



Вредные привычки

БИОЛОГИЯ • ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ • ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Глава 1: Сигареты и алкоголь

• Что такое разрешённый наркотик?

Наркотик – это любое вещество, изменяющее способ функционирования нашего организма или сознания. Наркотики можно разбить на две категории: разрешённые и запрещённые. К разрешённым наркотикам относятся те, которые используются в медицинских целях, например, ацетилсалициловая кислота (содержащаяся в аспирине), или легкие наркотики, использующиеся для восстановления, например, кофеин (содержащийся в кофе).

Запрещённость или разрешённость наркотиков отличается в зависимости от страны. Например, если Вы старше 18 лет, то Вам разрешено покупать алкоголь в Великобритании, однако это запрещено в некоторых странах Ближнего Востока. Даже если наркотик разрешён, это не значит, что он не может причинить вред. Большинство рецептурных препаратов имеют ряд побочных эффектов, связанных с их использованием, а некоторые могут вызвать привыкание. Тем не менее, разрешённые медицинские препараты разработаны для улучшения здоровья пациента, и поэтому их преимущества перевешивают потенциальный риск.

Разрешённые рекреационные наркотики, такие как алкоголь, также несут риск и могут нанести серьёзный вред организму при чрезмерном употреблении. У некоторых людей может развиться зависимость от разрешённых наркотиков.



Большинство рецептурных препаратов имеют побочные эффекты, вызванные их употреблением

• Как алкоголь влияет на здоровье?

Алкоголь производится путём брожения зерна, фруктов или овощей и является распространённым разрешённым наркотиком в Великобритании. Алкоголь широко используется в обществе, потому что в небольших количествах он может поднять настроение и помогает расслабиться.

Алкоголь начинает влиять на организм, как только Вы начинаете его пить. Он легко проходит через стенки желудка и кишечника, поступая в кровь. Он разносится по всему организму, проникая почти во все ткани, в том числе в нервную систему и мозг.

Алкоголь является депрессантом, а не стимулятором, и, как следствие, замедляет работу мозга. Нарушение двигательного контроля может привести к невнятной речи, замешательству и трудностям при ходьбе. Алкоголь также позволяет Вам чувствовать себя менее замкнутыми, и хотя это может рассматриваться как плюс для людей, испытывающих стеснение в общественных местах, чрезмерное употребление алкоголя может привести к сомнительному или агрессивному поведению.



Алкоголь – один из самых широко употребляемых наркотиков

Алкоголь влияет не только на нашу нервную систему. Алкоголь – это яд, который при приёме в малых количествах расщепляется в печени, прежде чем он может нанести вред организму. При его употреблении в больших количествах в течение короткого промежутка времени печень перегружается, что приводит к алкогольному отравлению. Угнетающее действие алкоголя на нервную систему означает, что у Вас может остановиться дыхание или сердцебиение, или Вы можете захлебнуться собственными рвотными массами, а также вызвать поражение Вашего желудка, ротовой полости, поджелудочной железы и кожи.

Алкоголики зачастую страдают от целого ряда физических проблем. Люди, которые сильно пьют в течение нескольких лет, могут делать это из-за того, что стали зависимыми от алкоголя. Алкоголизм приводит к поражению мозга и печени, и, в конечном итоге, смерти.

• Рекомендуемый фильм - Опасные наркотики

Велика вероятность того, что если бы алкоголь был открыт в наши дни, он был бы признан запрещённым наркотиком.

Дополнительный вопрос

В1. Что такое пьянство?

Употребление большого количества алкоголя за короткий промежуток времени считается пьянством. Количество алкоголя, которое могут употреблять мужчины и женщины, отличается ввиду их физиологии. Употребление мужчиной трёх кружек крепкого пива в течение короткого периода времени может рассматриваться как пьянство, в то время как для женщины это равно двум пинтам крепкого пива или двум большим бокалам вина за тот же промежуток времени.

• Рекомендуемые фильмы

- Алкоголь и мозг
- Алкоголь: Яд

ДИАГРАММА 01:



Условные единицы алкоголя

БИОЛОГИЯ • ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ • ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



• Как курение влияет на наше здоровье?



