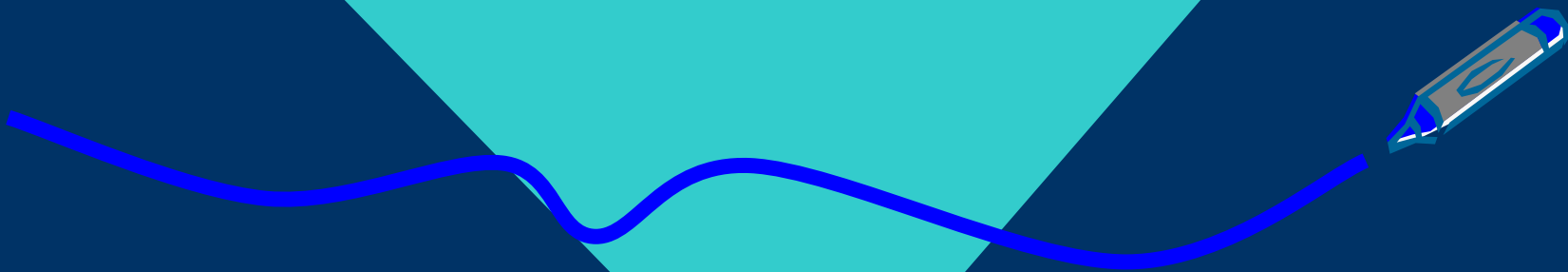




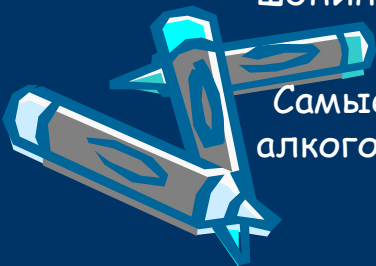
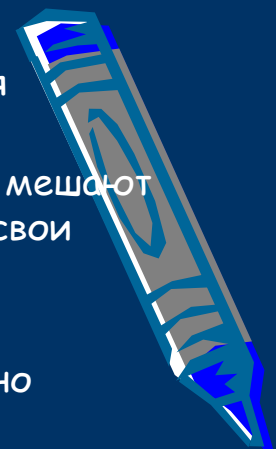
Вредные привычки и их влияние на здоровье



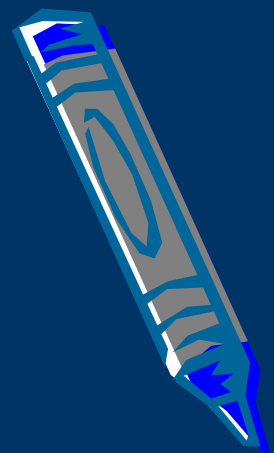
Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

- **Вредные привычки** - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.
- Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:
- Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.
- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- токсикомания;
- игровая зависимость;
- шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания

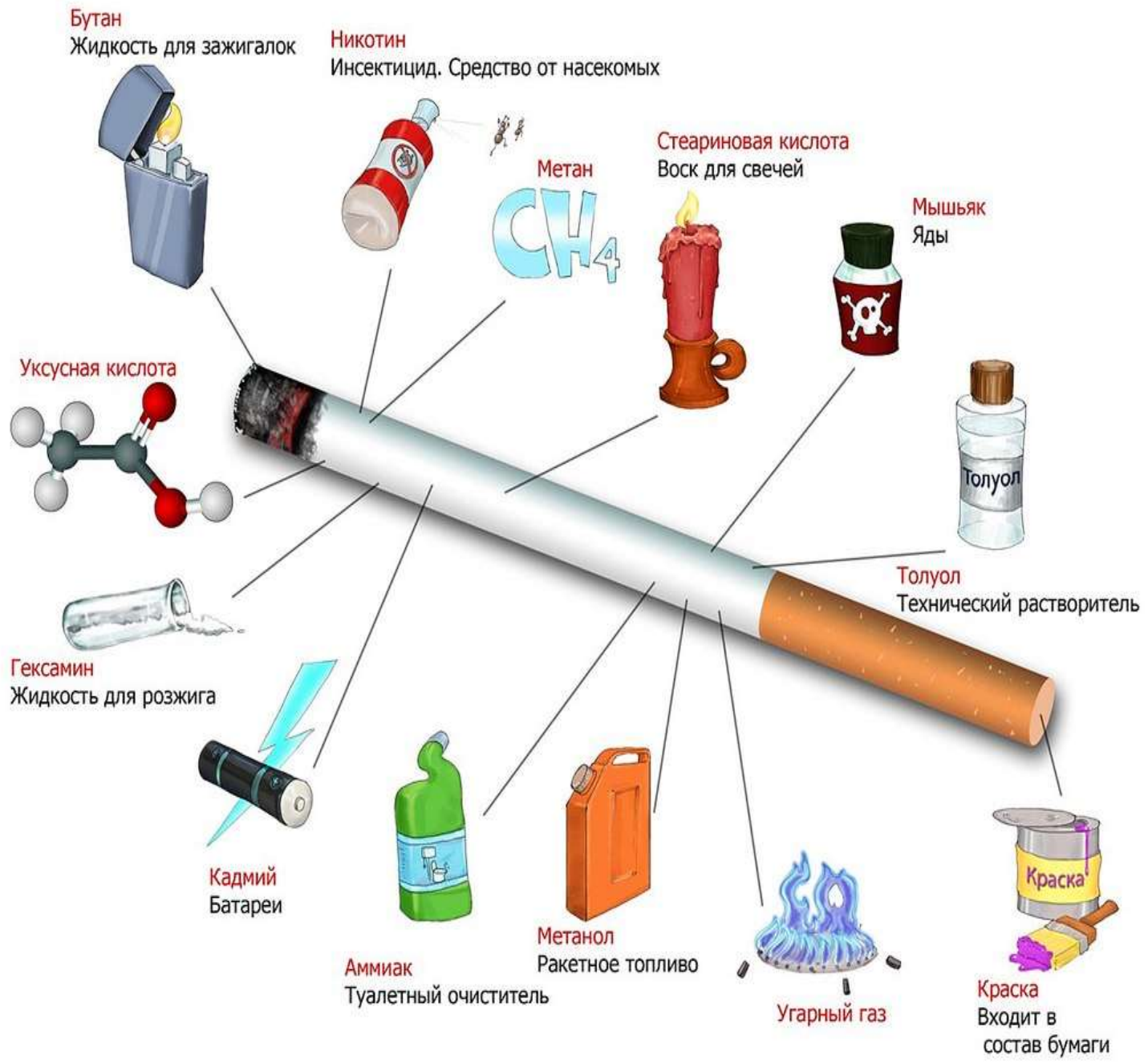
Самые распространенные вредные привычки сегодня - это табакокурение, алкоголизм и наркомания.



Курение- одна из вреднейших привычек.



- Курение является социальной проблемой общества, как для курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблема бросить курить, для второй - избежать влияние курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить свое здоровье от продуктов курения.
- При пассивном курении некурящий человек страдает больше.





- 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.

- От воздействия табачного дыма страдают:
 - дыхательная система
 - нервная система
 - пищеварительная система
 - кровеносная система

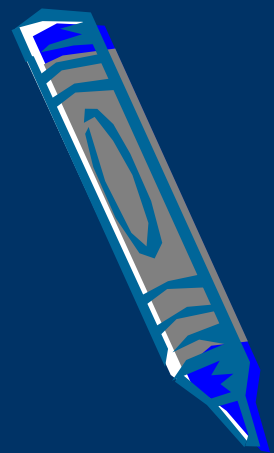
- Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта.

- Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими

Никотин вызывает повышение кровяного давления

Курильщики более подвержены инфарктам, язве желудка и стенокардии. Также «традиционной» болезнью курильщиков считается хронический бронхит. Смола главным образом бьёт по ресничному эпителию и затрудняет защиту дыхательных путей, из-за чего курильщики тяжело переносят любые болезни, связанные с горлом, лёгкими и бронхами.

