

# ФАКТЫ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

МКУК «Межпоселенческая библиотека»  
Тоньировского района

Составил: библиотекарь ТЦТИ Горайнова И.С.

## Вредные привычки

- Табакокурение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Токсикомания



**Наносят вред здоровью!**

- Наркотики, алкоголь, табак, летучие токсиканты – психоактивные вещества (ПАВ) представляют собой вещества, принимаемые людьми для изменения способа восприятия реалий, образа мышления или поведения. При употреблении ПАВ без врачебного предписания или в чрезмерных дозах они наносят вред физическому и психическому здоровью человека, а также негативно влияют на развитие общества в целом.
- В год в РФ в среднем от последствий употребления ПАВ умирает:

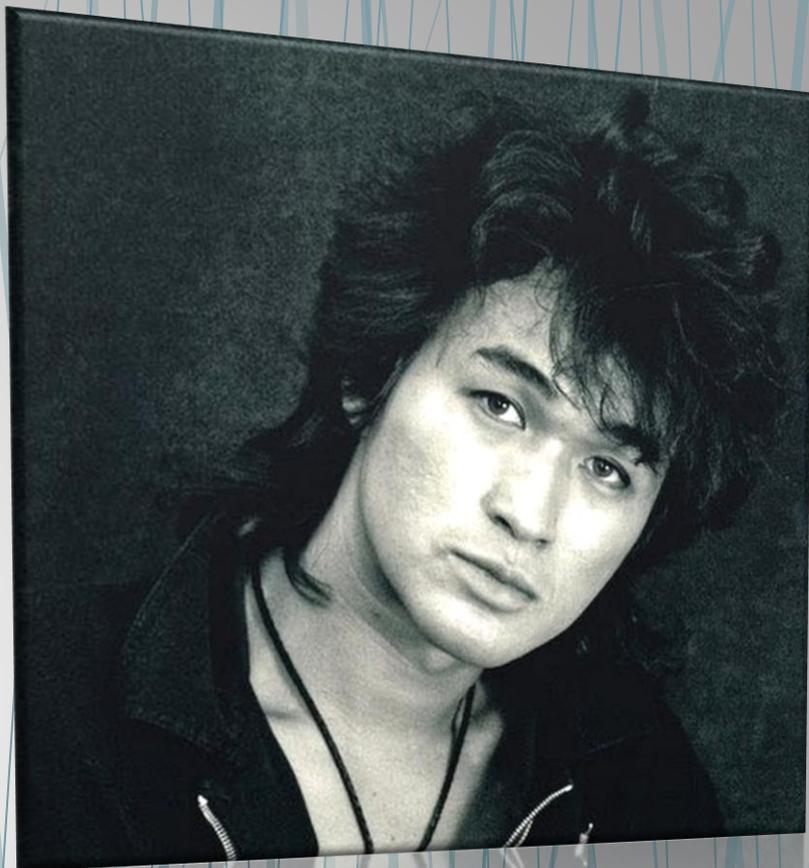
700 тыс. чел. от АЛКОГОЛИЗМА.

300-400 тыс. чел. от КУРЕНИЯ;

100 тыс. чел. от НАРКОМАНИИ;



**«Вместо тепла-  
зелень стекла,  
Вместо огня -  
дым...»**



**КАКОВЫ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ  
МОЛОДЁЖЬ НАЧИНАЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ  
ВЕЩЕСТВА, НАНОСЯЩИЕ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ?**

