

О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ

Никто не становится алкоголиком преднамеренно; многим просто нравится чувство легкости и раскованности, которые может принести алкоголь.

Что такое алкоголь?

Алкоголь – это наркотик, к нему привыкаешь. Чем больше пьешь, тем больше хочется пить и тем больше возрастает потребность пить ради мгновенного чувства возбуждения и удовольствия, приносимого алкоголем.

Алкоголь – это порочный круг, потому что после выпивки наступает похмелье – ужасная головная боль. Основная причина этого – обезвоживание: он способствует выходу воды из клеток тела в кровь и мочу.

Каково действие алкоголя на организм?

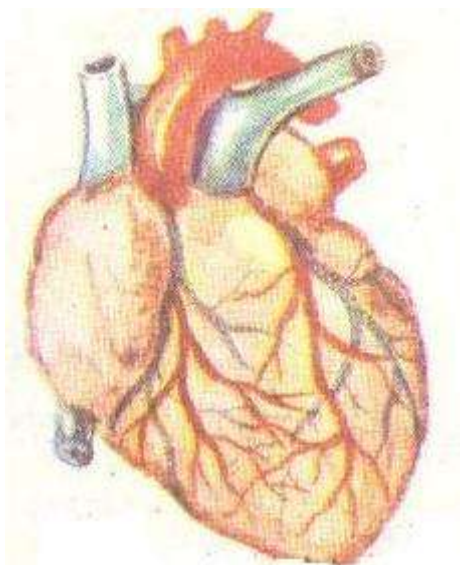
Алкоголь по разному действует на разных людей: многие думают, что алкоголь является стимулирующим средством, однако с точки зрения медицины алкоголь – депрессант.

Он замедляет реакцию, нарушает координацию движений.

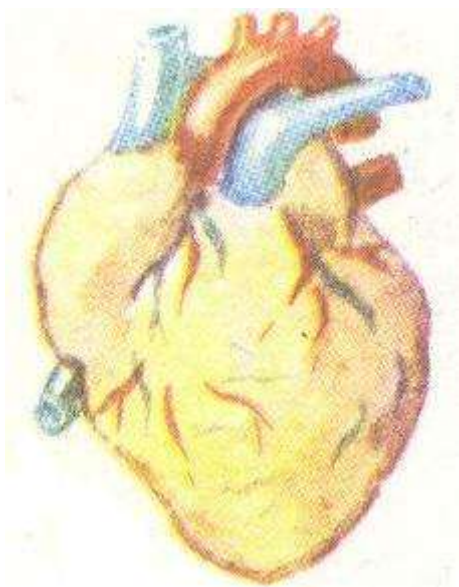
Алкоголь – это яд, который легко всасывается в кровь и разносится по всему организму, отравляет организм, нарушает работу его органов. В крови алкоголь разрушает красные кровяные клетки, снижает активность белых кровяных клеток. Стенки сосудов под влиянием алкоголя становятся хрупкими, ломкими. Они легко разрушаются. Особенно часто это происходит в сердце и головном мозге.

Очень чутко реагирует на присутствие алкоголя в организме сердце. Нарушается его работа, учащается сердцебиение, появляется одышка, развивается ожирение сердечной мышцы. Человек становится слабым, теряет работоспособность. Употребление спиртных напитков нарушает работу сердца и сосудов.

Здоровое сердце



Больное сердце



Алкоголь:

- Раздражает слизистые оболочки стенок желудка и других органов пищеварения.
- Постоянные раздражения приводят к развитию гастрита, язв, рака желудка и других органов.
- Постоянные раздражения приводят к развитию гастрита, язв, рака желудка и других органов.
- Алкоголь нарушает работу печени. Печень перестает выполнять свои функции.
- Алкоголь нарушает работу печени. Печень перестает выполнять свои функции.

Печень здорового человека



Печень, употребляющего алкоголь



Алкоголь: повышает давление, приводит к разным заболеваниям, как порок сердца, цирроз печени, болезни желудка, инвалидности.

Под влиянием алкоголя люди совершают поступки, о которых потом сожалеют. Например, большинство случайных связей возникают, когда оба партнера пьяны. В состоянии опьянения гораздо труднее осознавать и контролировать свои поступки. Вы можете говорить вещи, которые кажутся Вам невероятно умными, но всем остальным – на редкость глупыми. На следующее утро, если Вам удастся все это вспомнить, вряд ли Вам это понравится.

Под влиянием алкоголя люди совершают поступки, о которых потом сожалеют. Например, большинство случайных связей возникают, когда оба партнера пьяны. В состоянии опьянения гораздо труднее осознавать и контролировать свои поступки. Вы можете говорить вещи, которые кажутся Вам невероятно умными, но всем остальным – на редкость глупыми. На следующее утро, если Вам удастся все это вспомнить, вряд ли Вам это понравится.

История из жизни:

Меня зовут Сергей. Мне 28 лет. Шесть лет назад я женился. У нас было двое сыновей, пяти и трех лет. Однажды я рано пришел с работы. Я решил, что это будет сюрпризом для жены и детей. Но когда я пришел, их не оказалось дома. На столе лежала записка от жены, что она пошла с детьми за покупками и придет раньше пяти. Я сел читать газету. Когда я посмотрел на часы, было уже полшестого. В шесть я начал беспокоиться. Я позвонил нескольким знакомым, но никто не видел моей жены. В семь я позвонил в милицию. Я понял, что что-то случилось, как только им назвал свою фамилию.

