

Вредные привычки

И то как они влияют

на нашу **жизнь**

Работа выполнена
Мусатовой-Мосейчук Аллой
Сергеевной
Группа ПВ-20
Колледж Московия

Вредные привычки —

социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред

Не существует однозначной и единой трактовки понятия вредной привычки

Обобщённое понятие вредных привычек звучит следующим образом:

вредная привычка — это

привычка к употреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, курению, использованию нецензурных выражений, отрицательно влияющая на здоровье

Причины возникновения

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

Безделье, неумение правильно распорядиться свободным временем

— когда человеку скучно, он ищет чем себя занять, и вместо того, чтобы выбрать полезное занятие очень часто он выбирает, что полегче и менее затратно, проще говоря, полностью отдаётся своей лени

Уход от стресса

— ни для кого не секрет, что сигареты «помогают от стресса», но так ли это на самом деле? Конечно нет, просто это один из способов чем-то занять себя и отвлечь, и кстати речь не только о сигаретах

Неустроенность в жизни и отчуждение

— когда человек чувствует себя одиноким, покинутым и не нужным, он находит отличную поддержку в сигаретах, алкогольных напитках и наркотиках, ведь «они не придадут и не сделают больно», своего рода психологическое замещение настоящей поддержки

Любопытство

— банальный интерес: «а что будет если я попробую?» «а какого это...?»

Поговорим о видах зависимости

Конечно своего рода зависимостей огромное количество помимо ниже перечисленного.

Но давайте в подробностях поговорим о том, что наиболее критично влияет на наш организм:



Курение

Одна из самых наиболее распространённых вредных привычек, которые убивают наш организм.

Курение — вдыхание препаратов, 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.

Вызывает сильную зависимость. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.



Вред и последствия

Вред курения в том, что оно вызывает **три основных заболевания:**

- рак легких
- хронический бронхит
- коронарная болезнь

Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака лёгкого в **90%** всех случаев, от бронхита и эмфиземы в **75%** и от болезни сердца в примерно **25%** всех случаев.

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрёт преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на **10, 20** или **30** лет дольше.

Вейпинг

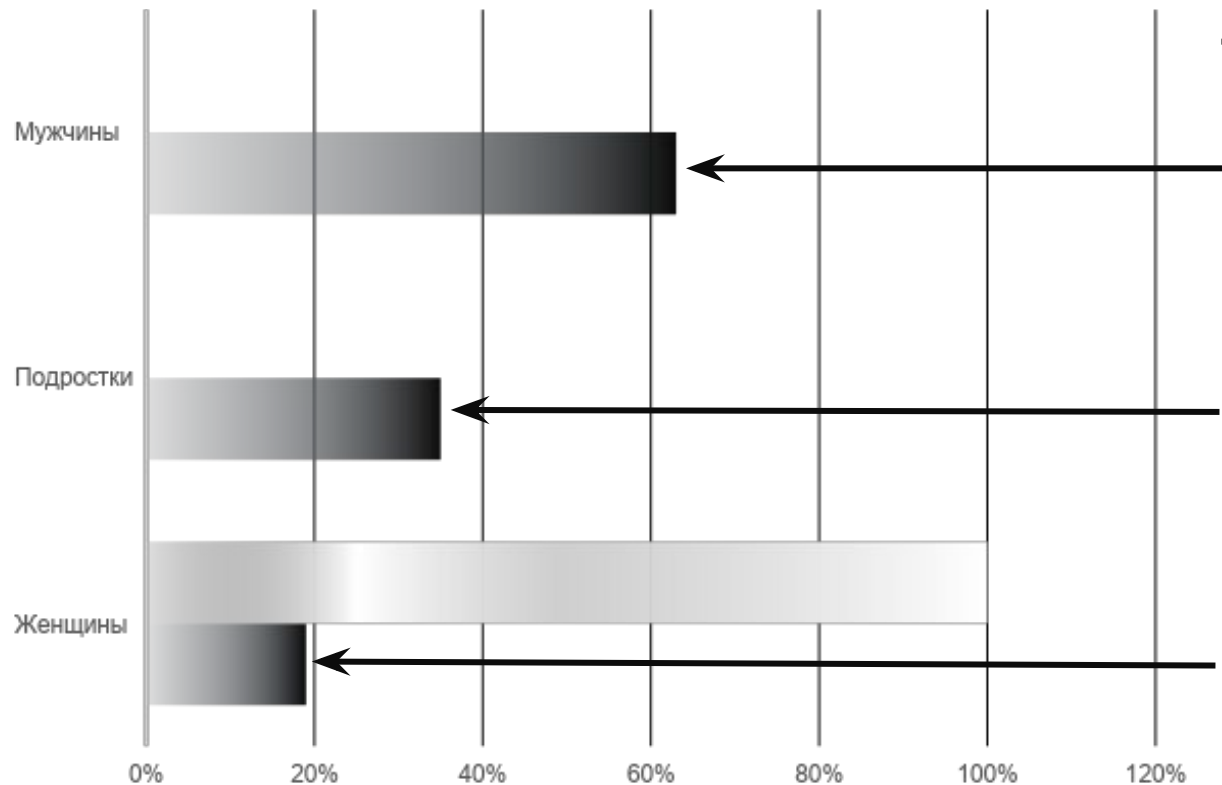


Современные электронные сигареты пришли на замену классическим сигаретам. В отличие от табачных изделий, в каждой версии присутствует огромное разнообразие вкусов.