# КОНКРЕТНАЯ ПРИЧИНА У КАЖДОГО ПОДРОСТКА СВОЯ!

## НАИБОЛЕЕ РАСТПРОСТРАНЁННЫЕ:

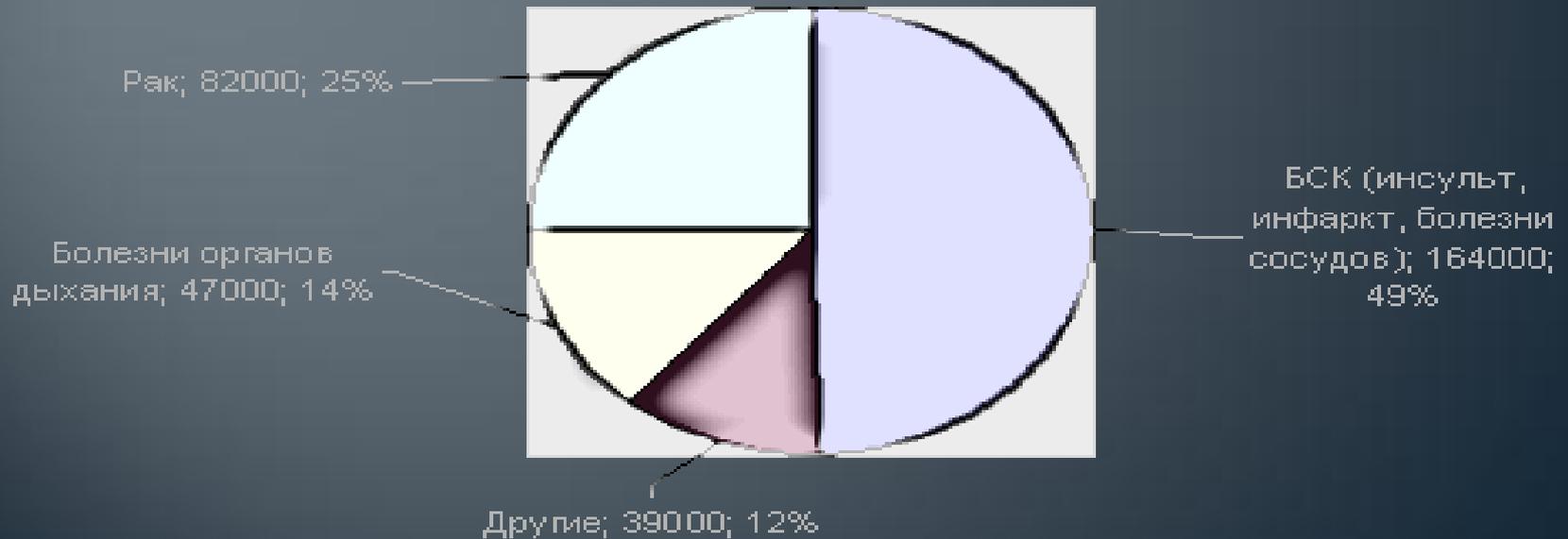
- Качества личности подростка (чрезмерная эмоциональность, любопытство, резкие перепады настроения, сомнение в авторитетности взрослых склонность совершать поступки под влиянием момента)
- Незрелость психики (неспособность иначе решать жизненные трудности, прогнозировать последствия поступков и нести ответственность за них, желание избавиться от внутреннего напряжения, эмоционального стресса)
- Неблагоприятные социальные факторы (негативное влияние со стороны взрослых, конфликт или отсутствие эмоциональной близости в семье, финансовые трудности, «плохая компания» и т.п.)
- Неблагоприятные общественные факторы (распад системы молодёжных организаций, отсутствие мест досуга, навязчивая реклама ложных ценностей в СМИ)

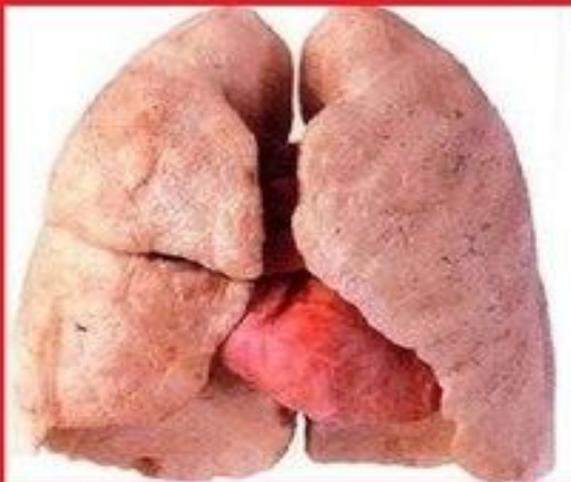
# ТАБАКОКУРЕНИЕ

Вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл или трубок. Табак - наиболее дешёвый, «мягкий» и коварный наркотик!

- Самым вредным веществом в сигарете является смола, которая содержит канцерогены и радиоактивные вещества.

Рисунок 1. Причины смерти умерших от курения в РФ (332 тыс. чел/год)





Легкие некурящего  
человека!!!



Легкие курильщика  
с небольшим стажем!!!



Легкие заядлого  
курильщика!!!

## ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА

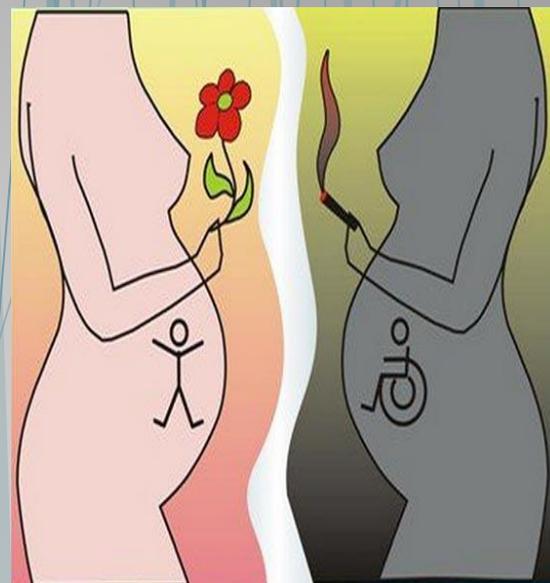
Каждая сигарета оставляет осадок в наших лёгких, который застывает и на протяжении всей жизни отравляет весь наш организм, является причиной раковых заболеваний, снижает работоспособность лёгких, не даёт им очищаться, ухудшает иммунитет.



**СЕРДЦЕ**



**КОЖА**



**РЕПРОДУКТИВНАЯ  
ФУНКЦИЯ**

- Курение нарушает половую и репродуктивную функции у мужчин и женщин, ведёт к бесплодию и ранней импотенции
- При курении во время беременности, происходят нарушения нормального формирования плода, отставания в развитии.
- У курящих в 10 раз чаще случаются инфаркты, ещё чаще гипертония.
- Инсульт угрожает курильщику уже в возрасте 30-40 лет!

# Факты о курении



- «Пассивное курение» практически равнозначно курению
- Курение - причина 17% всех смертей в РФ
- По данным ВОЗ в случае курения будущей матери риск развития патологий плода возрастает в 5,3 раза
- Содержание смол и никотина в сигаретах, произведенных в России, превышает норму на 30-60%

«О вреде курения»

# Алкоголизм

## Болезненное пристрастие к спиртным напиткам

- Доказано, что объективной причиной первого употребления подростками алкогольных напитков выступают алкогольные обычаи, сформированные в течении веков. Субъективные причины - первичные алкогольные установки, в основе которых лежат антинаучные знания о фармакологических свойствах алкоголя.
- Со временем зависимые отмечают, что пьют «для храбрости», чтоб «взбодриться», «повеселиться», «с обиды», «поговорить по душам» или «расслабиться».

