

сознанное, так как выпивает первую рюмку и делает первую инъекцию наркотического вещества человек, находящийся в здравом уме и твердой памяти.

**Курение.** Курящий человек, явление довольно ривычное, однако далеко не безопасное. При урении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый урильщиком, содержит никотин, окись углерода, астицы синильной кислоты и другие химические вещества. Самое ядовитое — никотин, пары которого роникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; сужает кровеносные сосуды, раздражает пизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Оно происходит оstepенно. Возникают расстройства пищеварения, сердечно-сосудистые и раковые заболевания. Чем иже сорт табака, тем больше он содержит никотина.

Курильщик вдыхает дым через рот, и вредные вещества вместе с табачным дымом попадают епосредственно в верхние дыхательные пути. Іоявляется кашель. Вредные вещества начинают аздражать непосредственно слизистую оболочку, то приводят к хроническому бронхиту. Как оказывают исследования, именно в слизистой болочек чаще всего зарождаются раковые клетки.

Отдельные химические вещества, вступая в реакцию с кислородом, входящим в состав молекулы лекислого газа, образуют ядовитый угарный газ, который затем разносится по всему организму. В результате длительного отравления угарным газом уменьшается приток крови к пальцам рук и ног, чтолечет за собой инфицирование и последующую их штутацию. Вредное воздействие химических веществ альвеолы заключается в том, что, приспособливаясь к изменениям в кислородном обмене, они предела увеличиваются в объеме и могут взорваться (как лопается чрезмерно надутый шар).

К отрицательным последствиям курения относятся: повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, горла, что неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях; появление сухого перывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта; ухудшение обоняния; преждевременное образование морщин на лице;

пожелтение зубов; нарушение нормального дыхания и снижение выносливости, снижение сопротивляемости организма различным заболеваниям. Таким образом, из-за курения человек теряет привлекательность, у него ухудшается здоровье.

Кроме того, табачные изделия, изготовленные из табака высшего сорта и содержащие меньшее количество никотина в дыме, обычно очень дорогие. Поэтому у курильщиков, как правило, всегда пустой кошелек.

Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей, с током крови быстро достигает головного мозга.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу

*Вредных привычек великое множество, но наиболее опасны наркотики, алкоголь и курение. Благородство должно быть всегда выше разума, ибо разум то немногое, что отличает человека от животного. Ваше будущее в Ваших руках и никто за Вас его не построит, не сделает этот мир радужным и прекрасным.*



**Призрак по планете ходит день и ночь  
Он смеется и хохочет – всем невмочь.  
Хоть кричи и хоть об стенку головой,  
Призрак рядом, очень близко. Он – с тобой!**

# Призраки человеческой

## души...



С.Казанское  
МАОУ «КСОШ»  
Социально-педагогическая служба

**И** имя этому призраку — вредные привычки человека. Практически каждый сталкивался с ними. У кого-то курят или выпивают родственники, у кого-то друзья не прочь закинуться на свае или еще хуже. Правда вот прок от этого практически никакой. Вот и становится человек призраком — призраком собственной жизни, когда ни он, ни ему никто не нужен. Только подумайте, в России 6000000 наркоманов. В нашем городе по состоянию на конец 2004 года — 80 человек. Но это не совсем точные данные. Хотите узнать их, тогда умножьте эти цифры на 15, именно столько человек каждый наркоман втягивает в свои круги. Больных алкоголизмом и того больше. Но, а любителей сигаретного дыма великое множество.

**Мозг человека** — блестательно спроектированный и созданный природой самопрограммирующийся компьютер. Нет ничего совершеннее человеческого мозга. Возможности его не изучены даже на миллионную часть, хотя на анатомо-физиологическом уровне изучение его продолжается более ста лет, а мышление людей как продукт деятельности мозга психология исследует уже три тысячелетия.

Работа мозга тончайшим образом регулируется химическими веществами, присутствующими в организме в естественном состоянии. Это кислород и углекислый газ, глюкоза и витамины, гормоны и микродозы алкоголя, который, как и некоторые другие продукты, образуется в организме в процессе обмена веществ.

Однако большое влияние на мозг могут оказывать и вещества, поступающие извне. Всем хорошо известно, что у голодного человека нарушается внимание, ухудшается реакция. Если нет возможности полноценно пообедать, иногда достаточно съесть конфету, и почти моментально улучшится общее состояние и мышление. Придает бодрости и чашка крепкого кофе, чая.

Если в первом случае за счет глюкозы, продукта расщепления более сложных сахаров, улучшается питание мозга, то в случае употребления чая и кофе мы искусственно стимулируем весь организм, в том

числе мозг, с помощью неестественного для организма продукта — кофеина, к которому может развиться привыканье. Не получая кофеиновую подпитку, человек будет чувствовать вялость, у него снизится работоспособность. Однако при желании от кофеина можно отвыкнуть. Иногда врачи рекомендуют отказаться от крепких чаев и кофе по причине раздражения слизистой желудка или в связи со спазмами сосудов.

Куда более тяжелая зависимость развивается от психоактивных веществ (ПАВ). К ним относятся: никотин, алкоголь, наркотики

О наркомании современные молодые люди знают не понаслышке. Нет практически ни одного школьного коллектива, где бы не было девушки или юноши, употребляющих наркотики. **Наркомания стала бедой, кошмаром конца ХХв.**

**Наркомания** — это вредная "привычка или болезнь? Все же это болезнь, от которой увы пока нет лекарства, но болезнь, наступившая от вредной привычки

Механизм развития болезни, а наркомания не вредная привычка, а тяжелая болезнь, к сожалению, удивительно прост, поэтому недуг захватывает все больше жертв в молодежной среде. Суть заключается в том, что наркотики действуют на мозг и человек уподобляется крысе, нажимающей на рычаг, соединенный с электродом, вживленным в мозг. Вещества, выделяющиеся при раздражении центра, на некоторое время погружают несчастную крысу и по аналогии с ней наркомана в блаженный покой. На языке подростков это называется «кайф». Бедное животное очень быстро погибает от такого «счастья»

Погибают и наркоманы, не только от наркотического истощения, но и от **СПИДа**, которым можно заразиться через общий шприц, от гепатита. В — вирусного заболевания, передающегося через кровь. Рядом с наркоманией бок о бок шагают криминогенное поведение (то есть поведение человека, которое ставит под угрозу жизнь окружающих, их благополучие или еще проще поведение человека, у которого проблемы с Законом)

Необходимость добывать деньги, а наркотики

стоят очень дорого, толкает подростков в асоциальную среду то есть в «дружбу» с бандитами и болезнями. Практически все они теряют свободу, так как становятся полностью зависимы от торговцев наркотиками. **«Ломка»** — тяжелейшее телесное состояние, связанное с отсутствием в организме необходимого количества наркотического вещества. **Наркоман испытывает адские боли и глубокие моральные страдания.**

Наркоманы ведут *паразитический образ жизни*, если у них рождаются дети, то они, как правило, поражены самыми разнообразными недугами: от физических уродств до слабоумия. Излечиться от наркомании очень трудно, а подчас и вовсе невозможно. **Значительное число наркоманов погибает во сне от остановки дыхания.**

**Пьянство и алкоголизм** — это одно и то же? Нет, пьянство — вредная привычка, ведущая к болезни, а алкоголизм — болезнь и следствие пьянства.

**Алкоголизм** — это болезнь, основой которой становится зависимость организма от повышенной концентрации этилового алкоголя. В организме каждого человека содержится небольшое количество этилового алкоголя. Естественно вырабатывающийся алкоголь участвует в обмене веществ, является биологическим «горючим», благодаря ему человек энергичен и бодр. Однако если все время «подбрасывать» это горючее извне, то нарушается обмен веществ и организм ленился работать без дополнительной подпитки. Так из пьянства развивается алкоголизм — зависимость человека от этилового спирта.

Развиваются **цирроз печени** (замена печеночных клеток клетками соединительной ткани), **поражение почек, нарушение сердечной деятельности, алкогольное слабоумие** — вот неполный перечень заболеваний алкоголика.

Потомство пьющих людей — зачастую умственно отсталые дети, дети с физическими уродствами, глухие, слепые. В нетрезвом состоянии человек может совершить **самые страшные преступления** — убийства, кражи, изнасилования, поджоги и пр.

Вот и задумайтесь: не слишком ли велика цена за вполне осознанное незддоровое поведение? Именно