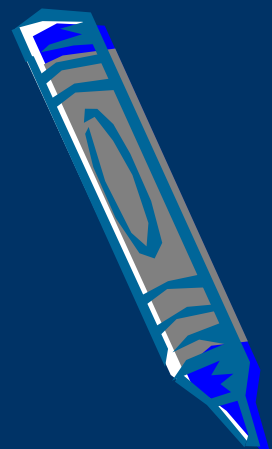
АЛКОГОЛИЗМ



- **Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь**, в большинстве случаев трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием.

Алкоголизм не привычка, а болезнь. Привычка контролируется сознанием, от нее можно избавиться. Пристрастие к алкоголю преодолеть сложнее из-за отравления организма. Около 10 процентов людей, употребляющих алкоголь, становятся алкоголиками. Алкоголизм – болезнь, характеризующаяся психическими и физическими изменениями в организме. Алкоголизм в своем развитии имеет три стадии.





- **Три стадии алкоголизма**

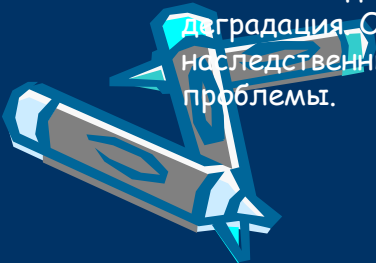
- **Основные признаки первой стадии алкоголизма:**

- 1 Возникновение влечения к спиртному, то есть сначала появляется трудно преодолимое желание выпить, а потом под это желание придумывается повод.
- 2 Увеличение переносимости алкоголя, то есть для достижения опьянения требуется все большая доза алкоголя.
- 3 Исчезает рвотный рефлекс - если раньше при «передозировке» человека рвало, то с началом заболевания этот рефлекс исчезает.
- 4 Уменьшение или исчезновение количественного контроля. Больной алкоголизмом не может остановиться на небольшой дозе спиртного, пьет до состояния выраженного опьянения.

- **Признаки второй стадии алкоголизма:**

- 1 во второй стадии сохраняются все вышеназванные проявления болезни.
- 2 Кроме того, появляется абстинентный синдром, то есть человек с похмелья начинает «болеть» (нарушается сон, появляется головная боль, трясутся руки, в тяжелых случаях появляются зрительные и слуховые галлюцинации). Это состояние возникает потому, что организм, уже привыкший к алкоголю, чувствует его нехватку, когда человек начинает трезветь. Поэтому когда больной опохмеляется, это улучшает его самочувствие. Однако, поскольку количественный контроль снижен, небольшой дозой спиртного человек ограничиться не может, к вечеру он вновь в состоянии выраженного опьянения. Так возникают запои.

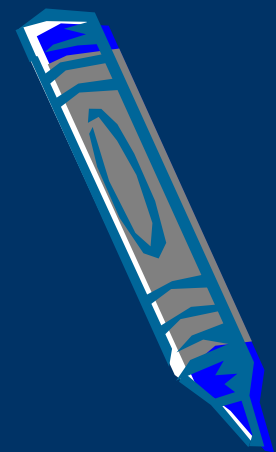
- В третьей стадии характер алкоголизации меняется - человек становится пьян с небольшой дозы спиртного. Эти небольшие дозы он употребляет в течение всего дня. В третьей стадии наступает моральная и физическая деградация. Однако до третьей стадии доживают не все. Среди причин возникновения алкоголизма можно назвать наследственные факторы, особенности воспитания, социальную обстановку, различные психологические проблемы.



- Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма.
- Алкоголь разрушает иммунную систему, ткани и органы и особенно деструктивно влияет на кору головного мозга. Он постепенно вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток.
- Пьянство и особенно зачатие ребёнка в состоянии алкогольного опьянения увеличивает шансы родить больного и недоношенного младенца или вовсе не родить. Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников.
- Алкоголь сокращает жизненный цикл на 10-15 лет.



