

## 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.

### Влияние НАРКОТИКОВ на здоровье человека:

- 1 Независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркозависимый, он приводит к износу сердца. Спустя 3-4 года употребления, сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего человека.
- 2 Наркотики оказывают негативное влияние на легкие.
- 3 Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения.
- 4 У наркозависимых в первую очередь пропадает аппетит, затрудняются процессы переваривания пищи, нарушаются моторные функции кишечника, которые вызывают либо болезненные спазмы в животе.
- 5 Развивается цирроз печени.



### Как сказать «НЕТ!»

- 1 Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- 2 Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- 3 Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
- 4 Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- 5 Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
- 6 Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

**КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ — это зло для каждого отдельного человека и для всего общества.**

**Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!**

Буклет подготовлен при поддержке Министерства здравоохранения Свердловской области. Общий тираж серии информационных буклетов 2700 экземпляров. Екатеринбург, 2021.



Мане



# Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!..

(О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ)

« Привычка принуждает нас  
ко многим глупостям:  
самая большая глупость —  
стать её РАБОМ

Наполеон



## ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР

**ЮНОСТЬ** — время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное — это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно выработать в себе привычки здорового образа жизни.

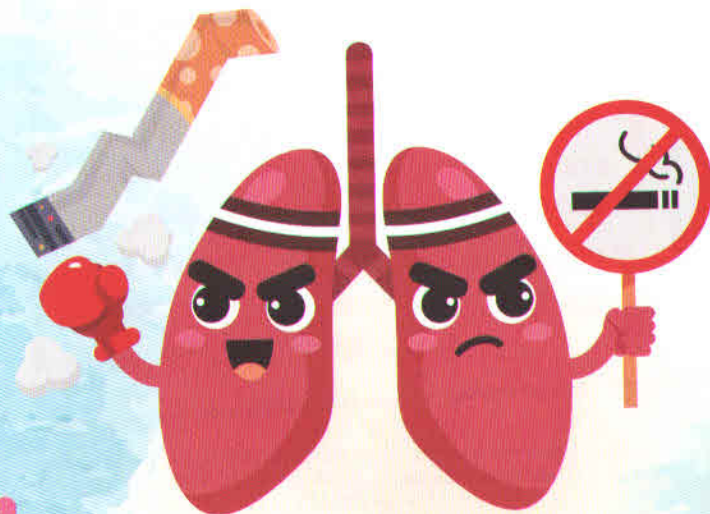
Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Они приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками — заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

## 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.

### Влияние **КУРЕНИЯ** на здоровье человека:

- ☞ Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- ☞ Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- ☞ Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- ☞ Курение способствует развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
- ☞ Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.



## 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 психологов и врачей различных специализаций.

### Влияние **АЛКОГОЛЯ** на здоровье человека.

- ☞ Разрушается иммунная система организма.
- ☞ Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- ☞ Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- ☞ Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- ☞ Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- ☞ Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
- ☞ Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет.