

# Выбор есть?

## Организм человека, употребляющего запрещенные вещества:

### Внешний облик:

Первые симптомы наркотической зависимости появляются довольно скоро. У больного ухудшается состояние кожи, волос, ногтей, зубов. Внешний облик наркомана напоминает старика:

- дряблая, обвисшая кожа;
- плохие зубы, гнилые (частично или полностью отсутствующие);
- чернота под глазами;
- сухие, тусклые волосы;
- покрасневшие склеры глаз;
- желтый или землистый оттенок лица;
- худое телосложение на грани с анорексией;
- плохо заживающие ссадины, раны.

Желтый налет на зубах, ломка, неуравновешенная походка – по этим признакам можно определить наркомана. Влияние наркотиков на вес характеризуется уменьшением массы тела, человек худеет буквально на глазах. У наркоманов часто можно наблюдать нетипичное изменение зрачков глаз.

### Внутренние органы:

Нарушается работа внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Постепенно, а иногда и резко они выходят из строя. Одновременно снижается иммунитет, болезнетворные агенты размножаются в организме практически беспрепятственно. Банальное ОРВИ для наркозависимого может закончиться пневмонией и смертью.

### Сердце:

Наркоманы подвержены аритмиям, тахикардии, инфарктам. Довольно скоро у них развивается дистрофия сердечной мышцы и нарастает сердечная недостаточность. Даже в случае внезапной смерти от передозировки орган оказывается сильно изношен и соответствует сердцу 80-летнего старика.

### ЖКТ:

Наркоманы часто страдают запорами, спазмами желудка и кишечника. Также больные страдают авитаминозами из-за недостатка пищи, ее плохой усвояемости.

### Легкие:

При курении наркотических веществ в легких оседают смолы, сажа, различные яды, ткани теряют эластичность, а площадь, участвующая в газообмене уменьшается. У наркоманов повышается восприимчивость к различного рода инфекциям, появляется хроническая нехватка кислорода во всем организме, ухудшается питание головного мозга.

### ЦНС:

- расстройства сна;
- галлюцинации (вне наркотического эффекта);
- панические атаки, психоз;
- суицидальные, параноидальные мысли;
- ухудшение логического мышления;
- депрессивные состояния;
- нарушение чувствительности конечностей, других частей тела.

### Печень:

Главная задача печени – перерабатывать опасные вещества, не допускать их проникновение в другие органы. При приеме наркотиков количество токсинов настолько велико, что печеночные клетки не справляются и начинают отмирать.

### Почки:

У наркозависимых страдает выделительная система. Учащается мочеиспускание, через почки проходит большой объем токсинов, в результате чего орган воспаляется.

### Влияние на личность:

Наркомания наносит сильнейший вред личности человека, на ее фоне развиваются острые расстройства психики, которые сопровождаются галлюцинациями, психозами, суицидальной тягой. Нейроны мозга зависимого от наркотиков человека разрушаются, что приводит к снижению функций памяти и другим неприятным последствиям. У наркоманов происходит угнетение ЦНС, психоэмоциональное состояние больного становится нестабильное, а поведение крайне неадекватное. Часто употребление наркотиков приводит к угасанию мозга и слабоумию.

Сильное влияние оказывают наркотики на реакцию человека в разных стрессовых ситуациях, он перестает реагировать на какие-либо трудности, у него пропадает мотивация и жизненный стимул. Снижение уровня самооценки, потеря понимания собственной ценности и полная дезориентация в жизни сопровождают наркоманов.

### Поведение:

Действие наркотиков на поведение человека выражается ведением антисоциальной жизни, он становится угрозой для общества, поскольку не может контролировать свои мысли и действия.

Наркотики опасны для жизни, они приводят к гибели людей. Изменения в сознании и психике провоцируют человека, страдающего наркоманией на низкие, порой чудовищные поступки.

Люди, сидящие на наркотиках, выпадают из социальной жизни общества, они не только теряют свои права, но и несут определенную угрозу для других людей. Ежегодно совершаются сотни и тысячи правонарушений в состоянии наркотического опьянения. Часто такие ситуации заканчиваются трагично.



