

Шкідливі звички



Пам'ятка для учня про куріння

Тютюнопаління – це одна з найбільш шкідливих звичок людей, яка має 500-літню історію, що розпочалася після відкриття Колумбом Америки.

- Нікотин, який знаходиться в тютюні, викликає опанливе відчуття повного благополуччя та спокою лише на початковій стадії вживання;**
- систематичне вживання нікотинових виробів в підлітковому віці шкідливо впливає на розвиток організму;**
- загальмовується процес статевого розвитку,**
- сповільнюється ріст, погіршується розвиток всіх органів і м'язів,**
- шкіра втрачає свою еластичність, погіршується пам'ять, знижується увага, погіршується сон апетит.**

Запам'ятай:

- у курців в 3 рази збільшується ризик серцевого нападу, ніж у тих, хто не палить;
- в 2,5 рази – ймовірність інфекційних респіраторних захворювань;
- більше 80% випадків захворювання на рак легенів припадає на долю курців;
- курці хворіють в 3,5 рази частіше;
- на долю курців припадає у 2 рази більше нещасних випадків на виробництві;
- ризик померти з різних причин у курців на 70% вищий, ніж у некурців;

- *куріння сигарет завдає шкоди майже всім органам: легеням, зубам, серцю, шкірі, очам і т. д.; Найпоширеніші хвороби, які воно викликає — рак легенів та губ, ішемічну хворобу серця, інсульт, посилення перебігу бронхіальної астми.*
- *якщо жінка палить під час вагітності, дитина може народитися ослабленою, з недостатньою вагою, вродженими вадами та хронічними захворюваннями;*
- *вже 38 млн. американців кинули палити;*
- *розпочавши палити у ранньому віці, потім стає все складніше кинути.*

Рекомендації

1. *Протягом кількох днів аналізуйте, коли і чому виникає бажання палити.*
2. *Під час паління задавайте собі питання: чи приносить це заняття мені задоволення зараз?*
3. *Призначте день відмови від цієї шкідливої звички.*
4. *Переконайте себе, що куріння шкідливе для вашого здоров'я.*
5. *Щодня зменшуйте кількість викурених цигарок.*
6. *Почніть займатись фізичними вправами.*
7. *У разі виникнення бажання закурити випийте склянку води, займіться цікавою справою тощо.*
8. *За день до призначеного дня відмови від паління викуріть удвічі більше цигарок, ніж звичайно. (Відбудеться перенасичення організму нікотинном, і ви відчуєте шкідливу дію цигарок на організм). Кинути палити буде легше.*
9. *Пам'ятайте: якщо людина викурює в день лише 1 - 2 цигарки, вона вже скорочує своє життя на 4- 6 років.*
10. *Усвідомте: нікотин-отрута, яка повільно вбиває ваші таланти, молодість, працездатність!*

Потурбуйся про себе і тих, кого ти любиш

За здоровий спосіб життя - без алкоголю

Алкоголізм – це хронічне захворювання, викликане систематичним вживанням спиртних напоїв. На цей згубний шлях, який може призвести до хвороби, стають люди, які потрапляють під негативний вплив, - в першу чергу молоді люди з нестійкою нервовою системою. У жінок алкоголізм розвивається в 3-5 разів швидше, ніж у чоловіків. Як правило, у 87% дітей алкоголіків також розвивається залежність від спиртного. Кожна третя смерть на Землі – від алкоголю.

Чверть усіх смертей у віці від 20 до 39 років настає через алкоголь

За даними ВООЗ, у світі в результаті вживання алкоголю відбувається 3,3 мільйона смертей щорічно. Всього налічується більше 200 хвороб і травм, які можна пов'язати із вживанням алкоголю: цироз печінки, панкреатит, рак гортані, органів шлунково-кишкового тракту, ослаблення імунної системи, алкогольний синдром плода, проблеми серцево-судинної системи та багато іншого.

Пам'ятка для учня про алкоголь

1. Не долучайтесь до вживання алкоголю.
2. Алкоголь не може цілком зняти нервові напруження, вивести з депресії - це тільки тимчасове запаморочення свідомості.
3. Якщо ви знаходитесь в компанії, де всі люди вважають нормою вживати алкоголь, пам'ятайте, що Ви особистість.
4. З дитячих років привчайте себе до спорту.
5. Майте силу волі відмовлятися від пропозиції товаришів щодо вживання спиртних напоїв.
6. Знайдіть собі корисні і цікаві заняття (танці, співи, музика, малювання).
7. Отримуйте задоволення від тверезого спілкування.
8. Відпочивайте під час свят, не вживаючи спиртних напоїв.
9. Заздалегідь загартовуйте і піклуйтеся про здоров'я свого організму, з дитячих років замислюйтесь над майбутнім.

СКАЖЕМО НАРКОТИКАМ – НІ



Генеральна Асамблея ООН визнає, що, незважаючи на зусилля міжнародної спільноти, світова проблема наркотиків, як і раніше, залишається серйозною загрозою для здоров'я і безпеки населення, особливо молоді.

