**Какой вред употребления наркотиков? Какой вред здоровью может нанести наркомания?**

**Опасность наркотиков**

Главной опасностью наркотиков считается то, что после нескольких приемов наркотических средств появляется неконтролируемая тяга к повторным дозам. Наркоман, как правило, в это время уже не задумывается о том, какие опасные последствия таит в себе данный наркотик. Психологическая и физическая зависимость появляются в скором времени.

Наркотики с каждой новой дозой все больше и больше разрушают мозг и нервную систему наркомана. Нарушения такого характера, как правило, касаются отдельных частей мозга и отдельных нейронов, которые отвечают за смысловые операции и память. Человек не может думать о чем-то другом, кроме наркотика. Его профессиональная деятельность быстро снижается и человек перестает контактировать с общественностью.

**Вред наркотиков для здоровья и психики**

Наркотики являются целым классом веществ, которые сильно влияют на психику человека и его здоровье. Даже марихуана, которая многим кажется вполне безобидной, вскоре не отпустит человека, и он будет вынужден курить ее снова и снова. Ведь наркотические вещества являются легким способом уйти от этого мира, от сложностей и непонимания, от лени или от тревоги.

Теперь, когда человек принимает наркотическое вещество, он очень быстро достигает покоя и спокойствия. Правда эффект это не длительный. Наркотики имеют весьма недолгое воздействие на мозг, и уже спустя несколько часов человек снова будет вынужден искать деньги на наркотическое вещество и вновь его употреблять.

Человек, который применяет наркотики, теряет все свои прежние цели. Единственной целью зависимого человека становится именно наркотик. Мировосприятие становится другим. Человек теряет интерес к своим увлечениям, к работе, к семье.

Ради одной дозы наркотического вещества человек опускается до постыдных поступков – воровства, грабежа и даже до убийства. Отношения с близкими людьми очень быстро портятся, но зависимого человека уже не остановить. Все нравственные устои и ценности перед наркоманом блекнут. Наркотические вещества приводят человека к тому, что он начинает думать о том, что он приносит миру и близким людям одни неприятности. Могут появиться суицидальные мысли. Отравленный наркотическими веществами мозг человека способен думать только о том, что лучше будет, если человек добровольно уйдет из жизни.

Вред наркотической зависимости проявляется не только на уровне эмоций и психики, но и на физическом состоянии человека, человек нуждается в медикаментозном лечении. От каждой дозы человеческий организм все больше разрушается – изнашиваются все его системы и органы, умирают жизненно необходимые клетки. Иммунитет падает настолько, что человек уже не может справиться с самым простым насморком.

**Вред наркомании для человеческого мозга**

Но самый наибольший вред наркотическое вещество наносит именно мозгу человека. Всем известно, что мозг человека можно назвать своеобразным центром управления, откуда идет управление всем организмом. Мозг продолжает контролировать наши действия даже тогда, когда человек спит. Мозг весит около полутора килограмм, и состоит из нескольких частей, которые между собой работают очень слаженно. В мозге у каждой части есть очень важные функции, а вред от наркомании бывает настолько сильным, что эти важные функции либо будут сбиваться, либо откажут вовсе.

Вред от употребления наркотиков можно увидеть практически сразу – наркотик попадает в мозг и его функционирование нарушается. Мозг больше не может работать как раньше, поэтому человек начинает принимать наркотические вещества снова и снова. Стойкая зависимость развивается очень быстро.

К примеру, после одного единственного приема экстази повреждается серотониновая часть мозга. Причем повреждения настолько сильны, что они обратно уже не восстанавливаются. Все наркотические вещества могут влиять на мозг человека по-разному, ведь у всех у них различный химический состав. Некоторые наркотики даже после того, как человек прекратил их употребление, продолжают действовать на мозг. Иногда вещества настолько сильно действуют на мозг, что запускаются необратимые процессы изменения, которые невозможно потом привести в первоначальный вид.

