

Вредные привычки

Чтобы начать тему, следует ответить на вопрос: Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и не полезности или нецелесообразности действия. Если автоматически повторяющееся действие несет вред делу или общественному спокойствию и благополучию, здоровью окружающих и самого этого человека, то мы можем назвать такое действие вредной привычкой.

Вредные привычки бывают бесполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.

Что можно назвать вредными привычками?

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- ❖ **алкоголизм;**
- ❖ **наркомания;**
- ❖ **курение;**
- ❖ **токсикомания;**
- ❖ **игровая зависимость, или лудомания;**
- ❖ **шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания**

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют бесполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К бесполезным действиям можно отнести такие, как:

- грызть ногти;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- теребить одежду собеседника и т.д.

Откуда появляются вредные привычки?

Любое неполезное действие, например, такое как выпивка, может вызвать склонность к алкоголизму и, в конце концов, перерасти в болезнь, *если это действие будет повторяться из раза в раз и закрепится на подсознательном уровне как «приятное»*. В этом случае, закрепившись подсознательно, привычка может вызвать генетические изменения и перерасти в патологию. Зависимость формируется рядом последовательных уступок вредной наклонности и, чтобы вернуться к здоровой жизни, необходим целый ряд таких же последовательных усилий в одолении вредной тяги, которые не могут быть осуществлены без усилия воли.

Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.

Болезненное пристрастие возникает, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность». Такой человек считает вредную склонность само собой разумеющимся действием, вживается в образ греха, не представляя иногда, что есть люди, которые свободны от этого и не приемлют такого рода отношений с обществом. Ведь вредные привычки формируются под влиянием дурного общества и разлагающейся морали и нравственности. Ни один младенец не имеет в себе вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и соответствующим дурно воспитанным обществом.

Иногда врачи утверждают, что на закрепление вредной привычки влияет наследственность. Конечно, важно, что ребенок видит с первых дней своей жизни, в какую семью или среду он попадает. Пример отца и матери, или старших в семье накладывает неизгладимое впечатление на молодое неокрепшее сознание. Но в этом случае речь идет о воспитании и его роли в становлении человека. И последующая взрослая сознательная жизнь может круто изменить весь уклад такой семьи, когда самостоятельный ребенок уже осознано выбирает здоровый образ жизни.

Но существует еще понятие Кармы и Сканд в буддизме, когда человек несет на себе следствие своих прежних жизненных поступков в прошлом воплощении. Бывает, что ни отец, ни мать не повинны во вредном пристрастии человека, а он следует своим прежним мыслям и наклонностям. Можем ли мы в этом случае говорить о наследственности, если в роду не было страдающих подобными зависимостями? Наверняка, наследственность тут не при чем. Карма и предрасположенность самого человека создают благоприятные условия для развития вредного пристрастия и, в конечном итоге, болезни. Но и в этом случае человеку дано право выбора, и он может изменить свою жизнь к лучшему.

Вредные привычки

Вредные привычки мешают человеку в течение жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества. Вредные привычки можно разделить на 3 категории в зависимости от того, на какой объект они преимущественно направлены: на самого их носителя, на других людей, на окружающие предметы. Существует, немало вредных привычек, которые не приносят вреда тому, кто ими обладает, но мешают окружающим. Это привычки громко разговаривать в общественных местах, сквернословить, грубить и т. п. Среди вредных привычек наиболее опасными являются систематическое употребление алкоголя, курение, избыточное питание, гиподинамия, злоупотребление медикаментами.

Большим социальным злом является пьянство.

Алкоголь не только разрушает здоровье пьющего человека, отравляет жизнь его близких, детей, но и вызывает социальную деформацию личности. С этим злом необходимо вести непрерывную и самую активную борьбу. В СССР борьба с алкоголизмом с первых дней Советской власти стала одной из важных сторон внутренней политики государства. В соответствии со статьями 36 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении алкоголизм относится к состояниям, представляющим опасность для окружающих и требующим специальных мер лечения и профилактики. Совершенствование государственной программы по борьбе с пьянством и алкоголизмом нашло отражение в постановлениях партии и правительства. В них подчеркивается необходимость придать всенародный характер работе по искоренению пьянства и алкоголизма. В постановлении ЦК КПСС (1985) отмечается, что в современных условиях особое значение приобретает строгое соблюдение принципов коммунистической морали и нравственности, преодоление вредных привычек и пережитков и, прежде всего, такого уродливого явления, как пьянство и алкоголизм. В Резолюции XXVII съезда Коммунистической партии Советского Союза по Политическому докладу ЦК КПСС отмечается исключительно важное значение развернутой по инициативе ЦК КПСС и активно поддержанной советским народом работы по утверждению здорового образа жизни, преодолению пьянства и алкоголизма. В борьбе с этим злом не должно быть никаких послаблений.

Курение отравляет и самого курильщика, и окружающих.

Курение - основная причина многих болезней, в первую очередь - сердечно-сосудистых и онкологических, наносит значительный экономический ущерб народному хозяйству (потери рабочих дней по болезни, пониженная трудоспособность у курящих, загрязнение окружающей среды); как массовая вредная привычка наносит существенный ущерб делу утверждения здорового образа жизни, оказывает отрицательное этическое и психологическое воздействие.

Серьезный, а в ряде случаев непоправимый урон здоровью наносит привычка много есть. Особенно опасно переедание для беременных женщин, т. к. оно может привести к развитию крупного плода, а это подчас сопровождается осложнениями во время родов. Отрицательно влияет на здоровье перекармливание детей, переедание в пожилом возрасте. Среди причин заболевания все чаще отмечается адинамия или гиподинамия, вызванная резким сокращением двигательной активности в связи с сидячим образом жизни, неумеренным использованием городским транспортом, а также личными мотоциклами и автомашинами.

Чрезвычайно опасна привычка бесконтрольно принимать лекарства. Нарушение рационального режима жизни, нормального психологического климата в семье может способствовать появлению у детей дошкольного и младшего школьного возраста вредных привычек (грызть ногти, «вырывать» на голове волосы и др.). Основное в профилактике многих вредных привычек у детей - установление дружелюбной атмосферы в семье.

Бороться с вредными привычками, безусловно, трудно, но если серьезно настроиться на борьбу, изучить уже имеющийся опыт, рекомендации специалистов, то избавиться от них сможет любой человек. Необходимо выработать в себе положительную привычку. Именно на этом пути можно добиться успеха. Борьба с самим собой - дело нелегкое. Недаром многие считают, что преодоление привычки к алкоголю и курению было в их жизни первым и наиболее сильным испытанием воли. Самое трудное - суметь преодолеть искушение наедине с собой. Вот тут-то человек понастоящему и познает самого себя, испытывает и закаляет волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово - значит научился властвовать над собой. Только изменение индивидуального образа жизни помогает избавиться от многих вредных привычек и приобрести новые, полезные, такие, которые помогут обеспечить здоровый образ жизни и активное долголетие.

Вредные привычки

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н.П.Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса 'Кто больше выкурит' двое 'победителей', выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин. С, необходимый ребенку в период роста.

В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Обследовав свыше 2 тыс. Детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М.Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания.

В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В. Гибал и Х.Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

К вредным привычкам кроме курения, относятся 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%.

Пьянство 'зажигает зеленый свет' злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ.

Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Как уже говорилось, алкоголь губительно действует на клетки головного мозга (в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге. Одновременно ослабевает деятельность молочных желез, а в дальнейшем она может и прекратиться. Ученые выявили здоровые половые железы только у половины обследованных ими хронически больных алкоголизмом. Установлено, что у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, отмечается ослабление потенции.

У женщин алкоголь нарушает выработку половых гормонов и созревания яйцеклетки, менструальный цикл.

Иностранные табачные монополии рекламируют сигареты с меньшим содержанием никотина и смол как 'безвредные для организма'. По этому поводу Генеральный директор Национального института раковых заболеваний доктор А. Аптон (США) заметил, что нетоксичной сигаретой может считаться та, которая не горит.

Слово Колумбу.

'Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 тяжки, выпуская дым через ноздри'.

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от 'трубки мира' хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запреты на курение отменялись в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети.

Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. Обязательно принадлежностью теле - и киногероев стала сигарета.

А как врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: 'Капля никотина убивает лошадь'. Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный дёготь остается на фильтре.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевого пузыря, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка.

Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками.

А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

	курящие	не курящие
1.нервные	14	1
2.понижение слуха	13	1
3.плохая память	12	1
4.плохое физическое состояние	12	2
5.плохое умственное состояние	18	1
6.нечистоплотны	12	1
7.плохие отметки	18	3
8.медленно реагируют	19	3

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: вянет кожа, быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие.Получается, что не курящие 'курят'. Появился даже специальный термин - 'пассивное' курение.

