

Вредные привычки.  
Пагубность их воздействия  
на организм. Меры  
профилактики, способы  
борьбы

▶ **Вредная привычка** - это автоматически многократно повторяющееся действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

▶ **Вредные привычки** бывают бесполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

### Правила здорового образа жизни



# К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- ▶ алкоголизм;
- ▶ наркомания;
- ▶ курение;
- ▶ токсикомания;
- ▶ игровая зависимость, или лудомания;
- ▶ шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют **неполезные действия**, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

**К бесполезным действиям можно отнести такие, как:**

- грызть ногти;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- теревить одежду собеседника и т.д

- **Алкоголизм** – заболевание, разновидность токсикомани, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.
- Людей, страдающих от алкоголизма, часто называют «алкоголики». В XIX веке было установлено, что с повышением благосостояния начинает расти и алкоголизм.



- Профилактика алкоголизма - это комплекс мер, направленных на искоренение у людей патологической зависимости от спиртного.
- Основные методы такой профилактики – это разъяснительная работа по действию алкоголя на организм и причинам развития алкогольной зависимости, **симптомах алкоголизм**, а также формирование у людей отрицательного отношения к спиртному. К профилактическим относятся и меры по ограничению выпуска, продажи и употребления спиртных напитков, а также меры со стороны государства, медицинских учреждений, психологов, семьи и школы, направленные на борьбу с развитием алкоголизма.

- **Наркомания** – хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.
- Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



- Профилактика (превенция) наркомании - деятельность, направленная на предупреждение приобщения к наркотикам и преодоление последствий наркопотребления.
- На государственном уровне профилактика наркотической зависимости декларируется как двухкомпонентная система, включающая меры по ограничению распространения наркотиков и антинаркотическую пропаганду, обеспечиваемую средствами массовой информации и социальными институтами. Лица, на которые направлены те или иные профилактические меры, называются целевыми группами профилактики. Каждая из них высоко восприимчива к одним профилактическим мерам и менее или совсем не восприимчива к другим. Стратегия профилактики наркомании обусловлена сложной этиологией этого явления. В специальной литературе выделяют сотни факторов формирования и развития наркомании, которые действуют на индивидуальном, групповом и макросоциальном уровнях. Профилактические меры заключаются в противодействии этим факторам.



- ▶ Курение – вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.



□ Профилактика курения является самым важным моментом в деле борьбы с никотиновой зависимостью. Потому что, гораздо проще убедить человека не начинать курить, чем отучить заядлого курильщика от вредной привычки. И чем раньше начать профилактику, тем выше будет ее эффективность. И конечно же мероприятия по профилактике курения не должны проводиться для «галочки», а вестись регулярно, и необходимо такие занятия проводить уже с детского сада, а далее в школах. Ведь известно, что формироваться жизненные ценности начинают в раннем детстве.

Токсикомания — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим. Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости. Медико-биологических различий между токсикоманией и наркоманией не существует.

Распространённым видом токсикомании является употребление средств бытовой и промышленной химии. Этот вид чаще наблюдается среди детей и подростков и является социальной проблемой, иногда называемой «детской наркоманией». Данный тип токсикомании обычно заключается во вдыхании испарений лаков, красок, эфира, бензина, некоторых видов клея (популярными среди токсикоманов являются клеи, содержащие в своем составе толуол).



- Игромания, лудомания, игровая зависимость или патологический гемблинг - этими терминами называют психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм (игры в казино, игровых и компьютерных клубах, букмекерских конторах "ставки на спорт" и др.). По международной классификации болезней основным признаком является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается, часто углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, разрушение семейной и личной жизни.
- Азартные игроки - люди, склонные только к лёгкой наживе, но это не всегда так. В игроках присутствует деловитость, соревновательность. Их постоянное занятие - самоутвердиться в собственных и чужих глазах, доказывать, что они лучше, сильнее, талантливее других. Их самооценка определяется тем, насколько они способны добиваться высоких результатов. Только успех даёт им чувство полноценности жизни, реализации себя.



- Шопингомания, шопоголизм – разговорные синонимы клинического термина «ониомания». Этим расстройством страдает каждый десятый житель крупного города. Женщин среди них больше, при этом мужчины чаще покупают более дорогие и статусные вещи, которыми потом не пользуются, – гаджеты, автомобили и даже дома.
- Как и другие зависимости, эта регулярно приводит к разочарованиям. Иногда уже при выходе из магазина ощущается приближение так называемой постшопинговой депрессии: приобретенное не радует, хочется вернуться и купить что-нибудь еще.