Употребление наркотика сильно влияет на мозг человека и на его мотивационные рецепторы. В процессе приема наркотиков в мозге происходит выброс дофамина, поэтому человек получает эйфорию и удовольствие. Мозг запоминает последовательность действий – укололся (выкурил, выпил) – подождал – получил удовольствие. Поэтому человек хочет употребить наркотик снова и снова.

Очень сложно бросить наркотики, но ведь лучше жить подольше, чем жить совсем мало, но получать сомнительное удовольствие от наркотических веществ. Тем более, в современном мире есть возможность с помощью наркологов и реабилитологов избавиться от наркотической зависимости в наркологических клиниках и центрах реабилитации.

**Позвоните нам 8(86191)58-5-48 и поможем вам найти выход из сложившейся ситуации.**

***Наркотики… многое ли мы знаем о них... о вреде наркотиков…***

Слово «наркотик» пришло к нам с незапамятных времен; примерно в V веке до н.э. греки определили наркотик, как нечто, что приводит в оцепенение, одурманивает. Сейчас же мы смело говорим, что наркотик – это вредное вещество, губительное; это яд, дающий его владельцу чувство утешения и облегчения, чувство свободы, эйфории….кайфа. Сколько не говори на эту тему, не проводи опросы, а ведь ответ один – люди любят наркотики, они находят в них что-то особенное – кому-то так легче учиться, другим жизнь кажется скучной и неинтересной, кто-то находит иной смысл в наркоте – она позволяет ему узнать себя, весь мир, свое окружение… Создается впечатление, что человеку и подумать – то некогда о настоящем вреде наркотиков. Сами по себе наркотики, как уже говорилось, известны с очень и очень далеких времен; еще в Китае некоторые наркотики использовались в качестве лекарства от рассеянности; в каменном веке коноплю употребляли при различных обрядах и в подготовке к сражениям для того, чтобы изменить сознание. История ядовитых веществ неисчерпаема, во многих культурах которые выступали в лице «лекаря», независимо от вреда наркотика. Что же сейчас… как не печально это осознавать, но, по мнению Госнаркоконтроля, на 2010 год приходится цифра в 2,5-3 млн. инфекционных наркозависимых в России, с учетом того, что каждый год около 100 тысяч наркоманов в нашей стране умирает, не достигнув 30-летнего возраста.

***Так многое ли мы знаем о вреде наркотиков?***

  Вообще употребление наркотических веществ распространяется на разные возрастные категории. Но особой популярностью, все же, они пользуются у подростков. Вред наркотики наносят значительный, они носят яркую окраску врага для всего организма в целом. Например. Начинается все с невинной мысли о том, что неплохо было бы попробовать новые ощущения. И хочется испытать сразу что-нибудь эдакое…амфетамин, предположим. Это круто, ты чувствуешь огромный заряд бодрости, которого раньше не испытывал, тебе весело, ты готов покорить любую вершину. И вот человек раздумывает о вреде наркотиков, и что именно это вещество может ему принести, но подобные мысли про вред наркотика уходят сами собой, стоит лишь вспомнить о радости, что он дает. Первое употребление – классно, нравится, и вовсе не смущает, что, тем становится хуже, чем чувство опьянения больше спадает. Головные боли, тошнит, вялость всего тела заставляют проклинать вещество и снова думать о вреде наркотика…Если бы все так и заканчивалось, но ведь рука тянется за новыми ощущениями снова и снова. И вот наступает момент следующего шага на пути к гибели самого человека, где вред наркотиков включается все с большей силой. Раз за разом у него появляется чувство, что вот оно – то самое состояния, которое он искал многие годы, но время идет и на смену амфетамину приходит другой наркотик. Интерес, нужда новых ощущений ведет человека в объятия «ядовитого товарища».

