

## **Вредные привычки и их влияние на здоровье.**

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н.М. Амосов (1913—2002) утверждал, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т. е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации.

Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой советской энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30—40%.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.

Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

**Эти привычки называют вредными. Попытаемся разобраться в этом определении и ответим на вопрос: «Привычки ли это?»**

Известно, что под привычкой понимают поведение, образ действий, склонность к чему-либо, что стало для человека в его жизни обычным явлением, например привычка рано вставать и делать утреннюю зарядку. Это хорошая привычка. Привычку бесцельно просиживать у телевизора, просматривая все передачи подряд, хорошей признать трудно. Но самое главное заключается в том, что формирование той или иной привычки находится во власти самого человека и он в любое время может без больших усилий отказаться от нее.

В настоящее время, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

### **Что такое наркомания?**

Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Так формируется наркотическая зависимость.

Наркомания — это не обычное заболевание. Она приводит к деформации личности человека, искажению его социального поведения, что выражается в отклонении от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

Наркотическая зависимость — это непреодолимая потребность человека в приеме наркотика. Человек в этом состоянии уже не может отказаться от употребления наркотика

или сократить его прием на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Существует определенный биологический механизм формирования наркотической зависимости, который действует через естественные процессы, протекающие в организме, — биохимические, биоэлектрические, клеточные и т. п. В результате употребления наркотиков организм как бы настраивается на их прием и включает их в свои биохимические процессы. Постепенно выполнение ряда функций организма, которые до приема наркотиков обеспечивались веществами, вырабатываемыми самим организмом, начинают выполнять наркотики.

В головном мозге человека, в его внутренней области имеются «точки удовольствия», а в организме человека вырабатываются специфические («наркотические») вещества, которые, действуя на «точки удовольствия», поддерживают оптимальное психическое состояние.

Здоровый организм человека вырабатывает столько этих веществ, что их хватает для поддержания нормального состояния. В этом случае человек в процессе жизнедеятельности получает удовольствие от хорошей работы, от общения с окружающими, от вкусной еды и т. д. Таким образом, человек получает удовольствие от выполнения своих функциональных обязанностей, которые определила ему природа. Организм синтезирует собственные «наркотические» вещества, которые регулируют настроение человека, его ощущения окружающего мира и стимулируют его работоспособность.

При регулярном приеме наркотиков организм, чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ, снижает синтез «собственных наркотиков». И теперь начинающий наркоман, чтобы сохранить нормальное состояние, вынужден постоянно принимать наркотик. Так формируется физическая зависимость в постоянном приеме наркотического вещества.

Для подтверждения сказанного рассмотрим возможный вариант привыкания к употреблению алкоголя. Напомним, что алкоголизм — одна из разновидностей наркомании, поэтому биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя схожи.

Известно, что в организме взрослого человека ежедневно в процессе обмена веществ вырабатывается небольшое количество (до 20 г) этилового спирта. Спирт необходим организму для торможения некоторых участков мозга, особенно отделов, отвечающих за формирование чувств тревоги и напряженности.

При поступлении этилового спирта с выпивкой доза его увеличивается и превышает норму. В этом случае организм начинает защищаться от избытка спирта и перестает вырабатывать его сам. Это вызывает у пьющего человека постоянную потребность в выпивке. Так формируется зависимость к алкоголю. Аналогично формируется зависимость к любому наркотическому веществу.

### **Последствия от вредных привычек могут быть самыми пагубными.**

В настоящее время в нашей стране принимаются реальные меры по контролю за распространением и рекламой наркотических веществ, в том числе пива и табака. Но все эти меры будут малоэффективны, если в среде подростков и молодежи и в вашей среде, дорогие восьмиклассники, не сформирована культура «жизнь без наркотиков!».

Для этого прежде всего вам, подрастающему поколению граждан России, и всем ее гражданам необходимо глубоко осознать, что наркомания — тяжелая болезнь, которая начинает развиваться после первой пробы наркотического вещества. Избежать этого можно только при формировании в обществе, и особенно среди подростков и молодежи, нового образа жизни и поведения, в котором не будет места наркотикам ни при каких условиях. А раз не будет спроса на наркотики, не будет и их предложения. Борьба с наркоманией во многом зависит от ликвидации спроса на наркотики.

## **Профилактика вредных привычек**

Раскрывая вопросы по профилактике вредных привычек, необходимо прежде всего еще раз подчеркнуть, что такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидность наркомании, а наркомания — заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, практически неизлечимо, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Поэтому разговор пойдет о профилактике не вредных привычек и наркомании, а первого употребления наркотика и приобщения к употреблению наркотиков.

В настоящее время масштабы и темпы распространения наркомании в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и духовное здоровье наших граждан, стабильность общества, затрагивая, по существу, вопросы национальной безопасности России.