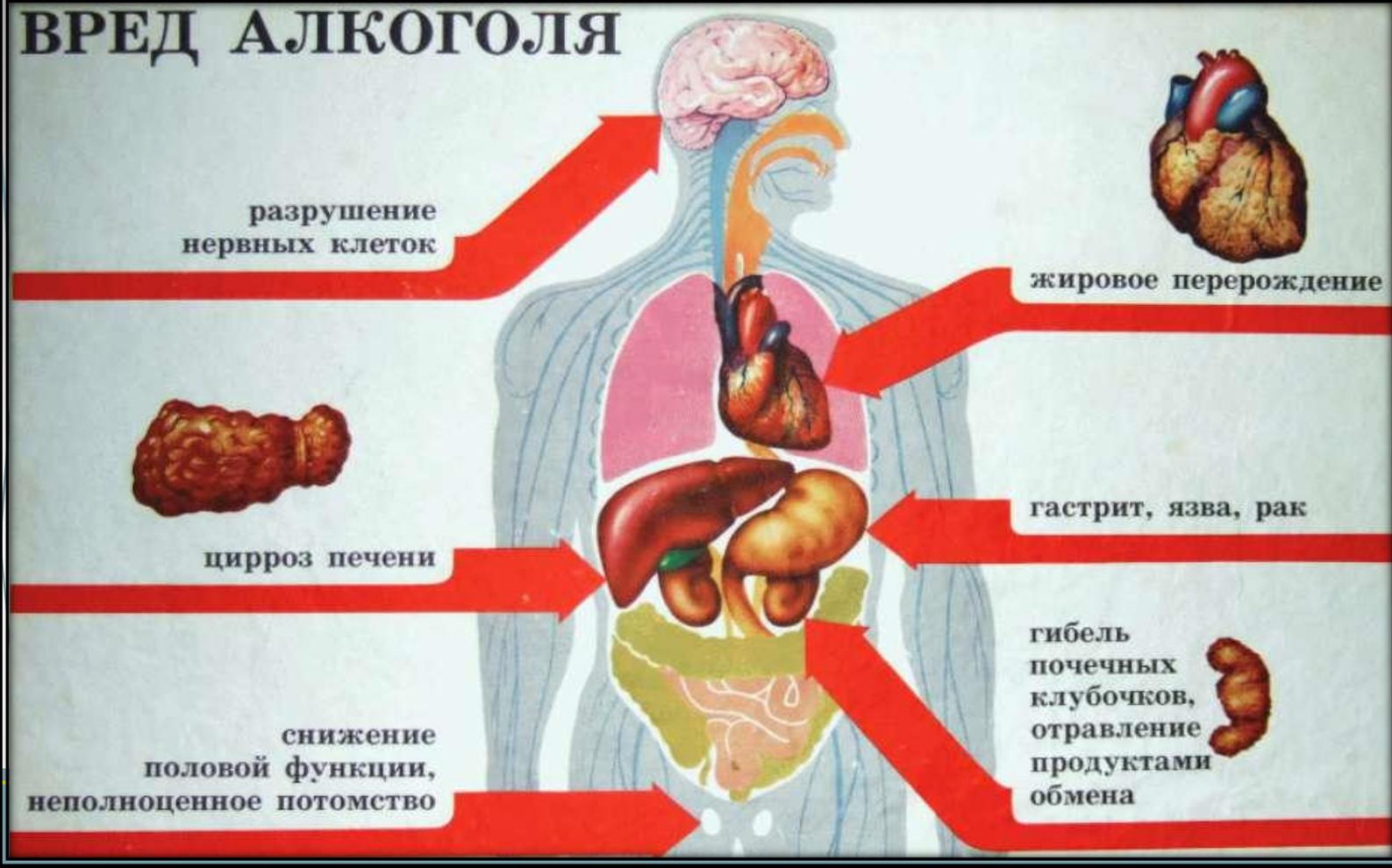


## Распределение связанных с алкоголем смертей по причинам

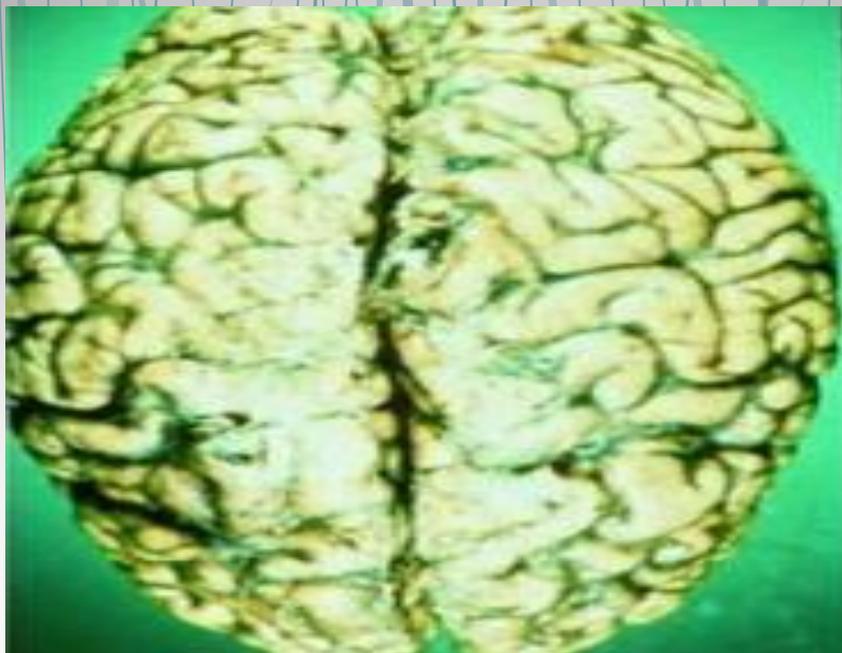


По данным ВОЗ, 2011

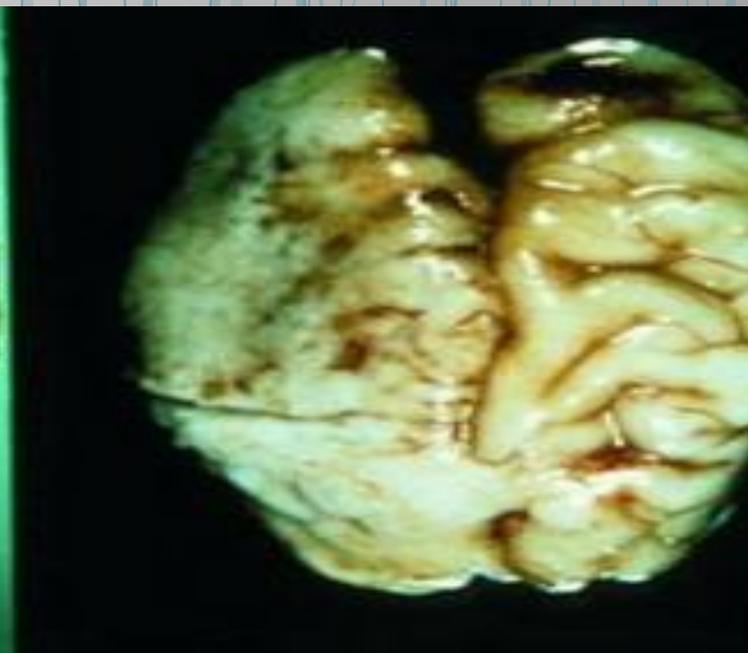
# ВРЕД АЛКОГОЛЯ



80% алкоголиков не доживают до 50 лет



**Мозг непьющегоо**



**Мозг алкоголика**

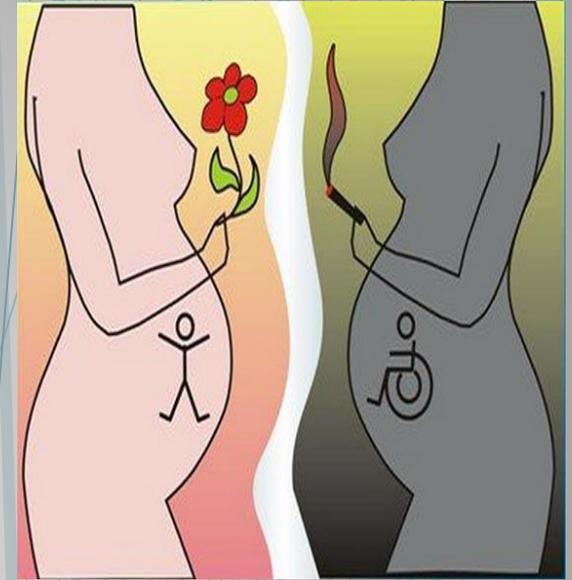
Попадая в кровь, алкоголь имеет свойство склеивать эритроциты, кровяные сгустки закупоривают мельчайшие кровеносные сосуды, перекрывая доступ кислорода к мозговым клеткам, в результате чего они погибают от кислородного голодания. Кора головного мозга разрушается, это влияет на мозговую деятельность, образуются тромбы, и повышается риск инсульта.



**СЕРДЦЕ**



**ПЕЧЕНЬ**

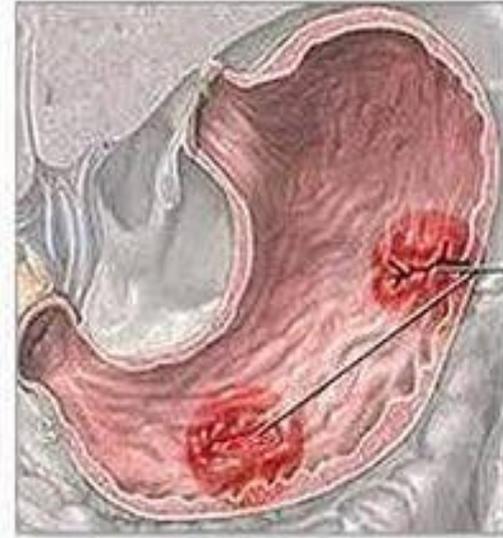


**РЕПРОДУКТИВНАЯ  
ФУНКЦИЯ**

- Перегоняя кровь, наполненную алкоголем, сердце работает в усиленном режиме, нагрузки на него возрастают в разы.
- Алкоголь поражает печень, так как она выводит токсины, нейтрализуя их вредное воздействие на другие органы.
- С семьях, употребляющих алкоголь, в 5 раз чаще рождаются физически и психически неполноценные дети, чем в трезвых.



