

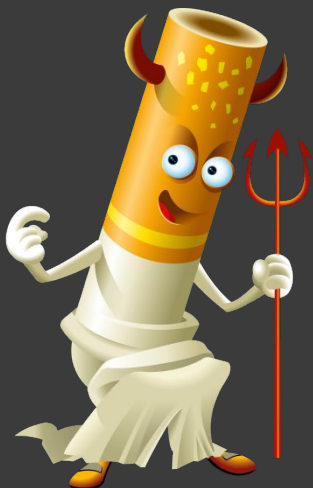
«Соблазн велик, но жизнь дороже!»



Подготовила заведующая Шелепинским сельским филиалом Евстратова А.В.

Вредные привычки – это распространенные действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.





КУРЕНИЕ

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации
О. Бальзак

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

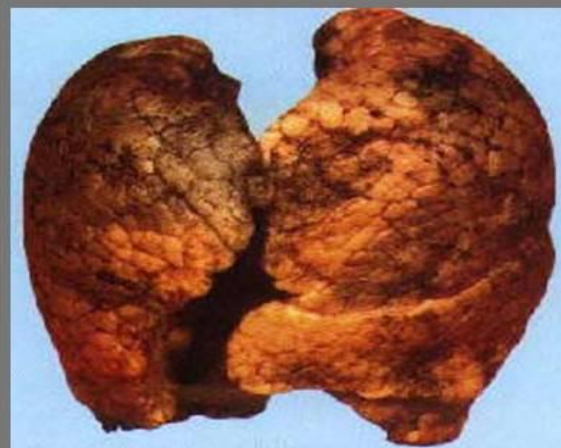
- ❖ Никотин
- ❖ Углекислый газ
- ❖ Окись углерода 10-23 мг.
- ❖ Синильная кислота
- ❖ Аммиак 50-130 мг.
- ❖ Смолистые вещества
- ❖ Органические кислоты
- ❖ Фенол 60-100 мг.
- ❖ Ацетон 100-250 мкг.
- ❖ Радиоактивный полоний 0.03 -1.0 нК.
- ❖ Цианистый водород 400-500 мкг.

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит



Легкие здорового человека



Легкие курильщика

Какие болезни поджидают человека, поддавшегося «прелести» табакокурения?

- ❖ Более 70 канцерогенных ингредиентов табачного дыма способствуют развитию злокачественных опухолей разной локализации.
- ❖ Выкуривая пачку сигарет, человек потребляет более 320 мл угарного газа, что уменьшает содержание гемоглобина в крови на 5-7%, вызывая кислородное голодание тканей всего организма.
- ❖ В составе табака обнаруживается полоний-210, накопление которого в организме в течение многолетнего активного курения можно сравнить с радиоактивным облучением.
- ❖ Частота возникновения рака и туберкулеза легких у курильщиков в 11-13 раз выше, чем среди некурящих людей.
- ❖ При курении возникают тромбы артерий, приводящие к инфарктам и инсультам. Частота сокращений сердца у курильщика на 13-14 тысяч ударов в сутки выше, чем у некурящего человека.
- ❖ Более 18 тысяч ампутаций нижних конечностей ежегодно в России происходит из-за эндартериита, обусловленного чрезмерным курением.
- ❖ Кожа курящего человека стареет значительно быстрее, что нередко вызывает появление синдрома «табачного лица» уже в возрасте 40-45 лет.
- ❖ Табак значительно снижает половую потенцию: риск мужской импотенции повышается в 2,7-2,8 раз, а женской фригидности - в 2,4-2,6 раз.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

- ❖ В мире ежедневно от болезней, вызванных курением, умирает более 13,5 тысяч человек, и эта цифра продолжает расти.
- ❖ Невосполнимые потери населения в России от употребления табака составляют порядка 360-390 тысяч человек ежегодно.
- ❖ Только в 20 веке наша планета потеряла безвозвратно почти 110 миллионов курильщиков, что сопоставимо с исчезновением более 100 крупных городов.
- ❖ От курения родителей страдают более 220 млн. детей из ныне живущих на планете, которые получили различные заболевания из-за табака.
- ❖ За последние 20 лет резко возросло количество курящих женщин, почти в 2 раза, что особенно опасно для будущих детей.
- ❖ Отмечается рост курения среди несовершеннолетних детей, причем первая сигарета приходится на возраст до 11-12 лет.
- ❖ Более 45-48 млн. беременных женщин становятся невольно пассивными курильщиками, что проявляется затем в преждевременных родах, внутриутробных патологиях детей, рождении детей с малым весом.
- ❖ Почти половина маленьких детей вынужденно вдыхает табачный дым.
- ❖ Годовое мировое потребление табака составляет более 16 млрд сигарет, что приносит баснословные прибыли производителям табака и наносит огромный вред всему населению Земли.