# Выбор есть!

## Организм человека, ведущего здоровый образ жизни:

### **Хорошее самочувствие:**

Множество позитивных перемен постигнет вас, когда вы решите заботиться о своем здоровье. Физические упражнения улучшают настроение и самочувствие, вызывая столь недостающее многим ощущение счастья. Здоровая пища может творить чудеса с вашим мозгом, улучшая память и снижая стресс, укрепляя психическое здоровье.

### **Хороший внешний вид:**

Стройная фигура, здоровая кожа, зубы и волосы—неотъемлемые черты человека, ведущего здоровый образ жизни. Добавьте к этому правильную осанку и уверенную походку и уверенность в себе!

### **Креативность:**

Здоровый образ жизни стимулирует креативность. Если вам не хватает вдохновения, то правильная мотивация порой может вершить настоящие чудеса. Исследования показали, что простая прогулка может привести чувства в порядок и простимулировать креативность. Физическая активность — полноценный корм для мозга, наполняющий его новыми инновационными идеями.

### **Качественный сон:**

Множество людей страдает от бессонницы и плохого ночного сна. Но мало кто знает, что немного упражнений в течение дня, правильная еда перед сном и отсутствие вредных привычек могут творить чудеса. Физические нагрузки в течение дня сжигают излишки энергии, в результате чего ночью мы спим значительно лучше. Тяжелая пища также вредит полноценному ночному сну, так что высококалорийную еду лучше

употреблять в первой половине дня, избегая сахар и кофеин вечером. Полноценный ночной сон позволит достичь хороших результатов днем, наполнит энергией и перезагрузит мозг.

### **Предотвращение болезней:**

Заботясь о своем организме, вы снижаете риск развития всевозможных заболеваний. Употребляя полезную пищу и отказываясь от вредных привычек вы снижаете вероятность возникновения сердечных заболеваний, диабета, рака и многих других недугов. Добавьте сюда ежедневные физические упражнения, и ваши шансы заболеть будут сведены к минимуму. Здоровый образ жизни укрепляет ваше тело, способствует борьбе организма с болезнями и улучшению качества жизни.

### **Сохранение молодости:**

Представьте себя в будущем, спустя 10-20 лет. Каким бы вы хотели быть, как себя чувствовать и как выглядеть? Разве вам не хочется быть энергичным, счастливым и подтянутым? Выбор стоит за вами, и сделать его стоит прямо сейчас. Ведущие здоровую жизнь люди живут дольше благодаря соблюдению нескольких простых привычек — правильного питания и физических упражнений.

### **Выносливость:**

Человек, ведущий здоровый образ жизни более вынослив, чем человек, который уделяет своему телу мало внимания. Например, активные люди менее утомляются, некурящие быстрее поднимаются по лестнице, чем курящие. При курении легкие накапливают вредные и опасные

смоли, что не дает им полностью раскрыться при дыхании, поэтому курящему человеку труднее дышать и в его организм поступает меньше кислорода в сравнении с некурящим. Поэтому быть более выносливыми помогает спорт.

### **Положительный эмоциональный настрой:**

Здоровый человек радуется каждому дню. Он заряжен положительными эмоциями, которые несут в себе здоровье и заряд бодрости. Ученые утверждают, что правильно эмоционально настроенный человек способен справиться с любой проблемой или болезнью. Например, если человек серьезно болен, то ему надо настроиться на выздоровление, иначе он не справится с этим испытанием

### **Поведение:**

Уменьшается количество конфликтов с окружающими. Люди, которые увлекаются ЗОЖ, вызывают больше симпатии. Если спорт и здоровый образ жизни станут вашими увлечениями, то вы сможете найти единомышленников, завести новых друзей или даже полезные связи.

***Каждый вправе выбирать жизнь, которая делает его счастливым. Нет ничего более приятного, чем провести долгую жизнь в красивом теле, с хорошим настроением, получая удовольствие от каждой минуты, воспитывая здоровых детей, а потом встретить старость в бодром духе и без сожалений о пройденном пути.***