**ПОЧКИ**



**ЖЕЛУДОК**

- Влияние алкоголя сопровождается постоянной интоксикацией почек, а со временем снижает их функции, что ведет к недостаточному выводу из организма остаточных продуктов жизнедеятельности.
- Алкоголь попадет в желудок и разрушает его слизистые оболочки, которые защищают стенки желудка и играют важную роль в пищеварении, поскольку желудочный сок содержит соляную кислоту, то разрушение защитных слизистых оболочек ведет к тому, что кислота начинает разъедать стенки желудка, что в итоге ведет к гастриту и язвенной болезни

# Факты об алкоголе



- В среднем человек спивается через 11 лет после приобщения к алкоголю
- Около 75% преступлений совершаются в состоянии алкогольного опьянения
- В 1925 году пьющих мужчин было 57%, женщин - 10%, юношей - 5%
- Сейчас пьющих мужчин - 99,4%, женщин - 97,9%, юношей и девушек - 95%.
- В 60-80% причиной распада браков является употребление алкоголя

# Факты об алкоголе



- В настоящее время люди всё чаще спиваются через употребление слабоалкогольных изделий – пива, шампанского, вина, наливок и т.п.
- «Лёгкие» алкогольные напитки коварно берут в плен женщин и детей, они подобны так называемым «легким» наркотикам, но почти так же вредны для организма и так же вызывают привыкание и формируют зависимость. Даже кружка пива вызывает структурные изменения в организме.

«В ПЕРВОМ ПОКОЛЕНИИ НРАВСТВЕННАЯ  
ИСПОРЧЕННОСТЬ, АЛКОГОЛЬНЫЕ  
ИЗЛИШЕСТВА;  
ВО ВТОРОМ ПЬЯНСТВО В ПОЛНОМ СМЫСЛЕ  
ЭТОГО СЛОВА;  
ПРЕДСТАВИТЕЛИ ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ  
СТРАДАЛИ ИПОХОНДРИЕЙ, БЫЛИ  
СКЛОННЫ К УБИЙСТВУ, САМОУБИЙСТВУ;  
В ЧЕТВЁРТОМ - ТУПОСТЬ, ИДИОТИЗМ,  
БЕСПЛОДИЕ...»

Французский учёный Моррель проследил за  
жизнью четырёх поколений,  
употребляющих алкоголь:

О вреде пѣянства

# Наркомания

Неизлечимое хроническое заболевание, возникающее в результате употребления наркотических веществ.

Проявляется в постоянной тяге к приёму этих веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию, то есть возбуждение, а в больших - оглушение, то есть наркотический сон.

- Наркотики непосредственно воздействуют на мозг человека, на центры удовольствия. Мозг - сложный орган, в котором все клетки связаны между собой и непрерывно взаимодействуют посредством медиаторов - специальных химических веществ. В настоящее время известно свыше пятидесяти таких веществ. Наркотики значительно увеличивают выброс медиатора ДОФАМИНА, вызывая у человека чувство эйфории.
- Со временем центральная нервная система истощается и перестаёт выполнять свои функции
- Средняя продолжительность жизни наркомана 8 лет, синтетические наркотики могут убить за год - полгода

# Популярность различных видов наркотиков в %

## Стадии наркотической зависимости

1. Эксперимент
2. Периодическое потребление
3. «Навязчивая идея»
4. Психофизическая зависимость

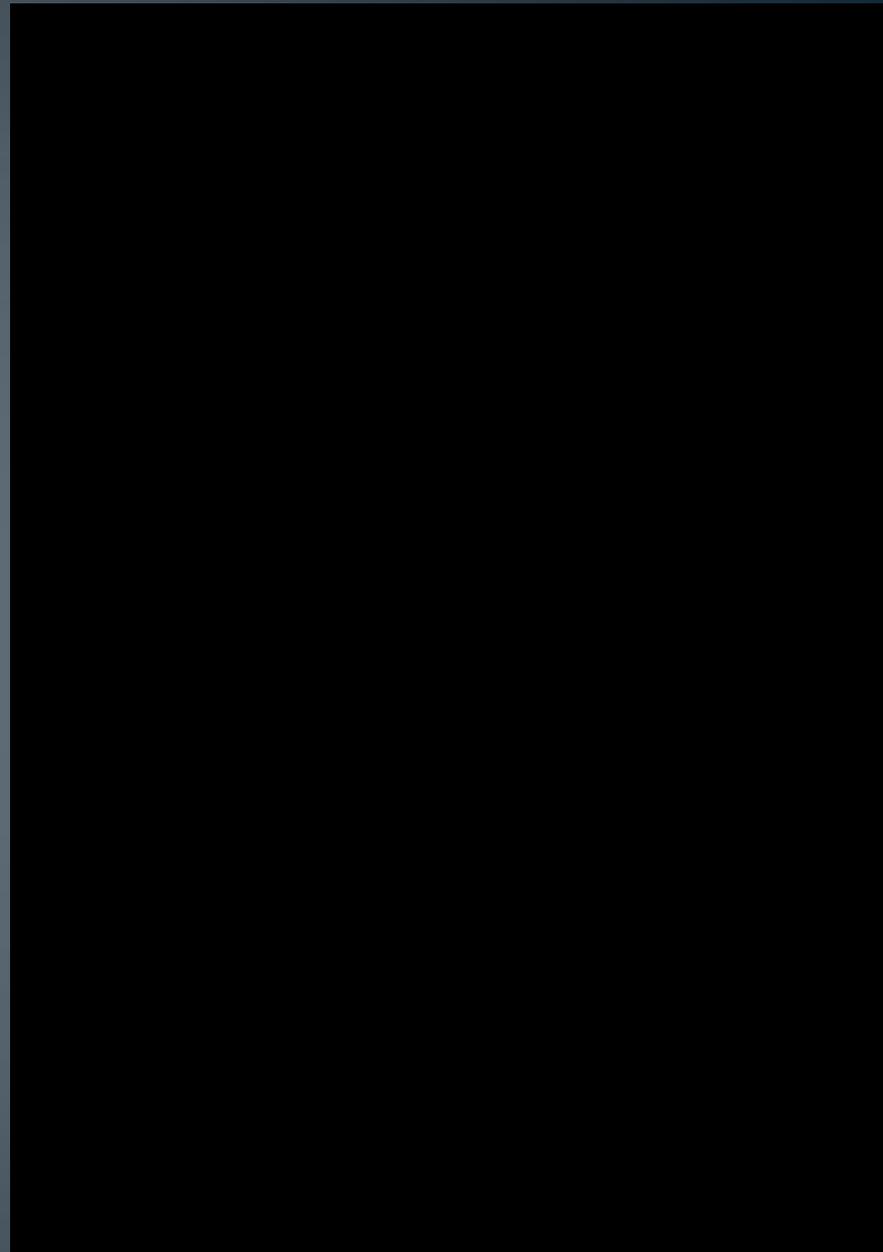


# Клинические признаки наркомании

- Психическая зависимость проявляется в том, что человек перестаёт чувствовать себя вписанным в жизнь без приёма наркотиков.
- Наркотик вызывает привыкание. Современная медицина не имеет средств терапии наркомании, а «лечение» сводится к изоляции больного и детоксикации. Но психическая зависимость остаётся с наркозависимым навсегда



• Физическая зависимость заключается в том, что наркотик постепенно проникает в различные цепи обменных процессов в организме. Если наркоман не принимает соответствующее количество наркотика, он испытывает различные по степени выраженности физические страдания: ломота, дрожь, расстройства в деятельности органов пищеварения, сухость кожи или наоборот потливость. Это состояние называется «абстинентный синдром». Для его снятия необходимо принятие наркотика, дозы которого постоянно увеличиваются





## ДО И ПОСЛЕ ЗНАКОМСТВА С НАРКОТИКАМИ

Снимки наркозависимых сделаны в промежутке 3-5 лет

# Факты о наркомании



У 90% наркоманов диагностируется заразная форма гепатита

Средний возраст наркомана снижается до подросткового! неуклонно

Только 3 человека из 100 по статистике могут перестать употреблять наркотики, после проведения лечения!

Из 100 человек, один раз попробовавших наркотики, 90 человек становятся наркоманами!

**СКАЖИ “НЕТ”**



**ПОРОКАМ  
ОБЩЕСТВА**

**ЗАПОМНИ!  
ЛЁГКИХ НАРКОТИКОВ НЕ БЫВАЕТ!  
ВСЕ НАРКОТИКИ УБИВАЮТ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**