***Человек решает бросить наркотики. Теперь он встречается со всеми проявлениями лицом к лицу.***

Физическая «ломка» - то, с чем приходится столкнуться любому, кто употреблял тяжелую группу: героин, препараты на основе опиума, метадон и др. Человеку становятся привычными судороги, озноб, насморк, расстройство желудка. Вред наркотика так же проявляется в онемении конечностей, ломит кости и суставы, человека бросает то в жар, то в холод. Амфетамин, крэк, кокаин - психологическая «ломка». Сам по себе амфетамин является самым сильным стимулятором нервной системы, по тому и вред наркотик наносит серьезный. Последствия его употребления выявляются в агрессии, нервозности; депрессии нередко приводят к нервному срыву, и даже в психозе – паранойя, галлюцинации, появляется полная дезориентация в пространстве. Что же касается физического проявления, больше всего страдают волосы, зубы, обмен веществ, что приводит к полному истощению (группа этих наркотиков отнимает у организма огромное количество кальция).

***Конопля – это лукавый наркотик, который открывает дверь в мир «тяжелых» наркотических веществ.***

Вред наркотика заключается в следующем: курение конопли вызывает невероятную тупость, когда человек уже не может мыслить ясно, его начинают преследовать мысли о преследованиях, предрассудки и различные страхи. Постоянные депрессии и ощущение «бессмысленности жизни» приводят к тому, что человек либо снова начинает употреблять, либо кончает жизнь самоубийством. Конопля, марихуана, гашиш, все это настолько развито среди молодежи. Безошибочно то, что вред наркотика ничуть не меньше, чем от любого другого. И кто-то все еще утверждает, что конопля безвредна?! Что же касается алкоголя, то здесь тоже все далеко не радужно и беззаботно, как кажется при его употреблении. Как и все «ядовитые товарищи», вред наркотик организму наносит весьма серьезный. Алкоголь глубоко проникает в клетки мозга, убивая нейроны, что сильно отражается на изменении характера человека, его устойчивости и возможности действовать разумно. Буквально клетки головного мозга умирают, за счет поглощения алкоголем кислорода, так необходимого для жизнеспособности всего организма. Как и в случае с коноплей, алкоголь сильно поражает и жировые клетки, отбирая с каждым шагом все больше энергии всего тела.

***Осознавая всю силу вреда наркотиков, многие люди действительно хотят избавиться от своей зависимости. Желание - это самое главное, но возникает трудность выбора того, кто действительно может помочь!***

Реабилитационный центр «Нарконон» предоставляет такую возможность. Сотрудники этой организации помогают людям справиться с пагубной привычкой употребления. Залог успеха в том, что человек, пришедший на программу реабилитации, осваивает ее самостоятельно, где сотрудники центра лишь направляют его и Уникальный метод реабилитации и собственное желание возвращают человека к полноценной и счастливой жизни! На программе человек восстанавливает все утраченные способности при употреблении наркотиков или алкоголя, человек учиться жить по новому, а то есть без наркотиков. И сотрудники центра помогут каждому обратившемуся справиться с проблемой наркотиков.

Легальный или нелегальный кайф’, ‘наркотики, которые продаются в специализированных магазинах, или травяные наркотики’ – все это названия психо \активных веществ (наркотических веществ), которые в Ирландии могут быть в продаже в магазинах, торгующих продукцией, связанной с наркотическими веществами (так называемых 'конопляных магазинах'), секс-шопах или салонах татуировки. Они могут также продаваться в интернете. Эти наркотики продаются как альтернатива марихуане, экстази, кокаину, ЛСД, амфетаминам и героину.

Известно несколько сотен типов таких наркотиков. По своему воздействию они подразделяются на:

* седативные (депрессанты)
* стимуляторы (uppers)
* галлюциногены (trips), и
* афродизиаки (сексуальные стимуляторы).

Одни по причине своего растительного происхождения называются травяными наркотиками. Другие являются синтетическими, что означает, что они искусственно произведены из химических веществ. Большинство наркотиков – это смесь травяных и синтетических продуктов.

Все эти наркотики являются психоактивными веществами, что означает, что они меняют ваш образ мышления, ощущения и поведение. Их воздействие на физическое и умственное здоровье непредсказуемо, и существует боязнь привыкания.

 **Не предназначено для употребления человеком**

У многих наркотиков, которые имеются в продаже, на этикетке значится ‘не предназначено для употребления человеком’, так что люди, торгующие этими наркотиками и покупающие их, могут обходить закон и избегать ответственности за негативные последствия риска. Некоторые наркотики имеют законные области применения в промышленности и уходу за животными.

Ни один из этих наркотиков не проходил испытания безопасности на людях. Мы ничего не знаем о промежуточных или долгосрочных эффектах употребления этих наркотиков. Некоторые из них, а может быть и все, могут оказывать опасные побочные эффекты.

* Некоторые могут вас сбить с толку – так что возникнет большая вероятность несчастного случая или вы подвергнетесь опасному риску.
* Они могут вызвать чувство тревоги, приступы паники, паранойю или даже психоз.
* Многие наркотики являются стимулянтами (возбуждающими наркотиками), которые впоследствии могут привести к бессоннице, ощущению истощения и депрессии.
* Эти наркотики могут иметь оказывать воздействие на умственное здоровье – после приема наркотиков люди часто жалуются на состояние ‘одурения’.
* Наркотики могут быть ядовитыми для человека, даже так называемые ‘натуральные’ или ‘травяные’ вещества могут нанести вред, например, привести к почечной недостаточности, коме и даже к смерти.

 **Марихуана**

Сленговое название: 'план', 'трава', 'ганджубас.

Марихуана – это растение, встречающееся в природе. Используется оно в трех основных формах. Наиболее распространенный тип называют смолой. Она имеет вид твердых темных комков или брусочков. Менее распространены листья и стебли растения, называемые 'травой'. Третий тип, масло марихуаны, в Ирландии мало распространен.

Марихуану обычно смешивают с табаком, сворачивают в 'косяк' и курят, но иногда ее даже готовят и употребляют в пищу.

**Воздействие:**'Кайф' от марихуаны состоит в том, что вы расслабляетесь, становитесь разговорчивым, ощущаете счастье. У некоторых возникает чувство, что время замедляется, а цвета, звуки и вкусовые ощущения становятся ярче. Вас может 'пробить' на еду, то есть вызвать сильное чувство голода.

**Побочные эффекты:**Марихуана может оказать негативное влияние на вашей памяти и способности концентрироваться, вы можете почувствовать усталость и уныние. Если вы не привыкли к марихуане или используете непривычно крепкую марихуану, то можете почувствовать тревогу, панику, смятение. У вас может возникнуть бред или галлюцинации.

**Риски:**Многие считают марихуану относительно безопасным наркотиком. Но исследования доказывают, что долгосрочное употребление ведет к потере контроля над использованием и может привести к привыканию. Курение марихуаны увеличивает риск сердечных заболеваний и раковых опухолей, таких как рак легких, а также отрицательно сказаться на детородной функции. Если у человека уже есть какая-то скрытая проблема с умственным здоровьем, марихуана может спровоцировать шизофрению. В Ирландии вторым после алкоголя веществом, обнаруживаемым в крови нетрезвых водителей, является именно марихуана.

 **Экстази**

Сленговое название: 'Е', 'Ешка', 'колеса', 'веселые конфетки', 'Икс-Ти-Си' и др.

Экстази обычно изготавливают в сомнительных подпольных лабораториях в некоторых европейских странах. В основном, экстази продаются в таблетках с разными логотипами или узорами. Иногда таблетки экстази могут содержать другие наркотики или вещества.

**Воздействие:**От экстази вы можете почувствовать себя бодрее и настроиться на одну волну со всем, что вас окружает. Возникает ощущение счастья, спокойствия и теплые чувства к окружающим. Звуки, цвета, эмоции как будто становятся ярче. У вас откуда-то берется энергия, и вы можете подолгу танцевать.

**Побочные эффекты:**Экстази может вызвать повышенное сердцебиение, температуру и кровяное давление. Другие изменения в физическом состоянии включают мышечные боли, головокружение, сцепление челюстей и скрежетание зубов. Вы можете испытывать обильное потоотделение, учащенное сердцебиение и дрожь во всем теле. Может наступить обезвоживание, дезориентация и усталость.

**Риски:**Большинство легальных наркотических веществ (лекарств) сначала испытывают на животных, а употребляющие экстази являются «морскими свинками» из рода человеческого. Исследования уже показывают, что те, кто регулярно употребляет экстази по выходным, в середине недели испытывает сильнейший спад, когда они целыми днями чувствуют усталость и депрессию. Могут пройти годы, пока мы не узнаем долговременного воздействия, но те, кто употребляет этот наркотик, рискуют впоследствии своим психическим здоровьем. От экстази умирают довольно редко, чаще из-за вызванных этим наркотиком сердечных приступов, инфарктов или приступов астмы.

 **Героин**

Сленговое название: 'Гарик', 'Барбадос', 'Гера', 'Герасим', 'Гербалайф', 'Хмурый'.

Героин изготавливают из морфина, одного из наркотиков, получаемых из опийного мака. Его могут вводить в виде инъекции и курить, что называют 'погоней за Горынычем'.

**Воздействие:**После укола героина наступает быстрый прилив радостного возбуждения, а за ним следует умиротворенное, мечтательное состояние. Вам тепло, спокойно, дремотно. Боль, агрессия и сексуальное влечение снижаются.

**Побочные эффекты:**Побочные эффекты героина и других опиатов (таких, как морфин и метадон) включает запоры, нарушение дыхательной функции. При этом, наибольшая опасность таится в передозировке и именно от инъекционного использования наркотика.

**Риски:**То, что продают на улицах под видом героина, может содержать другие наркотические вещества, или даже сахар, муку или тальк. Эти вещества на первый взгляд безвредны, но при введении в кровь в виде инъекции, они могут нанести громаднейший вред вашему телу, вызвав образование тромбов, нарывы или гангрену. Через чужой шприц можно заразиться ВИЧ и гепатитом В и С. Регулярное употребление героина, особенно инъекционно, чаще всего приводит к зависимости.

Метадон используется для заместительного лечения героиновой зависимости. Он имеет вид зеленой жидкости, которую пьют раз в день, чтобы избавиться от тяги к героину. Наибольший риск использования метадона – это смерть от передозировки.

 **Кокаин**

Сленговое название: Кокс, мука, нюхара, кекс, кикер, снег.

Кокаин имеет вид белого порошка, который получают из листьев коки – растения, произрастающего в основном в Южной Америке. Его обычно употребляют, втягивая порошок через нос. 'Крэк' представляет собой не отдельное наркотическое вещество, а более сильную форму кокаина, легче вызывающую привыкание. Крэк или кристаллический кокаин в основном курят. Кокаин иногда вводят в виде инъекций или едят.

**Воздействие:**Кокаин является мощным стимулятором. Он обостряет чувства, вызывает прилив энергии, при этом подавляет чувство голода или жажды. Эффект длится до 20 минут. Курение кокаина в виде крэка вызывает кратковременный, но более сильный 'кайф'.

**Побочные эффекты:**Благодаря мощному воздействию кокаина, у вас возникает тяга. В больших дозах кокаин вызывает чувство истощенности, беспокойства, подавленности, а иногда агрессивность.

**Риски:**Вдыхание кокаина может повлечь необратимые повреждения слизистой носа. Кокаин также может нанести вред сердцу и легким, а в больших дозах может привести к смерти от сердечного приступа или образования тромбов. Одновременное употребление кокаина и алкоголя повышает риск сердечного приступа и смерти. Поедание кокаина может повредить ткани кишечника. Депрессия, которая наступает после 'кайфа', может быть настолько сильной, что приведет к попыткам самоубийства. При длительном или неумеренном, 'запойном' употреблении возбуждение от кокаина может смениться перманентным состоянием беспокойства, бессонницей и потерей веса. У некоторых развиваются паранойяльные психозы со склонностью к насилию. Сильная тяга к кокаину, особенно к крэку, может вызвать желание постоянно принимать наркотик, и вы можете потерять контроль над его употреблением.

 **Амфетамины**

Сленговое название: 'аппер', 'быстрый', 'скорость', Speed.

Амфетамины – это группа нарковеществ стимулирующего воздействия, причем некоторые из них когда-то использовались как таблетки для похудения. Обычно имеют форму бело-серого порошка и продаются завернутыми в бумагу. Обычно их глотают, но иногда вводят в виде инъекций или вдыхают. Тип амфетаминов, называемых 'лед' или «кристалл» могут курить.

**Воздействия:**Все зависит от того, как вы принимаете наркотик. Если проглотить его, как порошок, то небольшая доза бодрит вас и делает более энергичными. В более крупных дозах при уколе или курении можно почувствовать прилив удовольствия. При неумеренном, 'запойном' употреблении наркотика человек становится не в меру разговорчив и гиперактивен.

**Побочные эффекты:**Как и в случае с другими стимуляторами, после 'кайфа' приходит спад. В больших дозах амфетамины вызывают панику, паранойяльные состояния и галлюцинации. При длительном использовании развивается состояние, известное как 'амфетаминный психоз', с симптомами, похожими на шизофрению. Паранойя может провоцировать 'буйное' состояние, если вам покажется, что вас преследуют или вам угрожают.

**Риски:**Амфетаминный психоз может продлиться, даже когда человек прекратил прием наркотика. Если вы становитесь агрессивным или буйным, то можете попасть в опасные ситуации. Риск при инъекционном употреблении тот же, что и у других наркотиков, как, например, героина.

 **Сольвенты**

Сленговое название: 'нюхать клей'.

Сольвенты включают продукты домашнего хозяйства, такие как клей, растворитель краски, жидкость для снятия лака, легкие виды горючего или аэрозоли, как, например, дезодоранты. Их можно вдыхать, пропитав ими кусок ткани, из рукава одежды или прямо из бутылки. Аэрозоли могут распылять прямо в рот. Злоупотребление сольвентами распространено среди подростков. Для большинства из них это мимолетное увлечение, но все-таки может создать огромные проблемы в школе и дома.

**Воздействие:** Вдыхание сольвентов может вызывать 'кайф' или состояние, похожее на алкогольное опьянение. Эффект обычно проходит через полчаса. Под воздействием сольвентов человек выглядит пьяным, язык у него заплетается, он заикается, хихикает, не контролирует свое поведение, а позже чувствует вялость.

**Побочные эффекты:** Теряется способность трезво оценивать ситуацию, может появиться агрессивность. Также типичны галлюцинации, рвота и временные помутнения сознания. После употребления возникает 'похмелье', сопровождаемое головными болями и невозможностью сосредоточиться.

**Риски:**Смерть от злоупотребления сольвентами – редкое явление, но все-таки может наступить по ряду причин, причем при первом же употреблении этих наркотиков. Под воздействием сольвентов высока вероятность попасть в аварию или стать жертвой несчастного случая. Можно также просто задохнуться из-за сольвента, который вы распыляете прямо в легкие, захлебнуться собственными рвотными массами или подавиться предметом для распыления сольвента. От многих сольвентов также может наступить остановка сердца.

 **ЛСД**

Сленговое название: 'кислота'.

ЛСД обычно имеет форму крошечных таблеточек, упакованных в маленькие квадратики бумаги или картона. На таблеточках, как правило, есть логотипы или маленькие картинки. Эти таблеточки глотают.

**Воздействие:**ЛСД является галлюциногеном. Примерно через час после принятия таблетки начинается 'приход', то есть, наркотический бред: вы как будто отправляетесь в 'путешествие', где все, что вас окружает, выглядит иначе, с необычными цветами, звуками и предметами. Во время этого 'путешествия' у вас могут возникнуть видения, вы можете слышать голоса, а время может ускоряться или замедляться. Воздействие может длиться около 12 часов.

**Побочные эффекты:**Тяжело спрогнозировать, что за «путешествие» вас ждет. Во время 'плохого путешествия' со страшными видениями вы можете испугаться, почувствовать, что вы теряете контроль над ситуацией, сходите с ума или умираете. Это более вероятно, если перед приемом наркотика вы уже находились в тревожном или подавленном состоянии.

