

Профилактика наркомании и здорового образа жизни



Сделай правильный
выбор



Здоровый

образ жизни — это современный образ жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней, укрепления здоровья, отказа от вредных привычек

-воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков

Это должен знать каждый:

1 Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз.

Даже первая доза способна вызвать очень сильный эффект привыкания (зависимости)

2 Наркомания -хроническое заболевание , и оно продолжается до конца жизни. Возможна лишь приостановка потребления (ремиссия). При этом болезнь как бы дремлет и может возобновиться в любой момент. Наркотик «умеет» ждать.

3 Наркотики делают человека слабым и безвольным.

Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти. Лечение наркомании очень редко приводит к полному выздоровлению : психологические и личностные изменения не восстановимы. Наркомания – болезнь не только тела , но и души, духа. Сначала она поражает совесть (свойство души) и волю (свойство духа), и человек уже не может и не хочет выбирать что -либо сам, а управляется наркотиком. Сначала ты пробуешь наркотик, потом наступает зависимость , далее наркомания поражает организм.

4 Наркотики нарушают познавательные способности человека.

Существуют наркотики, от которых наркомания развивается позже, существуют наркотики, от которых наркомания может развиваться через неделю приема. Но это не означает, что наркомания не может развиваться от так называемых "мягких" наркотиков – марихуаны, конопли и т.д. (Почти все, кто стал наркоманом, начинали именно с них). "Мягкие" наркотики вызывают расстройства сна, повышенную возбудимость, неприятные ощущения в области сердца, отсутствие аппетита, сонливость. Возникает выраженное психическое влечение, психическая зависимость в виде непреодолимого желания жить в иллюзорном мире, т.е. В наркотическом опьянении человек ощущает свое могущество, якобы обострение интеллектуальных возможностей, может по "заказу" вызывать яркие иллюзии, галлюцинации с субъективным чувством безмятежности. Деление наркотиков на "мягкие" или "жесткие" не научно и не соответствует реальному положению вещей.

Как развивается наркомания у людей, употребляющих "легкие" наркотики?

У того, кто употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Это общая закономерность фармакологии. Через некоторое время для достижения прежних переживаний обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет. Если вначале прием наркотика дает "кайф", то потом отсутствие его приносит глубокое страдание.

Какие наркотики более опасны, а какие менее опасны? Наркотики нельзя делить на более или менее опасные.

Чем страшны наркотики для организма?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более 10 лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, употребляющие наркотики, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются нестерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней умирают еще раньше.