

# Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и их профилактика.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки; игромания; беспорядочная половая жизнь, которая провоцирует разные венерические заболевания; бесконтрольное употребление лекарств

# Употребление алкоголя

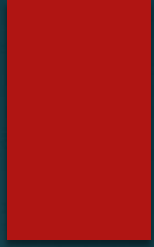
Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью, у человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечеткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга. Помимо этого, алкоголь провоцирует:

## Болезни сердечно-сосудистой системы

- Болезни системы внешнего дыхания
- Желудочно-кишечные патологии
- Нарушения функций печени
- Нарушения функций почек
- Психические отклонения
- Ослабление иммунной системы
- Снижение половой функции
- Ослабление и истощение мышц

# Курение



Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. В целом мире каждые 13 секунд умирает один человек (согласно данным ООН). Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный дёготь.

- Дыхательная система человека тоже страдает, ибо из-за вдыхания табачного дыма у курильщика начинается раздражение слизистых оболочек полости рта, гортани, носа, трахеи и бронхов. В результате чего у человека развивается воспаление дыхательных путей. Если курильщик со стажем, то он может страдать от раздражения голосовых связок, сужения голосовой щели. Кашель с выделением слизи темного цвета для курильщика, это норма. Он провоцирует развитие одышки и затрудненное дыхание. Курение так же является одним из факторов развития болезней, включая в себя астму и воспаление легких.

# Наркотические вещества


В настоящее время, все больше и больше людей начинают употреблять фармакологические препараты, известные как наркотики. Жертвами которых, в особенности, являются подростки, которые употребляют эти вещества ради развлечения. Частое употребление фармакологических средств вызывает лекарственную зависимость, пагубно сказывается как на здоровье человека, так и на его социальном и экономическом положении. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред на нервную систему, иммунную систему, печень, сердце, легкие.

- Курение конопли, гашиша, марихуаны... способствует образованию хронического бронхита, рака легких, нарушения иммунитета, сердечно-сосудистой недостаточности, аритмии, интоксикации печени...
- Опиоидные наркотические вещества вводятся внутривенно, поэтому при употреблении данных веществ риск заболевания СПИДом, сифилисом и гепатитом (В и С) невероятно велик.

# Меры профилактики и борьбы с ПЛОХИМИ ПРИВЫЧКАМИ

Многие начинают с постепенного снижения объема потребляемых вредных веществ. Например, выкуривают за день меньшее количество сигарет или постепенно переходят на более легкие, заменяют их электронными устройствами. Надо сказать, что такой метод работает не всегда и не помогает в случае с наркозависимостью. Главное для наркомана — пережить ломку, когда организм покидают остатки наркотика, а уже потом начинать бороться с психической зависимостью. Некоторым для этого приходилось спать на балконе в 30-тиградусный мороз, но если сильно желание бросить, то человек может вытерпеть все.

Лучший способ избавиться от нездоровой привычки — заменить ее хорошей. Как только появится желание выкурить сигарету, необходимо постараться отвлечься, выполнив 30 отжиманий от пола или почистив зубы. Конечно, трудно не обращать внимания на дискомфорт, но ведь это только лишний раз подтверждает, что дурная привычка уходит. Самое главное — не допускать никаких послаблений, ведь многие сдаются именно на этом этапе.



К сожалению, профилактическим мерам достойного внимания в настоящий момент не уделяется. И хотя ведется пропаганда различных тематических роликов, вывешиваются вывески и плакаты, проводятся различные беседы, особого эффекта они не дают. Человек остается со своей трудностью один на один. Он становится изгоем — от него отворачиваются близкие и друзья, бросают любимые, что только усугубляет имеющуюся проблему. Зачастую без помощи психолога и врачей соответствующей квалификации не обойтись.