**ПАМЯТКА**

**О вреде алкоголя**

Ни один человек, глядя на алкоголика, не хочет повторить его путь, не хочет стать таким. Он думает, что с ним такого не случится. Но страшная статистика говорит об обратном. Начиная с 1992 г. количество алкоголиков в России выросло вдвое. И сейчас, по оценке Всемирной организации здравоохранения число алкоголиков составляет почти треть населения! Социальный ущерб от алкоголизма огромен: распадаются семьи, растет преступность, сокращается продолжительность жизни, снижается интеллектуальный уровень общества. Если в советское время были распространены такие семьи, где муж пьянствует, а жена везет на себе все хозяйство, то теперь нормой становятся семьи, где оба супруга алкоголики, а дети предоставлены самим себе. В последнее время наркологи все чаще говорят о новой разновидности - подростковом алкоголизме.

Ведущий 2. По международной шкале, употребление 8 л спирта в год на душу населения обозначает физическую деградацию. А в России это количество уже превышено в 2 раза.

- Число больных алкоголизмом составляет несколько миллионов человек.

- За последние 30 лет доля женского алкоголизма возросла вдвое.

- Подростки стали приобщаться к алкоголю уже с 11 лет.

- Каждая 3-я смерть у нас в стране так или иначе связана с алкоголем\*.

- Каждое 5-е преступление совершается на почве пьянства.

- Алкоголь усугубляет проблему социального сиротства. Ежегодно более 600 тыс. детей остаются без одного из родителей, 60 тыс. детей уходят из дома и бродяжничают.

- 90% воспитанников детских домов - это дети пьющих родителей\*\*.

На основании приведенных фактов можно вывести еще одну аксиому: алкоголь ведет Россию к вырождению.

Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличие денег в семье, необходимость выхода на работу и т. п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства.

Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. У пьющего меняется круг знакомых, круг интересов. Как правило, происходит концентрация внимания на бутылке. И какая бы тема ни затрагивалась в компании пьющих, рано или поздно она будет переведена на тему о вине и водке.

Жизнь показывает, что в состоянии опьянения действительно устраняются сдерживающие факторы: именно пьяными совершается подавляющее большинство особо жестоких и безобразных преступлений. Каждое третье дорожно – транспортное происшествие совершается людьми в состоянии опьянения. Чем же объясняется повышение риска аварий, у водителей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения? Пьяный человек хуже различает цвета, плохо реагирует на изменения красного и зеленого цвета светофора.

Но разве не источник повышенной опасности пьяный пешеход, неожиданно появляющийся перед быстро идущим транспортом, который уже невозможно остановить, не вызвав катастрофы. Водитель, как правило, старается спасти лезущего под колеса нарушителя уличного движения. Но водитель зачастую губит других прохожих, заезжая, например, на тротуар или врезаясь в другую машину с людьми. В любом случае пьяный на дороге — помеха движению и источник аварий!

Установлено, что пьяными совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений. Преступления среди несовершеннолетних в большинстве своем также результат пьянства. Более 80% хулиганских действий приходится на подростков в нетрезвом виде.

Человек должен отвечать за свои поступки, даже если он сильно пьян. Конечно, в состоянии опьянения он теряет самоконтроль, но это не снимает с него ответственности за содеянное. Российское законодательство определяет, что лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения не освобождается от уголовной ответственности.

Средняя продолжительность жизни алкоголика не превышает обычно 55 лет. Из 100 самоубийц – половина алкоголики.

Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто — отвечать: «Да, мне это слабо!». Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. Иногда могут сказать: «Ты что - дурак, если отказываешься от такого дела?» И ответить: «Да, я такой дурак, что твое предложение не принимаю».

Возникает вопрос: что хуже — выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

Помните: У людей всегда имеются проблемы, и обращение к алкоголю их не разрешает, а скорее порождает новые. Не алкоголь разрешает проблемы, а люди!

