

# 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.

A grayscale illustration of a hand holding a lighter and lighting a cigarette. The lighter is open, and a flame is visible. The cigarette is held in the other hand, and a small amount of ash is visible at the tip. The background is dark and textured.

# 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

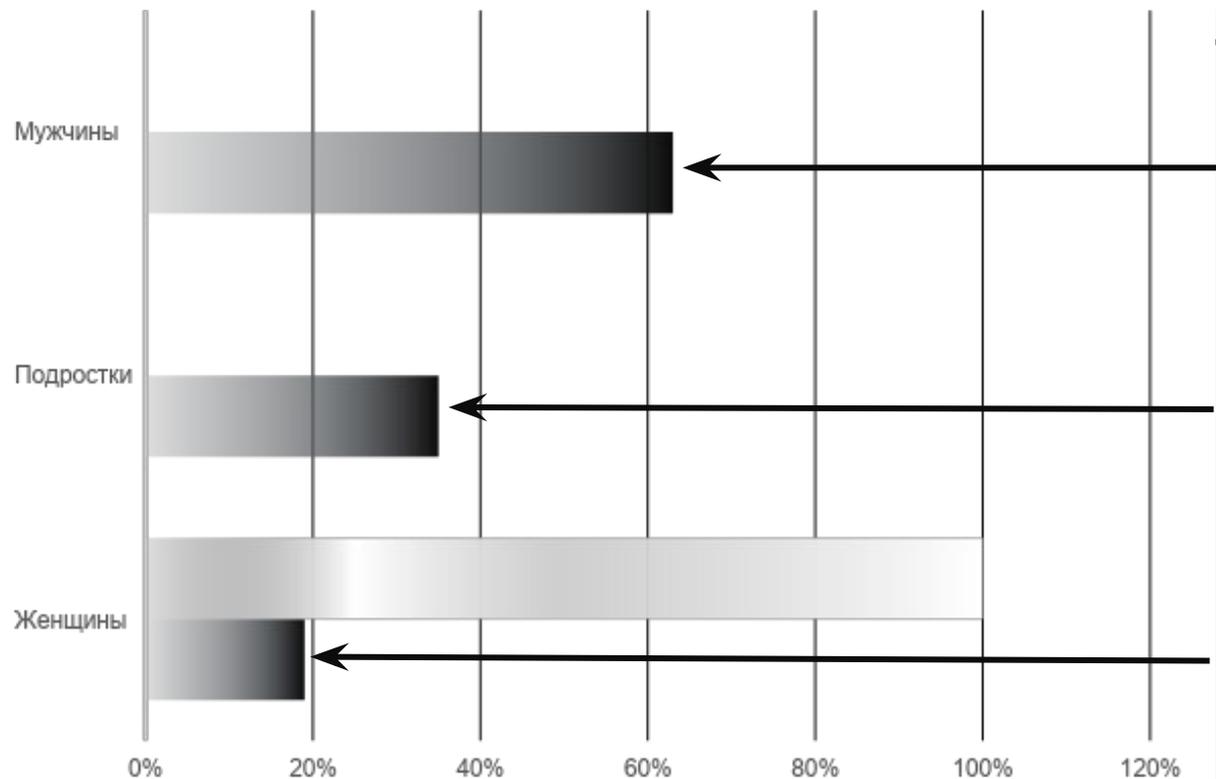


Современные электронные сигареты пришли на замену классическим сигаретам. В отличие от табачных изделий, в каждой версии присутствует огромное разнообразие вкусов.

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%

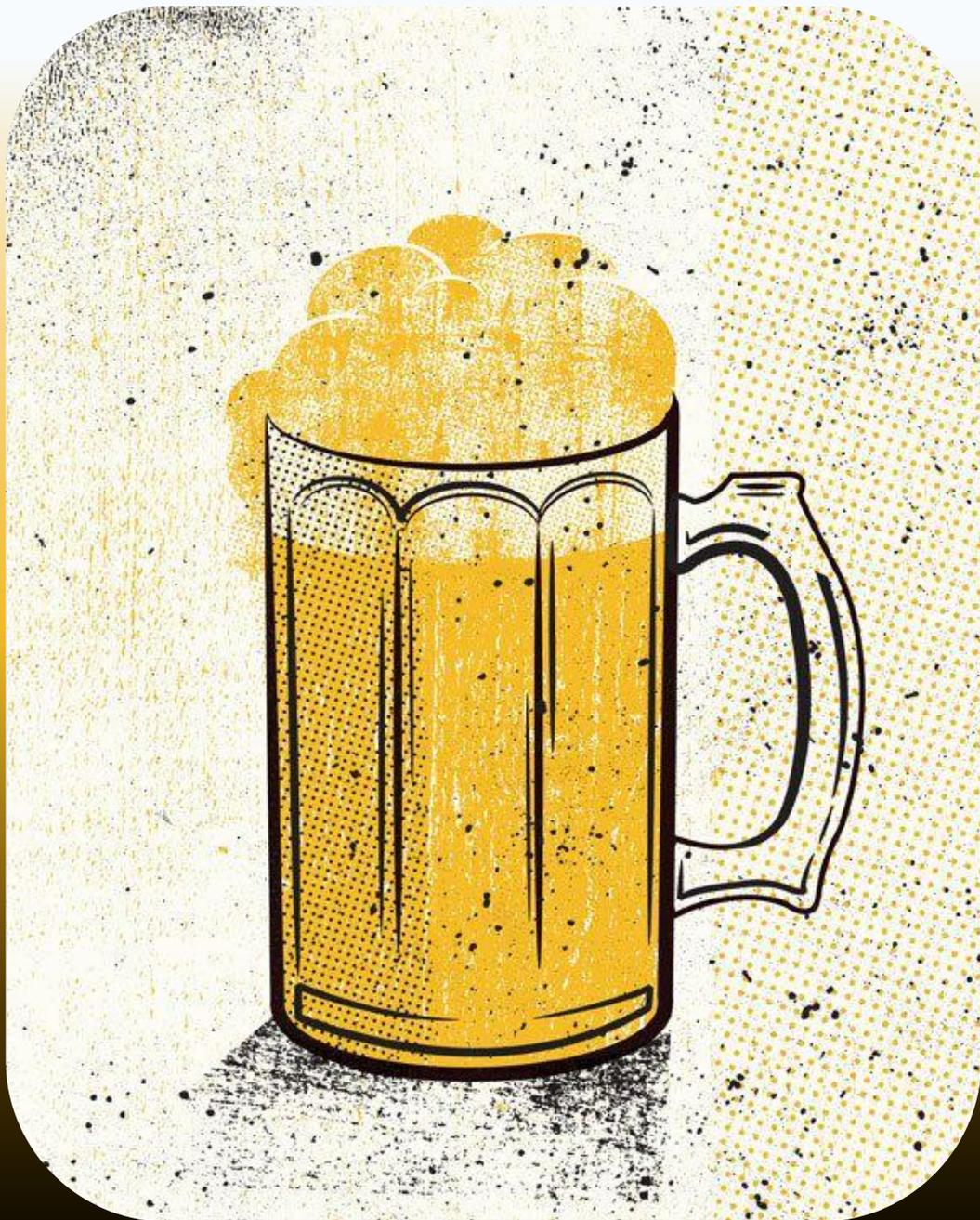
И третье место - женщины с 19% курящих

# 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

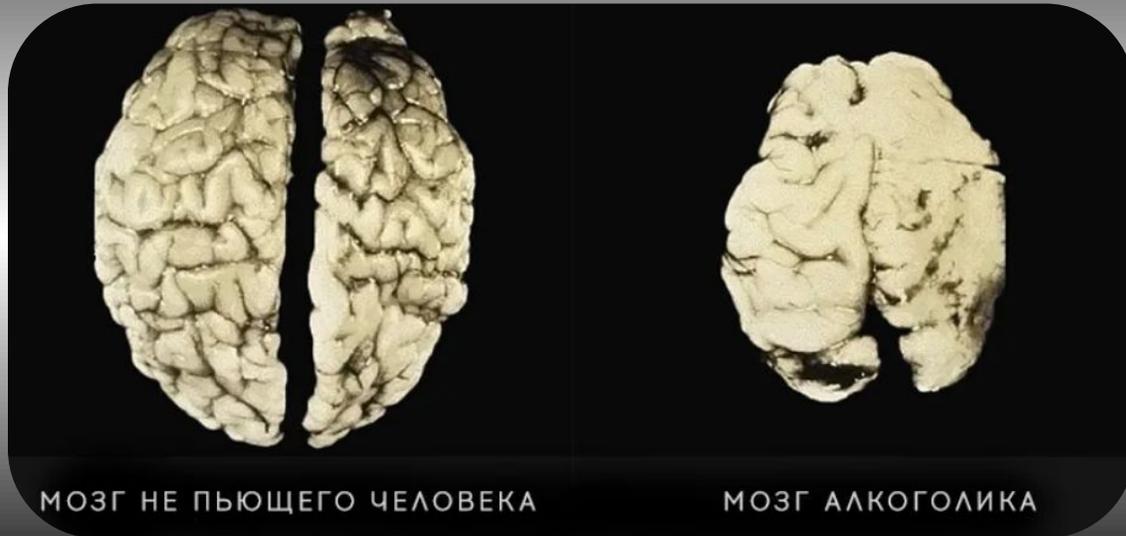
