

Не разбей свою жизнь!



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ПОДРОСТКОВ

Вредные привычки классифицируются на три группы:

1. Никому не заметная привычка;
2. Неосознанные действия, которые выполняются на «автомате»: грызть ногти, постоянно опаздывать и т.п.;
3. Привычки, опасные как для самого человека, так и для окружающих его людей (привязанность к табаку, алкоголю, наркотикам, компьютеромания, сквернословие и др.).

Чаще всего подростки переживают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто переживаемые у взрослых вредные привычки - это курение и употребление алкоголя.

КУРЕНИЕ

Среди юношей и девушек бытует мнение, что курить – это круто, интересно, помогает повзрослеть.

На желание курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Организм подростков неадекватно восприимчив, поэтому побороть возникающую тягу к спиртному сложно. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется.

Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, стереотип о том, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные стимулы.

НАРКОМАНИЯ

Белая смерть – наркомания. Самая устойчивая зависимость возникает из-за приема наркотических и психотропных веществ.

После приема одной дозы наркотического вещества уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми.

Основные причины детской наркомании – желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.



ДРУГИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Неспособность отказать от компьютерных игр и социальных сетей.

Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить или реально развлечься, проводя все время в гаджете в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Телевизионная зависимость. Сюда относятся просмотр мультфильмов, сериалов через интернет, передач. Этот вид зависимости напоминает игровую, когда виртуальный мир кажется более понятным, ярким и красочным, чем настоящий. Опасность кроме того, заключается ещё и в том, что телевизор, радио и в интернете может преподноситься обманчивая информация, в которую ребенок наивно поверит.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Идет разрушение личности, останавливается рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Страдает психологическое развитие, эмоциональное состояние, а также наносится ущерб физиологическим функциям, органам и системам в целом. Сложно предсказать, на что будет оказано негативное влияние, но ущерб часто непоправим.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Вредные привычки: КУРЕНИЕ

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Вредные привычки: АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Вредные привычки: НАРКОМАНИЯ

Самым ужасным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности

происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи, когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.

Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика... Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а также пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе: Независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. В последствии у него возникает сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к летальному исходу.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей. Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

«Привычка принуждает нас ко многим глупостям: самая большая глупость — стать её рабом» (Наполеон)