***Вред курения***

***Никотин*** – это наркотик, это печальное обстоятельство давно признано медиками всего мира. С его помощью можно легко и быстро получить удовольствие- эйфорию. Привыкание к табаку происходит поразительно быстро. Мы курим, потому что это модно - так считают почти все впервые взявшие в руки сигарету. Курить - это круто! Таких мифов о курении великое множество, человечество придумывает их, чтобы оправдать свое пагубное пристрастие к наркотику.

***Курение*** – величайшая из человеческих слабостей. Разве можно назвать сильным человека, который не знает, куда деть руки во время беседы, и от этого тянется к сигарете? Сигарета снимает стресс? Суньте в рот карамельку на палочке, и эффект будет тем же. Ведь сигарета для взрослого. Что соска для малыша. Ещё одно исключительно женское заблуждение - от курения можно похудеть. Можно, если при этом отказаться от еды. Никотин жировых клеток не расщепляет. А вот поправляются после отказа от сигарет потому, что начинают больше есть от стресса - организм не получает привычной дозы наркотика. Вот почему в первое время борьбы с курением нужно ограничить себя в мучном, сладком и жирном.

 Многие легкомысленно считают сигареты безобидной забавой, от которой можно легко отказаться в любое время. Но отвыкание от никотина, как и от любого наркотика, процесс трудный, подчас болезненный. И всё же международная статистика говорит о том, что большинство бросивших курить сделали это резко, сразу и обошлись без профессиональной помощи ( правда, иногда для этого потребовалось несколько попыток). Вот что значит сила воли!

Главный девиз решивших« завязать» :« Не курить никогда, ни с кем, ни по какому поводу».

 Начать нужно с самовнушения. Твердите без конца: я достаточно сильный человек, и ничто не помешает мне покончить с курением. Повторяйте это часто, вслух, не стесняясь окружающих. Попросите домашних и коллег не предлагать вам сигарет и не курить в вашем присутствии. Назначьте себе день и час, когда вы бросите. Сможете сделать это сразу - отлично! Нет - начинайте с ограничений:

* Сначала перестаньте курить дома, потом на работе, на улице.
* Не курите утром натощак, замените сигарету стаканом сока.
* Откажитесь от курения после еды.
* Постепенно снижайте количество сигарет в день, выкуривайте каждую сигарету только до половины, не втягивайтесь глубоко.
* Старайтесь курить свои последние сигареты в неудобных местах, стоя( ни в коем случае не в кресле с чашечкой кофе).
* Выкиньте свою зажигалку и спички, четко и громко произносите несколько раз: « Это мне больше никогда не понадобится!»

Не отступайте от установленных вами правил, ни при каких условиях и постепенно ужесточайте ограничения. Постарайтесь заменить курение активными упражнениями ( обычно это помогает тем, кто курил для того, чтобы взбодриться) или релаксацией( для тех, кто снимал сигаретами стресс и напряжение) .При первой мысли о табаке немедленно переключайте себя на другое.

Если вы не считаете нужным бросить курить ради своего здоровья, подумайте о своих близких - **ведь пассивное курение не менееопасно, чем активное.**

 -Пребывание некурящего человека в течение часа в закрытом прокуренном помещении по последствиям равно четырём выкуренным сигаретам.

 -60 процентов детей, страдающих легочными заболеваниями, растут в семьях, где родители курят в квартире.

 -Никотин обнаруживается в крови детей, чьи родители курят.

 -Если в семье курит хотя бы один человек, все остальные в 5 раз чаще страдают аллергией, бронхитом и бронхиальной астмой.

 -Дым, вдыхаемый некурящими, является канцерогеном класса А. Некоторые составляющие, сходные с ним, входят в состав инсектицидов и выхлопных газов.

**Привычка к сигарете очень часто передаётся по наследству: если вы курите, то и ваши дети, скорее всего, станут заядлыми курильщиками.**

***Жизнь без наркотиков.***

**Наркотики** – это вещества, обладающие способностью изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать ложное чувство удовольствия и приподнятое настроение. Одновременно любой наркотик – это яд, причём яд очень коварный. Он поражает практически все органы и клетки. Но если принимать наркотик в небольших дозах , как это делают при первом приёме, его отравляющее действие заметно не сразу. Повреждения накапливаются постепенно, и ухудшение состояния здоровья замечают только после нескольких приёмов. Однако прекратить принимать наркотик человек уже не может, потому что попал в зависимость от него. Если же он по какой-то причине примет слишком большую дозу, то погибнет от отравления, точно так же, как и при отравлении любым другим ядом.

В чём заключается коварство наркотиков?

Прежде всего в том, что они поражают психику человека. Надо помнить, что уже после первого приёма наркотика человек изменяется - это уже не прежний, а другой человек, то есть человек с изменённой психикой. Психически здоровый человек под влиянием наркотиков, в конце концов полностью теряет контроль над собой. По сути дела, он вскоре превращается в « зомби», в робота, которым управляет центр влечения к наркотикам, но сам он ничего этого не замечает, ему кажется, что всё в порядке, что он любой момент может остановиться. В действительности же - туже поздно!

