**О вредных привычках...**

|  |
| --- |
| **Почему подростки начинают выпивать и употреблять наркотики?** Мы спрашиваем, нам отвечают:  • чтобы было хорошо  • для "кайфа"  • так легче общаться  • от горя  • чтобы было весело  • забыться  • чтобы танцевать  • чтобы быть взрослее и круче  • просто чтобы испытать, что это такое  • уйти от боли  • за компанию  • для смелости  • для энергии  • уйти в другие миры  • и многое другое...  А почему люди этого не делают?  • они боятся за свою жизнь, здоровье  • они боятся проблем, родителей и милиции  • у них есть принципы и убеждения  • иногда этого не делают, потому что нет денег - но это временно...  Делайте выводы!  Мы живем с вами в таком мире, где причин для того чтобы употреблять наркотики, гораздо больше, чем причин чтобы их не употреблять.  И это страшно…  Мы точно знаем, что ни один наркоман, погибающий в притоне или общественном туалете от передозировки, не планировал для себя такого, когда вводил себе первую дозу или затягивался первым "косяком".  Он думал так:  • в жизни надо все попробовать...  • один раз не страшно...  • я буду контролировать себя...  • я сильный, буду держать себя в руках...  • те, кто стали наркоманами, - слабые и безвольные.  • а мне все по-фигу...  • ведь друг сказал, что он колет, и все о'кей...  • чем я хуже других...  • а гори оно все огнем....  • когда почувствую, что начинается зависимость - брошу...  • от этого вещества зависимости не бывает...  …А возможно, он не думал вообще…  **Причины возникновения наркомании**  Вы наверняка замечали: одному человеку, чтобы чувствовать себя счастливым, нужно совсем немного - любимая песня, книга или просто солнечная погода. Другого ничего не радует: вроде бы все в порядке, но жизнь не приносит удовольствия и подчас просто невыносима. Он часто хандрит, изводит близких по пустякам и предается пустым мечтаниям. И, что самое интересное, даже если он сказочно разбогатеет, встретит великую любовь или переедет жить в солнечную страну на берегу моря, ему вряд ли станет лучше. Оказывается, это не причуды дурного характера, а особенности генетического кода.  Так считает известный ученый и врач, президент Американского Общества генетики человека Дэвид Камингс. Его исследования на примере десятков тысяч людей показали: имея от природы определенные сочетания генов, человеку трудно чувствовать себя комфортно. Специалисты называют это - синдром дефицита удовлетворенности.  Некоторые дети с самого раннего возраста очень непоседливы (гиперактивны). Другие – напротив: постоянно замкнуты, с трудом осваивают школьную программу, быстро устают, иногда им попросту неинтересно учиться, трудно заставить себя делать то, что от них требуют взрослые. Дело здесь не только в воспитании!  Оказывается, все эти особенности поведения могут быть проявлением синдрома недостатка удовлетворенности. Те, кто страдают дефицитом удовлетворенности, с самых ранних лет неосознанно ищут способы компенсировать эту нехватку различными видами поведения. Нередко это - вызывающее поведение, с целью привлечь к себе внимание. Многие так называемые «трудные дети» относятся к этой группе.  Вместе с тем, одним из наиболее значимых и одновременно вредоносных способов компенсации неудовлетворенности является поедание сладостей. Поскольку у детей до 20-ти летнего возраста поедание сладкого вызывает гораздо более яркие, чем у взрослого, сначала ощущения «сладкой неги» (приятные нежные переживания), а затем состояния душевного дискомфорта, иногда даже подавленности и тоски. Обычно депрессивные состояния, возникающие вследствие приема сладкого, никогда не связывают с рационом питания. Компенсируя неудовлетворенность сладкой едой и достигая временные состояния комфорта, люди расплачиваются еще более сильным дискомфортом, от которого пытаются избавиться или очередным приемом сладкой пищи или другими способами.  Ребенок с наличием дефицита удовлетворенности, которому приходится жить на низких уровнях комфорта (в душевной тоске), видит окружающий мир совсем не так, как его более счастливые и стабильные родители. Когда у человека хорошо на душе, даже рутинная работа бывает в радость, если ему плохо - только особо приятные виды поведения способны доставить ему удовольствие. Все остальное вызывает неприятие, причиняет душевную боль и становится отвратительным. «Счастливые» родители воспитывают «несчастных» детей, навязывают правильную (на их взгляд) манеру поведения и образ мыслей.  