

Вредные привычки и их влияние

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту. Можно выделить следующие **группы основных причин** приобщения молодежи к вредным привычкам:

Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности. Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости. Но при этом они имеют достаточно высокие запросы, хотя сами не в состоянии их удовлетворить, потому что не обладают для этого ни соответствующей подготовкой, ни социальными, ни материальными возможностями. В этом случае вредные привычка становятся своеобразным бунтарством, протестом против исповедуемых взрослыми или обществом ценностей.

Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели. Поэтому такие люди живут сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своем будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения.

Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука. Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их не понимают.

Трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, не легко поддаются под дурное влияние. Поэтому если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легче поддаются их нажиму («попробуй, и не обращай внимания на то, что это плохо»). Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощенность и легкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность.

Экспериментирование. Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубных влияниях на организм, хочет сам испытать эти ощущения. К счастью, большинство экспериментирующих этим этапом знакомства с вредными веществами и ограничивается. Но если человеку свойственны и еще какие-либо из указанных провоцирующих причин, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек.

Желание уйти от проблем, видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» и как бы уходит от имеющихся у него проблем. Но это не выход из создавшегося положения — проблемы не разрешаются, а усугубляются, а время уходит.

Виды наиболее распространенных вредных привычек:

1.Алкоголизм	3.Курение
2.Наркотики	4.Неправильное питание

Чем опасно курение?

В сигарете содержится никотин и очень большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, смесь газов. Все это является сильнодействующим и губительным ядом. Поэтому курение вызывает преждевременное старение и скоропостижную смерть.

абак негативно действует на нервную систему, понижается работоспособность, память и внимание ослабевают. Из-за дыма зубы покрываются желтым налетом и очень рано начинают разрушаться, повреждается эмаль. Вместе с этим начинается кровоточивость десен, а изо рта исходит характерный запах. Так же следствием постоянного курения является бронхит. При повреждении голосовых связок голос грубеет, что весьма заметно у женщин и очень некрасиво. Нельзя не сказать про воздействие табака на легкие. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах, травмируют слизистые оболочки, что ведет к снижению устойчивости легких к различным инфекциям.

Чем опасно употребление наркотиков?

Химические вещества искусственного или естественного происхождения – это и есть наркотики. Наркозависимость берет начало с желания человека уйти от реальности, расслабиться. Постепенно это желание перерастает в потребность, он принимает новые дозы наркотиков все чаще и чаще. Люди, употребляющие эти вещества, готовы на любой поступок, ради новой дозы. После начала употребления наркотиков, человек сможет жить еще около 5-10 лет.

Чем опасно употребление алкоголя?

У больных алкоголизмом разрушается не только физическое здоровье, но и самосознание. Спиртное даже в небольшом количестве ведет к ослабеванию организма: рассеянности, быстрой утомляемости, низкой работоспособности.

Нарушение координации движения, внимательности, сосредоточенности, адекватности восприятия окружающего мира, возникающие при алкогольном опьянении, являются частыми причинами несчастных случаев. По данным, многие пострадавшие, попавшие в больницы с серьезными травмами, являются людьми в алкогольном состоянии.

Чем опасно неправильное питание?

Ожирение, лишний вес, заболевания эндокринной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата и многое другое – это то, к чему может привести неправильное питание. Кроме того, эти болезни могут спровоцировать развитие других опасных заболеваний. Недаром говорят, что человек роет себе могилу своими собственными зубами.

Начав вести здоровый образ жизни, вы почувствуете, что у вас непременно улучшится состояние здоровья, общее самочувствие, восстановится здоровье внутренних органов. Главное, захотеть что-то менять в своей жизни в лучшую сторону.