

КУРЕНИЕ

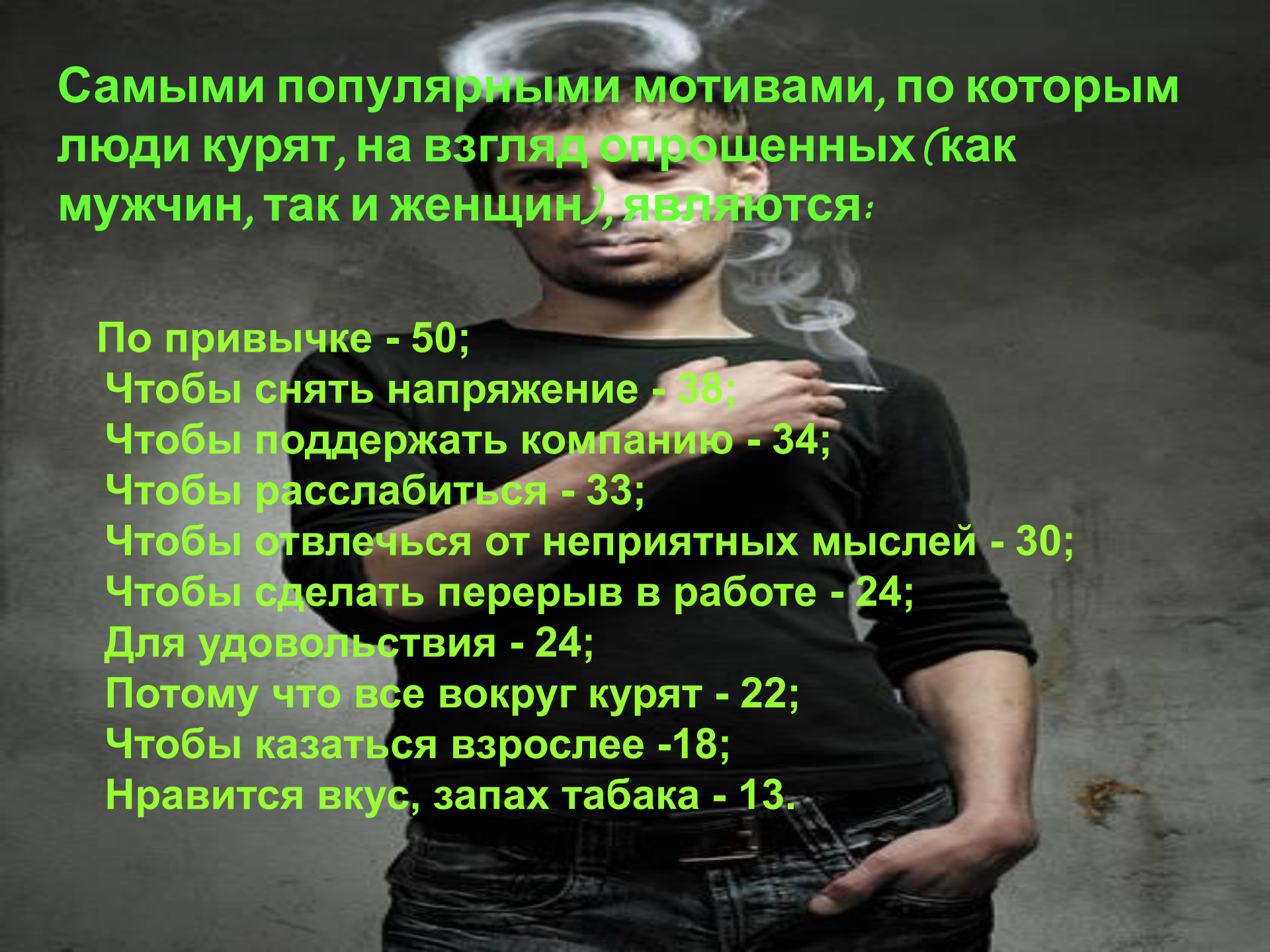
*одна из
вреднейших
привычек.*

Ученица 10 класса
Шелестная Мария



Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Колумба.

- Табак, как представитель дикой флоры, был известен в древности и в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигали на костре, и их дым оказывал на людей одурманивающее действие. Однако вплоть до средних веков нашей эры курение, скорее всего, было лишь частью религиозных ритуалов,
- Во второй половине *XVI* века табак попадает из Испании в другие европейские государства, а вскоре в страны Азии. В начале *XVII* века табак получил "прописку" на плодородных землях Украины. Хлеба, взращивались по старинке, а за табаком бережно ухаживали, прислушиваясь ко всяким новшествам в его разведения.
- Курили табак тогда немногие, а ценился он вначале

A young man with a halo around his head, wearing a black t-shirt and jeans, is smoking a cigarette. He has a serious expression and is looking slightly to the side. The background is a plain, light-colored wall.

