

ПАМЯТКА

О недопустимости курения, распития спиртосодержащей продукции

*Выбери жизнь, свободную от вредных привычек
Подобно тому, как бывает болезнь тела,
бывает также болезнь образа жизни.*

Демокрит

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение, злоупотребление алкоголем и наркотиками являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям, и всему обществу в целом.

КУРЕНИЕ

Это одна из самых распространенных вредных привычек. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Вместе с тем все эти вредные вещества вдыхают окружающие люди, нанося такой же вред своему здоровью, как и курильщики.

Влияние курения на здоровье человека:

- портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи;
- желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта;
- нарушается кислородный обмен в организме и как следствие замедляется очистка крови;
- повышается артериальное давление;
- нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких;
- сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными, поэтому увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- вероятно гниение органов желудочно-кишечного тракта, повышается риск возникновения язвы желудка;
- курение способствует развитию онкологических заболеваний.

АЛКОГОЛИЗМ

Давно уже вышел из понятия вредная привычка, сейчас общепринято считать, что алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме организм человека разрушается не только на физиологическом уровне, но и на уровне психики – идет необратимая деградация личности. Лечение алкоголизма очень сложный процесс, который требует участия врачей различных специализаций, в том числе психиатров и психологов.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения.

Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние дети.

В результате действия алкоголя на организм:

- основной «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг, потому что алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков;
- нарушается работа нервной системы, ухудшается память и внимание, возникают проблемы умственного развития, мышления, психики, что очень часто приводит к полной деградации личности;
- алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции;
- нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию;
- нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы;
- нарушается регуляция уровня сахара в крови и, как следствие, появляется сахарный диабет;
- разрушается иммунная система организма;
- жизнь человека сокращается на 10-15 лет.

НАРКОМАНИЯ

Самым страшным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее, чем у взрослых. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка, поэтому подростки-наркоманы явно отстают от своих сверстников по физическому развитию, в том числе, по росту и весу.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

- самое разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе: любой из них приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. Неминуемый результат – сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к смерти;
- наркотики оказывают очень пагубное влияние на легкие: при курении наркотических веществ в легкие курильщика попадает в четыре раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Появляется высокий риск заболевания раком легких. Нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов. Передозировка вызывает

паралич дыхательного центра, в результате чего наступает смерть из-за остановки дыхания;

- любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику: у человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения;
- у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония (воспаление легких), стоит на втором месте среди причин смерти наркоманов. Вредное влияние наркотических веществ отражается на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их;
- в результате приема наркотиков пропадает аппетит, затрудняются процессы переваривания пищи, нарушаются моторные функции кишечника, которые вызывают либо болезненные спазмы в животе, либо хронический запор;
- развивается цирроз печени;
- употребление наркотических препаратов влияет на наследственность, что может вызвать необратимые изменения в человеческих хромосомах, навсегда обрекая свою жертву рождать мутантов;
- дети родителей-наркоманов в 3-4 раза чаще становятся наркоманами в подростковом возрасте.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Однако, если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей. Вредные привычки – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от них, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

В соответствии с законодательством Российской Федерации, несовершеннолетним считается лицо в возрасте до 18 лет. Кроме прав, несовершеннолетние имеют обязанности, которые они должны соблюдать. В случае невыполнения ими обязанностей, ответственность за их действия несут родители (или законные представители).

К административной ответственности несовершеннолетние могут быть привлечены с 16 лет (ст.2.3 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях - КоАП РФ).

Так согласно ст. 20.22. КоАП РФ, нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ, влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере **от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.**

Согласно ст.20.21 КоАП РФ появление в общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей или административный **арест на срок до пятнадцати суток.**

Также согласно действующему законодательству запрещено курение в общественных местах. Этот запрет касается всех граждан независимо от возраста.

Перечень общественных мест определен статьей 12 Федерального закона, в него входят:

- 1) территории и помещения, предназначенные для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) территории и помещения, предназначенные для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) поезда дальнего следования, суда, находящиеся в дальнем плавании;
- 4) воздушные суда, все виды общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), места на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
- 5) помещения, предназначенные для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- 6) помещения, предназначенные для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, помещения рынков, нестационарных торговых объектов;
- 7) помещения социальных служб;
- 8) помещения, занятые органами государственной власти, органами местного самоуправления;
- 9) рабочие места и рабочие зоны, организованные в помещениях;
- 10) лифты и помещения общего пользования многоквартирных домов, помещения, составляющие общее имущество собственников комнат в коммунальных квартирах;

- 11) детские площадки и границы территорий, занятые пляжами;
- 12) пассажирские платформы, используемые исключительно для посадки в поезд, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;
- 13) автозаправочные станции;
- 14) помещения, предназначенные для предоставления услуг общественного питания.

Запрет курения установлен Федеральным Законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» №15-ФЗ от 23.02.2013 г., а размеры штрафов предусмотрены статьями 6.23 - 6.25 КоАП РФ. В случае вовлечения несовершеннолетнего в процесс потребления табака, влечет наложение административного штрафа на граждан в размере **от одной тысячи до двух тысяч рублей**. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетнего, влекут наложение на них административного штрафа **в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей**.

Нарушение установленного запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, влечет наложение административного штрафа на граждан от пятисот до одной тысячи пятисот рублей, на детских площадках – **в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей**.

Статьей 23.2 КоАП РФ рассмотрение дел об административных правонарушениях несовершеннолетних отнесено к компетенции комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

За совершение правонарушения, в том числе до достижения возраста, с которого наступает административная ответственность, несовершеннолетнего могут поставить на профилактический учет. Постановка на профилактический учет влечет несколько довольно неприятных последствий:

- данные о постановке на учет отправляются в образовательное заведение, где учится несовершеннолетний;
- подростки, состоящие на учете, первыми попадают под подозрение в случае каких-либо происшествий в образовательном учреждении;
- факт постановки на учет может впоследствии стать причиной отказа при попытке поступить в престижный ВУЗ.

Кроме того, за опасное увлечение можно поплатиться здоровьем.