Однако, «несчастным» детям это не в «кайф» и поэтому отвратительно. Более того, дети не могут высказаться и объяснить свое душевное состояние взрослым. Примерно так же, как говорят в пословице: «Сытый голодного не разумеет». Поэтому современные дети примерно за полчаса до прихода родителей с работы стараются убежать из квартиры во двор. Там они встречают себе подобных, с которыми им легко удается найти общий язык,. В уличной компании дети ищут выход из мучительного душевного состояния. Обратим внимание на различия в методах выбора поведения людей стабильно счастливых и людей, которые все время пытаются хоть ненадолго избавиться от душевного дискомфорта. Если для стабильных и счастливых людей основной ценностью в выборе являются моральные принципы, то для групп несчастливых наиболее ценным является крутизна взлета вверх по шкале удовлетворенности.  Недаром молодежь ввела в свой словарь слово «круто», чем «круче», тем и ценнее данное поведение или вещество, модифицирующие душевное состояние. Наркотик - это самое крутое, а значит и самое ценное вещество, способное с лихвой покрыть расстояние между нехваткой метэнкефалина к его избытку. Не случайно, что при первом употреблении наркотика говорят: это то, что я искал всю жизнь. Тогда уже молодежь, не обращает внимание на то, что «Минздрав предупреждает…». Ради принятия во внутренний круг дворового сообщества «удачливый» новичок вынужден принять идеалы старших товарищей. Они уже нашли свое «лекарство» от душевной боли и живут по своим принципам, считая «крутостью» употребление наркотиков, как и употребление алкоголя, курение, хулиганство или совершение правонарушений. Делая это - ты становишься своим.  Так формируется молодежная субкультура. Эти люди слушают свою музыку, смотрят свое кино, ходят в свои клубы, читают книги, вызывающие у других, в лучшем случае, непонимание. Так, бессознательно, в поисках лекарства от душевного дискомфорта, молодежь приходит к употреблению «уличных лекарств», то есть наркотиков.  Именно у них в большинстве случаев развивается химическая зависимость, наркомания – тяжелое хроническое прогрессирующее и смертельное заболевание заболевание, с разрушительным патологическим влечением к наркотическому веществу и оказывающая влияние на тело, психику, душу человека и его социальную жизнь. Формой наркомании является с точки зрения современной медицины и алкоголизм! В дальнейшем мы, говоря о наркотиках и наркомании, подразумеваем также и алкоголь, алкоголизм!  Конечно, неудовлетворенность бывает разная. Некоторых внутренняя неудовлетворенность направляет на путь развития и самосовершенствования. Они начинают активно искать свое место в жизни. Однако в большинстве случаев люди с заложенным в генах дефицитом удовлетворенности начинают лечить его «уличными лекарствами». Как показывает опыт, в 80% случаев в молодежной среде, люди из группы риска предпочитают героин самосовершенствованию, поскольку героин для них наиболее точное лекарство.  Кроме синдрома дефицита удовлетворенности, есть и другие предрасполагающие факторы возникновения наркотической зависимости, например, неблагоприятная обстановка в семье и школе. Такими фактором может быть также наличие психологических и физических травм, сильных стрессов. Одним из основных факторов является биологическая предрасположенность.  **Пиво – это безобидный напиток?**  **6 причин НЕ пить пиво** По статистике, каждый житель нашей страны в течение года выпивает почти 60 литров пива. Конечно, до 161 чешских или 145 немецких литров нам еще далеко, но мы приближаемся к этим показателям с невероятной скоростью. Виной тому массовое заблуждение, будто пиво — это и полезный напиток (ячмень содержит необходимые белки и углеводы), и слабоалкогольный. Если кто– то из ваших близких в поддержку своего увлечения приводит эти доказательства, попробуйте нарисовать ему реальную картину и расскажите о том, что пиво — это еще и алкоголизм, большой живот, больная печень, проблемы с сердцем и слабость в постели. **Гормоны скачут** В пиве содержится фитоэстроген, который представляет собой растительный аналог женского полового гормона — прогестерона. Он попадает в напиток из шишечек хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса. Поэтому систематическое употребление напитка вносит разлад в работу эндокринной системы.  