

Вредные привычки

- Подготовил:
- ученик 8 класса
- Живайкин Александр

- **Привычка** — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.
- **Вредные привычки** - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Алкоголизм

- **алкоголизм** - это совокупность патологических изменений, возникающих в организме под влиянием длительного неумеренного употребления алкоголя.
- Алкоголизм и пьянство — разные стадии злоупотребления алкоголем. Чаще всего, когда речь идет о злоупотреблении алкоголем, имеют в виду пьянство. Пьянство, в свою очередь, является причиной возникновения алкоголизма.

Таксикомания и наркомания

- Наркотики — это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. В отличие от алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Средняя продолжительность жизни наркоманов составляет 30 лет.

В развитии наркомании выделяют три стадии:

- I. Характеризуется постепенным, но достаточно быстрым (в среднем за 1-2 месяца, а иногда и после 1-2 приемов) развитием психической зависимости по отношению к какому-либо одурманивающему средству с одновременным ростом толерантности к нему.
- II. Характеризуется формированием физической зависимости от данного средства с неуклонным возрастанием и закреплением психических и физических последствий систематического токсического воздействия этого вещества на организм: нарушение психики, поведения, а также поражение всех органов и систем организма.
- III. Характеризуется максимальными проявлениями физической зависимости, нарастанием тяжелых необратимых изменений в организме больного, приводящих к морально-этической деградации, потере работоспособности, психозам, слабоумию, одряхлению, а затем и гибели.

- **Наркотик** - вещество, злоупотребление которым вследствие социальной опасности официально признано таковым из-за его способности при однократном употреблении вызывать привлекательное психическое состояние, а при систематическом его приеме — зависимость от него. **Наркоманией** названа болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в список наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ — психической, а иногда и физической.

- **Конопля** - наиболее часто встречающийся наркотик. Из-за того, что препараты конопли обычно курят, в первую очередь страдают легкие больных — постепенно развиваются хронический бронхит, рак легких. Алколоиды конопли весьма серьезно поражают печень. Особое влияние оказывают они на головной мозг, который начинает работать примерно так, как он работает у больного шизофренией. Эти изменения постепенно накапливаются, и даже после прекращения употребления наркотика ранее веселый и энергичный человек превращается в апатичного, вялого, медленно соображающего, тревожащегося по любому поводу субъекта, крайне тягостного и для себя, и для близких. Курить коноплю ему уже не хочется, но, к сожалению, это состояние необратимое.

- Согласно мнению специалистов, привычка к курению формируется обычно в молодые годы. Большинство взрослых курильщиков начали курить, когда были подростками: только 10-15% курящих на сегодняшний день начали курить после 19 лет. Следовательно, курение и другие формы употребления табака среди молодежи должны быть предметом особых забот взрослых. Максимальный эффект достигается, если усилия по предотвращению употребления табака сконцентрированы на подростковом и юношеском периодах. Так, Миннесотская программа (США) предотвращения курения состоит из шести 45-минутных занятий в седьмых классах и позволяет учащимся определить, какие причины толкают их к курению, и учит, как не поддаваться дурному влиянию.

- **Табак** - травянистое растение. В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыму радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогенным действием (бензопирен). У курящих людей в 20 раз чаще развиваются злокачественные опухоли легких, пищевода, желудка, гортани, ноздрей, нижней губы и др. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания.

- **Никотин.** До трети общей токсичности табачного дыма приходится на никотин. Это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом.
- Никотин является наркотиком — именно он вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 — 3 капли, — именно такая доза и поступает в кровь после выкуривания 20 — 25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что такая доза вводится постепенно, не в один прием, но в течение 30 лет он выкуривает примерно 20 000 сигарет, поглощая в среднем 800 г никотина, каждая частичка которого наносит непоправимый вред здоровью.

- **Табачный деготь** является исключительно сильным канцерогеном, т.е. веществом, вызывающим раковые заболевания. После выкуривания сигареты он хорошо виден на фильтре в виде коричневого налета. Но, выкуривая в день по пачке даже так называемых «легких» сигарет (в которых содержание табачного дегтя понижено), за год человек вводит в свой организм до 700 -800 г табачного дегтя. Поэтому неудивительно, что рак губы у курящих встречается в 80 раз, легких в 67 раз, а рак желудка — в 12 раз чаще, чем у некурящих. Именно табачный деготь оказывает сильное разрушающее влияние на небные миндалины, разрушая их клетки и вызывая развитие тонзиллита и более частые ангины.

Наркомания

- **Первую** группу составляют люди отроческого, юношеского и начала взрослого возраста, т.е. 14-24 лет. В эту группу на основании психологических особенностей включены школьники, студенты и молодые люди, отслужившие в армии. Для них употребление наркотиков связано с «изначальной» неспособностью функционально адаптироваться к изменившимся условиям внешнего мира по окончании периода детства (незавершенность разрыва отношений мать — дитя и несостоявшаяся индивидуализация).

- **Во вторую** группу входят молодые люди 25-30-летнего возраста. Их объединяет достаточно успешная начальная адаптация к требованиям социума, семьи или системы в подростково-юношеском возрасте. Но этого «запаса прочности» оказывается недостаточно для дальнейшей интеграции и реализации себя в жизни. Для этих людей характерен сниженный объем восприятия, приводящий к относительной пригодности к жизни (психологи обозначают это «концептуальный кретинизм»).

- **В третью** группу входят люди зрелого, 30-50-летнего возраста, которые начали употреблять наркотики вследствие острого жизненного кризиса, неудовлетворенности жизнью, своей «раздавленности», «продажности» целям, которые им чужды; заметим, что внешне они могут быть очень успешны. Основанием для включения в эту группу является не возраст наркоманов, не их профессиональный статус и социальное положение, а наличие характерной для этой группы психологической проблемы.