

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Курение – одна из самых пагубных привычек не только среди молодежи, но и среди людей пожилого возраста. Многие курящие люди не задумываются о вреде сигарет, но курение очень существенно влияет на наше здоровье и продолжительность жизни.

Курение – это вдыхание дыма от сгорания сухих листьев растений. Колумб в свое время оказал “бесценную” услугу европейцам, привезя табак в Европу. И если тогда курить дозволялось лишь избранным, то сегодня этому пагубному пристрастию подвержены очень многие: не только мужчины и женщины, сегодня не редкость курящие юноши и девушки, подростки, а многие начинают курить еще в раннем детстве. Курящих людей можно встретить повсюду и на улице и в подъездах, и возле школ и на детских площадках. Среди специалистов бытует мнение о том, что в планетарном масштабе на сегодняшний день есть две причины, способствующие увеличению процента смертности: инфекция ВИЧ и табакокурение.



Сегодня никого не удивишь сообщением о том, что курение пагубно влияет на здоровье. Надписи на сигаретных пачках, сообщающие потребителям о возможных последствиях употребления табака, не сокращают количество людей, приобретающих вожделенные сигареты.

Влияние никотина на организм человека

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще. Регулярное заглывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.

Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей – гипоксию.

Курильщики наносят непоправимый вред не только своему здоровью, но и людям, их окружающим. Люди, которые находятся рядом с курильщиком, тоже являются курильщиками, только пассивными и страдают от этой привычки гораздо больше.

К чему приводит курение?

Ученые детально изучили входящие в табачный дым компоненты и выявили огромное количество элементов, наносящих вред здоровью курильщика. Многие из этих компонентов начинают свое разрушительное действие практически сразу же после попадания в организм. К ним можно смело отнести никотин и окись углерода. Другие же постепенно накапливаются, чтобы потом нанести свой разрушающий удар – полоний 210, бензантрацен, бензол, хлористый винил. Эти вещества являются канцерогенами – они вызывают рак легких, печени, желудка, языка, гортаноглотки. Окись углерода, взаимодействуя с гемоглобином крови, нарушает его транспортную функцию. Ткани организма человека страдают от гипоксии.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.



Алкоголь - это опасно!

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь быстро всасывается в кровь, а в органах и тканях задерживается до 15 – 20 дней даже после однократного приема. Если содержание алкоголя принять за единицу, то в головном мозге оно будет составлять 1,75, а в печени – 1,45.

Повышенная концентрация алкоголя (яда) в коре головного мозга приводит к разрушению нервных клеток, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.



Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находится в прямой зависимости. Чем больше выпито, тем больше наносимый вред. Нарушается:

работа всех внутренних органов, особенно головного мозга, сердца, печени, поджелудочной железы, почек

гормональный баланс

репродуктивная функция (может развиваться бесплодие у женщин и импотенция у мужчин)

умственная и физическая работоспособность

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит порой постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется физиологическая зависимость, и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь ежедневно – развивается алкоголизм.

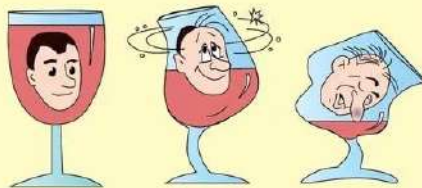
Переход от пьянства к алкоголизму составляет у мужчин 8 лет, а у женщин – 7 лет. Тяга к спиртному, перерастающая в болезнь, в разрушительный недуг, мешает человеку жить и работать нормально, так, как позволяли бы ему способности, таланты.

Проявления алкогольной зависимости:

постоянная потребность в алкоголе

деградация личности, агрессивность, криминализация, снижение интеллекта

потеря работы, разрушение семьи



Помните! Употребление алкоголя

беременными женщинами опасно для здоровья будущего ребенка (могут возникнуть психические, физические дефекты, которые останутся на всю жизнь)

детьми и подростками вредит формированию всех систем и органов и приводит к скоротечной алкоголизации

увеличивает количество несчастных случаев и автодорожных аварий



У Вас есть проблемы? Психологи и наркологи помогут Вам. Альтернатив алкоголю множество, необходимо увидеть, найти и поверить, главное – желание.

Откажитесь от употребления любого алкоголя – это положительно скажется на вашем здоровье, самочувствии, работоспособности!

Научитесь говорить НЕТ!



И ежу должно быть ясно, что курить и пить опасно!



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Бледность или покраснение кожи, круги под глазами.
Расширенные или суженные зрачки, покрасневшие глаза, блуждающий взгляд.
Несвязная, замедленная или ускоренная речь.
Повышенный аппетит, жажда.
Потеря аппетита, потеря веса.
Хронический кашель.
Плохая координация движений.
Колеса артериального давления.
Головные боли, головокружение, слабость.
Расстройство желудочно-кишечного тракта.
Бессоница ночью или повышенная сонливость днем.
Судорожный синдром с потерей сознания, обморочные состояния.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Беспричинное возбуждение, неусидчивость или заторможенность, вялость.
Уход от ответов на прямые вопросы, вранье.
Безразличие ко всему происходящему.
Уходы из дома, ссоры с родителями.
Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения.
Избегание старых друзей, уход от старых занятий, которые ранее были интересны.
Ухудшение памяти и внимания.
Снижение успеваемости в школе, прогулы.
Частые просьбы денег или проглажа из дома денег, ценных вещей.
Частые телефонные звонки, СМС сомнительного характера, длительное общение в соц. сетях.
Общение с неблагополучной компанией.
Склонность к совершению правонарушений.
Неопрятность внешнего вида.



ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ

Стеклянные или пластиковые трубочки (пипетки), обожженные или содержащие молию смеси трав.
Маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом.
Пульверы, жестяные банки, пластиковые бутылки.
Капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, таблетки от кашля), не назначенные врачом.
Пачки лекарств снотворного или успокоительного действия.
Папиросы в пачках из-под сигарет.
Следы от укусов (особенно по ходу вен), порезы, синяки, ожоги.

НАСТОРОЖИТЕСЬ, ЕСЛИ ЗАМЕТИТЕ ПЯТЬ ИЛИ БОЛЕЕ ПРИЗНАКОВ ИЗ РАЗНЫХ ГРУПП!

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ИЗМЕНЯЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД
Вялая мимика, бессмысленный взгляд, монотонная речь, бледность, расслабление ногтей, выпадение волос, похудание, выглядит наркоманом намного старше своего возраста.

ПОРАЖАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

НЕРВНАЯ СИСТЕМА
Ухудшение памяти, мышления, колебания настроения, снижаются морально-эстетические качества, личность деградирует.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
Расстраивается пищеварение, что вызывает значительную потерю массы тела и резкое истощение.

ИМУННАЯ СИСТЕМА
Организм хуже справляется с заболеваниями.

ПЕЧЕНЬ
Воспалительные, застойные или дистрофические процессы.

СЕРДЦЕ
Возрастает вероятность инфаркта.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
Хроническое воспаление, снижение обоняния, его потеря.

РЕПРОДУКТИВНЫЕ ОРГАНЫ
У наркоманов мужчине развивается импотенция, у женщин половая холодность.

ПОВЫШАЕТСЯ СКЛОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВАМ (в 5-20 раз)



СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ОБЩЕСТВА
Все, что раньше было значимым, дорогим, любимым, теряет смысл.
Попытки родителей помочь ребенку вызывают у него раздражение и злость.
Появляются проблемы с работой и учебой.
Понятия о моральных нормах становятся размытыми, что часто приводит к конфликту с законом.
Зависимый человек приспособливает свою жизнь к тому, чтобы обеспечить доступ к наркотикам. Вся его социальная активность связана с наркотиком. Как взаимодействовать с обществом без наркотика, он не знает.
Лица, употребляющие наркотики, теряют друзей, товарищей, приемлемые социальные связи (потеря социального окружения). Вместо этого появляется новое окружение - зависимое от наркотиков.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТНОСТИ!



ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.

ПРИБРЕТЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ

Штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток.
В значительном размере - до 3 лет лишения свободы.
В крупном размере - от 3 до 10 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - от 10 до 15 лет лишения свободы.

ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ, ПЕРЕСЫЛКА НАРКОТИКОВ

От 4 до 8 лет лишения свободы.
В образовательных учреждениях, на объектах транспорта и отси Интернет от 5 до 12 лет лишения свободы.
В значительном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.
В крупном размере - от 8 до 15 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - от 15 до 20 лет лишения свободы или пожизненное лишение свободы.

ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ

Штраф 1,5 - 4 тыс. рублей или арест до 15 суток.
В крупном размере - до 2 лет лишения свободы.
В особо крупном размере - до 8 лет лишения свободы.