При горении сигареты выделяют более 4000 различных химических веществ

Никотин – наркотик, содержащийся в сигаретах. Это природный яд, вырабатываемый растениями для предотвращения поедания их насекомыми. Никотин – это стимулятор, повышающий активность мозга и концентрацию, он дает курильщику ощущение спокойствия и расслабления, но также увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает кровяное давление, заставляя курильщика дышать быстрее и менее глубоко.

В сигаретном дыме содержится более 4000 химических веществ. Одним из этих химических веществ является смола – липкое чёрное вещество, которое накапливается в лёгких, превращая их из розовых в серые. Смола повреждает альвеолярные мешочки; это образует преграду между лёгкими и кровеносными сосудами, где происходит газообмен. Повреждение альвеолярных мешочков может привести к нарушению их работы, приводя к состоянию дыхания, которое называется эмфиземой. Дыхание становится шумным, и организм не получает необходимое количество кислорода, что ограничивает движения и сокращает ожидаемую продолжительность жизни.

Смола также является канцерогеном (вызывает рак). Курение приводит к более чем 80% случаев рака лёгких. К сожалению, выявить рак лёгких на ранних стадиях затруднительно, так как зачастую он развивается без видимых симптомов.

Курение также может повредить систему кровообращения химическими веществами сигаретного дыма, повреждая стенки кровеносных сосудов и увеличивая вероятность их закупорки. Это может привести к болезням сердца, тромбозу и инсульту.

Велика вероятность того, что если бы табак был открыт в наши дни, он был бы признан запрещённым наркотиком.

ДИАГРАММА 02:



Дополнительный вопрос

В2. Какое влияние оказывает курение на беременных женщин?

Сигаретный дым содержит ядовитый газ, называемый угарным. Этот газ уменьшает количество кислорода, которое может переноситься кровью. Курящая беременная женщина таким образом сокращает поступление необходимого количества кислорода к развивающемуся плоду. Это повышает риск преждевременного рождения ребёнка с низкой массой тела, а также выкидыша или мертворождения.

- **Рекомендуемый фильм**
- Что есть в сигарете?

Глава 2: Запрещённые наркотики

• Что такое запрещённый наркотик?

Наркотик – это любое вещество, изменяющее способ функционирования нашего организма или сознания. Наркотики можно разбить на две категории – разрешённые и запрещённые. Наркотики, как правило, используются для увеселения, например, героин или кокаин, хотя некоторые люди используют запрещённые наркотики в медицинских целях, например, коноплю.

- **Рекомендуемый фильм**
- Опасные наркотики

Дополнительный вопрос

В3. Нужно ли легализовать наркотики?

Люди, поддерживающие легализацию наркотиков в Великобритании, утверждают, что употребление наркотиков – это личный выбор каждого, и государство не должно вмешиваться. Они также утверждают, что наркоманы отмечают позор и наказываются за свою деятельность, когда на самом деле им нужно предложить помощь в преодолении наркотической зависимости. Те, кто против легализации наркотиков, говорят, что государство имеет обязанности перед своим народом, и, запрещая некоторые наркотики, правительство потенциально предупреждает опасное поведение. Также имеются опасения, что легализация наркотиков приведёт к повышению их употребления и, следовательно, к увеличению числа людей, ищущих помощи, чтобы справиться с пагубными последствиями, связанными с их использованием.

• Почему люди употребляют наркотики?

Некоторые люди принимают наркотики ради развлечения, ухода от действительности или эксперимента. Наркотики позволяют чувствовать себя хорошо или почувствовать, что их проблемы больше не имеют значения. Влияние сверстников также может играть роль.

Разные наркотики имеют различное воздействие. Некоторые являются стимуляторами, которые ускоряют процессы в организме, например, экстази или кокаин. Другие – депрессанты, оказывающие противоположное влияние, замедляют процессы в организме, например, марихуана (конопля). Люди испытывают желание воспринимать мир совершенно по-другому и, чтобы добиться этого, принимают галлюциногены, позволяющие увидеть, услышать или почувствовать необычные вещи. Опиаты, такие как героин, действуют в качестве обезболивающих, что позволяет избавиться от чувств или оторваться от действительности. Некоторые опиаты могут также выступать в качестве успокоительных средств или галлюциногенов. К сожалению, рекреационные наркотики, как правило, вызывают привыкание, и, в конечном итоге, люди должны принимать их, чтобы избежать страданий от синдрома отмены.



Марихуану получают из естественно произрастающего растения

Дополнительный вопрос

В4. Каким образом наркотики улучшают спортивные достижения?

Некоторые наркотики помогают улучшить спортивные результаты путём наращивания мышечной массы, увеличения выработки эритроцитов и ускорения реакции. Выборочное тестирование на наркотики является важной и необходимой частью состязательных видов спорта с дисквалификацией участников, если их тест даёт положительный результат.

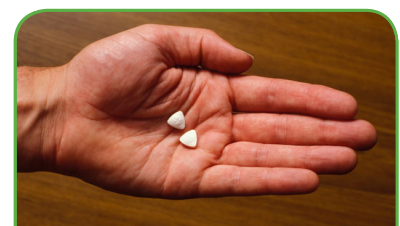
• Рекомендуемые фильмы

- Опасные наркотики: Кокаин
- Опасные наркотики: Героин
- Опасные наркотики: ЛСД
- Опасные наркотики: Экстази
- Опасные наркотики: Конопля

• Чем опасно употребление наркотиков?

Разные наркотики оказывают различное влияние, и поэтому существуют различные опасности, связанные с ними. Стимуляторы могут вызвать беспокойство и приступы паники при приёме в больших количествах, в то время как депрессанты влияют на координацию, увеличивая вероятность аварий. Галлюциногены могут вызвать тревожные состояния, ведущие к нежелательному или опасному поведению.

Как повлияет препарат на человека зависит от таких факторов, как доза, частота и способ употребления наркотических средств. Другие факторы включают в себя учёт того, какие вещества были добавлены к препарату для развлечения и какое сочетание препаратов было принято.



Экстази учащает биение сердца и повышает температуру

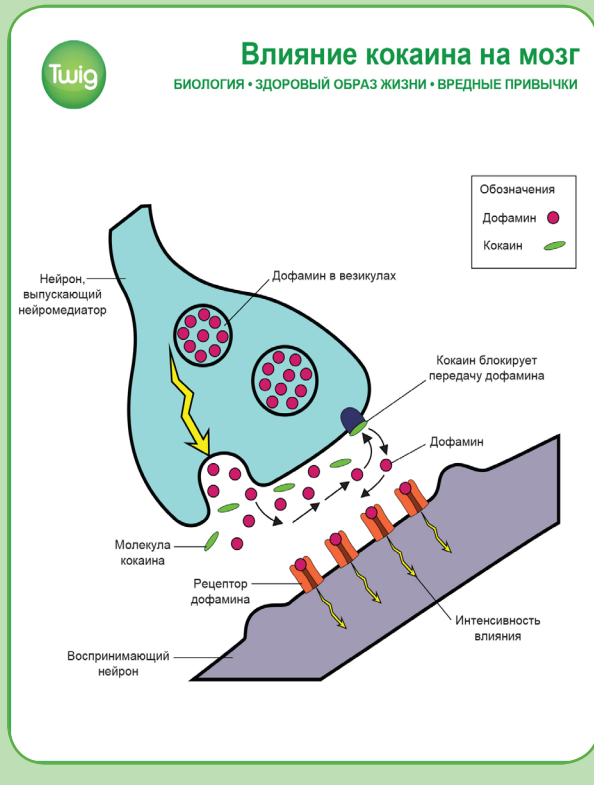
• Рекомендуемые фильмы

- Опасные наркотики: Кокаин
- Опасные наркотики: Героин
- Опасные наркотики: ЛСД
- Опасные наркотики: Экстази
- Опасные наркотики: Конопля

Глава 3: Зависимость

• Что такое зависимость?

ДИАГРАММА 03:



Если человек чувствует, что не может жить полноценной жизнью, не принимая наркотики, его называют наркоманом или лицом, имеющим наркотическую зависимость. Зависимость возникает ввиду физиологических (способ влияния вещества на мозг) и психологических (причины употребления) потребностей и, как правило, развивается со временем.



Нейроны мозга вырабатывают гормон, называемый дофамином, когда он испытывает нечто приятное, например, ощущение запаха еды. Дофамин обнаруживается рецепторами, и переносчики ликвидируют его излишки. Наркотики, такие как кокаин, блокируют некоторые переносчики,

увеличивая продолжительность ликвидации дофамина и увеличивая длительность ощущения удовольствия. Со временем мозг будет физически изменяться, чтобы производить небольшое количество дофамина, поэтому человеку сложно испытывать удовольствие, не принимая наркотики.

Другие препараты, такие как марихуана (копопля) или героин, способны активировать рецепторы в мозге, заставляя их посылать неправильные сигналы. С течением времени мозг также физически изменится.

• Рекомендуемые фильмы

- Опасные наркотики: Кокаин
- Наука о зависимости
- Наркотики и мозг

• Почему некоторые люди становятся зависимыми?

Учёные до сих пор изучают причины, почему некоторые люди могут принимать наркотики, не становясь зависимыми от них, в то время как другие находят прекращение их использования трудным. Социально-экономические факторы, такие как бедность и сильный стресс, связаны с наркоманией, и распространённость психических заболеваний у наркоманов также наводит на мысль о возможной взаимосвязи. Ввиду физиологических особенностей, некоторые люди рождаются с меньшим количеством рецепторов дофамина. Последующее употребление наркотиков будет иметь более сильное воздействие на количество дофамина, обнаруженное рецепторами. Чаще всего это происходит вследствие сложного сочетания физических, эмоциональных и психологических факторов.

• Рекомендуемый фильм

- Наука о зависимости

Дополнительный вопрос

В5. Какое лечение предоставляется зависимым людям?

Важно, что выбор лечения для отдельных наркоманов затрагивает все аспекты жизни человека, а не только зависимость. Зависимый человек должен быть готов потратить достаточное количество времени для полного излечения от наркотической зависимости. Варианты включают:

- Консультирование, в частности, Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)
- Лекарственная терапия, помогающая справиться с синдромом отмены
- Лекарственная терапия для восстановления нормального функционирования мозга
- Стационарная реабилитация, иногда называемая “восстановлением”.

• Какие проблемы вызывает зависимость?

Наркотическая зависимость влияет не только на наркоманов, но и на их друзей, семью и общество. Наркоман может настолько заикнуться на своей пагубной привычке, что пренебрегает своей работой и может её потерять. Также могут быть затронуты отношения со своими супругами и детьми. Они могут невнимательно относиться к своему здоровью, в результате чего повышается риск появления проблем со здоровьем. Например, наркоман может заразиться серьёзными заболеваниями, такими как гепатит или ВИЧ, вследствие совместного использования игл/шприцев при употреблении инъекционных наркотиков.



Наркоман может утратить способность получать удовольствие естественным путём и стать физически зависимым от наркотиков

• Тест

Алкоголь и мозг

Основной

• Какое химическое название имеет алкоголь?

- A – меланин
- B – этанол
- C – героин
- D – дофамин

• Что из перечисленного не является результатом употребления алкоголя?

- A – невнятная речь
- B – неправильное восприятие реальности
- C – неясное зрение
- D – быстрая реакция

• Сколько алкоголя, введенного в виде инъекции, было бы достаточно, чтобы убить человека?

- A – 0,19 миллилитров
- B – 2,9 миллилитров
- C – 19 миллилитров
- D – 29 миллилитров

• Какая группа людей считается наиболее подверженной сильному влиянию алкоголя вследствие развития их головного мозга?

- A – подростки
- B – люди среднего возраста
- C – женщины
- D – мужчины

Углубленный

• Через сколько времени после принятия алкоголь начинает влиять на мозг?

- A – 1 минута
- B – 5 минут
- C – 30 минут
- D – 1 час

• С какими веществами мозга, отвечающими за настроение, связывается алкоголь?

- A – серотонин и адреналин
- B – серотонин и дофамин
- C – серотонин и инсулин
- D – адреналин и дофамин

• Почему алкоголь (в достаточно большом количестве) может вызвать остановку дыхания?

- A – он повышает уверенность
- B – он действует как обезболивающее
- C – он меняет настроение
- D – он вызывает зависимость

• Почему алкоголь влияет на память?

- A – потому что даже небольшая его доза уничтожает клетки мозга
- B – потому что он снижает скорость реакции
- C – потому что он стимулирует высвобождение серотонина
- D – потому что он может вызвать зависимость

Опасные наркотики

Основной

• Что является определением термина “наркотик”?

- A – запрещённое вещество
- B – вещество, необходимое нам для выживания
- C – вещество, лечащее болезнь
- D – вещество, влияющее на химические процессы в нашем организме

• Что не является фактором, определяющим опасность рекреационного наркотика?

