

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л. Н. Толстой

ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Современный мир полон удивительных, порой самых мрачных парадоксов. Вот один из них. Чем выше уровень развития человечества, чем сложнее и утонченнее цивилизация, тем активнее и чаще стремление к самоуничтожению. И

дело не только в войнах. Пожалуй, одним из самых губительных факторов является все большее и большее распространение, особенно среди молодежи, курения, пьянства и наркомании. Их мягко и деликатно называют вредными привычками. **Вредная привычка** – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу. Чем раньше человек приобретает такую привычку, тем более он увеличивает свои шансы не только на преждевременную смерть, но и на резкое снижение качества своей весьма короткой жизни. И все это на добровольных началах, человек сам отравляет, разрушает и убивает себя.

Последствия вредных привычек весьма печальны. **Курение** ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма. **Пьянство** ведет к алкоголизму. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Поступающий же через пищеварительный тракт алкоголь распадается до ядовитого ацетальдегида и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие.



Наиболее тяжелыми социальными последствиями алкогольной зависимости можно считать деградацию личности пьяницы, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонений от нормы. **Наркомания** – это зависимость организма на физиологическом уровне от тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ. Социальные последствия наркомании – это не только потеря физического и психического здоровья отдельной личности, но и зависимость наркомана от продавца наркотиков, добывание денег не трудовым, а иногда и вовсе преступным путем.



Привыкание к алкоголю, сигаретам и наркотикам происходит незаметно и очень быстро. Так лучше не начинать вовсе? В жизни есть много других интересных занятий и вещей.