«СПАЙС» - ЭТО НАРКОТИК!



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ:

**УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ ПРИВОДИТ
К НЕОБРАТИМЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ...**

**ПОМНИ, ПРИВЫКАНИЕ К НАРКОТИКАМ
МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ УЖЕ С ПЕРВОГО
РАЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ!..**

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ:

- РАСТРОЙСТВА психики, плохо поддающиеся медицинскому лечению, полная ДЕГРАДАЦИЯ личности, ПСИХОЗЫ, вплоть до шизофрении и слабоумия;
- ГАЛЛЮЦИНАЦИИ, бредовые идеи, состояние паники, депрессии;
- ЗАРАЖЕНИЕ крови и болезнь сосудов;
- ИЗМЕНЕНИЕ ДНК;
- ПОРАЖЕНИЕ внутренних органов, ИСТОЩЕНИЕ печени, почек, легких, НАРУШЕНИЯ сердечной деятельности;
- РИСК ЗАРАЖЕНИЯ гепатитами и ВИЧ-инфекцией;
- ОТСТАВАНИЕ в умственном развитии, НЕОБРАТИМЫЕ НАРУШЕНИЯ памяти, РАССЕЙВАНИЕ внимания, СНИЖЕНИЕ уровня интеллекта;
- ИМПОТЕНЦИЯ, БЕСПЛОДИЕ;
- в результате употребления наркотических веществ ПЕРЕСТАЮТ вырабатываться естественным путем гормоны, отвечающие за чувство радости и удовлетворения, а рецепторы, реагирующие на них, постепенно ОТМИРАЮТ;
- ИСТОЩЕНИЕ защитных сил организма, ПОТЕРЯ иммунитета.
- СМЕРТЬ от передозировки наркотиков.



СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

- ПОТЕРЯ близких, разрушение отношений в семье;
- ПОТЕРЯ друзей, разрыв дружеских отношений;
- ПОТЕРЯ учебы, ПОТЕРЯ работы;
- Люди, употреблявшие наркотики НЕ МОГУТ устроиться на хорошую работу;
- Лишение возможности иметь здоровых детей;
- ПОТЕРЯ уважения, ПОТЕРЯ смысла жизни;
- ПОТЕРЯ интереса ко всему окружающему;
- ОДИНОЧЕСТВО.
- ТЮРЬМА (употребление наркотиков вынуждает воровать как у близких, так и у чужих людей, занимать деньги без отдачи, заниматься мошенничеством и проституцией, совершать разбойные нападения, насилие, убийства. Часто всё это совершается ради одной дозы);
- САМОУБИЙСТВА...



ПРАВОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

За употребление наркотических средств, в том числе марихуаны налагается штраф от 4 тысяч до 5 тысяч рублей или административный арест на срок до 30 суток.

**ТВОЁ БУДУЩЕЕ
ЗАВИСИТ ТОЛЬКО
ОТ ТЕБЯ!**

*Прежде, чем совершить
необдуманный шаг,
ЗНАЙ, что последствия
будут НЕОБРАТИМЫ...*

Найди свое место в этой жизни среди друзей, в окружении близких людей, в любимом деле, учебе, работе, хобби, спорте, музыке, испытывай положительные эмоции от любви, дружбы, общения. Сейчас у тебя есть будущее, стремись к своим целям, к исполнению мечты!



ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ! ОНА У ТЕБЯ ОДНА!

Иллюстрации в рамках реализации государственных мероприятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ на 2014-2018 годы государственной программы «Молодежная политика» на 2014-2018 годы. Иллюстратор: ООО «ИМ «РУСЬ»», 654038, Челябинская область, г. Ираюк, ул. Клары Цеткин, 5А, офис 238, тел.: 36-73-48, факс: 3612036609. Дизайн: Юлиа Волына. Тираж: 5 000 экз. Дата выпуска: 22.01.2014 г.






Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?


Чем опасны электронные сигареты?


Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

«Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?


-  **Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!**
-  Безопасны?
-  **Во-первых**, электронные сигареты не безопасны — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).
-  **Во-вторых**, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!
-  **А знаете ли вы**, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.




 **Они безвредны для окружения, я могу курить их там, где курить нельзя.**

 **Во-первых**, пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

 **Во-вторых**, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

 **Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!**

 **Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.

Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.

Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.