Даже в США, при всём засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.

Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что к сожалению, категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против 'пассивного' курения'... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М.Горький, композитор С.В.Рахманинов и даже ученый-терапевт С.П.Боткин - курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов? Хочу привести здесь некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А.Дюма - младший: '...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь'. Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал так: 'я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...'. Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: 'Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет'. Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.

А вот мнение величайшего шахматиста А.Алехина: '...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку'.

Так говорили о вреде курения для умственной работы взрослого человека выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично:

Многократный чемпион страны по конькам И.Аниканов писал: 'считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычки'. Прислушаться к этому совету.

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя,- ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации. Некоторые считают, что сигарета придает девушки элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Очень важно, что бы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления спиртного привлекали к себе меньше внимания, чем улучшение настроения, сопутствующее употреблению алкоголя. В мифах, легендах и сказках древнего мира - всюду фигурирует вино, опьянение, разгул. Пьянство процветало, а за ним следовали его неизменные спутники - разврат, преступления, тяжелые болезни.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт.

Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают. под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга в след за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С.Корсаков так описывает это состояние: ' опьянённый не думает о последствии своих слов и действий и относиться к ним крайне легкомысленно ...Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам '. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным и скромным даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыкам приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может выболтать любую тайну ; он теряет бдительность, перестает быть осторожным.

Не даром говорится : 'Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке'.

То, что мы в быту благодушно называем опьянением в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившись от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. А если пьянство продолжается, и новые порции алкоголя систематически поступают в организм ? Что тогда?

Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводится от туда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течении 1- 2 дней, а в некоторых случаях и больше. Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля и самоконтроль, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

Очень опасен алкоголь для юных, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию наркотиков. С незапамятных времен наши предки считали единственными пригодными напитками для детей воду и молоко. В Древней Греции и Риме юношам до определенного возраста вообще запрещалось пить вино.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В Греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург запрещал в день свадьбы употребление спиртных напитков под угрозой тяжелого наказания. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Пьющие (особенно женщины) под влиянием алкоголя делаются развязными, болтливymi, несдержанными, не достаточно критичными к своему поведению.

В пьяном виде женщины теряют стыд, женское достоинство, она склонна к легкомысленному поведению, половой распущенности.

Последствие случайных половых связей наступивших в результате опьянения, бывают трагичными. Венерические заболевания, рождение не полноценных детей - это ведь не только слова, за ними искалеченная, безрадостная жизнь.

Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволие, распущенности, подражание дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, что бы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Не редко эти условия оказываются напрасными. Нет ни чего ужаснее мужа - пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

Ты уже настолько взрослая, что должна уметь выбирать друзей. В твоём окружении не должно быть людей, не представляющих себе удовольствие без рюмки. не говоря уже о том, что сама ты должна избегать употребления спиртного. Надо найти в себе мужество противостоять тем, кто пытается склонить тебя к употреблению спиртного. Все эти застолья с обязательным 'пить до дна', 'штрафными' для опоздавших - удел обывателей. К сожалению велика сила инерции, втягивающая в сферу обязательных выпивок. Кто, как не женщина, должен бороться с этим не только лично, но и общественным злом ! Вокруг каждого злоупотребляющим алкоголем, должна быть создана атмосфера осуждения и нетерпимости. Избегай вечеринок, собирающихся с целью выпить, и людей, не представляющих себе веселье без выпивки.

Исследования ученых доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее. Думаю, что вывод тебе сделать не трудно : никогда и не при каких обстоятельствах не пригубляй вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.

Нелишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями ...

В колоннии несовершеннолетних правонарушителей мне довелось беседовать с колонистами. Оказывается, на многих из них хорошие характеристики, они прилежно учились, увлекались интересными делами, читали книги, а привело их сюда, в колонию, вино, 'всего стакан', как говорят они. Ведь преступления, совершенные в состоянии опьянения, носят отягощенный характер и особо строго наказываются.

Некоторые школьники приобщаются к рюмке старшими по возрасту ребятами, подругами: не удобно, мол, не поддержать компанию.

Да, в этих обстоятельствах, безусловно, требуется мужество, твердость характера и здравый ум.