

Информация

Профилактика наркомании

Беседа с уч. 9-11 кл.

Тема: «*О вреде курения, употребления ПАВ и алкоголя*»

Дата: 18.09.19г.

В беседе приняли участие учащиеся 9-11 кл.
Беседу провела педагог-психолог Уцумуева З.Х., где отметила о вреде употребления ПАВ, курения и алкоголя, какой ущерб наносят здоровью и о последствиях.



В процессе беседы проводилась вопросно-ответная форма работы, где учащиеся приводили различные примеры вредных привычек и т.д. Психологом были даны учащимся антинаркотические установки в целях сохранения здоровья, также по формированию ценностных ориентаций и т.д.

Педагог-психолог



Уцумуева З.Х.

Беседа с учащимися: «О вреде курения, употребления ПАВ и алкоголя»

Курение

Табачная зависимость у подростков

Традиционно табакокурение рассматривалось как вредная привычка, а, как известно, для того, чтобы избавиться от вредной привычки, достаточно осознания повторяющихся действий, ведущего за собой контроль человека над собственным поведением. Осознания же табакокурения недостаточно для того, чтобы от него отказаться. Следовательно, табакокурение следует считать зависимым поведением или аддикцией.

Исследования показали, что общие мыслительные способности курящих подростков менее выражены. Курящие подростки менее успешно решают абстрактные задачи, обладают более узким спектром интеллектуальных интересов; отличаются более низкой скоростью обучения; чаще не доводят дело до конца.

Курящие подростки отличаются более слабой совестью, проявляют менее выраженный интерес к общественным нормам и прилагают меньше усилий для их выполнения; склонны к непостоянству, менее добросовестны, менее ответственны и менее принципиальны. Курящие подростки отличаются слабостью и обладают худшим самоконтролем; они реже придают своей энергии конструктивное направление; не всегда эффективно организуют свое время и порядок выполнения дел.

Выявлено, что у подростков с табачной аддикцией более выражены средне-слабый и слабый типы нервной системы. Это проявляется в снижении работоспособности и способности выдерживать различную нагрузку по величине и длительности

СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Давно известно, что курение отрицательно влияет на организм человека. Курение оказывает отрицательное воздействие на организм человека.

Основные социальные последствия курения сводятся к росту заболеваемости, преждевременной смерти курильщиков, нарушению взаимоотношений между людьми, влиянию на здоровье окружающих, большими экономическими потерями, которые несет общество. Трудно привести пример, свидетельствующий о том, что выкуривание одной сигареты или пачки сигарет привело к смертельному исходу. Имеются только статистические данные о последствиях курения, полученные на основании исследований. Следует отметить, что курение большинство людей считают социально приемлемой привычкой в обществе. Однако в ряде развитых стран идет активная борьба с курением. И имидж делового человека – это прежде всего имидж некурящего.

Потребление табака – единственная важнейшая причина преждевременной смерти взрослых людей во всем мире. Таков вывод Всемирной организации здравоохранения.

Соединения, которые содержатся собственно в табаке, оказывают отрицательное влияние на здоровье человека. Помимо них в табаке содержится много веществ, которые добавляются при выращивании урожая. Кроме того, при курении на горящем окурке сигареты образуется множество химических соединений, которые поступают в окружающую среду и вдыхаются как самим курильщиком, так и окружающими. Вот только некоторые из этих веществ: никотин, окись углерода (угарный газ), аммиак, эфирные масла; синильная, уксусная, муравьиная кислоты; сажа (табачный деготь) и др. Их влияние не проходит бесследно для организма. В тех странах, где уже давно укоренилась привычка к курению, около 90% случаев рака легкого, 30% рака всех локализаций и свыше 80% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, а также

около 20–25% случаев смерти от ишемической болезни сердца и мозгового инсульта связываются с употреблением табака.

Употребление табака в форме жевания приводит к раку полости рта, включая рак губы, языка, десен, слизистой оболочки щек, твердого и мягкого неба, слюнных желез. В последнее время появились данные, свидетельствующие о том, что локализация рака, вызванного курением, разнообразна и поражает различные органы (мочевой пузырь, почки, поджелудочная железа, гортань, пищевод).

Курение наносит большой экономический ущерб обществу. Общество несет расходы по лечению, оплате больничных листов, недополучает продукцию, которую могли бы изготовить заболевшие по причине курения люди.

Медленно разрушая физическое здоровье, курение оказывает отрицательное влияние на отношения между людьми. Прежде всего это связано с тем, что опасным является не только активное, но и пассивное курение. Человек некурящий в большей степени страдает от вредных паров табачного дыма, чем курильщик, так как его организм не адаптирован к воздействию ядовитых веществ. Это вызывает раздражение, злость, негодование, желание не общаться с курящими людьми. Многим неприятен запах от одежды курильщиков, особенно если это сослуживцы по работе и некурящие люди вынуждены находиться с ними в одном помещении. Возникают конфликты. Вторым важным моментом является то, что у заядлых курильщиков меняется внешность, теряется привлекательность (особенно у девушек). Это способствует развитию комплексов, осложняющих отношения с людьми.

Курение не является признаком сильной и взрослой личности, поэтому не следует формировать у себя эту вредную привычку

Как же воздействует курение на организм человека?

Органы дыхания. Табачный дым поступает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты, находящиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, также воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым.

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие лёгких, значительно ослабевает дыхание.

Нервная система. При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Сердце. Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды, поэтому у курильщиков появляются головная боль, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе.

Органы пищеварения. Табачный дым, действуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, эмаль (защитный покров зубов) трескается, открывая доступ к

проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развиваются гастрит, язвенная болезнь. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.

Курильщики наносят вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Загрязненный табачным дымом воздух может вызывать у некурящих головную боль, тошноту, повышенную утомляемость, способствовать обострению и развитию новых заболеваний.

Курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии. Отрицательное действие табачных веществ на организм ребенка более выражено еще и потому, что курящие дети сами ставят себя в худшие условия, чем взрослые: экономят на еде, чтобы купить сигарет – обычно дешевые – с большим содержанием никотина, курят натошак. Курение несколькими подростками одной сигареты или докуривание окурков способствует возникновению инфекционных заболеваний.

Таким образом, если составить **портрет курильщика** с длительным стажем, то он будет выглядеть следующим образом. Цвет кожи приобретает землистый оттенок, зубы темнеют, появляется постоянный запах изо рта, голос становится осипшим, работоспособность снижается, ослабевают внимание, слух и зрение. Появляются кашель, одышка, снижается аппетит. Часто возникают различные заболевания, приводящие к ослаблению защитных сил организма. Такой человек не способен в полной мере реализовать свои планы. Он становится зависимым от процесса курения, так как его организм уже не может обходиться без определенной дозы никотина. Из сильной личности человек превращается в раба своей привычки.

Употребление ПАВ и негативные последствия для здоровья

Наркомания – это заболевание, возникающее в результате применения психоактивного вещества, характеризующееся возникновением зависимости от него, приводящее к психическому и физическому изменению личности.

Какие же вещества называются наркотиками? Вещество признано наркотическим в том случае, если оно оказывает специфическое воздействие на головной мозг, что является причиной его повторного немедицинского потребления. Применение данного вещества ведет к антиобщественным последствиям и данное вещество включено в специальный список наркотических средств. Наиболее широко распространенными наркотиками являются некоторые виды мака, конопли, а также синтетические препараты, относящиеся к группе галлюциногенов.

