголизм — это болезнь.** При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия психолога и врачей различных специальностей

Алкоголь — это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека — печень, сердце, мозг.

Ученые доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в **ЧЕТЫРЕ** раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

При употреблении алкоголя у **девушек и юношей:**

- ✳️ Поражается центральная нервная система.
- ✳️ Ухудшается память.
- ✳️ Нарушается психика.
- ✳️ Снижается контроль за своими действиями.

Последствия употребления алкоголя:

- Цирроз печени • Онкология • Инсульт • Инфаркт • Разрушение головного мозга • Отравление • Феминизация мужчин — ослабление мужских и развитие женских признаков • Masculinization of women — weakening of male and development of male signs • Alcoholism and development of male signs • Alcoholism (children of drinkers drink faster in 4-5 times faster, women drink faster in biological reasons of men).