

Вредные привычки человека – это следствие слабой воли. Если он не может заставить себя прекратить совершать те или иные действия, которые в будущем могут нанести вред здоровью, то постепенно это превращается в привычку, от которой довольно сложно избавиться.

Основные вредные привычки современного человека:

- табакокурение;
- наркомания;
- алкоголизм;
- игровая зависимость;
- шопоголизм;
- интернет и телевизионная зависимость;
- переедание;
- привычка ковырять кожу или грызть ногти;
- щелканье суставами.



ГАУСО СО
«Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних Режевского
района»



ГАУСО СО «СРЦН Режевского района»
г. Реж, ул.О.Кошевого, 11
тел. 8(34364) 3-36-75

г. Реж – 2022 г.

Чаще всего причинами развития вредных привычек у человека являются:

- социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе, отсюда возникает мода на вредные привычки;

- неустроенность в жизни и отчуждение;

- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами;

- безделье, неумение правильно распорядиться свободным временем;

- любопытство;

- уход от стресса.

Какие существуют методы и способы борьбы с вредными привычками, и какой из них наиболее эффективен? На этот вопрос нет однозначного

ответа. Все зависит от очень многих факторов – степени зависимости, силы воли человека, индивидуальных особенностей организма.

Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

• постепенное снижение потребления вредных средств;

• борьба с желаниями и отказ от привычки;

• замена одной привычки другой.

Например, многие люди бросают курить постепенно, сокращая с каждым днем количество выкуренных сигарет. Это затяжной процесс и последний этап, когда нужно полностью отказаться от курения у многих проходит очень сложно.

А вот от наркотиков нужно отказываться сразу. Это приводит к тяжелейшему состоянию организма, ломке, когда из организма выходят

остатки наркотических средств. Решить проблему как-то иначе нельзя, в данном случае постепенность невыход.

Абсолютно все вредные привычки оказывают прямое или косвенное влияние на здоровье человека. Любители грызть ногти могут заразиться паразитами, фанаты компьютерных игр часто страдают заболеваниями глаз и позвоночника.

Но конечно, самые тяжелые последствия имеют привычки употреблять наркотики, никотин и алкоголь, которые быстро перерастают в зависимость и могут привести к развитию целого ряда осложнений, вплоть до смерти.

Табакокурение является одним из видов бытовой наркомании, суть которого заключается во вдыхании дыма препаратов растительного происхождения, содержащих в своем составе никотин, который из органов дыхания быстро попадает в кровь и разносится по всему организму, включая головной мозг.

Вред курения для здоровья заключается в следующем:

- в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной системы, ССС и так далее;
- из организма вымывается кальций, стареет кожа лица, становятся желтыми пальцы рук, портятся зубы, разрушается структура волос и ногтей;
- ухудшается работа ЖКТ, возможно развитие язвенной болезни;
- сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность;
- ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония.

Алкоголизм – это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя.

Систематическое употребление алкоголя приводит к следующим последствиям:

- снижается иммунная защита организма, человек часто болеет;
- происходит постепенное разрушение печени;
- ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма;
- повышается содержание глюкозы в крови;
- среди алкоголиков высок уровень смертности вследствие несчастных случаев, самоубийств, отравления некачественным спиртом;
- постепенно ухудшается работа мозга, человек начинает терять память и деградирует.

Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств.

Вред, который наносят наркотики организму человека, велик:

- значительное сокращение продолжительности жизни;

- повышенный риск заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит);

- высокая смертность среди наркоманов от несчастных случаев, самоубийств, передозировок и отравления наркотиками;

- быстрое старение организма;

- развитие психических и соматических отклонений;

- сильнейшая деградация личности;

- криминогенное поведение.



Живи без вредных привычек