**Памятки для студентов**

**О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ!**

Легальный статус табака многих заставляет относиться к нему, как к безобидной забаве. Тем не менее, современная медицина убедительно доказывает вред курения на здоровье человека.

Табак можно отнести к наиболее опасным, разрешённым законом наркотикам. Он вызывает более выраженную зависимость, чем алкоголь. Вы видели человека, которому надо каждый час выпить рюмку? А тех, кто бегает в курилку каждые 60 минут, ещё больше.

Влияние курения на организм сильнее, чем у антидепрессантов и транквилизаторов. Быстрое привыкание, сильная зависимость и огромный ущерб здоровью — особенности этой вредной привычки. И это делает её главной проблемой современной системы здравоохранения. Особенно актуально это для нашей страны: по статистике 40 % россиян курят.

**Знаешь ли ты, что:** - сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний),

* все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.
* эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний. - во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.
* доказано, что курение ослабляет слух.
* вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.

**Факты о вреде курения.**

**Масштабы губительного влияния сигарет на организм человека:**

* Каждый день в мире умирают от сигарет 14 000 человек.
* В России табакокурение уносит жизни 330–400 тысяч людей в год.
* Не столько интересный, сколько печальный факт о курении — в 20 веке из-за никотина умерли 100 миллионов жителей нашей планеты. Чтобы оценить масштабы, представьте 10 мегаполисов размером с Москву.
* Неумолимая статистика говорит, что 250 миллионов живущих сегодня детей в будущем станут жертвами заболеваний, связанных с табакокурением.
* Ещё один интересный факт о вреде курения — в России курильщиками являются 60% мужчин. А количество курящих женщин с 90-х годов 20 века увеличилось вдвое.
* Четверть несовершеннолетних курящих пристрастилась к сигаретам в возрасте до 10 лет.
* Около 50 миллионов беременных женщин вынуждены дышать ядовитым табачным дымом. Этот факт о курении не интересный, а скорее печальный, ведь последствиями вдыхания никотина и смол могут быть преждевременные роды, гибель плода, выкидыш, рождение младенцев с дефицитом веса.
* В сигаретном дыме содержится свыше 4000 вредных соединений, 70 из них вызывают рак, даже если Вы вдыхаете их пассивно из-за курящих друзей или родственников.
* Примерно 50% детей сегодня являются пассивными курильщиками. Другими словами, у каждого второго ребёнка по вине взрослых могут обнаружиться различные заболевания дыхательных путей.
* Не менее интересный факт о вреде курения: каждый год на планете выкуривается 15 миллиардов сигарет. Это 750 миллионов пачек или 75 миллионов блоков. И горы окурков размером с многоэтажный дом!
* Курящий человек в среднем уменьшает свою жизнь на 20 лет. Не велика ли цена за вредную привычку?

**Мифическая «лёгкость»**

Любителям сигарет с пометкой lights стоит знать – вред от лёгких сигарет ничуть не меньше, чем от обычных. Надписи superlights и lights запрещены более чем в 40 странах мира – и это неслучайно.

Рекламный ход с «заботой» о здоровье покупателей очень выгоден производителям табачной продукции, поэтому о вреде лёгких сигарет говорят только независимые специалисты.

Ментоловые или шоколадные сигареты очень привлекательны и куда быстрее вызывают привыкание. Вред от первой попытки закурить лёгкие сигареты в том, что, если бы на их месте был обычный «Беломор», это желание могло бы пропасть навсегда.

Согласно результатам многочисленных исследований, любители лёгких сигарет получают дозу никотина в 6-8 раз выше, чем указано на пачке. Это несоответствие возникло из-за того, что производители меряют фактическое наличие в сигарете, а исследователи получили данные из слюны курильщика, куда попали и результаты побочных продуктов горения.

Казалось бы, вред от никотина, содержащегося в лёгких сигаретах, меньше. Однако в большинстве случаев курильщики начинают выкуривать их больше, чем обычно, делая более глубокие, продолжительные и частые затяжки, тем самым сильнее поражая нижние части лёгких.

Познакомьте с данной информацией знакомых, друзей и родственниковкурильщиков. Возможно, она поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.



# ОСТОРОЖНО: АЛКОГОЛЬ

## (ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ)

Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в напитках, таких как пиво, вино, слабоалкогольные напитки и крепкие спиртные напитки. Подобно другим психоактивным веществам алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

Как алкоголь влияет на человека?

* Снижает способность ясно мыслить и принимать решения;
* Вызывает головокружение;
* Снижает координацию;
* Ведет к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
* Приводит к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению;
* Приводит к хроническим заболеваниям;
* Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг;

Как алкоголь влияет на поведение?

Поведенческие эффекты воздействия алкоголя включают:

* Драки, ссоры, насилие;
* Громкие разговоры, крики;
* Глупость, дурашливость;
* Легкомыслие.

**Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее, богаче и т.п.**

**Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем. Фактически он их усугубляет.**

**Опьянение или постоянное употребление алкоголи не делает человека взрослее или лучше.**

**Миф:** Мои друзья будут думать, что я трус и слабак, если я не буду пить. **Реальность:** Твои друзья будут уважать тебя, если ты будешь выражать себя честно, и открыто, а так же обнаружат, что ты умеешь сказать «нет».

**Миф:** Нужно быть крутым, чтобы много пить и не пьянеть.

**Реальность:** Как и в случае с другими психоактивными веществами, толерантность развивается быстро. Поэтому много алкоголя становится необходимо для того, чтобы получить тот же самый эффект. Толерантность означает физическую зависимость от алкоголи.

**Миф:** Это всего лишь пиво.

**Реальность:** Пиво так же содержит алкоголь.

**Миф:** Наилучший способ повысить настроение – это выпить алкоголь. **Реальность:** Алкоголь производить временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое сопровождается депрессией, усталостью и тревогой.

**Лучший способ поднять настроение: спорт, танцы, музыка, романтические чувства, дружба, любовь…**

**Как отказаться, если предлагают выпить?**

Отказаться, когда предлагают выпить не всегда легко. Вы можете выбрать простые практические советы, которые больше всего нравятся:

* Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями, друзьями, и т.д.)
* Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус)  Нет, спасибо, я не пью.
* Нет, спасибо, это не для меня
* Нет, спасибо, мне еще надо заниматься допоздна.
* Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.
* Нет, спасибо, я потом чувствую себя усталым.
* Нет, спасибо, мне на тренировку.
* Спасибо нет.