- A – прямое влияние на организм
- B – стоимость наркотика
- C – вызывание зависимости
- D – риск передозировки

• Как называется физический эффект, проявляющийся у зависимых людей после отказа от наркотиков?

- A – симптомы окончания
- B – симптомы зависимости
- C – симптомы устранения
- D – синдром отмены

• Что общего у кокаина, героина, табака и алкоголя?

- A – все они запрещены
- B – их могут покупать только лица старше 18 лет
- C – все они вызывают зависимость
- D – все они имеют одинаковое влияние на химию мозга

Углубленный

• Что НЕ является причиной того, что медицинские препараты безопаснее рекреационных наркотиков?

- A – они были протестированы на выявление того, что преимущества преобладают над недостатками
- B – их нужно принимать точно по предписанию
- C – они разрешены
- D – они разработаны для лечения определённых болезней

• Что из нижеперечисленного НЕ является верным по отношению к рекреационным наркотикам?

- A – у некоторых есть возрастные ограничения
- B – все рекреационные наркотики запрещены
- C – их принимают на свой страх и риск
- D – некоторые из них разрешены, а некоторые запрещены

• Почему вещества, вызывающие зависимость, так опасны?

- A – они очень дорогие
- B – они запрещены во многих странах
- C – у них меньше синдромов отмены
- D – они влияют на мозг способом, неконтролируемым нами

• Что НЕ является синдромом отмены героина?

- A – тошнота
- B – диарея
- C – крайняя беспокойность
- D – потеря памяти

Наркотики и мозг

Основной

• Наркотики, которые могут искажать эмоции, поведение и сознание человека, называются...

- A – наркотиками плацебо
- B – психотропными наркотиками
- C – физиологическими наркотиками
- D – психосоматическими наркотиками

• Каким видом наркотиков является кофеин?

- A – транквилизатором
- B – депрессантом
- C – галлюциногенным веществом
- D – стимулятором

• Что из ниже перечисленных ответов является верным для галлюциногенных веществ?

- A – Они ослабляют нервную систему
- B – Они не причиняют вред мозгу
- C – Они заставляют Вас чувствовать, видеть и слышать то, чего не существует на самом деле
- D – Не существует соответствующих симптомов «ломки»

• Система вознаграждения мозга также называется...

- A – эндорфинной системой
- B – лимбической системой
- C – эндокринной системой
- D – центральной нервной системой

Углубленный

• Дофамин, серотонин и норадреналин – все они являются...

- A – транквилизаторами
- B – нейротрансмиттерами
- C – психотропными наркотиками
- D – галлюциногенными веществами

• Нейротрансмиттеры – это...

- A – химические вещества, которые переносят сигналы по разрывам между нервными клетками
- B – психотропные наркотики, которые имитируют или нарушают естественные химические процессы в нашем мозге
- C – вещества, которые ускоряют прохождение сигналов между нервными клетками
- D – химические вещества, которые сокращают выработку эндорфинов организмом

• Снотворное, слабительное и алкоголь – все они являются...

- A – стимуляторами
- B – галлюциногенами
- C – депрессантами
- D – эндорфинами

• Как депрессанты влияют на нейротрансмиттеры?

- A – Они блокируют или сокращают количество нейротрансмиттеров
- B – Они увеличивают количество нейротрансмиттеров
- C – Они ускоряют прохождение сигналов между нервными клетками
- D – Они повышают активность мозга

• Ответы

Алкоголь и мозг

Основной

• Какое химическое название имеет алкоголь?

A – меланин

B – этанол

C – героин

D – дофамин

• Что из перечисленного не является результатом употребления алкоголя?

A – невнятная речь

B – неправильное восприятие реальности

C – неясное зрение

D – быстрая реакция

• Сколько алкоголя, введенного в виде инъекции, было бы достаточно, чтобы убить человека?

A – 0,19 миллилитров

B – 2,9 миллилитров

C – 19 миллилитров

D – 29 миллилитров

• Какая группа людей считается наиболее подверженной сильному влиянию алкоголя вследствие развития их головного мозга?

A – подростки

B – люди среднего возраста

C – женщины

D – мужчины

Углубленный

• Через сколько времени после принятия алкоголь начинает влиять на мозг?

