

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Жизнь человека состоит из привычек. Привычки подразделяются на полезные и вредные. Полезные вырабатываются постепенно, проявляя настойчивость и волевое усилие: утренняя гимнастика, обязательные гигиеничные процедуры, поход на работу. Вредные прививаются чаще в подростковом возрасте из подражания другим, желая выглядеть более взрослым успешным, похожим на людей, которые служат своеобразным примером. Постепенно вредные привычки становятся зависимостью, избавиться от которых достаточно сложно. Становясь рабом своей привычки, человек, не замечая, приносит существенный вред своему здоровью, попирает общественные законы человеческого общежития, причиняет беспокойство и хлопоты окружающим людям.

Основные причины возникновения вредных привычек

Чаще всего причинами развития вредных привычек у человека являются:

- 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;
- неустроенность в жизни и отчуждение;
- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами;
- безделье, неумение правильно распорядиться свободным временем;
- любопытство;
- уход от стресса.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Абсолютно все вредные привычки оказывают прямое или косвенное влияние на здоровье человека. Любители грызть ногти могут заразиться паразитами, фанаты компьютерных игр часто страдают заболеваниями глаз и позвоночника. Но конечно, самые тяжелые последствия имеют привычки употреблять наркотики, никотин и алкоголь, которые быстро перерастают в зависимость и могут привести к развитию целого ряда осложнений, вплоть до смерти.

Табакокурение является одним из видов бытовой наркомании, суть которого заключается во вдыхании дыма препаратов растительного происхождения, содержащих в своем составе никотин, который из органов дыхания быстро попадает в кровь и разносится по всему организму, включая головной мозг. Вред курения для здоровья заключается в следующем : в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной системы, ССС и так далее; из организма вымывается кальций, стареет кожа

лица, становятся желтыми пальцы рук, портятся зубы, разрушается структура волос и ногтей; ухудшается работа ЖКТ, возможно развитие язвенной болезни; сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность; ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония.

Алкоголизм – это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. При данном заболевании развивается не только психическая, но и физическая зависимость человека от алкоголя. При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение внутренних органов (особенно печени) и происходит деградация личности.

Систематическое употребление алкоголя приводит к следующим последствиям: снижается иммунная защита организма, человек часто болеет; происходит постепенное разрушение печени; ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма; повышается содержание глюкозы в крови; среди алкоголиков высок уровень смертности вследствие несчастных случаев, самоубийств, отравления некачественным спиртом; постепенно ухудшается работа мозга, человек начинает терять память и деградирует.

Наркомания – это, пожалуй, наиболее сильная и опасная вредная привычка, которую уже давно признали заболеванием. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств. Заболевание имеет несколько фаз течения и поэтапно формирующихся синдромов. Вред, который наносят наркотики организму человека, велик. Ниже перечислены самые серьезные последствия наркомании: значительное сокращение продолжительности жизни; повышенный риск заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит); высокая смертность среди наркоманов от несчастных случаев, самоубийств, передозировок и отравления наркотиками; быстрое старение организма; развитие психических и соматических отклонений; сильнейшая деградация личности; криминогенное поведение.

Как бороться с вредными привычками

Самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек. Он должен полностью осознать свою проблему и признать, что он алкоголик или наркоман. Без желания самого человека избавиться от пагубной привычки проводить лечение крайне сложно, а зачастую и невозможно.

Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

- постепенное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;
- замена одной привычки другой.

Например, многие люди бросают курить постепенно, сокращая с каждым днем количество выкуренных сигарет. Это затяжной процесс и последний этап, когда нужно полностью отказаться от курения у многих проходит очень сложно. А вот от наркотиков нужно отказываться сразу. Это приводит к тяжелейшему состоянию организма, ломке, когда из организма выходят остатки наркотических средств. Решить проблему как-то иначе нельзя, в данном случае постепенность не выход.

Профилактика вредных привычек

Путь к жизни без вредных привычек всегда начинается с осознания проблемы. Если человек не видит вреда в своих действиях (считая, например, что он не алкоголик, а

просто выпивает иногда, как все и ничего страшного в этом нет), то излечение практически невозможно.

решение о том начать ли курить, пить или принимать наркотики принимает сам человек. Именно от него самого зависит, как сложится его жизнь, сможет ли он стать полноценным членом социума или нет. Профилактика вредных привычек может помочь кому то в принятии правильного решения и если даже один человек после беседы с врачом скажет нет вредным привычкам, это уже будет признаком того, что все было сделано не зря.