Их часто позиционировали как безопасную альтернативу привычным сигаретам.

Жидкости для электронного вейпинга содержат несколько потенциально вредных химических веществ. Связанные с вейпингом повреждения легких диагностируют все чаще.

Немного статистики



Как показывают цифры наибольшее число среди курящих занимают мужчины - 63%.

Второе место занимают подростки - 35%

И третье место - женщины с 19% курящих

Поговорим о видах зависимости

Конечно своего рода зависимостей огромное количество помимо ниже перечисленного.

Но давайте в подробностях поговорим о том, что наиболее критично влияет на наш организм:





Алкоголь

АлкогО́льные напитки (также спиртные напитки, спиртное) — напитки, содержащие **этиловый спирт**.

Злоупотребление спиртными напитками является причиной множества различных болезней, социальных и экономических проблем общества; алкоголь является депрессантом (психоактивным веществом) и может вызывать физическую зависимость.

Среди алкогольных напитков есть изделия с низким содержанием алкоголя, от чего менее вредными они не становятся.

Влияние алкоголя на головной мозг

Под влиянием этанола или попросту спирта деформируются красные кровяные тельца, и это приводит к их склеиванию. Как следствие – образуются тромбы. Они закупоривают капилляры и не пропускают к нервным клеткам мозга кровь, питающую их кислородом. В результате они начинают умирать. Пагубное воздействие на мозг начинается буквально спустя несколько минут, после появления спирта внутри организма.



Гипоксия клеток коры приводит к заторможенности, замедлению речи, нарушению умственной деятельности, снижению концентрации внимания, может возникнуть нарушение зрения, походки и координации, могут быть провалы в памяти.

Вред и последствия

Систематическое употребление алкоголя приводит к следующим последствиям:

постепенно ухудшается работа мозга, человек начинает терять память и деградирует

среди алкоголиков высок уровень смертности вследствие несчастных случаев, самоубийств, отравления некачественным спиртом

снижается иммунная защита организма, человек часто болеет

ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма

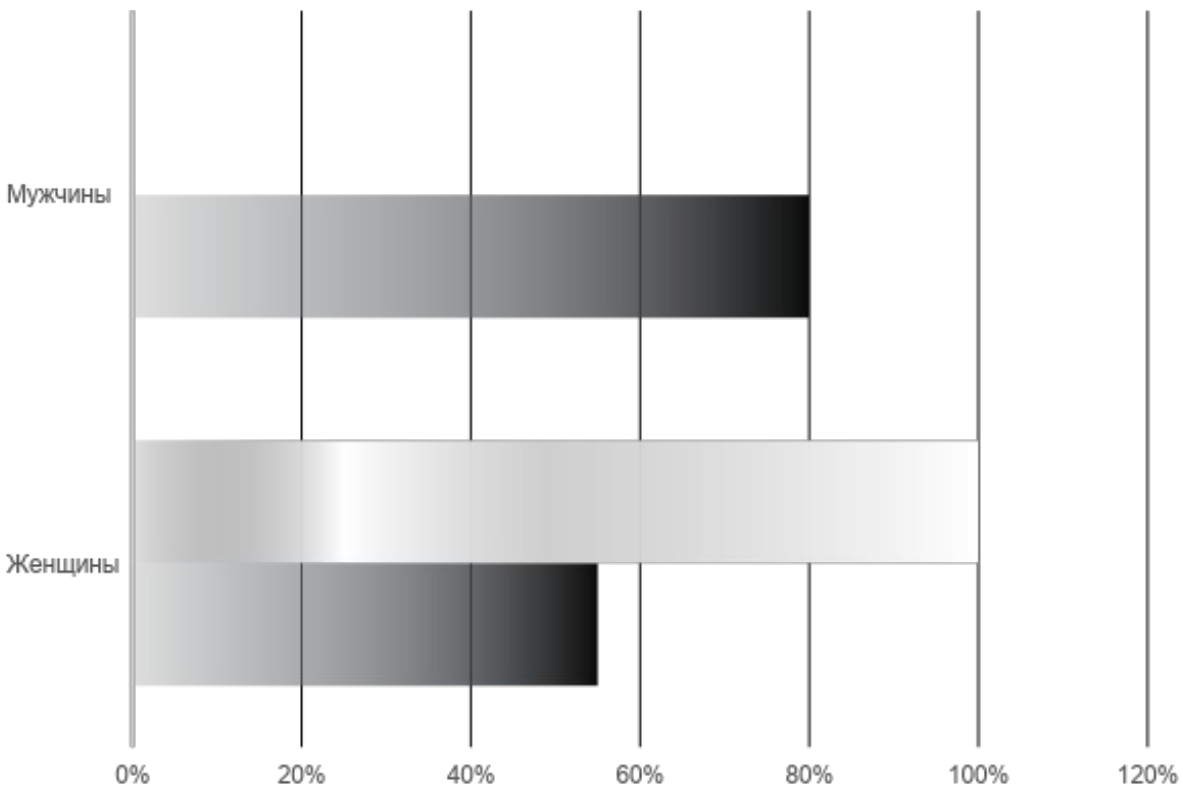
происходит постепенное разрушение печени

повышается содержание глюкозы в крови



Немного статистики

В России употребляют алкоголь **93%**
всех граждан



Среди мужчин – 80%

Среди женщин – 55%

Поговорим о видах зависимости

Конечно своего рода зависимостей огромное количество помимо ниже перечисленного.

