

## Профилактика алкоголизма, наркомании

К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная – **потребление алкоголя**. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков 40 %, среди злоупотребляющих алкоголем уже 98 %.

**Наркоманией и алкоголизмом** — сегодня страдает большое количество людей. Известно, что многие из них хотели бы избавиться от своей зависимости, но удаётся это, к сожалению, совсем немногим.

**В организме алкоголь оказывает следующие виды воздействия:** токсически действует на клетки головного мозга, изменяет биологические процессы головного мозга, обеспечивает организм энергией, замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство, стимулирует производство мочи (при большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, вследствие этого клетки обезвоживаются), временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней). Узнать о последствиях алкоголизма лучше всего до того, как разовьется алкогольная зависимость.

**Первыми сигналами алкоголизма** являются – наличие тяги. Поражение печени приводит к алкогольному гепатиту и циррозу, следом идет асцит (жидкость в животе), бактериальный перитонит (воспалается выстилка брюшной полости), поражение мозга, пищеводное кровотечение из варикозных сосудов (при повышенном давлении в венах печени), увеличение селезенки, функциональная почечная недостаточность, анемия. Нарушение свертываемости крови приводит к ее большим потерям. Последствия алкоголизма сохраняются многие месяцы после того, как человек отказывается от спиртного.

**Алкоголь разрушает** системы гормональной регуляции организма, а эта сфера одна из самых неизученных, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням.

## Негативное влияние наркотиков на организм человека

**Наркотики** оказывают специфическое действие, прежде всего на нервную систему, а также на весь организм человека. Это действие заключается в развитии особых состояний, которые называются состояниями наркотического опьянения: снимаются болевые ощущения, меняется настроение, психический и физический тонус. Появляется чувство легкости, эйфория, сосредоточенность на собственных нереальных ощущениях, освобождение от груза проблем и забот.

**При повторных приемах "доз" в короткие сроки развиваются тяжелые медицинские последствия хронического отравления организма:** поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Возникают разнообразные психические расстройства, нарастают деградация личности, потеря работоспособности, отмечаются постепенная полная инвалидизация, высокая смертность, причем нередко – ранняя, в молодом возрасте. Гибель больных вызывается не только осложнениями тяжелых заболеваний, являющихся следствием постоянной наркоинтоксикации (такими, как острая сердечная или печеночная недостаточность), но и передозировкой препаратов, несчастными случаями в состоянии опьянения, самоубийствами в приступе тоски, во

время абстинентных мучений. Больные умирают от заражения крови при употреблении грязных шприцев, от тромбоза сосудов, а в последние годы – от СПИДа, вирусных гепатитов В и С.

**Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно.** Для них характерны такие нарушения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, утрата способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм. В ходе болезни резко падает энергетический и волевой тонус, угасают все влечения и потребности, кроме тяги к наркотикам. Нередко на первый план выступают аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям.

**Все наркотики, независимо от пути введения в организм, в большей или меньшей степени обязательно повреждают:**

- нервную систему (в том числе головной мозг);
- иммунную систему;
- печень;
- сердце;

**задумайтесь о том, стоит ли ради минутной эйфории безвозвратно терять здоровье, лишая свое будущее перспектив яркой полноценной жизни!**