АЛКОГОЛЬ

Это разновидность зависимости, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным.



Причины алкоголизма:

- ❖ Финансовое неблагополучие
- ❖ Злоупотребление алкоголем в семье
- ❖ Склонность к депрессии
- ❖ Традиционные праздники
- ❖ Наследство
- ❖ Болезни и т.д.



Почему зависимый не обращается за помощью?



**Нежелание бросать
употребление**



**Отрицание своей
болезни**



**Неумение жить в
трезвости и страхи**



**Сопротивление боли
от осознания своего
положения**



**Неуверенность в
успехе лечения**



**Пособничество
близких его
употреблению**

ПОЛОЖИТЕЛЬ

ОТ ОСОЗНАНИЯ СВОЕГО

УСПЕХЕ ЛЕЧЕНИЯ

УПОТРЕБЛЕНИЮ

ОУПРАВЛЕНИЮ

Влияние алкоголя на здоровье

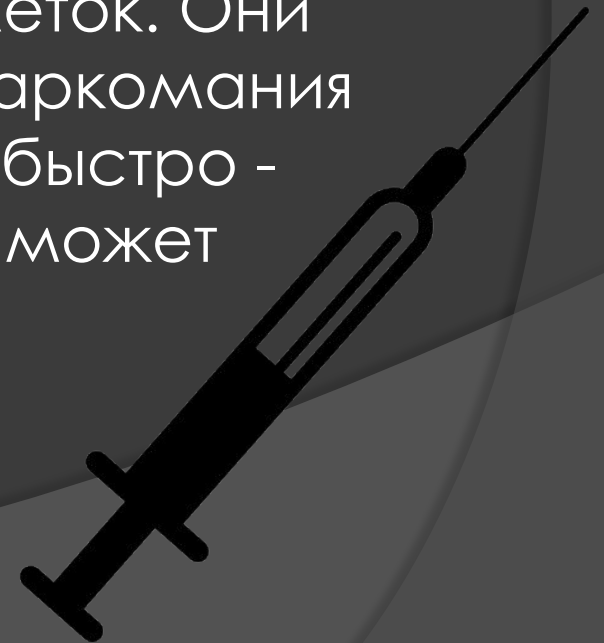
- ❖ Алкоголь поражает головной мозг, центральную нервную систему, печень, желудок, почки и другие органы.
- ❖ Алкоголь – один из основных факторов возникновения инфарктов и инсультов, онкологических заболеваний.
- ❖ Употребление алкоголя приводит к половой слабости и к импотенции.
- ❖ У алкоголиков наблюдается психозы, деградация личности.
- ❖ Зачатие в пьяном виде приводит в лучшем случае к рождению физиологически неполноценных детей, в худшем – к рождению детей с патологиями мозга.
- ❖ Алкоголизм разрушает семьи, калечит психику детей.



