**БЕСЕДА:**

**«О вреде алкоголя, курения и наркомании…»**

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни.

Однако, ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Французский писатель А. Декурсель (1821 – 1892) советовал: «Самая лучшая привычка – не иметь дурных привычек».

**О вреде алкоголя**

Алкоголь присутствует в жизни у многих . Кто-то пьет по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные дни, кто-то злоупотребляет горячительными напитками постоянно. Алкоголь оказывает беспрецедентное влияние на организм человека, нанося вред  в любых дозах.   Если попытаться спросить, чем вреден алкоголь, большинство не сможет дать исчерпывающий ответ.

Итак,  алкоголь не безопасен для организма.

 Видя, когда человек употреблявший алкоголь падает и засыпает, мы списываем это, просто на состояние алкогольного опьянения. Но не все так просто. У упавшего от алкогольного влияния человека, наступает, в каком-то роде коматозное состояние, вызванное закупоркой сосудов. От нехватки кислорода, организм не поддается контролю и у человека подкашиваются ноги, речь становится неразборчивой. Гипоксия мозга, которая и вводит человека в состояние «не стояния»,  не что иное как кислородное голодание.  Организм, испытывающий нехватку кислорода, чтобы продлить свое существование, приостанавливает обмен веществ и уменьшает движение мышц и суставов.

При употреблении алкоголя, уровень интеллекта начинает падать. Любое употребление алкоголя сопровождается отмиранием клеток головного мозга. Процесс привыкания к алкоголю, протекает незаметно, но при регулярном употреблении алкоголя, сам того не замечая, человек начинает деградировать как личность и теряет интерес к жизни, становится зависимым от алкогольных напитков. Хочется упомянуть, что безвредной дозировки алкоголя не бывает.

 У людей пьющих, особенно злоупотребляющих алкоголем, сердечнососудистые болезни разных видов наблюдаются примерно в два с половиной раза чаще, нежели у тех, кто спиртного не употребляет. Первое место по распространенности принадлежит алкогольной кардиомиопатии, для которой характерны частые боли в области сердца и учащенным сердцебиением – тахикардией. Так же симптомами этого недуга являются повышенная утомляемость человека, сниженная трудоспособность. Все проявления болезни имеют характер постепенного нарастания. Сердечная мышца, очень дряблая, потерявшая свою былую упругость перестает в полной мере справляться с повышенными нагрузками – ведь большая ее часть состоит не из сердечной мышцы, а из соединительной ткани, которая не является работоспособной.

 **Вред курения на организм человека:**

Курение вредит здоровью

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней.

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.

Курение, основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.

Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.

Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.

Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, показано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной как кожа семидесятилетней некурящей. Доктора называют вид таких изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.

Алкоголизм, курение, наносят вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Люди имеющие зависимость от алкоголя, сигарет нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер»

**Вред наркотиков**

Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Наркотики, благодаря своему действию на психику, чаще всего это состояние эйфории, бодрости, ощущение повышенного эмоционального и физического тонуса, получили распространение по всему миру. По статистическим данным разных стран, общее количество людей, употребляющих запрещенные наркотики, составляет более 20% всего населения планеты. Резкое повышение популярности наркотиков произошло в середине ХХ века, среди сторонников очень популярного в то время движения хиппи, которое зародилось в США в 60-х годах прошлого века, тогда миллионы человек по всей Америке начали употреблять марихуану, в последствии подобная мода распространилась и по всей Европе и Азии, а за марихуаной ошибочно закрепилась репутация легкого наркотика, который почти безвреден.

Конопля, кокаин, героин, экстази, метадон - самые известные и ходовые, хотя на самом деле существует очень много видов наркотиков, они все разрушают практически все органы и системы организма, больше всего страдают мозг, печень, почки, сердце, репродуктивные органы. Средняя продолжительность жизни наркомана, при постоянном употреблении наркотиков внутривенно, примерно 6-8 лет, потом чаще всего не выдерживает печень (цирроз печени очень часто встречается у героиновых наркоманов) либо сердце.