Человек уже стал наркоманом и остановиться сам не может. Если в крови не присутствует наркотик, то начинается психическая депрессия- жизнь предстаёт серой, безрадостной , всё время чего-то не хватает, наркоман испытывает давящую тоску, тревогу и страх- теперь он похож на психически больного( в состоянии депрессии наркоманы нередко совершают самоубийство). Мозг работает в одном направлении - как достать наркотик, чтобы избавиться от этого тягостного состояния и вернуть чувство наркотического одурманивания. Всё, что его раньше интересовало – друзья, увлечения, учёба, - теряет смысл. В жизни остаётся только один интерес, одна цель, одно желание-наркотик. И в самом деле- после приёма наркотика настроение и самочувствие улучшаются. Но ненадолго. Всё это называется психической зависимостью от наркотика.

 У человека принимающего наркотики развивается и физическаязависимость. Что это значит?

Наркотик становится «штатным» участником обмена веществ, и его отсутствие приводит к нарушению работы всех клеток и всего организма. Когда у наркомана выработалась физическая зависимость, но он пытается прекратить приём наркотиков, возникает явление , которое обычно называют ломкой.

Обычно «ломка» - это сильнейшие ознобы, ломота и боли в пояснице, суставах, мышцах, костях, дрожание мышц и судороги, слабость, холодный пот, тошнота, рвота, понос, резкие боли в животе, насморк. Плюс тревога, страх, галлюцинации, бессонница. Это мучительное состояние, которое сами наркоманы сравнивают с адом, длится пять-семь дней. Иногда во время ломки наркоман умирает от остановки сердца или дыхания. Если во время « ломки» принять наркотик, то она прекращается, самочувствие нормализуется. Обычно наркоманы так и поступают. Наркоман вынужден снова и снова принимать наркотик для того, чтобы избежать наступления мучительной « ломки». Это и есть физическая зависимость.

**Отсюда следует самый главный вывод: единственно верный способ не стать наркоманом – это не пробовать наркотик вообще никогда, ни одного раза. Если уже попробовали, не повторяйте этот опасный эксперимент над собой. В жизни достаточно счастья, чтобы обходиться без его химического стимулятора. Дайте себе шанс. Не связывайтесь с дурманом.**

***Алкоголь - наркотический яд.***

 Алкоголь стал неизменным атрибутом социальной жизни во всех её проявлениях.

 Алкоголем можно отравиться, причём смертельно. Во время длительных , тяжких запоев возникает затемнение сознания - так называемые провалы памяти. Во время таких временных « затмений» человек пребывает в сознании, бодрствует и даже действует, но из-за присутствующего в организме алкоголя он (или она) не помнит ни происходящего, ни своих ощущений.

Систематическое пьянство приводит к поражению многих органов нашего организма. Причины, предопределяющие развитие алкоголизма и сопутствующих ему болезней, сложны. На вероятность развития алкоголизма влияют такие факторы, как, например наследственная предрасположенность или первичные заболевания. Серьёзные заболевания, которые могут возникнуть в результате хронического неумеренного пьянства: болезни печени, панкреатит (воспаление поджелудочной железы), органические поражения мозга, нарушение восприятия, болезни сердца и сосудов (гипертония, нарушение мозгового кровообращения и инсульт). Хроническое пьянство также повышает риск развития некоторых форм рака, в том числе рака пищевода, глотки и губы. Кроме того, существует связь, хотя и менее тесная, между неумеренным потреблением алкоголя и развитием рака груди, печени и прямой кишки.

Под воздействием спиртного у человека нарушается координация движений, способность адекватно оценивать ситуацию и своё поведение, снижается скорость реакцийи ухудшаются двигательные навыки.

И пьянство, и вождение машины- явления, одинакова широко распространённые в нашем обществе, поэтому пьяный за рулём - серьёзная и весьма частая угроза общественной безопасности.

Действительно, значительное число дорожно-транспортных происшествий происходит по вине алкоголя.

На пути к излечению каждому придётся столкнуться с очень важной проблемой. Для пристрастившегося к бутылке алкоголь – это средство обретения душевного комфорта. Когда же человек излечиваетсяи тяга к спиртному пропадает, он вновь остаётся один на один с той же проблемой, из-за которой когда-то и бросился в хмельной омут. Избавиться от неё получается не у каждого. Именно в это время необходима поддержка родственников и друзей. К сожалению, и для тех, кому удаётся начать новую жизнь, изменения, которые вызывает длительное употребление алкоголя, не останутся незамеченными. Но надежда остаётся всегда, и порой излечение кроется в возможностях самого организма, силе воли человека и его желании жить!