У мужчин пиво подавляет выработку тестостерона. На этом фоне начинают доминировать женские гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины: снижается количество волос на теле и лице, уменьшается мышечная масса, увеличиваются грудные железы, изменяется тембр голоса, появляется «пивной животик» и откладывается жир на бедрах и талии. Получается, что страстный любитель пива по биологическим признакам постепенно превращается в женщину. Естественно, такой гормональный сбой напрямую влияет на успехи мужчины в постели. **Пиво водке рознь** Ошибочно думать, что слабоалкогольное пиво не вызывает привыкания. Еще как вызывает! Есть даже отдельный медицинский термин — пивной алкоголизм. Он отличается от водочного тем, что развивается в 3– 4 раза быстрее и тяга выпить сильнее.  Это отчасти связано с определенными жизненными устоями и привычками, с доступностью и легкостью употребления напитка. Нет необходимости накрывать стол, созывать большую компанию, придумывать повод, потому что «попить пивка» можно и одному — идя по улице или сидя перед телевизором. С точки зрения наркологии, пивная зависимость — тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. И бороться с ним намного сложнее.  «Пивоголики» очень редко обращаются к психиатрам и наркологам. Чаще они приходят в больницы с жалобами на сердце, печень, желудок. Врачи, обследуя пациента, устанавливают главную причину всех несчастий — чрезмерное употребление пива. **Мнение специалиста** Рассказывает Владимир Нужный, руководитель лаборатории токсикологии Национального научного центра наркологии Росздрава:  — Пивной алкоголизм — коварная болезнь. Любители пива постепенно приучаются не только к опьяняющему действию алкоголя, но и к успокаивающему нервы седативному свойству напитка. Приятное расслабление хочется повторять снова и снова, поэтому дозы приходится увеличивать. Употребление пива подобно настоящему наркотику становится жизненно необходимым.  **МИНЗДРАВ предупреждает...**  Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Курение вызывает рак полости рта. Курение приводит к развитию трех смертельных заболеваний: рак легкого, эмфизема, коронарная болезнь. По данным Всемирной организации здравоохранения, курящие умирают от пневмонии в десять раз, от язвы желудка в шесть раз чаще, чем некурящие.  Табачный дым содержит 43 канцерогенных (вызывающих рак) вещества. Вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.  \* Вы знаете, 90% больных раком лёгких – заядлые курильщики?  \* Вы знаете, около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения?  \* Вы знаете, что среди некурящих подростков наркотики употребляют 8%, а среди курящих –  48%?  \* Вы знаете, что за последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человека – больше, чем в годы Второй мировой войны, что человечество ежегодно теряет 200 млрд. долларов из– за курения?  \* Вы знаете, что только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин?  Никотин – это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет, хорошо растворяется в воде. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости и плотности набивки сигареты, частоты и глубины затяжек. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – более 40.  Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками и кожными покровами, легко поступает в кровь. Ядовитые вещества кровь разносит по нашему организму за 21-23 секунды. При затягивании, когда табачный дым попадает в легкие, количество всасывающегося в кровь никотина увеличивается в несколько раз. Обезвреживание никотина происходит в основном в печени, а также в легких и почках. Никотин и продукты его распада выделяются с мочой на протяжении 15-18 часов после курения.  Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к клюву лишь поднести палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ј капли, собака – от Ѕ капли. Для человека смертельная доза – 2-3 капли, именно такая доза поступает ежедневно в кровь курильщика. Курильщик не погибает потому, что доза водится постепенно и не в один прием. За 30 лет курения курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, выкуривая около 200 кг табака и поглощая 850-900 г. никотина. Систематическое поглощение несмертельных доз никотина вызывает привычку и потребность в курении. Никотин включается в обменные процессы организма и становится необходим. Однако, если некурящий человек получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах. Молодой человек, выкурив впервые в жизни большую сигару, умер. Во Франции в г. Ницца в итоге конкурса, кто больше выкурит, двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, остальные участники конкурса с тяжелыми отравлениями доставлены в больницы.  