

**Шкідливі звички.
Негативний вплив на стан здоров'я
людини наркотиків, тютюну та
алкоголю.**

Паління та зловживання алкоголем – причина виникнення захворювань, зниження імунітету.

Паління - це не заняття, яке можна легко кинути. Це справжня наркоманія, і особливо небезпечна тому, що багато хто не приймають її всерйоз.

Паління - одна з найпоширеніших звичок, що наносять втрату здоров'ю людини й цілому суспільству. У процес паління залучені практично всі верстви населення, у тому числі жінки й підлітки. Це соціальна проблема суспільства, як для його курящої, так і некурящої частини. Для першої частини проблемою є кинути курити, для другий - не «заразитися» звичкою курити, уникнути впливу курящого суспільства й зберегти своє здоров'я.

Якщо людина викурює в день 1 - 9 сигарет, то в середньому він скорочує своє життя на 4,6 роки в порівнянні з некурящими людьми, якщо курити 10-19 сигарет, то життя скоротиться на 5,5 років, якщо викурювати 20- 39 сигарет - на 6,2 роки. До нікотину дуже швидко звикають. Причина - в дії нікотину на організм людини.

Складові частини тютюнового диму всмоктуються у кров і розносяться нею по всьому організму. Через 2-3 хвилини після вдихання диму нікотин проникає всередину клітин головного мозку та ненадовго підвищує їх активність. Разом з цим, короткострокове розширення судин мозку та вплив аміаку на нервові закінчення дихальних шляхів суб'єктивно сприймаються курцями як свіжий приплив сил або своєрідне відчуття заспокоєння. Однак через деякий час цей стан зникає, відбувається звуження судин мозку і зниження його активності. І щоб знову відчувти піднесення, курець тягнеться за цигаркою. Тому нікотин вважається наркотичною речовиною. Це своєрідний наркотик, який дає людині певний короткочасний допінг.

Наслідки куріння в короткотерміновій перспективі.

Курці щодня стикаються з певними шкідливими наслідками своєї звички. Серед таких можна виділити:

- Незадовільний фізичний стан, який проявляється під час занять спортом, піднімання сходами, ігор з дітьми та ін;
- Кашель;
- Нікотин, що накопичується на пальцях і зубах, а також стелі, шторах і т.д.;
- Неприємний запах з рота; запах тютюну на волоссі та одязі;
- Колеги, діти, друзі і батьки страждають через цю звичку;
- Все менше і менше можливостей курити, адже куріння стає забороненим у дедалі більшій кількості публічних місць;
- Хвилювання через можливу нестачу сигарет.

Наслідки куріння в довготривалій перспективі.

Окрім прямих очевидних недоліків, зазначених раніше, куріння має також

дуже шкідливий вплив на здоров'я. Якщо ви - курець, для вас існує великий ризик захворіти. І цей величезний ризик слід добре обміркувати. В Україні щороку передчасно помирає близько 100 000 людей через хвороби, пов'язані з курінням. Це приблизно стільки ж, як 5 автобусів повних людьми щодня!

Куріння шкідливе для серця та кровоносних судин; воно спричиняє виникнення чи розвиток астми та бронхіту і спричиняє рак легенів.

Хоч вже і цього досить, та куріння збільшує ризик багатьох інших форм раку, таких як рак стравоходу, підшлункової залози, ротової порожнини та гортані, сечового міхура, нирок та шийки матки. Крім цього куріння може мати негативний вплив на репродуктивну функцію. У чоловіків спостерігається зниження сексуальної потенції.

Також важливо те, що якщо палить вагітна жінка, активно чи пасивно, це може мати негативні наслідки для ще ненародженої дитини. Одним словом, існує справді багато важливих причин на те, щоб кинути курити!

У людей, які приймають **наркотики**, спостерігається провал у пам'яті та галюцинації. Найбільш негативно наркотики впливають на психіку. Багато з тих, хто приймає важкі наркотики, впадають у депресію і навіть думають про самогубство, тому що їм стає дедалі важче отримати «заряд бадьорості» від наркотиків.

Дуже небезпечно вводити наркотик за допомогою шприца, особливо, якщо використовувати багаторазові голки. Багато наркоманів хворіють на вірусні інфекції, які практично не лікуються, і це призводить до смерті.

Люди часто не усвідомлюють загрози, пов'язаної з вживанням наркотиків, не думають про наслідки поганої звички. Ті, хто став на дорогу, що веде від експериментів до залежності, зазнають значних змін. Вони відсторонюються від друзів і родичів, перестають цікавитися школою, спортом, ізолюються від оточення, стають агресивними і некоммунікбельними, часто втрачають фізичну форму.

Тим хто починає приймати наркотики, слід пам'ятати, що відмовитися від цієї звички буде нелегко. У наркомана виникає психічна та фізіологічна залежність, він мріє тільки про те, як здобути нову дозу. Потяг до наркотиків не зникає за одну мить. Спочатку людина страждає від нестерпного болю, в організмі відчувається «ломка», все тіло зводиться судомами. Багато людей не витримують цього стану і знову починають вживати наркотики. Але з кожною новою дозою зупинитися дедалі складніше.

Алкоголізм — хворобливий потяг до алкогольних напоїв, в основі якого лежить фізіологічна залежність, що супроводжується соматичними, нервовими і психічними порушеннями в організмі.

Розвиткові алкоголізму, як правило, передують систематичні пияцтва. Далі все чіткіше проявляється потяг до більш регулярного і постійного вживання спиртних напоїв. Слід зазначити, що стійкість до спиртних напоїв у людей втрачається, а найголовніше, алкоголь перестає приносити задоволення. Але фізіологічна залежність змушує продовжувати його вживати. Алкоголік дедалі більше уникає компаній, прагне до самотності.

Вже на перших стадіях розвитку алкоголізму помітні значні зміни особистості. Нерідко в алкоголіків виникають провали пам'яті, алкогольні психози, порушується сон, часто сняться жахи. Спостерігаються напади так званої білої гарячки (алкогольного делірію), під час яких хворий бачить велику кількість різних дрібних тварин (пацюків, змій, павуків, комах), інколи мерців, чортів тощо. Наявність таких галюцинацій свідчить про тяжке ураження центральної нервової системи, що потребує складного медикаментозного лікування.

Нерідко психози виявляються у вигляді депресій. Алкоголіка переслідують думки про нікчемність існування і можуть призвести до самогубства.

Надмірне вживання алкоголю спричинює ряд захворювань серцево-судинної, ендокринної та інших систем організму. Так, часто спостерігаються захворювання на цироз печінки (загибель печінкових клітин, що супроводжується розростанням сполучної тканини, яка здавлює судини, якими у печінку надходять токсини для знешкодження) і виникнення злоякісних пухлин.

Надзвичайно велику небезпеку становлять так звані віддалені ефекти. Перш за все страждає сім'я алкоголіка. Наприклад, у чоловіків змінюється сексуальна сфера, яка проходить шлях від примітивізації стосунків до повної імпотенції.

Законом передбачені міри відповідальності за розпиття спиртних напоїв на вулицях, робочих місцях, за доведення неповнолітнього до стану алкогольного сп'яніння. Законом забороняється продаж будь – яких алкогольних напоїв дітям, яким не виповнилося 18 років.

Алкоголь для молодого організму – більш страшна отрута ніж для дорослого. Особливо він небезпечний для дівчат, майбутніх матерів.

Алкоголь – ворог розумової роботи, навчання.

Алкоголь і спорт абсолютно несумісні.

Алкоголь – пряма дорога до правопорушень.

Алкоголь викликає звикання до нього, яке переходить в найнебезпечнішу хворобу – алкоголізм.

