

戒毒及戒菸

吸毒會使人消沉，家庭毀滅，產生嚴重的社會問題，雖然西毒的影響無法以寥寥數與完全概括，不過大致可災要成以下的四大類：

一、生理的影響：藥物勿進入人體、就會產生生理上的反應、反映的程度就要看個人的身體情況、藥物的類型、數量、使用的次數也會影響，例如香菸的尼古丁是有害的，會影響申提健康，如果每天不斷去攝取，血管會收縮，心跳速增高，血壓控制失衡，腦的功能會暫時受損，而吸食毒品那麼會產生更多的生理改變，這些包刮腦細胞的毀損，精神狀態的改變肝或腎功能失常，四肢麻痺，以及各種腸胃病。

二、心理的影響：藥物濫用、使思考遲鈍，不正常的行為與情緒反應，對自我的漠視、退縮、社會規範的散失，當情況惡化時心理防衛會更強烈最常見的行為有一把自己的錯誤行為合理化，漸漸的生活變成只求獲得足夠的藥物或是味了吸煙，其他都事不關己了，這些結果同時也影響了身邊得人甚至於社會。

三、家庭的影響：藥物濫用、首當其衝就是家人，首先會使家人生活在恐懼當中，沒有安全感，家不像家。

四、精神影響：當一個仁被藥物控制或是被尼古丁控制時，要有精神上的成長是很難的，生活無重心，人生無目標，失去上進心，為生活打拼努力的動力！

了解吸毒及吸菸的影響是非常可的傷害，我們就必須趕緊去戒煙戒毒，遠離這萬惡之首，吸菸吸毒者，對於菸毒的抗爭，是非常艱辛的，常常反覆掙扎，戒了又抽，抽了又戒，循環不斷，痛苦難。

在此建議，可靠虔誠的信仰強化自身意志，才能幫駟自身遠離毒品及菸害的誘惑，永永遠遠向毒品及香煙說「不」。