 Многое зависит от того в каком возрасте, в каких дозах, с какой периодичностью и какой вид наркотиков употребляется. Нередко люди погибают от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения, кончают жизнь самоубийством, или умирают от передозировки, и чаще всего цель в жизни наркомана одна - достать дозу.
Самая распространённая причина, по которой люди начинают употреблять наркотики, это жажда новых ощущений, стремление убежать от скучной серой жизни, забыть о проблемах, снять стресс, но когда "кайф" проходит нередко появляется состояние депрессии, апатии, безысходности. Желание снова употреблять наркотики, с каждой новой дозой становится все сильнее, у зависимых от наркотиков людей появляются ломки (Абстинентный синдром), и чем чаще употребляет человек наркотики, тем быстрее и острее она проявляется.

Когда заканчивается действие очередной дозы, организм требует еще, зависимого человека не покидает мысль, где достать еще дозу наркотика, появляется нервная дрожь, холодный пот, судороги, немеют конечности, часто появляется тошнота, боли в суставах и мышцах, головные боли, головокружения, бессонница, человек становится эмоционально нестабильным, раздражительным, легко впадает в ярость, становится склонным к насилию и это не полный список всех симптомов, которые может испытывать зависимый от наркотиков человек во время ломки.

Сами наркоманы описывают состояние ломки как, пронзающая мышцы боль, выкручивающая суставы, выворачивающая внутренности и расплавляющая мозг....

Нередко у наркоманов происходят психозы, чаще всего после длительной ломки, затуманивается сознание, часто возникают галлюцинации, провалы в памяти, множество самоубийств происходит в состоянии психоза вызванного наркотиками, чаще всего под воздействием необоснованного страха, иногда спонтанного желания уйти из жизни. Некоторые наркотики вызывают эффект самовнушения, человек сам себя убеждает, что всё, что происходит в его голове происходит и в реальной жизни, в этом случае любая неприятная мысль может стать причиной для самоубийства, или насилия в отношении других людей.

Рост числа людей употребляющих наркотики не может не сказаться и на последующих поколениях, у людей употребляющих наркотики очень часто рождаются нездоровые дети, с серьезными физическими дефектами, хроническими болезнями, серьёзными патологиями. Очень часто родители наркоманы отказываются от своих детей, либо их лишают права их воспитывать.

Особую тревогу вызывает тот факт, что возраст людей употребляющих наркотики становится всё ниже, согласно статистическим опросам в России почти 40% школьников возраста 12-13 лет пробовали в своей жизни те или иные наркотики (в том числе табак и алкоголь), в Европе почти 30% лиц в возрасте 15 лет пробовали запрещенные наркотики. Во многих случаях баловство легкими наркотиками в дальнейшем перерастает в более серьезную зависимость от наркотиков, которые гораздо сильнее и опаснее.

Сейчас по всему миру наркотики считаются вне закона, ежегодно силовыми структурами по всему миру конфискуются сотни тонн наркотических средств, сжигаются километры конопляных полей, арестовываются сотни наркоторговцев, создаются центры реабилитации наркоманов, но несмотря на всё это, количество наркотиков растёт с каждым днём, как и количество людей желающих их употреблять. Главная ошибка таких людей состоит в том, что они верят в то, что наркотики принесут им счастье, сделают их жизнь более весёлой и насыщенной, но вскоре понимают что ошибались, и далеко не у каждого находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни....жизни без наркотиков.

- Конечно, каждый выбирает для себя - и книги, и увлечения, и напитки... - все, из чего складывается образ жизни. А образ жизни, следует заметить, мы строим себе в соответствии с образом наших мыслей. Правильно, красиво, здраво мыслить - значит и жить так! Ведь жизнь - самое ценное, что у нас есть.