Курение – медленное самоубийство!

Не убивай себя сам!

Курение стало особенно популярным с начала XX века. В настоящее время курение  табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире. Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в «Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти». Курение ежегодно уносит миллионы жизней во всем мире, и борьба с ним выросла в серьезную социальную проблему. Вред табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий детям, курение в общественных местах и транспорте.

Курение укорачивает жизнь в среднем на восемь-десять лет.

Табачный дым приводит у повреждению зубной эмали. Слизистая десен у тех, кто пристрастился к курению, теряет свой розовый цвет, становится сероватой. Добавим к этому неприятный запах изо рта, хриплый голос… Но этим портрет курильщика еще далеко исчерпывается. Почти у всех курящих развивается воспаление бронхов, что проявляется мучительным натужным кашлем. В дальнейшем нередко присоединяются эмфизема легких. Бронхиальная астма. А у страдающих этими заболеваниями, как правило, расширяются мелкие кожные сосуды в области щек. Такие же изменения кожи лица наблюдаются и при нарушении деятельности печени, сердечно-сосудистой системы, обусловленном курением.

Табачный дым может вызвать и кожные заболевания. Результатом токсического воздействия различных компонентов дыма на нервные окончания, заложенные в коже, является так называемая кожная парестезия. Человеку кажется, что по коже ползают какие-то мелкие насекомые; он жалуется на онемение кожи, покалывание, чувство озноба. Иногда даже нательное белье вызывает зуд, раздражение, жжение, что больной лишается сна.

К дерматологам иногда обращаются пациенты с крапивницей, которая, как показывают исследования, обусловлена табачным дымом. Возникает она у людей с повышенной чувствительностью к никотину. Таким людям не только самим нельзя курить, им опасно даже находиться в накуренном помещении, так как не исключена возможность развития под воздействием табачного дыма тяжелой аллергической реакции – анафилактического шока.

Список бед, пусковым механизмом которых является табачный дым, можно множить и множить.  Урон,  наносимый курением организму в целом,  неизмеримо страшней и губительней. По недомыслию ли, по слабости ли воли или легкомыслию – курильщик сам сокращает свою жизнь.

Выход может быть только один: бросить сигарету! Не дожидайтесь, пока она следует вас своим рабом и отдаст во власть болезням. Если вы не в состоянии отказаться от курения сами – обратитесь к врачу, он обязательно вам поможет.

Долг каждого взрослого, родителей, педагогов, руководителей – не подавать опасный и заразительный пример детям, учащимся, подчиненным по службе! Ведь всегда легче предупредить зло, каким является курение, чем бороться с ним.

Наркотики и подростки

Все больше несчастий связано с наркоманией, все  больше жизней уносят наркотики.

Физиологические изменения в организме подростка:

* резкие перепады настроения, причем эти перепады настроения ни в коей мере не связаны с реальной действительностью: беспечная веселость, безудержная энергичность, которые быстро, обвалом сменяются апатией, безразличием, нежеланием ничего делать. И эти циклы не связаны с успехами или не успехами в школе. С друзьями или новой кокой-то информацией, они как бы сами по себе.
* изменение ритма сна: ребенок в течение дня может быть сонлив, вял, медлителен, а к вечеру, придя с прогулки, проявляет энергичность, желание что-либо делать|, ребенок не засыпает вовремя; ночь напролет занимается либо компьютером, играет на гитаре, прослушивает музыкальные записи, а на следующий день вновь сонлив. Заторможен.
* изменение аппетита и манеры употребления пищи, у ребенка меняется ритм еды: он может целыми днями ничего не есть, не страдая от голода, и вдруг он может съесть пол кастрюли борьща, батон хлеба, попросить добавки.

Как вы думаете, почему детям, или вообще людям предлагают наркотики попробовать бесплатно, не беря за это никаких денег?

Наркотики ведь стоят очень дорого, на сегодняшний момент, один день жизни наркомана стоит для него от 50до 250 долларов (в зависимости от наркотика и дозы, которую он употребляет).

Новички, которые только-только начали употреблять наркотики и которые не хлебнули с этим горя, конечно получают удовольствие от каждой новой дозы наркотиков – они еще не подозревают, что очень быстро организм перестроится и начнет требовать дополнительные дозы наркотиков – они еще не подозревают, что очень быстро организм перестроится и начнет требовать дополнительные дозы наркотиков. Но времени проходит немного – иногда это 2-3 недели, максимум 2-3 месяца, и вдруг ребенку нужна очередная доза. Он не знает, где ее достать, и вынужден покупать ее  у случайных торговцев.

Случайные торговцы – это, в принципе, его окружение, может быть сверстники, может быть более старшие друзья, знакомые. Когда к наркоману попадает очередная доза, он уже знает, что через несколько часов организм будет требовать дополнительной дозы, и он начинает хитрить (что на жаргоне называется «разбодяжить»  наркотик, то есть часть этой дозы, наркоман оставляет для себя, а часть смешивает с каким-нибудь (в лучшем случае нейтральным) веществом для того, чтобы перепродать как целое и получить дополнительные деньги на получение наркотика). Ну, хорошо, если это сведущий в химии, или уж во всяком случае, чистоплотный человек и смешает очередную дозу, например кокаина, с сахарной пудрой или с крахмалом. А можете представить, если ему попадется какой-нибудь другой белый порошок, похожий на наркотик. Но не являющийся безвредным для организма. И эта смесь будет несовместима с жизнью!

Можно сказать определенно, что таких случаев довольно много. Для примера можно привести Москву или любой другой большой город, где есть центры токсикологии, куда привозят детей присмерти, отравившихся незнакомыми наркотиками, наркоманом даже не подозревавших, что им могут продать наркотик с какими-то дополнительными присадками.

Наркомания не двоюродная, а родная сестра преступности, в частности – воровства. Придется воровать! Чтобы не стать объектом этого воровства нужно быть очень разборчивым в знакомствах, особенно, если это навое знакомство. Как правило, наркоманы, распространяющие  наркотики, приходящие в новую компанию, пытаются завоевать авторитет в этой компании, рассказывают разные истории, подчеркивают романтизм употребления наркотиков, необходимую смелость, мужественность, говоря, что это атрибут любого взрослого человека, каждый должен попробовать и т.д. и т.п.

Они пускаются во всевозможные способы убеждения, интриги для того, чтобы пробудить интерес ребенка к пробе наркотика, хотя статистика и показывает, что каждый действующий наркоман в течении года приобщает к употреблению наркотиков от 5 до 17 новых жертв, но это не обязательно должна быть вся компания, с которой он только  знакомится, и в которую он приносит наркотики.

Очень часто наркоманы предлагают просмотр видеокассет, интересных журналов. Видеоклипов, музыки. Набиваясь тем самым в гости. И дети, несведущие в истинных намерениях наркоманов, приглашают этих людей к себе в гости (особенно часто. Когда родителей нет дома (и нет должного присмотра).

Нужно иметь ввиду, что в то время, когда ребята будут смотреть телевизор, готовить чай или еще чем-то заниматься (в зависимости от намерений и настроения компании), наркоман в это время постарается снять копии ключей этой квартиры. И не удивляйтесь тому, что через несколько дней в этом районе произойдет серия квартирных краж без следов, без взлома, которые, как правило, очень трудны для раскрытия. Как правило, крадутся самые дорогие вещи: видеотехника, золото, деньги – все, что можно моментально сбыть или обменять на наркотики.

Как правило, наркоманы, планирующие такого рода кражи, не афишируют свое собственное употребление наркотиков, так как понимают. Что это может насторожить здорового ребенка. Тем не менее, они могут проговариваться, рассказывая о том, что вот существуют наркотики или их знакомые, которые их употребляют, и от этого никакого вреда, и т.д.

Наркомания страшна еще и потому, что она очень быстро, очень сильно разрушает нравственные представления. То есть понятие правды и лжи как бы перекрещиваются, и нет четкой границы между этими проявлениями в жизни человека.

Очень важно научиться отказываться от предложения попробовать наркотик, потому что есть еще такой момент: иногда из солидарности, или из-за боязни быть выброшенным из круга определенного общения насильно для себя, или из-за желания подражать, удержать контакты с этими ребятами, быть уважаемым не трусом или не трусом – что угодно, соглашаются на пробы даже тогда, когда  на самом деле не испытывают желания или искушения попробовать наркотик. Можно выразить свой отказ, таким образом, например: «Ты знаешь, я может, и попробую, но сейчас не могу. У меня вечером спортивные занятия, и мне не хотелось бы их пропустить, извини и до свидания ».

Рациональное обеспечение своего отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это также не вызовет у них опасений (они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес к продолжению новых предложений).