ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Пагубное воздействие алкоголя и снюсов на организм.

Что такое снюс и какие угрозы он несет.

- «Снюс представляет собой измельченный и увлажнённый табак, расфасованный по минипакетикам. И кто бы что не говорил, о том, что это безобидное баловство, важно понимать - его употребление приводит к привыканию и необратимым последствиям».Эффект от снюса, как от легкого наркотика: небольшое головокружение, расслабленность, возможно улучшение настроения. Его считают аналогом сигарет и ошибочно полагают, что он менее безопасен. Содержание никотина в одной порции снюса ¬ от 40 до 60 миллиграммов (это как в трех пачках сигарет!) Причем этот никотин ¬ не растительного, а синтетического происхождения.Среди рисков употребления снюса выделяют – замедление роста, ослабление иммунитета и развитие онкологических заболеваний полости рта и желудка. Выбрав снюс, неразумный человек потом будет долго и мучительно бороться с его непредсказуемыми последствиями.

- Говоря о вреде алкоголя можно отметить: «Алкоголь опасен как для психического, так и для физического здоровья юношей и девушек, поэтому его употребление в раннем возрасте надо пресекать на корню. Подростковый организм в 7- 10 раз быстрее привыкает к спиртным напиткам, чем устоявшийся взрослый, последствия употребления алкоголя весьма плачевны в будущем».

1. В первую очередь колоссальный вред наносится мозгу. Употребление алкоголя приводит к плохой восприимчивости информации.

2. У подрастающего поколения намного быстрее происходит разрушение печени, чем у взрослого человека. Это связано с тем, что у подростков повышена проницаемость стенок сосудов, и печень не так развита, как у взрослого человека. Под воздействием спиртных напитков осуществляется жировое перерождение клеток печени. К сожалению, многие юноши и девушки, начав употреблять спиртные напитки в раннем возрасте, потом уже не могут остановиться, что влечет за собой смертельное заболевание - цирроз печени.

3. Страдает работа желудочно-кишечного такта. Алкоголь провоцирует изменение свойств и количества желудочного сока, осуществляется нарушение функционирования желудочной железы, что влечет за собой такие серьезные заболевания, как панкреатит и сахарный диабет. Если отдельно рассматривать такой напиток, как пиво, то оно представляет собой мочегонное средство. При его частом употреблении организм теряет все полезные вещества, что очень опасно и практически невосполнимо для молодого человека. Сладкие коктейли, особенно любимые в молодежной среде, производят в желудке абсолютный хаос, так как они содержат этиловый спирт, краситель и сахар.

4. Также серьезный вред оказывается на сердечно сосудистую систему. При употреблении спиртных напитков подросток становится агрессивным, что влечет за собой психические нарушения. При этом начинает свое развитие тахикардия, появляются проблемы с артериальным давлением.

5. Зачастую в подростковой среде половые контакты являются следствием воздействия алкоголя. В связи с этим среди молодого поколения выявлены случаи заражения инфекциями полового характера, гепатитом В и С, а также СПИД и ВИЧ-инфекциями. Кроме того, в большинстве вариантов случайные связи под воздействием алкоголя влекут за собой раннюю беременность молодых девушек, которые от страха неизвестности совершают аборты и потом на протяжении долгих лет мучаются последствиями такой ошибки.

6. Под воздействием алкоголя наносится вред иммунной системе, в связи с чем пьющий подросток чаще других приобретает простудные заболевания инфекционного характера.

7. Алкоголь оказывает непоправимый вред на репродуктивную систему молодых людей. Так, девушки при распитии спиртных напитков обрекают себя на рождение больного потомства. Кроме того, алкоголь может стать причиной выкидышей или не вынашивания плода в дальнейшей жизни.

Итак, как выяснилось, алкоголь вносит непоправимый вред в организм молодого человека, тем самым создавая проблему для его дальнейшей полноценной жизни. Куда интересней вести образ жизни и использовать все возможности для самореализации: укреплять здоровье, получать новые знания и навыки, участвовать в культурных, досуговых и других мероприятиях.

**Как алкоголь влияет на организм человека?**

Употребление алкоголя постепенно формирует психическую и физическую зависимость и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, психическую и личностную деградацию.

Алкоголь оказывает воздействие практически на каждый орган человеческого организма. Риск нанести вред здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом. Среди наиболее часто встречающихся негативных эффектов алкоголя на здоровье человека:

- даже в небольших количествах является одной из причин некоторых типов рака;

- изменяет мысли, суждения, принятие решений и поведение;

- даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности;

- увеличивает риск проявления насилия к окружающим людям;

- приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП, утопления или падения;

- является фактором риска развития острого респираторного дистресс-синдрома, являющегося одним из самых тяжёлых осложнений COVID-19.

**Каковы признаки начинающегося алкоголизма?**

Первыми признаками начинающегося алкоголизма являются:

- Часто возникающее желание выпить.

- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью спиртных напитков.

- Изменение поведения при употреблении алкоголя: человек становится агрессивным, скандальным, злым.

- Возникновение проблем на работе и дома из-за употребления алкоголя.

- Прием спиртных напитков независимо от ситуации – утром, на работе, за рулем автомобиля и т.д.

- Как избежать пристрастия к алкоголю?

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам дороги Ваши семья, Ваше здоровье, работа.

Избегайте компаний, в которых принято употреблять большое количество спиртного.

Контролируйте количество выпитого алкоголя.

Не стесняйтесь отказываться, если Вам предлагают выпить.

Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь спортом, творчеством, найдите хобби.

Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки начинающегося алкоголизма – обратитесь к врачу!

**Правда ли, что алкоголь снимает стресс?**

Алкоголь считают «лекарством» от стресса, но это миф. Спиртное не помогает избавляться от напряжения и, более того, только усиливает его. В стрессовой ситуации напряжение возникает как ответная реакция. Оно нужно, чтобы человек был активен, мог справиться с трудностями, изменить неблагоприятные условия. При этом ему особенно важен полноценный отдых, восстановление сил. Алкоголь мешает этим процессам.

Этанол угнетает работу центральной нервной системы и головного мозга. Временно человек перестает ощущать стресс, ему кажется, что напряжение прошло, хотя на самом деле этого не происходит. В состоянии опьянения он не предпринимает никаких действий для решения проблем, и они сохраняются. После протрезвления ситуация становится только хуже: добавляется высокая восприимчивость на фоне абстиненции, и справляться со стрессом становится сложнее.

**Какова допустимая норма алкоголя за рулем?**

Несмотря на то, что максимально допустимый уровень алкоголя в организме – 0,3 промилле, это не значит, что можно позволить себе выпить за рулем. Эта цифра обозначает лишь допустимую погрешность измерения алкотестеров, которые используют инспекторы.

Накапливаясь в клетках, продукты распада этанола мешают человеку принимать взвешенные решения и быстро реагировать в экстренных ситуациях. Эти навыки особенно важны для водителей.

За рулем требуется максимальная концентрация и внимательность, ведь от этого зависит жизнь водителя, пассажиров и пешеходов.

Вождение автомобиля – это ответственный процесс. Тысячи аварий ежедневно происходят по вине пьяных водителей. Роковые ошибки совершают даже водители с многолетним стажем. Не стоит садиться за руль, будучи даже немного выпившим. Также опасно становиться пассажиром автомобиля, водитель которого выпил. После застолья должны пройти минимум сутки, чтобы реакции восстановились, а большая часть продуктов распада этанола вывелась из организма. Нужно быть ответственными и думать о собственной безопасности и безопасности окружающих. Только так можно уменьшить число аварий и сохранить человеческие жизни.

Будьте внимательны к себе, не употребляйте алкоголь, ведь Ваше здоровье – в Ваших руках!

|  |  |
| --- | --- |
| Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества, ведь привычка к курению, употреблению алкоголя, токсических веществ, наркотиков и так далее не только приносит вред здоровью человека и окружающей его среде, но и мешает успешной самореализации личности как представителя данного общества.  О вреде курения, злоупотребления алкоголем и наркотиками так много сказано и написано. Однако мы всё же считаем необходимым ещё раз обратиться к этой крупной проблеме и напомнить вам о том, что для обеспечения достойной жизни и достижения успеха каждый из нас должен заботиться о своём здоровье и делать всё возможное, для того чтобы никогда не попасть в зависимость от вредных привычек.  1. Самая страшная зависимость – это зависимость от наркотиков. Поэтому, для того чтобы не допустить употребления наркотиков, предлагаем вам, наши дорогие друзья, ознакомиться с информацией о том, что такое наркотики и какое воздействие оказывают наркотики на здоровье человека. | |
| **Памятка о вреде наркотиков** | |
| Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость. | |
| **Какое воздействие на человека оказывает наркотик?** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/radost_w250_h313.png | Человек в состоянии наркотического опьянения перестаёт испытывать физическую и душевную боль, появляется ощущение лёгкости, комфорта. Ощущение лёгкости приводит к потере контроля над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови. |
| **Как развивается наркомания у людей, употребляющих наркотики?** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/yad_w260_h256.png | У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычного количества наркотика уже не хватает. Жертва наркотической зависимости вынуждена увеличить это количество. Впоследствии, когда не хватает и этого, происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так постепенно человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет. |
| **Какой вред приносят наркотики?** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/bolezn_w263_h350.jpg | Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы тканей и органов, но особенно центральную нервную систему, мозг, почки и печень. Как правило, люди даже с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Очень часто люди, страдающие наркозависимостью, страдают от гепатита, СПИДа и других передаваемых через кровь тяжёлых заболеваний в качестве сопутствующих болезней, от которых они нередко умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком. |
| **Как влияет наркомания на душевное здоровье человека?** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/agressiya_w300_h294.jpg | Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне всё это проявляется вялостью, чёрствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект. |
| **От чего умирают люди, страдающие наркоманией?** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/grust_w250_h250.jpg | В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждёт полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний.  Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Человек, употребляющий наркотики теряет инстинкт самосохранения и легко может стать жертвой преступления, замёрзнуть, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин. |
| **Помни, какой вред приносят человеку наркотики!**  **Будь внимателен и осторожен!** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/stop_w305_h370.jpeg | Давайте подытожим всё вышесказанное:  1) Наркомания – это очень страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких бы то ни было наркотических средств – будь то лекарства, лёгкие или же более тяжёлые наркотики. Наркотик убивает даже самых умных, сильных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики – это беда для здоровья.  2) Абсолютно все исследователи сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в подростковом возрасте, когда у человека только ещё формируется мировоззрение.  3) Наркоманы редко переживают 30-летний возраст.  4) Особенности фармакологического действия наркотических веществ такие, что повторное их использование приводит к ярко выраженной физической и психической зависимости. Все такие вещества при употреблении их человеком могут вызвать различное по продолжительности нарушение действия центральной нервной системы. Главный механизм такого воздействия – кислородное голодание и нарушение регулирования между основными центрами нервной системы. Подобное состояние рассматривается как нечто необычное и приятное. Искажённое восприятие самого себя и окружающих многим кажется выходом из любых сложных жизненных ситуаций.  5) Повторные приёмы вызывают у человека привыкание и зависимость. В этой ситуации человек ищет объяснение и повод, для того чтобы уйти от реальности. Формирование зависимости от любого наркотического вещества сопровождается также изменением реакции на его использование. Если до того, как разовьётся стойкая зависимости от вещества, лёгкое отравление наркотиком вызывает изменение восприятия окружающего мира и улучшение настроения, то после привыкания, для того чтобы получить этот же эффект, нужно гораздо большее количество наркотического вещества.  Происходит так, что из-за привыкания наркотик перестаёт давать наркозависимому человеку эйфорию и становится просто необходимым для выживания в принципе. Тогда это наркотическое вещество становится лишь средством для устранения агрессивности, злобы, тоски и апатии.  6) Под постоянным воздействием наркотических веществ человек становится всё более и более замкнутым, грубым, утрачивая родственные, дружеские и другие социальные связи, утрачивая практически все культурные и моральные ценности.  7) Дорогие друзья, ни под каким предлогом не пробуйте наркотики! А если же это всё-таки с вами произошло, то откажетесь от следующей порции наркотика, чтобы не вызывать привыкание. Если же вы чувствуете, что попали в сети наркомании, сразу же посоветуйтесь с теми из взрослых людей, кому вы доверяете. |