За оцінками ООН, число осіб, що вживають наркотики, на даний час складає не менше 185 млн. чоловік (тобто 3% всього населення планети або близько 12% населення у віці від 15 до 30 років). На жаль, наслідки наркозалежності для демографічних показників стають все більш загрозливими з кожним днем. Щорічно в результаті вживання наркотиків гинуть близько **200 тисяч людей**. Наркоманія знаходиться на шостому місці в списку найбільш поширених причин смерті осіб віком 15-49 років.

Для деяких людей навіть одноразового вживання наркотиків буває достатньо, щоб потрапити в полон наркотичної залежності. Людина, яка захопилася наркотиками з часом потрапляє до злочинного середовища. Злочинність та наркотики йдуть в парі.

Наркоманія – стан, що характеризується патологічним потягом до різних психоактивних речовин, зміною толерантності (збільшення дози споживання), розвитком психічної та фізичної залежності, а також вираженими медико-соціальними наслідками. В теперішній час, широке поширення в світі отримали синтетичні наркотичні речовини, які виробляються і потрапляють в тіньовий обіг в обхід чинного законодавства. Висока популярність цих речовин серед молоді обумовлена доступністю придбання через мережу інтернет та низькою вартістю в порівнянні з «класичними» наркотиками. Серед синтетичних наркотичних речовин найбільш популярні так звані суміші для паління («спайси») і «солі».

Спайсом (від англ. «Spice» – спеція, прянощі) називають особливі суміші для паління, до складу яких входять трави (як правило, ромашка аптечна) і синтетичні аналоги канабіноїдів. Запідозрити вживання спайсів можна за такими ознаками: зміна розміру зіниць (занадто вузькі або занадто широкі); підвищена рухова активність; почервонілі очі; неконтрольовані перепади настрою; безпричинні емоції (страх або ейфорія); параноя (відчуття переслідування); нечленороздільна мова; галюцинації; підвищений артеріальний тиск, тахікардія; сухість у роті.

У зв'язку з тим, що дозу психоактивної речовини в спайсі прорахувати неможливо, часто у споживачів відмічаються передозування, які супроводжуються нудотою, блювотою, запамороченням, блідістю, втратою свідомості, а в деяких випадках смертю. Люди, що вживають ці суміші, піддають ризику не тільки себе і своє здоров'я, але і безпеку осіб, які перебувають поруч у момент вживання суміші для паління через непередбачуваність змін психіки.

При сп'янінні, викликаному спайсом, людина втрачає контроль не тільки над своєю поведінкою, вона втрачає зв'язок з реальним світом, не розуміє, де вона знаходиться, хто перед нею і т.д. Даний стан розвивається гостро і супроводжується підвищеною, безцільною

руховою активністю, агресивною та аутоагресивною поведінкою. При систематичному вживанні спайсів знижується психічна активність в цілому, погіршується пам'ять, слабшає увага, людина насилу справляється з діяльністю, що вимагає розумового навантаження і зосередження. Їй стає все байдуже, не цікаво, вона втрачає колишні соціальні зв'язки.

Іншим **поширеним наркотиком серед молоді є «солі»**, до складу яких входять синтетичні психостимулятори. Якщо вживання спайсів деякій час може бути непомітним для оточуючих, то вживання «солей» стає явним відразу за такими ознаками: дикий погляд; спрага; тривожний стан; мова за типом «затягнутої магнітної плівки»; судорожні рухи нижньою щелепою, гримаси; галюцинації (як правило, слухові); жестикуляція (мимовільні рухи руками, ногами, головою); безсоння; неймовірний приплив енергії (бажання рухатися, щось робити, але дії зазвичай непродуктивні). При отруєнні синтетичними психостимуляторами спостерігається розвиток гострого психозу, порушення функцій життєво важливих органів, некерована гіпертермії (підвищення температури тіла), **набряк мозку, що може привести до смерті**.

Наркоманія залишається важливою соціальною і медичною проблемою, оскільки наслідки цього явища мають згубний вплив на все суспільство.

Пам'ятайте!

Ви несете відповідальність за стан свого здоров'я, народження майбутніх дітей.

Профілактика «шкідливих звичок» це в першу чергу інформація про вплив на організм людини нікотину, алкоголю, наркотиків. Кожен учень повинен знати, що нікотин, алкоголь, наркотики – це отрута, яка знищує людину, руйнуючи здоров'я, послаблюючи волю, позбавляючи людину життєвих і моральних цінностей.

Треба ставитись з повагою до свого організму та поважати здоров'я оточуючих, тому що шкідливі звички однієї людини негативно впливають на організм іншої. Пам'ятайте: здоров'я, справжня радість життя і щастя не сумісні з тютюном, спиртними напоями та наркотичними речовинами. Живіть здоровим життям!

