

# Жизнь без риска



*Среди тысяч людей только один умирает  
естественной смертью, остальные погибают  
вследствие безрассудной манеры бытия.*

*Майннод (средневековый философ)*

Курение, алкоголизм и наркомания являются большой проблемой не только самого «больного», но и проблемой всего общества в целом.

### **Алкоголизм**

Употребление алкоголя стало массовым явлением, даже обычным. Алкоголь является наркотическим ядом. Он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к нему. Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Это внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы. Последствиями чрезмерного употребления алкоголя являются развитие алкоголизма, болезней сердечно-сосудистой системы, печени, рак органов пищеварения, психические расстройства, самоубийства, травмы и несчастные случаи, рождения мертвых и ослабленных детей, сокращение жизни на 10-15 лет, распад семьи. Алкоголь коварен. Болезнь подкрадывается исподволь, а затем накрывает человека с головой, поражая личность и даже приводя к деградации.

## Наркомания

Наркомания – это зависимость человека от различных веществ, вызывающих состояние эйфории (приподнятое настроение, состояние удовольствия). Это состояние не соответствует реальным обстоятельствам и приводит к разрушению психического и физического здоровья.

Наркоманией чаще страдают молодые люди. Особенно опасным является подростковый возраст. Переменчивое, с резкими колебаниями настроение и чрезмерная ранимость подростка создают условия для приобщения к наркотикам. Наркотики негативно действуют на личность наркомана, его поведение и социальный статус. Происходит полный распад личности, потеря интересов и целей в жизни.

Смерть людей по причине употребления наркотиков дело нередкое. Основные факторы, способные вызвать смерть:

1. В результате передозировки смерть наступает либо вследствие повреждения дыхательного центра, либо вследствие остановки сердца.

2. Отравление некачественными заменителями наркотика.

3. Самоубийство во время состояния депрессии.

4. Удушение рвотными массами.

5. Травматизм (частые дорожно-транспортные происшествия).

6. Переохлаждение. Наркотические вещества уменьшают интенсивность теплообмена в организме, что способствует понижению температуры тела, поэтому переохлаждение может наступить и при плюсовой температуре.

## **Курение**

Курение – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

Никотин вызывает психологическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив. Курение приводит к раку легких, онкологическим заболеваниям, хроническому бронхиту, эмфиземе легких, сердечно-сосудистым заболеваниям, импотенции.

Здоровье – главное достояние человека и им надо дорожить. Делайте все, чтобы сохранить здоровье: занимайтесь спортом, правильно питайтесь, соблюдайте режим дня, не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики.

**Каждый человек является кузнецом своего здоровья,**

**Составитель: Паскарь О.Н. – врач-психиатр участковый.**

