**Памятка о вреде употребления табака, алкоголя и наркотических веществ**



**Памятка о вреде алкоголя**

Алкоголь, является наркотическим ядом, Он действует, прежде всего, на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие.  
 Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

**Памятка о вреде курения**

Курение - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.  
Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

**Памятка о вреде наркомании**

Наркомания - тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.  
Больными наркоманией чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишенные интересов, плохо контролирующие свои желания.  
Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, и индивидуальных особенностей организма.  
Единственная цель больных наркоманией - это приобретение и потребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым.  
Токсикомания - заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. **Запомните:** наркоманы - плохие работники, их трудоспособность — физическая и умственная - снижена, все их помыслы связаны с добыванием наркотиков;  
наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев;  
наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества; наркоманы входят в группу риска распространения СПИД.