Большие дозы никотина способны вызвать остановку дыхания и прекращение сердечной деятельности, т.е. смерть. В несмертельных дозах отравление сопровождается головокружением, побледнением лица, холодным потом, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, ощущением стеснения в груди, могут быть и психические расстройства.  Особо опасные компоненты табачного дыма  Аммиак. В дыме от 20 сигарет содержится 0,032 г. аммиака, который раздражающе действует на слизистую оболочку полости рта, носа, гортани, трахеи, бронхов.  Окись углерода. После выкуривания 20 сигарет в организм человека попадает 370 мг угарного газа, который создает помехи в работе важнейшей функции крови – нести кислород к органам и тканям.  Табачный деготь – это смолы различных веществ, в том числе радиоактивных. Запах смолы, нанесенной на открытую поверхность, выветривается через 8-10 лет. Это испытание проходит мундштук курильщика, который лежит в клубе «Нижнекамский Оптималист» уже 8 лет. И из него до сих пор пахнет табачным дегтем. А что этот деготь, содержащий радиоактивные вещества, делает с организмом человека? Одним из важных компонентов табачного дыма является радиоактивный изотоп полоний-210. Полоний попадает в табачные листья из атмосферы. Наличие в табачном дыму радиоактивных веществ позволило журналистам называть табачные изделия миниатюрным аналогом нейтронной бомбы.  Воздух вокруг курильщика. Доктор химических наук М.Г.Дмитриев доказал, что табачный дым надо разбавить чистым воздухом в 384000 раз, чтоб он стал безвредным для дыхания. Общий показатель токсичности табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопного газа автомобиля. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает гигиенические нормы. Последние годы очень модно носить усы и бороду, но, как установлено НИИ общей гигиены, на усах и бороде оседают вредные вещества, выдыхаемые курильщиком. Кроме того, они собирают вредные вещества из окружающего воздуха.  Влияние табачного дыма на органы дыхания  Работа головного мозга и вся нервная деятельность обусловлены процессами возбуждения и торможения. Постоянное и правильное сбалансирование этих процессов обуславливает высшую нервную деятельность человека. При курении запись биотоков головного мозга отмечает снижение биоэлектрической активности. Курильщик вначале действительно испытывает кратковременное возбуждение, однако оно быстро сменяется торможением. Мозг, привыкший к никотиновым подачкам, начинает требовать, проявляет беспокойство, раздражительность, и человек снова тянется за очередной сигаретой. Стоит только человеку прекратить курение, проходит неделя-другая, и мозг забывает про подачки никотина, и восстанавливается нормальная деятельность. Профессор Э.В. Малас установила, что неврозы у курильщиков развиваются значительно чаще, чем у некурящих. Очень часты такие явления, как головная боль, быстрая утомляемость, головокружение, повышенная раздражительность, бессонница, дрожание пальцев и другие факторы.  Курильщик тешит себя иллюзией, что курение успокаивает. Выявлено, что никотин является фактором, усиливающим раздражительность через 10-15 минут после курения. В результате человек снова тянется за очередной сигаретой.  Вонючий дым табака унёс из жизни таких известных людей, как Борис Пастернак (рак лёгких), Зигмунд Фрейд (мучительно и долго умирал от рака ротовой полости), Уолт Дисней, Александр Абдулов (рак лёгких), король Англии Георг IV (рак лёгких) и другие.  **Табак и сердечно-сосудистая система** Никотин усиливает работу сердца. В период курения частота пульса увеличивается на 10-18 ударов в минуту. Когда курильщик не курит, у него все равно частота пульса на 7-8 ударов выше, чем у некурящего. За сутки сердце делает на 10-12 тысяч ударов больше. Износ сердца растет с каждым днем, а это – развитие ишемической болезни, стенокардии и инфаркта миокарда. Сердечные болезни у курильщиков выражаются в 12 раз больше, чем у некурильщиков.  Согласно врачебным наблюдениям, через год после отказа от курения значительно улучшается функция сердечно-сосудистой системы.  Никотин – наркотик, поэтому ваши вкусовые рецепторы и обоняние притупляются. Самая страшная сторона курения состоит даже не в том, что оно наносит ущерб вашему здоровью и бьет по карману, а в том, что оно деформирует вашу психику. Вы начинаете изыскивать любые правдоподобные оправдания тому, почему продолжаете курить. |