**ПАМЯТКА
О вреде табакокурения**

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков, или от СПИД.
Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.

**По данным Всемирной организации здравоохранения:**

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
— в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек;
— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).
— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.
Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.
Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных горожан, зависимостью — 38%, неизлечимой болезнью — 9%, не смогли определить своего отношения к курению — 6% респондентов.
По мнению 12% респондентов бросить курить — легко, 56% считают, что это трудно, 4% считают, что — невозможно, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных горожан пытались бросить курить, но в основном безуспешно.

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у почти всех народов, став поистине эпидемическим болезнью современного общества.

А сейчас рассмотрим последовательность действия дыма на организм человека. В момент затяжки, температура на кончике сигареты добивается 600 градусов. Под действием высочайшей температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые разные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и остальные. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку горла, трохеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические болезни дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут клеточки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Потому у длительно курящих людей практически постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.

Не менее страдает и сердечко: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердечко курильщиков работает с завышенной перегрузкой. Даже при маленький перегрузке, частота пульса у курящих добивается 140-150 ударов в минутку. У некурящих 86-100 ударов. Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом. Ухудшается память, возникают нередкие головные боли. Болеют и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте. Установлено, что посреди нездоровых язвенной заболеванием курильщики составляют-98 %. У курящих матерей детки отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у их снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят. В особенности опасно курение для школьников: не сформировавшийся, еще возрастающий организм страдает от табачного дыма существенно больше, чем организм взрослого и рано либо поздно отравляющее действие курения сказывается на разных его функциях.

Задержка роста, общего развития, нарушение действий обмена веществ, понижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такая плата за детское и подростковое курение. Школьники – курильщики, обычно, различаются пониженными умственными возможностями, слабо успевают, совсем частенько нарушают дисциплину. По данным исследованиям, в возрасте 12-13 лет курят около 7%, а посреди 16 летних – уже 40% мальчиков, а в старших классах начинают курить и некие девченки.

В настоящее время так же установлена связь меж курением и злокачественными образованиями нижних отделов мочевых путей, поджелудочной железы. Курение – принципиальная причина, возникновение рака полости рта, верхней и нижней части глотки, горла и пищевого тракта. При этом, в сочетании с приемом огромных количеств алкоголя риск развития данных болезней существенно растет.

 Народная мудрость гласит: « Один курит – весь дом болеет».

Установлено, что в организме курильщика задерживается лишь 4-ая часть никотина. Еще одна 4-ая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.

Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как как будто он выкурил 4 сигареты. Потому курильщик наносит вред не только своему здоровью, однако и здоровью окружающих людей.

Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме, отдаёт право считать, что не только тем, кто курит, однако и всем, кто дышит сиим дымом, прежде всего детям. Расстройство сна и аппетита, нарушение деятельности желудка и кишечного тракта, завышенная раздражительность, нехорошая успеваемость и даже отставание в физическом развитии - вот список явлений, причина которых в пачке сигарет.

Подсчитано, что население земного шара раз в год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет. Общественная масса окурков, бросаемых, где попало, добивается 2520000т. Курящие раз в год «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384000 тонны аммиака, 108000 тонн никотина, 600000 тонн дегтя и поболее 55000 тонн угарного газа и остальных составных частей табачного дыма.

 При массовом распространении курения становится социально-опасным явлением. Ведь курящие люди отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу.

 Не курящие люди практически в принудительном порядке обязаны дышать «выхлопными газами» курящих.

Смертность от всех заболеваний посреди курящих на 70 % выше, чем посреди не курящих. А у выкуривающих 20 и поболее сигарет в день – в 2 раза выше.

Опухолевые болезни, вызываемые курением, включают в себя: рак легкого, полости рта, глотки, горла, пищевого тракта, мочевого пузыря, почечных лоханок, поджелудочной железы. Часто встречающийся из их – рак легкого.

Ишемическая заболевание сердца стала ведущей предпосылкой погибели в большинстве развитых государств.

