

Памятка для населения  
**«О ВРЕДЕ НАРКОТИКОВ»**

Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

**КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЕТ НАРКОТИК?**

Человек в состоянии наркотического опьянения перестаёт испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение лёгкости, комфорта. Ощущение лёгкости приводит к потере над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

**КАК РАЗВИВАЕТСЯ НАРКОМАНИЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ?**

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

**КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?**

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества.

Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

**КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?**

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, чёрствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

**ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ НАРКОМАНИЕЙ?**

В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждёт полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДА или гепатита.

Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замёрзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.

**СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!**  
**НЕ ЛОМАЙ СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

Памятка для населения  
**«ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА»**

**ПРИ ПРОДОЛЖЕНИИ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНОГО РАЗВИВАЕТСЯ  
ТЯЖЁЛОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ – АЛКОГОЛИЗМ**

Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой живой клетки. Однако, многие думают, что, употребляя алкоголь при случае, можно оставаться здоровым, и лишь болезнь может заставить человека отказаться от алкоголя. Так думают те, кто не понимает, что алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и энергично взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, инфаркты, атеросклерозы и др.).

Особенно чувствительны к действию алкоголя нервные клетки. Считается, что при сильном опьянении гибнут 20 миллионов нервных клеток. Постепенная гибель нервных клеток приводит к ослаблению памяти и внимания, ослаблению профессиональных навыков, снижению не только умственной, но и физической работоспособности. Повышенное настроение, ощущение благополучия, повышенная самоуверенность, которые испытывает выпивший, является следствием тормозных процессов в головном мозге. С этим же связана возникающая у некоторых обидчивость, обострённая зависть, ревность, агрессивность, доводящие подчас выпивших до противоправных действий.

Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, меняет состав пищеварительных соков, нарушает процессы пищеварения, повышает опасность развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Алкоголь губит печёночные клетки, которые разрушают поступающие в организм вредные вещества – токсический гепатит, цирроз печени, печёночная недостаточность и печёночная кома.

Злоупотребление алкоголем вызывает ослабление функций половых органов мужчин, вплоть до развития импотенции. А у женщин оно приводит к нарушению менструального цикла, осложнениям беременности и родового процесса, нередко вызывает выкидыши и преждевременные роды, иногда влечёт за собой бесплодие. У выпивающих женщин число самопроизвольных выкидышей и мертворождений в 2-3 раза выше, чем у женщин, ведущих трезвую жизнь. Малая доза алкоголя, принятая одним из супругов накануне зачатия, может быть причиной рождения ребёнка с непоправимыми недостатками развития.

**ПИВО – ТОЖЕ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК!**

Его постоянное употребление приводит к развитию пивного алкоголизма и появлению тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков. Пиво быстро всасывается в кровь и переполняет кровеносное русло, заставляя сердце работать интенсивнее.

Это приводит к формированию «пивного сердца». Оно становится большим, но слабым, и дряблое со своими функциями «мотора» справляется с трудом. Впоследствии даже при небольших физических нагрузках возникает одышка. Злоупотребление пивом приводит к жировому перерождению печени. Доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива. Калорийность пива – причина нарушения обмена веществ: «нагрузившись» пивом человек не чувствует голода, пищевые центры удовлетворены, но организм полноценного питания не получает. Кроме того, из организма «вымываются» витамины и другие ценные вещества.

**ВЕЩЕСТВА, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ПСИХИКУ И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА,  
НАЗЫВАЮТСЯ ПСИХОТРОПНЫМИ**

Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжёлой психологической и физической зависимости – алкоголизму.

Помните, что далеко не все способны вовремя останавливаться, поэтому, если употребление небольших количеств неизбежно перетекает в большое застолье, лучше вообще отказаться от употребления алкоголя.

**НАЧНИ НОВУЮ ЖИЗНЬ! ЖИВИ ТРЕЗВО!**

Администрация Белоярского сельсовета, 2019 год