Но давайте в подробностях поговорим о том, что наиболее критично влияет на наш организм:



Наркотические вещества

Наркотики – это химические вещества, способные воздействовать на центральную нервную систему человека и формировать стойкую физическую и психическую зависимость.

Употребляют их в разных видах: таблетки, инъекции, курение, вдыхание.

Наркотические вещества известны с древних времён, многие народы использовали их в медицинских целях, религиозных обрядах, для тонизирования организма. Однако серьёзной проблемой для человечества наркомания стала с появлением синтетических наркотических веществ.

Являются самой опасной зависимостью из всех, так как последствия могут довести вплоть до летального исхода.



Виды наркотиков

Все наркотические вещества условно разделяют по источнику происхождения, способу изготовления, фармакологическим свойствам, влиянию на психику и последствиям употребления.

Наркотический эффект может быть выражен как в результате стимулирования нервной системы, так и, наоборот, ее угнетении. Поэтому наркотики можно классифицировать по их воздействию на организм.

Лёгкие наркотики

Препараты на основе конопли считаются легкими наркотиками, поскольку привыкание к ним формируется медленнее, в сравнении с более сильными препаратами. Но при этом слабые наркотики быстро приводят к психологической зависимости: человек стремится снова и снова испытать опьяняющую эйфорию и чувство раскрепощенности. Но со временем ощущения притупляются и он повышает дозу, провоцируя физическую зависимость и появление абстинентного синдрома при отмене препарата.



Тяжёлые наркотики

Тяжёлые наркотики

Сильнодействующие препараты могут сформировать устойчивую зависимость с первых приёмов. Они крайне разрушительны для организма. Регулярное употребление формирует жуткую абстиненцию, в результате которой человек может даже умереть. Как правило, если наркоман переходит на тяжелые препараты, то жить ему остается не больше 2-4 лет, наполненных мучениями от ломки и единственным желанием – получить и принять заветный наркотик.



Самый опасный наркотик

Самый опасный наркотик

До недавнего времени самым сильным наркотиком в мире считался опиум, воздействующие на организм и психику крайне разрушительно. Сегодня многие синтетические соли и спайсы по своим губительным последствиям ни в чем не уступают тяжелым веществам.



Вред и последствия

Физические расстройства:
расстройства тактильного восприятия, в том числе болевых ощущений;
снижение интеллектуальных способностей;
визуальные расстройства;
эмоциональные и когнитивные дисфункции;
проблемам с координацией
Истощение сердечной мышцы,
разрушение печени

Психологические расстройства:
галлюцинации, бред, фобии,
нарушение памяти, сна, пищевого
поведения, психоз, деменция,
шизофрения

Летальный исход

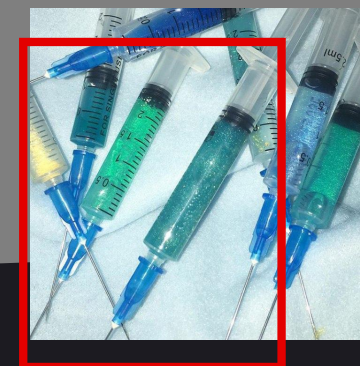
Продолжительное употребление приводит к обострению агрессии, злобности, раздражительности. Часто наркоманы, употребляющие такие вещества, умирают из-за суицида или несчастного случая, произошедшего в результате изменения сознания и галлюцинаций

Большая вероятность развития психических заболеваний, распад личности, необратимые изменения структуры мозга и ЦНС

Поговорим о видах зависимости

Конечно своего рода зависимостей огромное количество помимо ниже перечисленного.

Но давайте в подробностях поговорим о том, что наиболее критично влияет на наш организм:



Заключение



Сегодня мы поговорили о самых опасных для здоровья вредных привычках. На самом деле регулярных действий, которые наносят вред нашему организму большое количество и со всеми можно и нужно бороться. Большинство из них, конечно не так опасны, как то, что мы сегодня рассмотрели, но в регулярном и масштабном потреблении/совершении они не менее болезненны.

Так же вредными привычками является:

Чрезмерное употребление кофеиных напитков, сэлфхарм, абьюзивные отношения, отсутствие полезных привычек, таких как, чистка зубов, принятие душа;

Всё это вызвано неустойчивой нервной системой и психикой. Если у вас есть подобные проблемы, стоит обратиться к специалисту за помощью.

Спасибо за внимание!

Берегите себя и своих близких!