

Подросток и вредные привычки

- У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Вообще привычка - это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: **наркомания, курение и алкоголизм**. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.



Табакокурение

- По числу курящих детей и подростков Россия занимает 1 место в мире. 33% детей являются постоянными курильщиками. К 18 годам дети уже страдают хроническими заболеваниями. Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.



Химический состав сигареты



Почему дети начинают курить?

- 1. Подражание взрослым (16,7%)
- 2. Баловство (17,8%)
- 3. Любопытство (23,7%)
- 4. Влияние товарищей (26,7%)



АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая.. Наиболее характерными заболеваниями при алкоголизме являются: поражение печени, хронический гастрит, язвенная болезнь, рак желудка, гипертоническая болезнь, возникновение сахарного диабета, нарушение жирового обмена, сердечная недостаточность, атеросклероз. У алкоголиков в 2-2,5 раза чаще встречаются психические расстройства, венерические и другие заболевания.
- Средняя продолжительность жизни алкоголиков на 15-20 лет меньше обычного.



Это все говорит статистика...

1. В России каждый десятый алкоголик не моложе 18 лет.
2. Хронических алкоголиков в России официально больше двух миллионов. На самом деле их раз в 10 больше. Причем почти 80% из них начали пить, когда им еще не было 15 лет.
3. 96% приобщаются к алкоголю в возрасте до 15 лет, около 1/3 - до 10 лет



Наркомания

Наркомания (от греч. сл. «нарко» - сон, онемение «мания» - безумие) – общее психическое состояние, приводящее к болезни в результате постоянного приема наркотических средств.

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

Употребляют различными способами: их глотают, вдыхают, вводят с помощью внутривенных инъекций. Под воздействием наркотиков человек теряет чувство реальности, перестает отчетливо контролировать себя. Такой человек способен совершить преступление, чем представляет огромную опасность для общества.

Причины по которым дети употребляют наркотики:

- 1.Тенденции моды (11%)
- 2. Подражание взрослым (33%)
- 3.Уход от проблем (47%)



Это все говорит статистика...

- Возраст первого знакомства с наркотиками 9-15 лет (39%); 15-23 (51%)
- Для возникновения наркотической зависимости достаточно 3-7 дней.
- После употребления более 20 дней - зависимость 100%
- Уровень заболеваемости среди подростков в 3 раза выше чем у остального населения.
- Почти каждый школьник в России пробовал наркотик!



Умей сказать: Нет!

1. Нет, это мешает моим тренировкам.
2. Нет, я должен идти — у меня дела.
3. Нет, это вредно для меня.
4. Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.
5. Я не хочу умереть молодым.
6. Нет, может быть, мне когда-нибудь захочется иметь здоровую семью.
7. Я хочу быть здоровым.
8. Нет, это не для меня.



Я выбираю здоровый образ жизни!



Источники:

- Grandars.ru
- sigaretstop.ru
- naturomed.ru
- die.academic.ru
- yandex.ru/mages
- Ричард Ноннор «Психология вредных привычек»
- Светлана Баранова « Стань свободным от вредных привычек»
- Джеймс Прохазка, Джон Норкресе, Карло ди Клементе « Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек