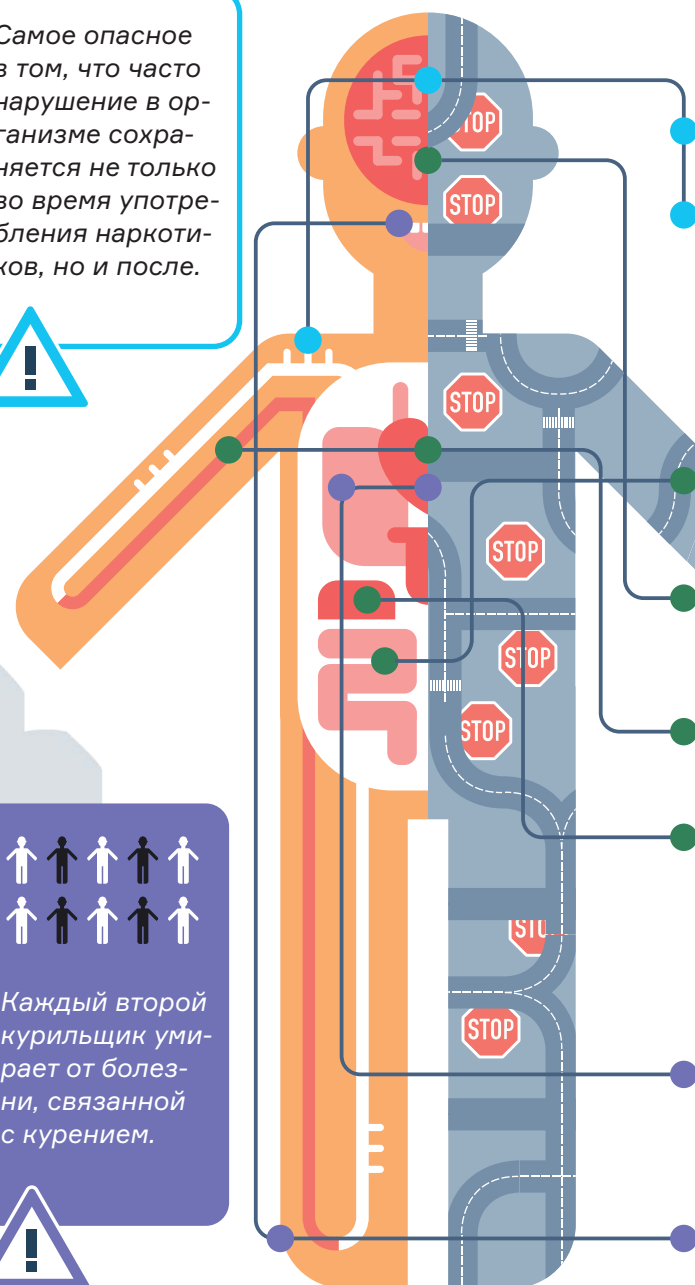


Что плохого в сигаретах, алкоголе и наркотиках?

«Да ты просто попробуй. От одного раза ничего не будет!» — так часто говорят те, кто хочет открыть для тебя новый «опыт». И действительно, кажется, что от одного глотка вина или одной сигареты ничего не случится. Но если бы мы сразу могли увидеть негативные последствия этого выбора, вряд ли нашлось бы много желающих попробовать.

Самое опасное в том, что часто нарушение в организме сохраняется не только во время употребления наркотиков, но и после.



Как наркотики влияют на организм?

Наркотики не позволяют **мозгу** правильно обрабатывать информацию.

От некоторых веществ **мозг** и **нервная система** не восстановятся никогда.



Как на организм влияет алкоголь?

Пищеварительная система страдает первой: гибнут клетки внутренних органов, разрушается защитная оболочка кишечника.

Алкоголь разрушает **клетки мозга**. Ухудшаются память, внимание, восприятие окружающего мира.

Ломается система снабжения организма кислородом, **сердце** вынуждено работать на износ.

Печень не справляется с очисткой всего организма, что приводит к смерти.



Как на организм влияет курение?

Ткани легких постепенно разрушаются, и человеку не хватает кислорода. Сужаются **сосуды**, кровь хуже циркулирует по телу. **Сердце** быстрее изнашивается.

Курение отражается и на **коже**: она раньше стареет, выглядит серой и тусклой. **Зубам** тоже достается: они желтеют, как и губы. От курящего человека всегда неприятно пахнет.

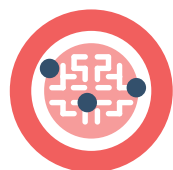


Каждый второй курильщик умирает от болезни, связанной с курением.



Почему люди не могут бросить, раз это так вредно?

Мозг любит удовольствия. Когда человек принимает наркотики, курит или пьет алкоголь, в его теле происходит выброс веществ, которые дают временное чувство удовольствия. Мозг запоминает этот простейший путь к радости (как собака, принеся палку и получившая за это печенье) и хочет идти по нему снова и снова.



Только вот всякий раз доза должна быть побольше, чтобы вызывать такой же отклик. А само удовольствие становится все короче и ощущается менее ярко.

Нарушается естественная выработка веществ, отвечающих за ощущение удовольствия, и прежние радости и желания больше не делают человека счастливым.

Бросить очень сложно: плохо и физически, и морально. Человек больше не чувствует счастья и смысла жизни, ему кажется, что все вокруг серое и бессмысленное.

Просто помни: начав употреблять любое средство химического «счастья», ты отказываешься от счастья реального и вредишь своему здоровью. И этот выбор полностью в твоих руках!



Правда ли, что стоять рядом с курящим так же вредно, как курить самому?



Да, пассивное курение вредно. Примерно каждый восьмой человек из числа умирающих от болезней, связанных с курением, сам никогда не курил.



Выбирай друзей тщательнее

Как быть, если мои друзья курят? Не могу же я не проводить с ними время.

Попроси их не курить рядом с тобой. Близкие точно поймут и прислушаются к твоим желаниям. И помни: на нас и наши привычки сильно влияют те, с кем мы общаемся.