– Вы должны приехать в отделение, сказали мне.

За вами зайдут через 10 минут.

Эти десять минут, и короткая поездка были самыми длинными в моей жизни. Как только я появился, ко мне подошел милиционер и сказал: «Я очень сожалею». Сегодня произошла авария. Ваша жена и дети переходили дорогу, погибли на месте. Оказалось водителю было 25 лет и он был пьян. А сам он не получил ни одной царапины. За один день вся моя жизнь разрушена. Ничего не осталось.

Злоупотребление алкоголем у подростков вызывает самые разнообразные расстройства, в первую очередь это касается эмоциональной и волевой сферы.

У них снижается общественная активность, происходит угасание трудовых навыков, страдают здоровое честолюбие, а также нравственные качества.

Огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность и внушаемость – такие вот эмоциональные нарушения выступают на первый план.

Подростки начинают проявлять: жестокость к близким людям; неискренность; невнимательность; замкнутость; недоверчивость, холод.

Непринужденность у них появляется только «в своем кругу» себе подобных, к представителям которого они часто проявляют «трогательную» заботливость.

Они могут очень легко находить общий язык со злоупотребляющими алкоголем лицами, с которыми довольно быстро сближаются.

Порой целыми «делегациями» навещают своих товарищей, которые находятся на стационарном лечении от алкогольной зависимости.

Характерными качествами несовершеннолетних пьющих являются:

Развязность, бесцеремонность, бахвальство, наигранность, поверхность суждений, легковесность, которые, легко сменяются подавленностью, беспомощностью и пассивным подчинением.

Несомненно, алкогольная зависимость – это болезнь.

А значит, как и в случае любой другой болезни, здесь имеет место предрасположенности к этому заболеванию. Человек просто не может четко осознавать, какие именно гены заложены в нем. Как утверждает статистика, у сына пьющего отца в четыре раза больше шансов стать алкоголиком.

В ходе проведения регулярных медицинских осмотров учеников старших классов специалисты с каждым годом выявляют все большее количество алкоголиков, возраст которых не превышает 15 -16 лет.

У таких подростков алкогольная зависимость сформировалась в течение двух-трех лет активного употребления различных спиртных напитков, в числе которых с большим отрывом лидирует пиво. Мало того, сегодня наблюдается значительный рост пивного алкоголизма среди девушек.

Курение

Люди, особенно в молодом возрасте, безжалостно относятся к своему организму. Некоторые ребята, стараясь казаться взрослыми, начинают пробовать курить. Постепенно это «баловство» становится вредной привычкой.

Курение является причиной многих болезней. Ведь табачный дым содержит большое количество ядовитых веществ. Наиболее опасен никотин.

Курение является причиной многих болезней. Ведь табачный дым содержит большое количество ядовитых веществ. Наиболее опасен никотин.

У курящих подростков появляется головная боль, слабеет память. Они часто отстают в физическом развитии от своих сверстников.

Употребление алкоголя и курение табака приносят вред личному здоровью и окружающим его людям.

Вредное влияние курения на здоровье человека.

При курении или вдыхании воздуха, содержащего табачный дым, в организме возникают различные нарушения. В первую очередь поражаются органы дыхания.

Табачный дым – это смесь ядовитых газов, частичек пыли и сажи. Главное ядовитое вещество табака – никотин. Табачный дым раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает их воспаление. Они теряют защитные свойства и в организм свободнее проникают болезнетворные бактерии.

Курильщики чаще болеют простудными заболеваниями. Длительное курение приводит к появлению в органах ранок, которые долго не заживают.

Твердые частички табачного дыма, сажа, деготь забивают мелкие бронхи, легочные пузырьки. Такие легкие не могут полностью обеспечивать организм кислородом. Нарушается газообмен организма.

В легких создаются условия для развития болезнетворных бактерий, вызывающих туберкулез.

Табачный дым содержит радиоактивные вещества. Человек, который выкуривает в день пачку сигарет, получает определенную дозу облучения, она значительно больше предельно допустимой нормы.

Курение увеличивает опасность заболевания человека раком. Среди больных раком легких – 97 % курильщиков. Риск этого заболевания тем выше, чем в более молодом возрасте человек пристрастился к табаку.

Курение: приводит к нарушению кровоснабжения; притупляет вкусовые ощущения, аппетит; нарушает работу органов дыхания, вызывает их заболевания; создает условия для развития язвы желудка.

Каждый человек должен знать, что именно курение может вызвать: бессонницу, раздражительность, головную боль, вспыльчивость.

Курение нарушает: работу головного мозга, пищеварительной системы, органов дыхания, работу сердца, почек, печени.

Для предупреждения заболеваний органов дыхания необходимо соблюдать чистоту воздуха в помещениях, правила личной гигиены, заниматься закаливанием организма.

Курение табака нарушает работу органов дыхания, вызывает их заболевания. Это приводит к общему ослаблению организма, уменьшению его сопротивляемости простудным и другим заболеваниям. Систематическое курение вызывает сильное возбуждение, приводит к быстрому утомлению и истощению. У курящих людей слабеет память, внимание, снижается работоспособность.

Педагог-психолог: Хакимова Е.О.