Наркомания



- Наркомания — хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Наркотики- это вещества которые:

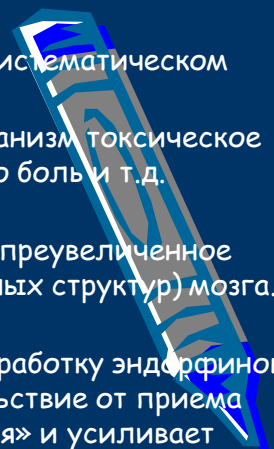
Способны вызвать эйфорию (приподнятое настроение)

Способны вызвать зависимость (психическую или физическую)

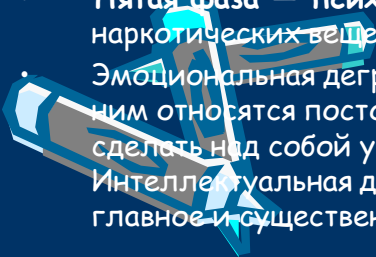
Наносят существенный вред , приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их.

Создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения.





- Все наркотические вещества имеют общий механизм влияния на организм, так как являются ядами. При систематическом употреблении (для развлечения) они вызывают следующие фазы изменений в организме.
- **Первая фаза — защитная реакция.** При первом употреблении наркотические вещества оказывают на организм токсическое (отравляющее) действие, и это вызывает защитную реакцию — тошноту, рвоту, головокружение, головную боль и т.д. Никаких приятных ощущений при этом, как правило, не бывает.
- **Вторая фаза — эйфория.** При повторных приемах защитная реакция ослабевает, и возникает эйфория — преувеличенное ощущение хорошего самочувствия. Она достигается возбуждением наркотиками рецепторов (чувствительных структур) мозга. Наркотик на этой стадии действует как эндорфин.
- **Третья фаза — психическая зависимость от наркотиков.** Наркотик, вызывающий эйфорию, нарушает выработку эндорфинов в организме. Это приводит к ухудшению настроения человека, и он начинает стремиться получить удовольствие от приема наркотических веществ. Это еще более ухудшает синтез (выработку) естественных «гормонов удовольствия» и усиливает желание принимать наркотические вещества. Постепенно развивается навязчивое влечение человека к наркотику, которое заключается в том, что он постоянно думает о приеме наркотических средств, о вызываемом им эффекте, и уже при мысли о предстоящем приеме наркотического вещества у него повышается настроение. Однако на этой стадии заболевания окружающие, как правило, ничего особенного в его поведении еще не замечают.
- **Четвертая фаза — физическая зависимость от наркотиков.** Систематическое употребление наркотиков приводит к полному нарушению системы, синтезирующей эндорфины, и организм перестает их продуцировать. Поскольку эндорфины обладают болеутоляющим действием, то прекращение их синтеза организмом, принимающим наркотические вещества, вызывает физическую и эмоциональную боль. Чтобы избавиться от этой боли, человек вынужден принимать большую дозу наркотического вещества. Так развивается физическая (химическая) зависимость. Решившись отказаться от приема наркотиков, человек привыкший к ним, должен пережить период приспособления, занимающий несколько дней, прежде чем мозг возобновит производство эндорфинов. Этот неприятный период называется периодом абстиненции («ломки»). Она проявляется в общем недомогании, снижении работоспособности, дрожании конечностей, болях в различных частях тела. Многие болезненные симптомы хорошо заметны окружающим.
- Постепенно влечение больного к наркотику становится неудержимым, у него появляется стремление как можно скорее достать и принять наркотическое вещество. Это стремление подавляет все потребности и полностью подчиняет себе поведение человека. Именно в таком состоянии больные идут на любые антисоциальные действия, в том числе преступления.
- На этой стадии развития болезни человеку требуются значительно более высокие дозы наркотического вещества, чем в начале заболевания, потому что при систематическом употреблении его наступает устойчивость организма к яду.
- **Пятая фаза — психосоциальная деградация личности.** Она наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ и включает эмоциональную, волевую и интеллектуальную деградацию.
- Эмоциональная деградация заключается в ослаблении, а затем полном исчезновении наиболее сложных и тонких эмоций. К ним относятся постоянная озлобленность, подавленность, угнетенность. Волевая деградация проявляется в неспособности сделать над собой усилие, довести до конца начатое дело, в быстрой истощаемости намерений и побуждений.
- Интеллектуальная деградация проявляется в снижении сообразительности, неспособности сосредоточиться, выделить главное и существенное в разговоре, в забывчивости, в повторении одних и тех же или мыслей.



Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере