

## **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 ослаблению 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.***