A – 1 минута

B – 5 минут

C – 30 минут

D – 1 час

• С какими веществами мозга, отвечающими за настроение, связывается алкоголь?

A – серотонин и адреналин

B – серотонин и дофамин

C – серотонин и инсулин

D – адреналин и дофамин

• Почему алкоголь (в достаточно большом количестве) может вызвать остановку дыхания?

A – он повышает уверенность

B – он действует как обезболивающее

C – он меняет настроение

D – он вызывает зависимость

• Почему алкоголь влияет на память?

A – потому что даже небольшая его доза уничтожает клетки мозга

B – потому что он снижает скорость реакции

C – потому что он стимулирует высвобождение серотонина

D – потому что он может вызвать зависимость

Опасные наркотики

Основной

• Что является определением термина “наркотик”?

- A – запрещённое вещество
- B – вещество, необходимое нам для выживания
- C – вещество, лечащее болезнь

D – вещество, влияющее на химические процессы в нашем организме

• Что не является фактором, определяющим опасность рекреационного наркотика?

- A – прямое влияние на организм
- B – стоимость наркотика
- C – вызывание зависимости
- D – риск передозировки

• Как называется физический эффект, проявляющийся у зависимых людей после отказа от наркотиков?

- A – симптомы окончания
- B – симптомы зависимости
- C – симптомы устранения

D – синдром отмены

• Что общего у кокаина, героина, табака и алкоголя?

- A – все они запрещены
- B – их могут покупать только лица старше 18 лет

C – все они вызывают зависимость

D – все они имеют одинаковое влияние на химию мозга

Углубленный

• Что НЕ является причиной того, что медицинские препараты безопаснее рекреационных наркотиков?

- A – они были протестированы на выявление того, что преимущества превалируют над недостатками
- B – их нужно принимать точно по предписанию

C – они разрешены

D – они разработаны для лечения определённых болезней

• Что из нижеперечисленного НЕ является верным по отношению к рекреационным наркотикам?

- A – у некоторых есть возрастные ограничения

B – все рекреационные наркотики запрещены

- C – их принимают на свой страх и риск
- D – некоторые из них разрешены, а некоторые запрещены

• Почему вещества, вызывающие зависимость, так опасны?

- A – они очень дорогие
- B – они запрещены во многих странах
- C – у них меньше синдромов отмены

D – они влияют на мозг способом, неконтролируемым нами

• Что НЕ является синдромом отмены героина?

- A – тошнота
- B – диарея
- C – крайняя беспокойность

D – потеря памяти

Наркотики и мозг

Основной

• Наркотики, которые могут искажать эмоции, поведение и сознание человека, называются...

A – наркотиками плацебо

B – психотропными наркотиками

C – физиологическими наркотиками

D – психосоматическими наркотиками

• Каким видом наркотиков является кофеин?

A – транквилизатором

B – депрессантом

C – галлюциногенным веществом

D – стимулятором

• Что из ниже перечисленных ответов является верным для галлюциногенных веществ?

A – Они ослабляют нервную систему

B – Они не причиняют вред мозгу

C – Они заставляют Вас чувствовать, видеть и слышать то, чего не существует на самом деле

D – Не существует соответствующих симптомов «ломки»

• Система вознаграждения мозга также называется...

A – эндорфинной системой

B – лимбической системой

C – эндокринной системой

D – центральной нервной системой

Углубленный

• Дофамин, серотонин и норадреналин – все они являются...

A – транквилизаторами

B – нейротрансмиттерами

C – психотропными наркотиками

D – галлюциногенными веществами

• Нейротрансмиттеры – это...

A – химические вещества, которые переносят сигналы по разрывам между нервными клетками

B – психотропные наркотики, которые имитируют или нарушают естественные химические процессы в нашем мозге

C – вещества, которые ускоряют прохождение сигналов между нервными клетками

D – химические вещества, которые сокращают выработку эндорфинов организмом

• Снотворное, слабительное и алкоголь – все они являются...

A – стимуляторами

B – галлюциногенами

C – депрессантами

D – эндорфинами

• Как депрессанты влияют на нейротрансмиттеры?

A – Они блокируют или сокращают количество нейротрансмиттеров

B – Они увеличивают количество нейротрансмиттеров

C – Они ускоряют прохождение сигналов между нервными клетками

D – Они повышают активность мозга