**Риски:** 'Плохое путешествие' с пугающими видениями может спровоцировать у некоторых людей умственное расстройство. 'Хорошие путешествия' с радостными видениями тоже могут быть опасны, если, например, вы поверите, что сможете летать или ходить по воде. Даже через несколько недель или месяцев вас могут преследовать вспышки воспоминаний – кратковременные видения, как будто вы снова в 'путешествии'. Эти вспышки могут доставить вам немало беспокойства.

Чудо-грибы – это галлюциногенные грибы, растущие в дикой природе. Их едят сырыми, готовят или делают из них чай. Воздействие чудо-гибов похоже на ЛСД, только эффект мягче и мене длительный. Так же, как и в случае с ЛСД, ваше «путешествие» может оказаться плохим и пугающим. Так же высок риск того, что по ошибке вы съедите ядовитый гриб, приняв его за чудо-гриб.

**Наркомания и СПИД:**

Хорошо известно какое большое зло приносит наркомания. В первую очередь наркомания разрушает здоровье человека и приносит ему неизлечимые заболевания. Особенно в последнее время среди наркозависимых получило распространение такое печально известное заболевание как СПИД.

Среди способов передачи этого заболевания можно выделить следующие:

- В первую очередь это использование нестерильных шприцов и других приспособлений, которыми пользуются наркоманы во время приготовления и введения наркотических препаратов.
- В большинстве случаев наркоманам для приобретения очередной дозы вынуждены заниматься проституцией, такое занятие приводит к тому, что они заражаются СПИДом или «награждают» в последствии этой страшной болезнью других людей.
- Очень часто у наркоманов возникают проблемы с действующими законами государства, и как результат они оказываются в местах заключения, где они представляют собою особую группу риска, и в большинстве случаев у них есть все шансы заразиться ВИЧ-инфекцией.
- Тело будущей матери несвободное от наркотической зависимости и СПИДа дает будущему человеку букет заболеваний, которые впоследствии будут сопровождать его всю его оставшуюся довольно короткую жизнь.
- Очень часто подростки-наркоманы пытаясь любыми способами добыть деньги на очередную дозу наркотика попадают в сети гомосексуалистов-педофилов, которые в большинстве случаев являются носителями ВИЧ-инфекции.

Анализируя вышеизложенное можно уверенно сказать, что в настоящее время СПИД является самым частым спутником наркотической зависимости. В связи с таким обстоятельством, проводя борьбу со СПИДом, можно реально снизить уровень наркомании. Государственные программы должны предусматривать финансирование различных социальных программ, направленных на борьбу с этим заболеванием.

**Бесплатная консультация**

**8(86191)58-5-48**

**ЗОЖ**

**Как вести здоровый образ жизни?**

В современном мире, где даже простая поездка на автобусе может стать причиной нервного срыва, ведение здорового образа жизни приобретает особую актуальность.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не только физические упражнения по утрам, но целый ряд других жизненных принципов, среди которых и гармоничные отношения со своими близкими людьми, друзьями, коллегами и даже незнакомыми людьми.

**Основные принципы ведения здорового образа жизни**

**Одним из основных принципов ведения здорового образа жизни, несомненно, является правильный уход за своим телом**

Соблюдение правил личной гигиены должно стать нерушимым заветом любого человека. Правила, которым нас учат с детства в семье, детских садах, младшей школе. Необходимо употреблять в пищу только мытые и чистые продукты, не злоупотреблять мясной и нездоровой пищей. Вовремя посещать таких врачей, как стоматологи и другие специалисты в области медицины. Также каждый человек должен владеть навыками первичной медицинской помощи. Не заниматься самолечением, а своевременно обращаться к врачу. Вот совсем немногие правила, которые нужно соблюдать.

**Для того чтобы быть здоровым, человеку необходимо вести активный образ жизни.**

Принцип «движения» должен стать главным в жизни каждого человека. Выполнение физических упражнений по утрам, занятия в спортзале. Не нужно подвергать организм слишком большим физическим нагрузкам.