Самыми популярными мотивами, по которым люди курят, на взгляд опрошенных (как мужчин, так и женщин), являются:

По привычке - 50;

Чтобы снять напряжение - 38;

Чтобы поддержать компанию - 34;

Чтобы расслабиться - 33;

Чтобы отвлечься от неприятных мыслей - 30;

Чтобы сделать перерыв в работе - 24;

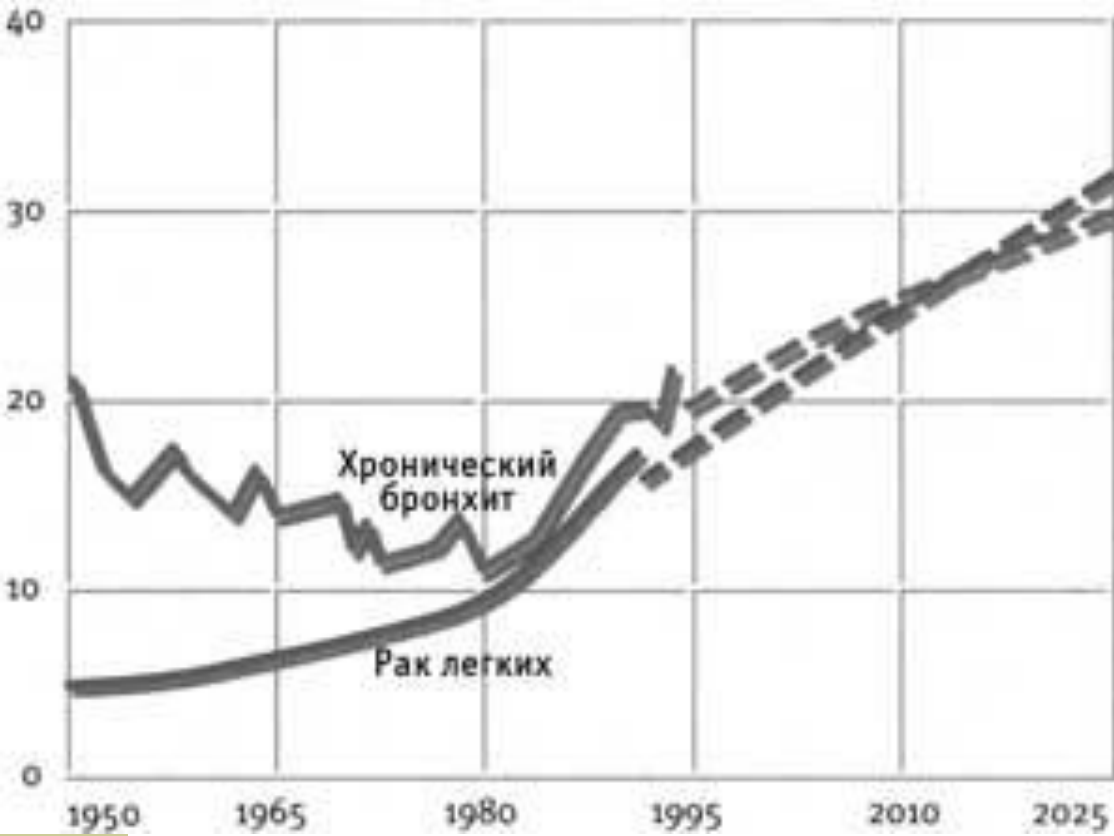
Для удовольствия - 24;

Потому что все вокруг курят - 22;

Чтобы казаться взрослее - 18;

Нравится вкус, запах табака - 13.

ПОСЛЕДСТВИЯ:



В ближайшие десятилетия все больше женщин будет умирать от последствий курения. Цифры означают число умерших на 100000 женщин.



ЛЁГКИЕ КУРЯЩЕГО

ЛЕГКИЕ НЕ КУРЯЩЕГО

Наркотики

- *Это вещества, обладающие способностью изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать ложное чувство удовольствия и приподнятое настроение.*
- *Курение – как первый шаг к наркомании. Наркомания, вызванная приемом препаратов конопли. Переход от “легких” к “тяжелым” наркотикам неизбежен. Деградируя, наркоман быстро теряет друзей, то общество, которое его ранее окружало.*
- *Наркотики знакомы людям уже несколько тысяч лет. Их потребляли люди разных культур, в разных целях: во время религиозных обрядов, для восстановления сил, для изменения сознания, для снятия боли и неприятных ощущений.*

Действие наркотика (опиат):

- Когда вырабатываются эндорфины – человек чувствует себя хорошо.
- Эндорфины – это как бы вознаграждение человеку.
- Если у человека пониженный уровень эндорфинов, то он, наоборот, испытывает чувство неудовлетворенности и депрессии.
- Опиаты являются аналогами эндорфинов по действию.

Сразу после инъекции опиата наркоман чувствует «приход» - очень сильное эйфорическое ощущение, которое длится несколько минут, пока наркотик связывается с рецепторами. Потом, в течение примерно 4 – 6 часов наркоман испытывает удовлетворение. Ему всё по фигу. Любое поведение – правильное и приятное. Он круче всех. Ему тепло. Есть не хочется. Зрачки сужены. У него ничего не болит (опиаты – очень сильные болеутоляющие). По мере выведения наркотика из организма, начинаются симптомы «ломки»: потливость, покраснение или побледнение кожи, озноб, трясутся руки, болит голова, всё тело «ломает». Обычно, ломку сравнивают с очень сильным гриппом. Ломка начинается примерно через 8 часов после последнего укола, и становится невыносимой примерно через 24 часа. Страх перед ломкой заставляет наркомана любыми путями доставать наркотики. Все мысли и действия наркомана направлены только на это.

Физическая зависимость:

- В организме почти всё построено по принципу обратной связи – если какого-то вещества выделилось много, его синтез останавливается, а если мало – возобновляется.
- Опиаты после определённого периода полностью подавляют синтез эндорфинов. Отсюда и ломки. Организм просто не имеет запасов.
- после прекращения употребления и выведения наркотиков из организма, синтез эндорфинов возобновляется. Обычно на это требуется от 5 до 12 дней
- После того, как человек «переломался» и перестал употреблять, ломки больше не возникают.
- Пока синтез эндорфинов не нормализуется, человека «колбасит» - настроение может меняться буквально каждые пять минут от эйфории до полной опустошенности.
- Окончательно выработка эндорфинов нормализуется только через 6 – 12 месяцев.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- Психические расстройства;
- СПИД;
- Врожденные уродства у детей.