Наркоман впадает в сон, возникают обмороки, он постепенно становится равнодушным, склонным к депрессии, уходит в мир иллюзий. Как следствие появляются боли в желудке, нарушается кровообращение, развиваются параличи. Быстро наступает привыкание к определенной дозе, требуется ее увеличение. В стадии возбуждения может быть обморок. Появляется сильная потливость, понос. Развивается буйное помешательство или глубокая депрессия. Это приводит к патологическим изменениям поведения. Человек становится асоциальной личностью с преступными наклонностями.

Среди всех известных наркотиков наиболее опасным является героин. Этот наркотик получил название «тяжелого». Он быстро приводит человека в состояние возбуждения (эйфории). Галлюцинации, возникающие при его употреблении, намного ярче. Отсутствие героина в организме наркомана вызывает внутреннее беспокойство и мучение, принимающее устрашающий характер (абстинентный синдром). Зависимость от него развивается в несколько раз быстрее, чем от остальных наркотиков.

Все виды наркотиков нарушают сердечно-сосудистую деятельность, способствуют развитию предраковых процессов в легких, тяжелого заболевания печени, разрушают клетки крови. Использование нестерильных шприцев и игл приводит к возникновению инфекционных заболеваний. Самое страшное из них – ВИЧ-инфекция. Находясь в состоянии расторможенности, наркоман легко вступает в половую связь, тем самым увеличивая риск возникновения венерических болезней. Со временем половая функция резко снижается, развивается импотенция. В головном мозге возникают атрофические процессы, приводящие к эпилепсии, психозам, наступает деградация личности, изменяется внешний вид, кожа становится морщинистой, лицо приобретает сероватый оттенок. Появляются гнилые зубы, преждевременное облысение. Наблюдается резкое истощение. Развивается зависимость от наркотика. Его отсутствие вызывает сильнейшую боль в мышцах, суставах, костях, позвоночнике, появляются слабость, усиленное потоотделение, слезотечение, понос, рвота, бессонница (синдром отмены). Резко угнетается деятельность сердечно-сосудистой системы, вплоть до смертельного исхода. Редко кто доживает до старости и даже до средних лет. Чем моложе человек, тем быстрее попадает он в зависимость от наркотиков и тем быстрее наступает смертельный исход. Именно поэтому недопустимы эксперименты с наркотиками в любом возрасте. Попробовав один раз, можно не устоять перед соблазном попробовать еще. А потом уже трудно отказаться.

Алкоголь и негативные последствия для здоровья

Как алкоголь влияет на здоровье? Алкоголь, попадая в организм, оказывает отрицательное воздействие на внутренние органы, обостряет имеющиеся хронические заболевания (сахарный диабет, гипертоническая болезнь, туберкулез и т.д.). В результате воздействия алкоголя на организм возникают язвенная болезнь желудка и кишечника, гастриты и энтероколиты, болезни сердца и почек, гипертония, цирроз печени, злокачественные заболевания, неминуемо ведущие к преждевременной смерти.

Алкоголь в первую очередь поражает сердечно-сосудистую и нервную системы. Воздействуя на головной мозг, алкоголь нарушает четкость и точность мыслительных процессов, усиливает процесс возбуждения и ослабляет процесс торможения. В результате этого нарушается ориентация в пространстве, утрачивается разумный контроль над своим поведением. Лёгкая степень опьянения характеризуется возбуждением, улучшением настроения, ощущением благополучия, радости, появляются небольшие головокружения. Человек становится болтливым, повышается самоуверенность, ослабевает самоконтроль. По мере увеличения дозы спиртного возникает средняя степень опьянения, когда усиливается болтливость, склонность к хвастовству, оскорбительные намеки в адрес окружающих людей, появляются попытки вмешиваться в чужие дела, нарушается координация движений. Затем наступает тяжелая степень опьянения. Она характеризуется тем, что наступает бурная стадия возбуждения, речь становится несвязной, движения некоординированными, походка шаткой. Человек совершает бессмысленные поступки, часто агрессивные. Возбуждение сравнительно быстро «меняется» заторможенностью, вялостью, слабостью. Затем наступает сон, близкий к наркозу. Такое состояние может иметь смертельный исход, так как это уже не просто опьянение, а отравление алкоголем. Воздействие алкоголя на психику человека наносит вред не только его здоровью. Употребление алкоголя становится социально опасным:

- увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий;
- нарушается правопорядок (возникают драки, ограбления, насилие, убийства);
- разрушаются семьи, теряются друзья и близкие люди; рождается неполноценное потомство;
- совершаются самоубийства;
- увеличивается риск возникновения венерических болезней, СПИДа, нежелательной

беременности.

Дорожно-транспортные происшествия одна из наиболее частых причин гибели и инвалидности населения. У водителя, принимавшего алкогольные напитки, снижено внимание и точность восприятия окружающей обстановки, замедлены двигательные реакции. Выпившему водителю кажется, что он нажал на тормоза мгновенно, а фактически на это ушли дополнительные, часто роковые секунды. Выпитые 80 г водки или 500 г пива действуют сутки, поэтому если водитель выпил вечером, то утром его нельзя считать трезвым. Действие алкоголя прекращается только после его полного выведения из организма.

Нарушение правопорядка. По данным статистики более 80% правонарушений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Человек в нетрезвом состоянии теряет контроль над своим поведением, лишается чувства ответственности. Согласно Уголовному кодексу лицо, совершившее преступление в состоянии алкогольного опьянения, не освобождается от уголовной ответственности. Сам факт опьянения является отягчающим вину обстоятельством. В таком состоянии люди склонны совершать насилие над собой, и далеко не всегда медикам удается сохранить им жизнь.

Нарушение взаимоотношений с людьми. Кроме угрозы для жизни окружающих алкоголизм имеет и тяжелые нравственные последствия. Живя в окружении близких людей, человек, злоупотребляющий алкоголем, разрушает их жизнь. В семьях, где есть пьющие, всегда царит страх, напряжение, раздражительность. Разрушается благосостояние, так как постепенно приобретенные вещи меняются на спиртное. Теряются друзья и знакомые. Люди, некогда любившие друг друга, становятся врагами. Особенно тяжелые последствия возникают, если пьют оба родителя. Дети из таких семей либо сами привыкают к алкоголю, либо оказываются в детских домах. Пьющий постепенно деградирует как личность.

Существует множество причин по которым люди употребляют алкоголь. Их можно разбить на три группы:

- 1) для того, чтобы с чем-нибудь справиться;
- 2) для удовольствия;
- 3) в силу привычек и обычаев.

Потребление алкоголя для того, чтобы справиться с эмоциями, такими как тревога, подавленность, скука, раздражительность, печаль, чувство вины, одиночество, иногда способствует достижению ожидаемого результата. Но это не решает проблем, из-за которых возникло подобное состояние. Кроме того, в определенных случаях алкоголь способен усилить эмоции, и тогда, в состоянии глубокой депрессии, человек способен к необдуманным поступкам. Существует и другая опасность, если человеку удастся несколько раз справиться с эмоциями посредством алкоголя, то в последующем он не будет искать других путей, тем самым обрекая себя на возникновение зависимости от алкоголя, т.е. возникновение болезни – алкоголизма.

Что же делать, чтобы избежать столь страшных возможных последствий?

1. Не начинать пить алкогольные напитки в детском и подростковом возрасте.
2. Стараться решать проблемы своих эмоциональных состояний другим путем: искать причины проблем и устранять их. Это достаточно сложный процесс и один человек с ним может не справиться. Нужно обратиться за помощью к родителям, психологу, друзьям, взрослым, которым доверяешь.
3. При состоянии внутреннего напряжения займитесь спортом, физкультурой, физической работой, послушайте музыку, сходите в гости к друзьям. Это позволит расслабиться.
4. Находясь в компании, где все пьют, постарайтесь сказать нет, объясняя это плохим самочувствием, либо срочными делами.