В настоящее время более 65 регионов страны считаются зоной повышенной наркотической опасности. По данным официальной статистики, на территории страны сформировался достаточно мощный нелегальный наркобизнес. И в настоящее время происходит перестройка наркорынка. Высококонтрированные и дорогостоящие наркотики (кокаин, героин, синтетические наркотики) вытесняют традиционные для России (маковую соломку и марихуану). Возрастает прибыль незаконного оборота наркотиков, что создает благоприятные условия для расширения сферы влияния международного наркобизнеса на территории Российской Федерации.

Борьба с наркотиками ведется во всем мире. В нашей стране в 1998 г. был принят Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача.

Но пока дело по борьбе с наркотиками обстоит так: врачи лечат наркоманов, милиция ловит торговцев наркотиками, учителя учат, как избежать наркомании, а она по-прежнему расплзается как масляное пятно, охватывая все большие слои детей и молодежи.

Это происходит потому, что наше общество в целом и каждый человек в отдельности не осознали в полной мере всю глубину последствий наркомании. Не осознали, что наркомания в любом ее проявлении ведет к деградации личности и ранней смерти. Не осознали, что жизнь и наркомания — несовместимые понятия. Выбор один: либо жизнь — либо наркотики.

Наркобизнес приносит громадные прибыли торговцам наркотиками, они заинтересованы в вовлечении все большего количества людей, особенно подростков и молодежи, в ряды наркоманов, так как это потенциальные покупатели наркотиков. Торговцев наркотиками не интересует ни национальная безопасность России, ни стабильность нашего общества, ни состояние здоровья отдельно взятого человека. Их интересует прибыль от торговли наркотиками. Профилактика наркомании стала одной из главных задач национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Для того чтобы противостоять наркомании, все наше общество, и особенно молодое поколение и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должны уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике наркомании становится малоэффективным.

Первая истина: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

Третья истина: человек, предлагающий тебе наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Уяснив эти истины, мы придем к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.

В России среди потребителей наркотиков преобладает молодежь. Темпы роста в этой среде самые высокие.

Опыт показывает, что в подростковом возрасте изначально желание принять наркотик возникает только в компании сверстников. Наркаторговцы широко используют это, они выработали своеобразную тактику затягивания подростков в наркотические сети. В школах, в подъездах домов, в местах массовых сборов подростков они продают наркотики по сверхнизким ценам, чтобы приобщить к ним как можно больше детей. Потом цена, разумеется, повышается, а легковверный покупатель попадает в зависимость от наркотика и, следовательно, наркаторговца.

Почти бесплатное распространение наркотиков теперь повсеместно применяется на молодежных вечерах, концертах популярных артистов, дискотеках для вовлечения подростков в наркотическую зависимость. Почему наиболее часто наркотики предлагаются на дискотеках? В царящей атмосфере веселья чувства почти притупляются. Наркаторговцы пользуются психологическим состоянием новичка — ему и в голову не придет мысль, что в этой обстановке может случиться беда. Вот им и предлагается первый в их жизни наркотик задешево или бесплатно.

Таким образом, профилактика наркомании — это профилактика первого употребления наркотического вещества в любой обстановке и кем бы оно не было предложено.

### **Вспомним четыре правила «Нет!» наркотикам.**

**Правило первое.** Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

Ни в коем случае не поддавайтесь соблазну: «Я только попробую. Это не страшно и не опасно». Запомните: это очень опасно, это начало приобщения к наркотикам. Если в компании знакомые ребята ведут разговор о приятном состоянии, возникающем после употребления наркотиков, и утверждают, что это безвредно, если вам внушают, что они помогают преодолеть жизненные трудности, ни в коем случае не поддавайтесь соблазну.

У вас должна быть сформирована твердая установка: **«Всегда только „Нет!“ любым наркотикам. Только „Нет!“ — это ваша надежная защита.**

**Правило второе.** Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию.

Значит, необходимо твердо сказать **«Нет!»** безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению. Чтобы этого достичь, режим вашего дня должен быть заполнен полезными мероприятиями, а вы должны постоянно стремиться выполнять их все до конца и хорошо. Такая ежедневная установка поможет вам сформировать силу воли, воспитать уверенность в своих силах и ответственное отношение к любому делу, которое вы взяли сделать.

**Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.**

**Правило третье. В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами.**

Для этого надо знать тех, кто употребляет наркотики и в каких местах они собираются. Старайтесь быть подальше от этих мест и от таких компаний. Выработайте в себе твердую установку: «Нет!» — для тех сверстников и той компании, где прием наркотиков — дело обыденное. Вам с ними не по пути. Дружите с теми, кто не употребляет наркотики. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

**Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.**

**Правило четвертое. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!**

Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

**Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.**

В заключение отметим, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной взрослой жизни. Или идти по ложному пути получения удовольствий от приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

Надеемся, что вы сделаете правильный выбор жизненного пути и, прочитав этот, твердо усвоите, что благополучная жизнь человека несовместима ни с курением, ни с пьянством, ни с употреблением наркотических веществ. Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков.