

СКАЖИ – НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

Укрепление и сохранение здоровья зависит не только от соблюдения режима дня, правильного питания, закаливания. В жизни нередко человек совершает действия, которые ухудшают его здоровье, приводят к заболеваниям основных органов: сердца, легких, печени, почек. Пристрастие к таким действиям часто называют **вредными привычками**.

Курение – форма самоотравления. Зависимость от него развивается быстро и незаметно. Установлено, что 75 % тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.

Основной яд, который попадает в кровь человека при курении – никотин. Курение вызывает много тяжелых заболеваний. Основные из них – рак легких, бронхит, поражение сосудов сердца, язва желудка и т. д.

Курящий человек становится раздражительным, неуживчивым.

При выкуривании человеком в день 20–25 папирос в организм через легкие вводится около 1 миллиграмма никотина, то есть полная смертельная доза.

Однако смерть не наступает, так как яд в организм вводится постепенно, малыми дозами.

Организм привыкает защищаться от яда, и поэтому острого отравления не наступает.

Если выкуривается много сигарет подряд, наступает тяжелое отравление.

Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50 % табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. Это явление называется **пассивным курением**.

При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий.

Некурящие люди, вынужденные находиться в одной комнате с курящими, быстро утомляются, у них снижается работоспособность, ухудшается здоровье.

Алкоголь – опасное заболевание, развивающееся при систематическом употреблении алкогольных напитков.

Алкоголь в организме ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе и ведет к утрате таких качеств, как самообладание, самоконтроль, осторожность и т. п.

Алкоголь заметно снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, ухудшает координацию движения, что нередко ведет к дорожно-транспортным происшествиям, тяжелым травмам и несчастным случаям.

Алкоголизм ослабляет умственные способности: снижается сообразительность, развивается забывчивость, неспособность сосредоточиться на чем-либо, кроме мыслей о спиртном. Нередко возникает подавленность, злобность. Одной из причин употребления алкоголя является неверное представление о нем как о приятном и даже полезном

напитке. Ошибочное мнение в том, что алкоголь прибавляет силы и снижает утомление, часто приводит человека к употреблению алкогольных напитков. **Опьяняя человека, он притупляет чувство усталости, создает впечатление прилива сил.**

И табак, и алкоголь относятся к группе веществ, которые называются наркотиками.

Наркотики – это такие вещества, которые оказывают особое действие на нервную систему, весь организм человека, определяют его психическое состояние и настроение.

Наиболее распространенными являются наркотики, которые изготавливаются из мака и конопли. Раньше они применялись как сильные обезболивающие средства в медицине.

При постоянном употреблении наркотиков развивается болезнь, которая называется **наркоманией**. При наркомании психическое состояние человека полностью зависит от дозы и регулярности приема наркотика. Если больной не принимает своевременно наркотики, возникает мучительное состояние, которое сопровождается сильными болями.

ЗАПОМНИТЕ : регулярный прием наркотиков ведет к разрушению нервной системы, печени, сердца, других внутренних органов. Поэтому продолжительность жизни наркоманов на 20–30 лет короче, чем у обычных людей.

