**Элементы здорового образа жизни**

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических [адаптационных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них[]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD#cite_note-cge.lida.by-4) считают базовыми:

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от [курения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), употребления [наркотиков](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), употребления [алкоголя](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8).
* [питание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0): умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, [фитнес](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81)), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* [гигиена](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0) организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
* [закаливание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его [ментальных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) установок. Поэтому некоторые авторы[[5]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD#cite_note-cge.lida.by-4) также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

* [эмоциональное](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F) самочувствие: [психогигиена](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0), умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
* [интеллектуальное](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
* [духовное](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. [Оптимизм](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC).

Некоторые исследователи[[6]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD#cite_note-Corbin-5) выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.

 **Известные теоретики и пропагандисты здорового образа жизни**

* [Амосов, Николай Михайлович](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B9_%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) ([1913](http://ru.wikipedia.org/wiki/1913)—[2002](http://ru.wikipedia.org/wiki/2002)) — [украинский](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D0%B0) [хирург](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%80%D0%B3)-[кардиолог](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3), писатель, автор новаторских методик в кардиологии, работ по [геронтологии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) и рационального планирования общественной жизни («социальной инженерии»).
* [Семёнов, Сергей Петрович](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D1%91%D0%BD%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) (род. [1952](http://ru.wikipedia.org/wiki/1952)) — русский врач, учёный, поэт, философ, изобретатель, основатель оригинального [психотерапевтического](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) направления, духовный и общественный деятель. Лидер сообщества, участники которого заинтересованы мировоззренческими вопросами, [природой человека](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0), его духовными возможностями.
* [Жданов, Владимир Георгиевич](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) (род. [1949](http://ru.wikipedia.org/wiki/1949)) — лектор и пропагандист, известен своими лекциями о здоровом образе жизни, вреде курения и алкоголя.
* [Шаталова, Галина Сергеевна](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1) ([1916](http://ru.wikipedia.org/wiki/1916)-—[2011](http://ru.wikipedia.org/wiki/2011)) — нейрохирург, создатель [системы естественного оздоровления](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0_%D0%95%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%9E%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) (СЕО).
* [Углов, Фёдор Григорьевич](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80_%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) ([1904](http://ru.wikipedia.org/wiki/1904)—[2008](http://ru.wikipedia.org/wiki/2008)) — хирург-кардиолог, автор многочисленных книг и статей.
* [Уотсон, Дональд](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BE%D0%BD%2C_%D0%94%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B4) ([1910](http://ru.wikipedia.org/wiki/1910)—[2005](http://ru.wikipedia.org/wiki/2005)) — британский общественный деятель, основатель «Веганского общества» и автор термина [веган](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%BD).
* [Порфирий Иванов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) ([1898](http://ru.wikipedia.org/wiki/1898)—[1983](http://ru.wikipedia.org/wiki/1983)) — создатель системы «Детка». Его система включает в себя также идеи оккультного содержания.
* [Брэгг, Поль](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8D%D0%B3%D0%B3%2C_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C) — автор многочисленных книг.
* [Шелтон, Герберт](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D0%B5%D0%BB%D1%82%D0%BE%D0%BD,_%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82&action=edit&redlink=1) — диетолог и автор книг по здоровому питанию.



 Вред наркотиков [Вредные привычки](http://www.healthforma.ru/vrednye-privychki/)



 **НАРКОМАНИЯ**

 – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

Наркотики (от греч. narkotikуs — приводящий в оцепенение, одурманивающий) — группа веществ, вызывающих физическую зависимость, не связанных с нормальной жизнедеятельностью.

Считается что термин наркотик (??????????) был впервые употреблен греческим целителем Галеном, в частности для описания веществ, вызывающих потерю чувствительности или паралич. Данный термин также употреблял Гиппократ. В качестве таких веществ Гален, например, упоминал корень мандрагоры, семена эклаты и мака (опиум).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в своем докладе 1981 г. определяет наркотики как «Химическое вещество, или смесь веществ, отличное от необходимых для нормальной жизнедеятельности (подобно пище), прием которого влечет за собой изменение функционирования организма и, возможно, его структуры».

По мнению Э. А. Бабаяна и его последователей, термином наркотическое средство (наркотик) следует называть вещества, отвечающие трём критериям:

•  Медицинский критерий — вещество, лекарственное средство оказывает специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.) действие на ЦНС, что может являться причиной его немедицинского потребления, а также обладает потенциалом к формированию пристрастия и/или болезненной зависимости (т. н. «аддиктивным потенциалом»). Это наиболее объективный критерий, так как мнение медицинского сообщества достаточно стабильно, а медицинские факты с трудом поддаются искажению.

•  Социальный критерий — немедицинское потребление рассматриваемого вещества принимает большие масштабы и наносимый вред приобретает социальную значимость.

•  Юридический критерий — средство официально признано наркотическим и включено в перечень наркотических средств.

Таким образом, слово наркотик содержит коннотацию запрещённости к свободному обороту (производству, перевозке, хранению, сбыту) того или иного вещества. Отличие значения от начального связано с отнесением к наркотикам веществ, ранее не обозначавшихся этим словом (как то: продукты конопли, псилоцибиновые грибы и т. д.). При этом изначально медицинский термин, поменяв начальный смысл, стал также обозначать и юридическое понятие.

