

Курение, потребление алкоголя и наркотиков несовместимы со здоровым образом жизни. Академик Иван Петрович Павлов говорил: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем – и проживете столько, сколько жил Тициан». Тициан – гениальный итальянский художник, прожил 99 лет.



Акция «Искушение любопытством»

Указом Главы Республики Коми Вячеславом Гайзером 2014 год объявлен Годом здоровья в Республике Коми. Второй год сотрудники Детской библиотеки имени Александра Журавлёва в рамках акции «Искушение любопытством» приглашают на серьёзный разговор учащихся Усть-Цилемской средней общеобразовательной школы. На этот раз в ней приняли участие более 160 учеников пятых и седьмых классов.

О вреде пьянства, курения, наркомании знают все, о них пишут и говорят очень много. Эти, так называемые, вредные привычки несут множество бед и страданий как самим зависимым от них людям, так и их семьям. Они обоснованно признаны социальным общественным злом. Ведь в результате воздействия этих вредных привычек значительно снижается продолжительность жизни, а смертность населения повышается. При этом у зависимых граждан чаще всего рождается неполноценное потомство. Активно обсуждая, приводя примеры из жизни, ребята уяснили для себя, какой бывает вред от курения, алкоголя и наркотиков на организм человека и, надеясь, поняли, почему лучше не начинать их пробовать, а если имеется уже сформированная зависимость от вредной привычки, нужно обязательно от неё избавляться.

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. Особенно опасно оно для школьников: не сформировавшийся, ещё растущий организм страдает от табачного дыма значительно больше, чем организм взрослого, и рано или поздно отравляющее действие табака сказывается на различных его функциях.

Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена веществ, снижение слуха,

зрения, ряд нервных расстройств – такова плата за детское и подростковое курение. 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 табаком, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно. Дело в том, что никотин вызывает в организме кратковременное эйфорическое состояние, лёгкость, душевный подъём. При длительном курении у людей развивается так называемая никотиновая зависимость.

Много дебатов вызвал разговор об алкоголе. Как известно, в подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка.

Подростковый алкоголизм, как говорит статистика, в большинстве случаев, начинается с семейных застолий. Со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина. Ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить. Это и есть ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю. Ещё сложная ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают пробовать пиво или сладкое вино. Ребенок приучается к мысли, что это – вкусно. Спиртные напитки действуют на молодой организм в разы губительнее, чем на взрослого человека. Вред алкоголя на организм подростка катастрофичен. Несозревший мозг человека в возрасте до двадцати лет иначе воспринимает любое новое ощущение.

Наркомания – тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков и приобретенным патологическим пристрастием к ним. Большими наркоманией

чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишённые всяких интересов, плохо контролирующие свои желания. Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и индивидуальных особенностей организма. Она наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту. Наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества. Они входят в группу риска распространения СПИДа. Начав употреблять наркотики, человек подписывает себе смертный приговор! Возврата нет!

Большие опасения вызывает такое заболевание, как токсикомания, которое характеризуется патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Медико-биологических различий между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикомания добиваются опьянения, вдыхая пары бензина, ацетона, толуола и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

Вывод у детей и взрослых однозначный: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания вызывают чрезвычайную тревогу у всех людей, беспокоящихся о своем здоровье, а также о здоровье и благополучии собственных детей.

Очень хотелось бы, чтобы больше людей задумывалось о будущем поколении, стараясь предостеречь детей, подростков и тех, кто еще не поддался вредным искушениям и привычкам. Необходимо всем миром проводить огромную работу по профилактике развития этих четырех пристрастий, убивающих человека внутри и снаружи.

Н. ПОЗДЕЕВА,
ведущий библиотекарь Детской библиотеки имени А. Журавлёва.