Дорогие наши мальчики и девочки, а также их родители, мы также предлагаем вам просмотреть небольшой **видеоролик** о том, **что такое наркотики**, а также **видеоролик по профилактике употребления наркотических веществ**, который настоятельно рекомендуется к просмотру не только детям, но и их родителям:

Помимо всего прочего, мы рекомендуем вам ознакомиться с нижеследующей информацией касательно употребления наркотиков. Несмотря на то, что в целях воспитания детей и молодёжи в учебных заведениях проводится большая работа по борьбе с наркотиками, по-прежнему изобилуют мифы о наркотиках, которые мы, по мере наших сил, постараемся развенчать.



2. Ещё одной вредной привычкой является курение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Памятка о вреде курения** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/kurilshchik_w204_h309.jpg | Курение – одна из самых распространённых вредных привычек. Специалисты всё чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в лёгкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого, все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди. |
| **Табак и его свойства** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/tabak_w237_h334.png | Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых. Прежде чем получить специальный табак, его листья подвергают специальной обработке, состоящей из нескольких стадий: сортировка, вяление, ферментация, сушка. После этого листья, в достаточной степени измельчённые, используются для приготовления табачных изделий. Табак отличается от других растений семейства паслёновых тем, что в его состав входит никотин. Табачный дым – это целая «химическая лаборатория» и многих других ядовитых веществ. |
| **Состав табачного дыма** | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/sigareta_w316_h227.png | **Никотин** – это главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельной дозой для человека является 50-75 мг. никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, то есть при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку часть никотина обезвреживается находящимся в нём самом особым веществом – формальдегидом. Кроме того, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, то есть постепенно.  Никотин попадает в кровь и распространяется по всему организму. Через несколько минут он достигает головного мозга и проникает внутрь нервных клеток, резко нарушая деятельность центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления: головокружение, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка, беспокойство.  **Аммиак** – это бесцветный газ с характерным острым запахом. Аммиак вызывает кровоточивость дёсен, их разрыхление, снижение обоняния и вкусовых ощущений.  **Угарный газ** создаёт препятствия к насыщению крови кислородом, приводит к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза и приводит к гипоксии тканей и органов.  **Синильная кислота** – это яд с запахом горького миндаля, который даже в малых дозах приносит непоправимый вред.  Другие вещества при определённых условиях могут становиться канцерогенными, то есть приобретают способность вызывать образование опухолей. |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/sostav_sigareti_w795_h636.jpg | |
| Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таит в себе табак. И нередки случаи, когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстаётся с вредными привычками. | |
| https://cdt-yar.edu.yar.ru/uroki_bezopasnosti__malishe_36/o_vrednih_privichkah/sigareta_i_legkie_w357_h269.jpg | Влияние курения на здоровье человека:  1) В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Всё это прямиком попадает в организм курящего.  2) Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.  3) Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.  4) Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания. Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови. Также никотин способствует повышению давления.  5) Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и лёгких, а также тяжелее переносят данные заболевания. Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.  6) Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счёт более частых сердечных сокращений.  7) Сосуды курильщика становятся неэластичными и хрупкими.  8) Увеличивается вероятность возникновения стенокардии, инфарктов, инсультов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.  9) Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта. Повышается риск возникновения язвы желудка.  10) Курение способствует развитию онкологических заболеваний.  11) Ослабевает восприятие разговорной речи, резкое снижаются слух, умственные способности и работоспособность.  12) Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет. |

Итак, мы надеемся, что нам удалось убедить вас в том, что «табачная эпидемия» является одной из самых значительных угроз для здоровья человека, когда-либо возникавших в мире. Если же у вас ещё остались сомнения относительно вредного воздействия табачных изделий на здоровье человека, непременно посмотрите видеоролик о вреде курения, подготовленный специально для вас, наши дорогие ребята, общероссийской общественной организацией «Общее дело».