АлкоГО́льные напитки (также спиртные напитки, спиртное) — напитки, содержащие **этиловый спирт**.

**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

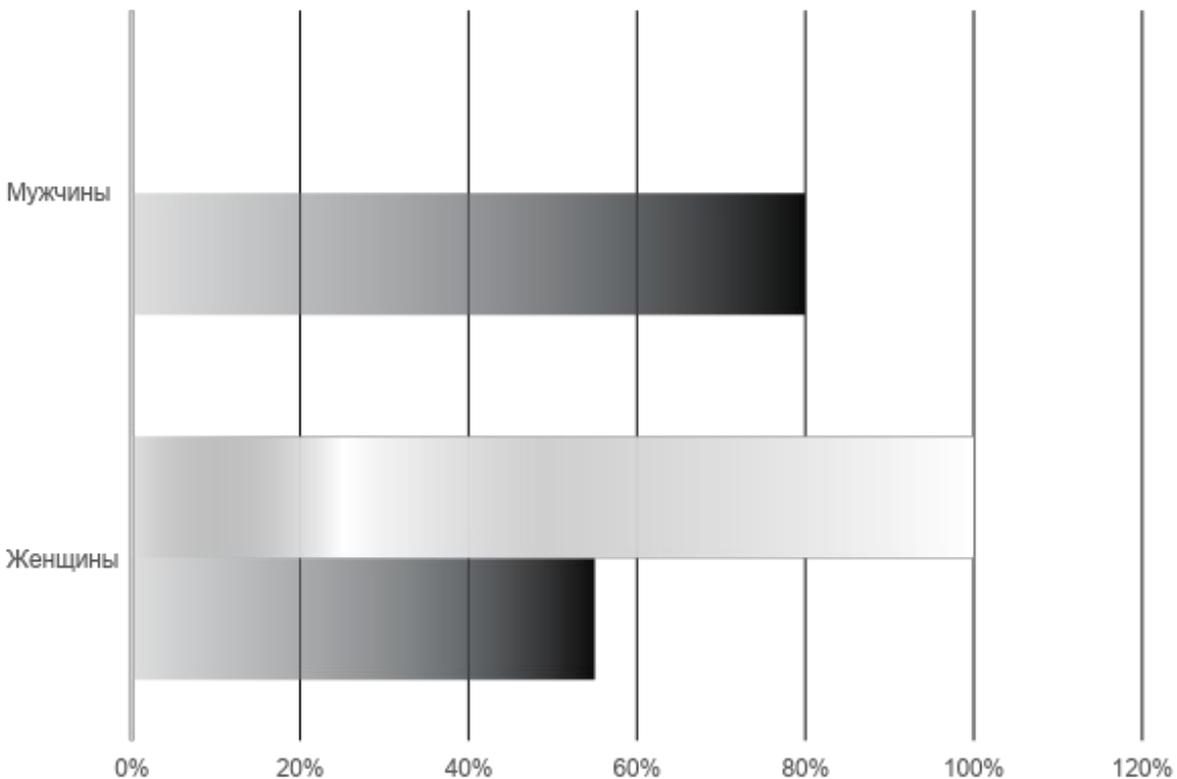
происходит постепенное разрушение печени

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!**