Наоборот физические нагрузки на организм должны определяться с учетом возрастных и физиологических особенностей. Посещение бассейна, специализированных спортивных секций, участие в различных спортивных мероприятиях, эстафетах, мероприятиях должно быть в списке обязательных дел человека, ведущего здоровый образ жизни. Родители должны с детства приучать своих детей к занятиям физкультурой и спортом.

Для школьников и студентов посещение уроков физической культуры должно стать обязательным. Без физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Занятия спортом помогает избавиться от болей и усталости в мышцах после рабочего дня, получить заряд позитива и повысить тонус мышц в начале дня. Постоянное и систематическое выполнение простых физических упражнений по утрам позволит навсегда забыть о болях в суставах и усталости в течение дня.

**Важнейшим принципом ведения здорового образа жизни является отказ от вредных привычек**

Человеку необходимо осознать пагубное влияние алкоголя, сигарет, наркотиков на свой организм. С раннего детства нужно воспитывать в себе негативное отношение к употреблению спиртных напитков, табакокурению, употреблению, как легких, так и тяжелых наркотиков.

Среди молодежи распространен сегодня стереотип о том, что так называемое «курение травки» не несет никакого вреда для здоровья. Часто любит аргументировать свою точку зрения молодежь тем, что курение конопли легализовано во многих экономически развитых странах. Но, тем не менее, важно понимать, что на сегодняшний день учеными-медиками доказано лишь пагубное влияние марихуаны на организм человека.

Среди последствий такого «безобидного занятия» импотенция, потеря памяти и другие проблемы, связанные с функционированием головного мозга. А получивший сейчас большое распространение «пивной алкоголизм» наносит внутренним органам человека непоправимый вред. Регулярное применение даже небольшого количества пива неблагоприятно влияет на почки и пищеварительную систему человека.

**Есть о чем задуматься и курильщикам**

Курение является самой частой причиной рака легких. Куря, человек подвергает риску не только свое здоровье, но и здоровье окружающих людей, превращая их в пассивных курильщиков. А о том, сколько денежных средств могли бы экономить курильщики, если бы не тратили деньги на сигареты можно даже не упоминать. Сумма эта существенна для любого человека со средним уровнем жизни. Курильщик, выкуривающий пачку сигарет в день, мог бы позволить себе месячный абонемент в бассейн.

**Человеку, ведущему здоровый образ жизни, следует уделять большое внимание здоровому питанию**

Питание должно быть умеренным, необходимо избегать переедания, употребления пищи на ходу. Питание должно соответствовать физиологическим потребностям каждого человека и подбираться индивидуально. Важно, чтобы человек был достаточно информирован о качестве и свойствах употребляемых продуктов. Нельзя употреблять в пищу просроченные, чуть-чуть испорченные продукты.

Из еды организм получает практически все необходимые ему питательные вещества, которые он использует для жизнедеятельности человека. Необходимо также следить за качеством питьевой воды. Не стоит употреблять в пищу воду «из-под крана», предназначенную для хозяйственных целей. Нормальный обмен веществ в организме – залог здоровья любого человека.

**Особое внимание следует уделить закаливанию организма**

Под закаливание следует понимать не только водные процедуры, но и обтирание, занятие спортом на свежем воздухе. Закаливание – это процесс тренировки организма для более стойкого переноса температурного воздействия. Человек, который занимается закаливанием, реже болеет простудными и другими заболеваниями, имеет более сильный иммунитет. Благоприятное воздействие на организм оказывают банные и массажные процедур

**Но здоровье человека не полностью зависит от его физического состояния**

Для здорового образа жизни необходимо нормальное психоэмоциональное состояние человека. Важно избегать частых стрессов, а при попадании в стрессовую ситуацию необходимо уметь контролировать себя. В этом могут помочь как физические упражнения, например, такие как йога, так и психологические тренинги и занятия. Эмоциональное самочувствие человека должно быть нормальным, человек в спокойном состоянии должен быть уравновешенным и способным справляться с собственными эмоциями.

Важнейшим критерием ведения здорового образа жизни является также способность человека гармонично выстраивать отношения в обществе. Здоровый человек будет иметь меньше конфликтов с окружающими его людьми, и получать от общения позитивную энергию.