Вещества, воздействующие на нервную систему и изменяющие психику являются психоактивными. Психоактивные вещества влияющие на высшие психические функции и часто используемые в медицине для лечения психических заболеваний называются психотропными. Психоактивные вещества, вызывающие абстинентный синдром и запрещённые законодательством, считаются наркотиками.

Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но все же эти вещества по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих.

**Наркомана характеризуют:**

1. бессонница и бледность;

2. застывшее, лишенное мимики лицо;

3. сухость слизистых оболочек;

4. постоянно заложенный нос;

5. дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;

6. частая зевота и чихание;

7. необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

**Различают 3 вида химических веществ, которые вызывают зависимость:**

 •  стимуляторы (возбуждающие) – перветин («винт»), кофеин, никотин, кокаин, амфетамин;

•  психодизлептики (галлюциногены) – ЛСД, гашиш;

 •  седатики (успокаивающие) – транквилизаторы (снотворные) и вещества из группы опиатов (морфий, героин).

Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику,( внутренние органы – за счет мозгового нарушения, дисфункции нервной системы). Клей «Момент» или бензин превращают людей в умственно неполноценных всего за 3-4 месяца, конопля – за 3-4 года. Употребляющие морфин через 2-3 месяца утрачивают способность к деятельности, перестают ухаживать за собой, теряя человеческий облик. Люди, которые употребляют кокаин, живут не больше четырех лет. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению. При употреблении ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа.

Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к том, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

Алкоголь (этанол) и никотин не запрещены законодательством РФ, но de facto являются наркотиками по двум другим критериям, — более объективным, устойчивым и не столь произвольным, — так как вызывают пристрастие, привыкание и тяжёлую зависимость, а также наносят и мощный, и широкий, в масштабах общества, вред здоровью людей. Также с объективной точки зрения, учитывая показатели смертности в сравнении с другими легальными и нелегальными веществами, алкоголь и никотин стоит относить к категории тяжелых наркотиков. Тем не менее, такая точка зрения не является общепринятой.

В переносном смысле «наркотиком» может быть названо любое явление, занятие, без которого зависимый испытывает физическое или психологическое затруднение (например, зависимость от Интернета, игр, телевизора).

**Айдозеры**

В последнее время в средствах массовой информации появился термин «цифровые наркотики», под которым понимаются специальные аудиофайлы, либо программы, генерирующие звук. Для обозначения таких программ или файлов имеются сленговые выражения «idozers» и «idosers» — айдо?зеры. Утверждается что эти звуки могут вызывать у человека ощущения, сходные с ощущениями, вызываемыми употреблением настоящих наркотиков: курение марихуаны, употребление ЛСД и т.п. Такие эффекты вызываются звуками за счет так называемых бинауральных ритмов. То есть эти ритмы, соответствующие частотам головного мозга человека, образуются в мозгу слушателя при прослушивании с помощью стереонаушников специально подобранных разных звуковых сигналов для левого и правого уха слушателя. Произведенные таким образом эмбиентные звуки оказывают влияние на работу мозга человека.

Наркотики обладают свойством вызывать привыкание — толерантность (проявляется в постепенном снижении эффекта от приема вышеуказанных веществ, что вынуждает принимать со временем все большие дозы для достижения эффекта) и зависимость (т. н. «аддиктивные свойства») которая проявляется «синдромом отмены» или «абстинентный синдром» (На сленге — ломка), что является отличительной чертой наркотиков.

**Зависимость**

Делят на психическую и физическую зависимости. Психическая зависимость связана с тем, что приём определённого вещества связывается с приятным состоянием (формируется условный рефлекс) и сохраняется в течение почти всей жизни. Физическая — с тем, что регулярный приём вещества изменяет обмен веществ в организме употребляющего.

Сильную зависимость могут вызывать опиаты, а также барбитураты, алкоголь и никотин. Стимуляторы (кокаин, амфетамин, метамфетамин) вызывают сильную психологическую зависимость.

Исследователи предмета соглашаются в том, что «классические» психоделики, такие, как ЛСД, мескалин и псилоцибин, не вызывают зависимости,[14] так как вызываемое ими состояние нельзя однозначно назвать приятным, а в метаболизме они не участвуют. Тем не менее, некоторые люди могут испытывать желание повторить полученное переживание снова.

**Синдром отмены**

 Так называемая ломка связана с прекращением регулярного поступления наркотика в организм у системно употребляющего и перестройкой обмена веществ. Эффекты могут быть самые разные: от легкого дискомфорта или чувства жара до выкручивания суставов, судорог, сильных болевых ощущений.

Отмечают сильный синдром отмены у опиатов (героин, морфин), психостимуляторов (первитин, кокаин) и никотина.

Не стоит смешивать синдром отмены после длительного систематического применения с окончанием единоразового действия наркотика. В случае приёма этанола такое состояние называют похмельем. Является менее продолжительным, бывает не выражен, наиболее показателен у стимулятора первитин («винт»), часто связан с психологически подавленным состоянием.