НАРКОМАНИЯ

Это хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

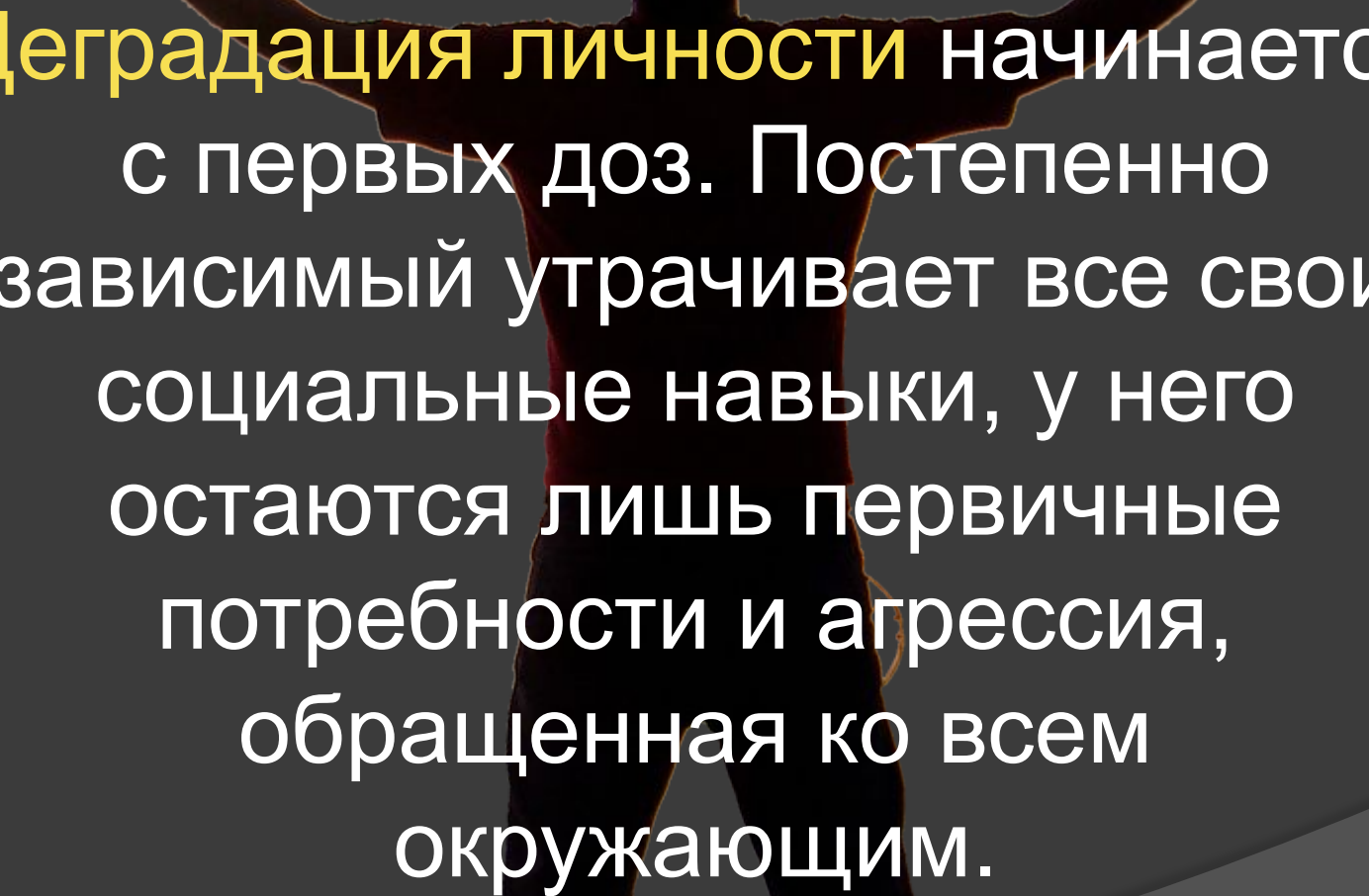
Привыкнув к ним, люди не смогут без них жить, и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом!



10 причин, по которым не следует начинать употреблять наркотики

- ❖ *Наркотики заводят в ловушку зависимости*
- ❖ *Портятся отношения с родными*
- ❖ *Крах отношений с любимыми*
- ❖ *Плохая успеваемость*
- ❖ *Конец карьеры*
- ❖ *Потеря самоуважения*
- ❖ *Проблемы с милицией*
- ❖ *Нарушение психики*
- ❖ *Разрушение здоровья*
- ❖ *Смерть*



A silhouette of a person standing with their arms raised, set against a dark background with a large, light-colored circular shape on the right side. The person's arms are spread wide, and their hands are slightly open.

Деградация личности начинается с первых доз. Постепенно зависимый утрачивает все свои социальные навыки, у него остаются лишь первичные потребности и агрессия, обращенная ко всем окружающим.



Задумайтесь, какой путь выбрать, какую жизнь. Быть сильным, здоровым, способным выполнить любое посильное задание или пойти по пути разрушения здоровья, еще не начав жить. Запомни: третьего пути нет.

**Не переступите черту, за которой лишь страх,
боль, потери, преступления и наказания.**

Научись говорить твердо «Нет!»

**Здоровье – неоценимое счастье в жизни
любого человека.**

