

Вредные привычки

(часть 1)



Каждый человек имеет вредные привычки, что практически для всех является проблемой, которая играет далеко не последнюю роль в его жизни.

- **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 пристрастия и факторы зависимости

- Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. **Болезненные пристрастия** — особая группа вредных привычек — употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.



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.

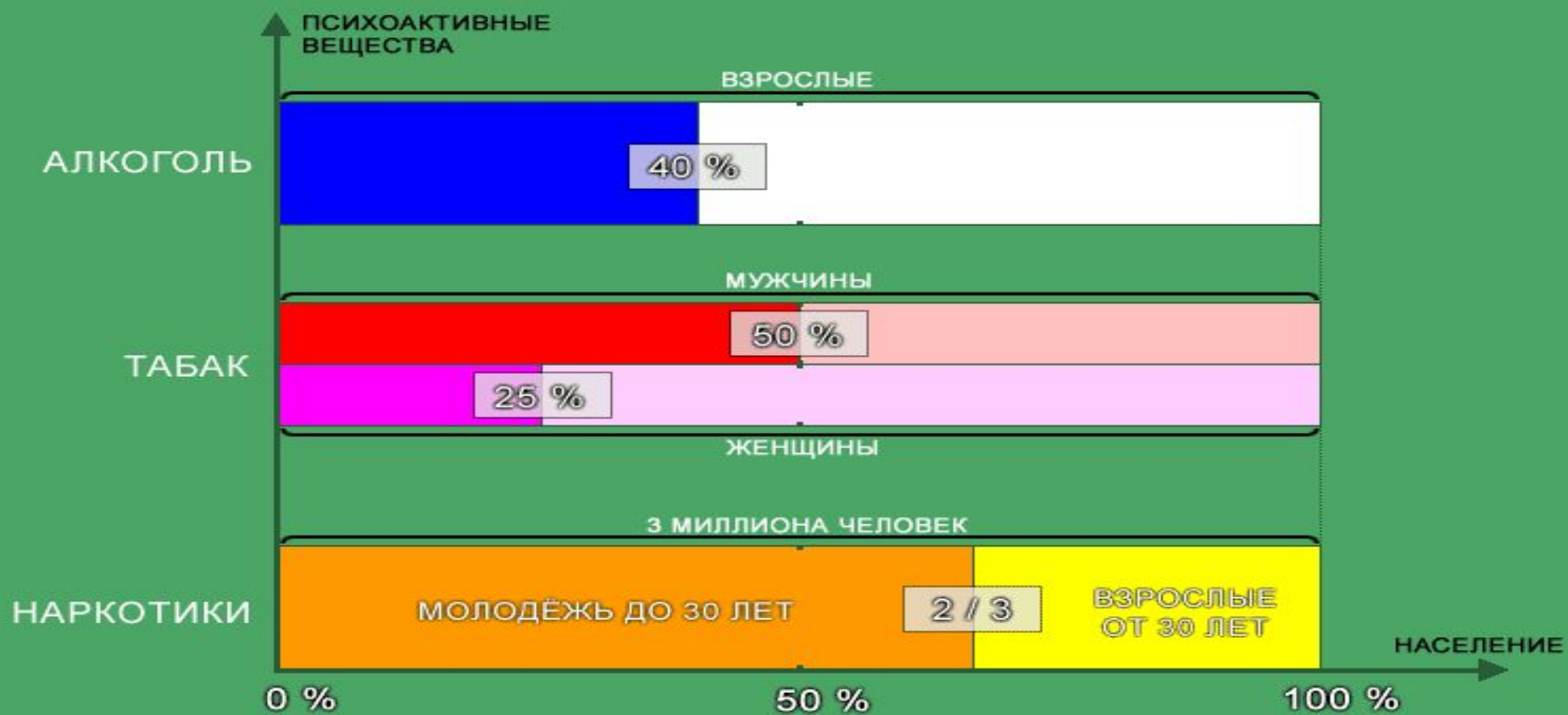
Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.



- В настоящее время общее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, что пагубно сказывается не только на здоровье субъекта и его социальном и экономическом положении, но и на его семье (и обществе) в целом. Частое применение фармакологических препаратов в целях развлечения вызывает лекарственную зависимость, что особенно опасно для молодого организма. В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют такие факторы, как индивидуальные особенности и восприятие ощущений от употребляемых наркотиков; характер социально-культурного окружения и механизм действия наркотических средств.

СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИБЫЩЕНИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

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.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИБЫТИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- 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.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИБЛИЖЕНИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- 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.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИБЫТИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- 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 ограничивается. Но если человеку свойственны и еще какие-либо из указанных провоцирующих причин, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИБЫТИЯ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

- 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.

Сделай правильный выбор

- Алкоголь, курение, а тем более наркотики доставляют слишком мало удовольствия в сравнении с ощущением себя как здорового, молодого, сильного человека!

Гоните прочь всё, что может вам навредить!

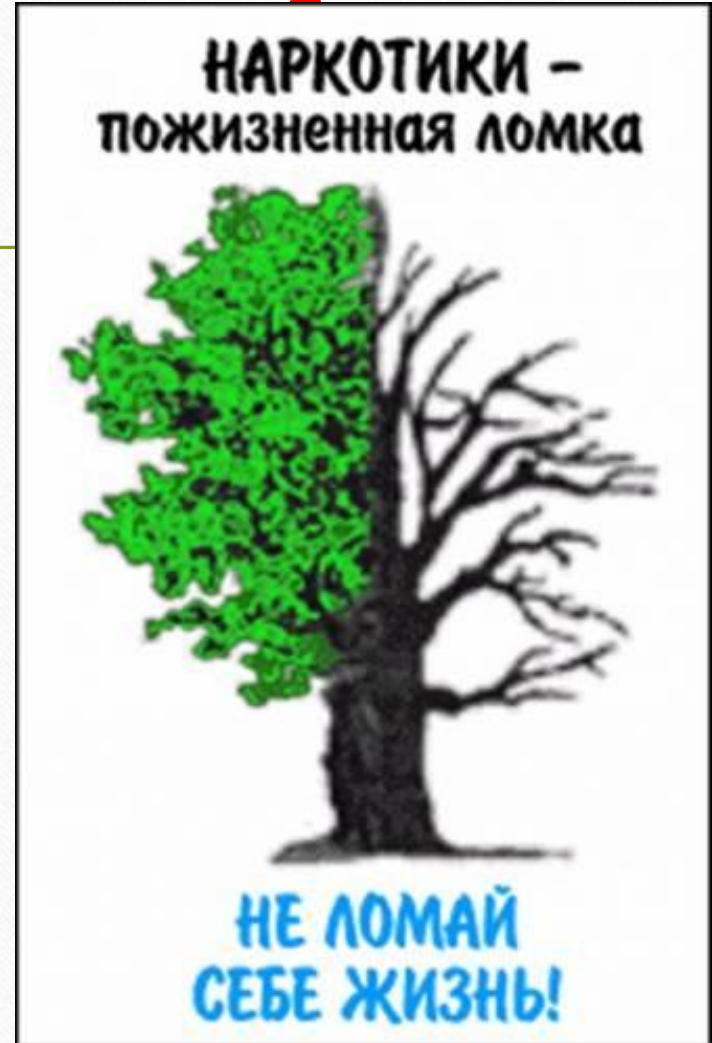


Сделай правильный выбор



Сделай правильный выбор

Гс Ангелина



Сделай правильный выбор

**ЭТО
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**



**НЕ
ПОПАДИСЬ
на крючок**

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



OPEN.AZ