Курение и спорт – несовместимы. Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам. В особенности на соревнованиях, нельзя курить, т.к. опосля курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести таковой пример: на Пальмире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров растерял сознание лишь один из 7 участников научной экспедиции Академии медицинских наук. Этот человек был курящим.

 Получить нужную помощь, также подобрать лучший способ и средство можно в особых учреждениях: наркологических кабинетах при поликлиниках. В настоящее время в аптечной сети в продаже имеются жевательные подушечки с никотином «Никоретте». Следует уяснить, что вообщем никатинсодержащие средства, в том числе и названное, в серьезном смысле слова не является лечащими. Они только обеспечивают потребность организма курильщика в никотине, менее опасным методом, чем курение, т.к. при всем этом этом остальные вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму. Никотинсодержащие средства могут посодействовать облегчить синдром отмены, возникающий 1-ое время опосля отказа от курения. А далее - все зависит от Вашей воли и решимости кинуть курить.

Если вы вправду желаете кинуть курить, оно вам поможет. Ни один способ не может магически перевоплотить курильщика в некурильщика, вне зависимости от его желания и преодолеть психологический барьер.

Почти все из тех, кто курит, пробовал отрешиться от данной вредной привычки. Но не всем удается раз и навсегда кинуть. С чем это связанно?

Дело в том, что действие никотина более пагубное, чем действие алкоголя. Он вызывает в организме кратковременное эйфорическое состояние, легкость, душевный подъем. При продолжительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость. Вот почему, бросая курить, человек сначала испытывает достаточно тягостное состояние. Однако стоит потерпеть только несколько дней, и эти явления проходят. Основная причина отказа от курения – ухудшения состояния здоровья. Еще легче кинуть курить юным людям с небольшим стажем курения, т.к. организм еще не привык к никотину. Это разумное решение должно быть непоколебимым. Лучше всего не начинать курить. Однако уж если возникла тяга к сигаретам, постарайтесь избавиться от данной вредной привычки. Подумайте, какие достоинства вы сможете приобрести, если не будете курить:

    \* Вам не придется мучиться, что негде приобрести сигареты.

    \* Вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в публичных местах, где не разрешается курить.

    \* Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод.

    \* Вы будете смотреться лучше.

    \* Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.

    \* Подумайте о сотне остальных способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не отлично испить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом либо просто выехать на природу.

    \* Кстати, этому могут посодействовать средства, которые высвободятся у вас поэтому, что не придется брать сигареты.

После прекращения курения человек может прибавить в весе. Величина прибавки бывает разной, однако традиционно в пределах 2-5 кг. Почему это происходит? Организм восстанавливает норму, которая была нарушена вследствие систематического действия ядов табачного дыма и вызванного никотином понижения аппетита.

**ПАМЯТКА**

**О вреде наркотиков**

Что такое наркомания? Так ли уж «вдруг» и «неожиданно» эта проблема возникла и у нас? Каковы причины распространения этого социального недуга? В состоянии ли мы успешно противостоять, так называемой, «белой смерти»? Эти и другие вопросы мы рассмотрим в настоящей лекции.

Термин «наркомания» этимологически связан с понятием «наркотик» (от греческого слова «наркотикус» - усыпляющий). Но, терминологическая неопределенность возникает сразу же, как только заходит речь о веществах, обладающих стимулирующими галлюциногенными и др. одурманивающими свойствами.

Что же заставляет молодежь принимать психоактивные вещества? Основные причины следующие:

1.Экзистенциальный кризис (кризис смысла жизни).

2. Увеличение неравенства в обществе, которое многим отказало в реализации их желаний, целей и намерений, не оправдало их ожиданий.
3.Одиночество.
4.Подражание кумирам эстрады и киноэкрана.

5.Мода.
7.Аптечный бизнес.

8.Широкая реклама алкоголя и табака в СМИ.

9.Повсеместные нарушения запретов на продажу алкоголя и табачных изделий несовершеннолетним.

Приобщение несовершеннолетних к употреблению наркотиков в Российской Федерации с каждым годом катастрофически возрастает. Наиболее заметное распространение наркомании отмечается в подростковом возрасте.

Российская Федерация продолжает оставаться объектом наркоагрессии, осуществляемой извне. Так, за период с 2011 по 2013 год на территории нашей страны выявлено 734 новых синтетических наркотиков, химические формулы большинства из которых, по оценкам специалистов, разработаны за пределами России. Вместе с тем, длительная, дорогостоящая процедура проведения экспертных исследований таких веществ и необходимость проведения межведомственных согласительных процедур не позволяют оперативно реагировать на их распространение по всей территории России.

Как свидетельствует опыт, такие ситуации приводят к случаям массового отравления людей так называемыми «спайсами», которые в своем составе содержат наркотические или психотропные вещества, еще не внесенные в Списки запрещенных к обороту, быстро получаемых путем незначительного изменения химической структуры уже существующих веществ.

Поэтому последствия их распространения приводят к катострафическим бедствиям. Главная опасность «спайсов» – в их мнимой безопасности и относительно легкого приобретения, например, через интернет. Основной контингент покупателей и продавцов «спайса» сегодня – это подростки и молодые люди в возрасте от 13 до 20 лет.

Курительные смеси из ряда «Спайс» вызывают психологическую и физическую зависимость у тех, кто их курит, по своему воздействию на организм они в несколько раз крепче, чем марихуана. Выход из состояния опьянения, вызванного курением «Спайса» сопровождается более болезненными  ощущениями. «Спайс» сильно нарушает психику человека и клетки нервной системы. Те, кто его употребляют, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) и др. Вред курения ощутим по всему организму, так например, человек зависимый от данного наркотика, разрушает свою печень и лёгкие; кровь сгущается, из-за чего страдает мозг. Капилляры резко сужаются, вследствие чего мозг недополучает определённую порцию кислорода, из-за чего идёт разрушение основных клеток мозга. Кроме того, происходит гормональный сбой. Поэтому последствия курения «спайса» страшны в любых проявлениях.

Распространенное мнение о том, что наркомания – удел детей из неблагополучных семей, зачастую приводит к трагедиям, ведь родители убеждены, что их успешные и ни в чем не нуждающиеся дети никак не могут стать наркоманами. Статистика же показывает, что курение «спайса» не имеет социальной привязки: этому смертоносному увлечению одинаково подвержены все слои населения. В связи с этим врачи, сотрудники полиции и педагоги бьют тревогу, призывая родителей внимательнее относиться к подросткам и их увлечениям. Заметить признаки курения «спайса» не так сложно, а увидев их, не стоит замалчивать проблему. Чем дольше родители будут избегать огласки, не решаясь обратиться за помощью, тем выше риск: часто такие находящиеся на «самолечении» подростки просто погибают.

Признаки употребления «спайса»: измененные зрачки (слишком узкие или слишком широкие); повышенная двигательная активность; красные белки глаз; неконтролируемые перепады настроения; беспричинные эмоции (страх, эйфория, веселье); нечленораздельная речь; галлюцинации; повышенное артериальное давление, тахикардия; сухость во рту.

Средняя продолжительность жизни наркоманов составляет 4-4,5 года с периода начала употребления наркотиков. Следовательно, приобщение человека к наркотическим средствам в 14-15 лет приводит к ранней смерти в возрасти до 30 лет.

Очень важно с ребенком проводить профилактические беседы. Необходимо научить его говорить «нет» сомнительным предложениям, повысить его самооценку, ведь психологи утверждают, что чаще всего соглашаются попробовать наркотики дети, лишенные уверенности в себе, тем самым делая первый шаг к смертельной зависимости. Привыкание формируется уже при первом применении, а через два-три месяца оно перерастает в зависимость физическую. Начинаются необратимые процессы в организме, поражается нервная система, меняется сознание.