

# Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Человек обладает большим количеством разнообразных возможностей, реализация которых зависит от его способности разумно распределять свои силы, от образа жизни, от привычек, от отношения к себе и окружающему миру.

Некоторые привычки являются вредными и наносят ущерб человеческому здоровью. Нередко такие привычки перерастают в зависимость. При этом люди обычно сами избирают нездоровый образ жизни, зная, но не заботясь о последствиях. В конечном счёте, когда приходится расплачиваться за свой выбор, далеко не многие могут что-либо изменить.

В этой презентации будут рассмотрены понятие «наркомания», основные разновидности наркомании, их последствия, а также процесс формирования зависимости.

# Наркотическая зависимость

Наркомания – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию, а в больших дозах – наркотический сон.

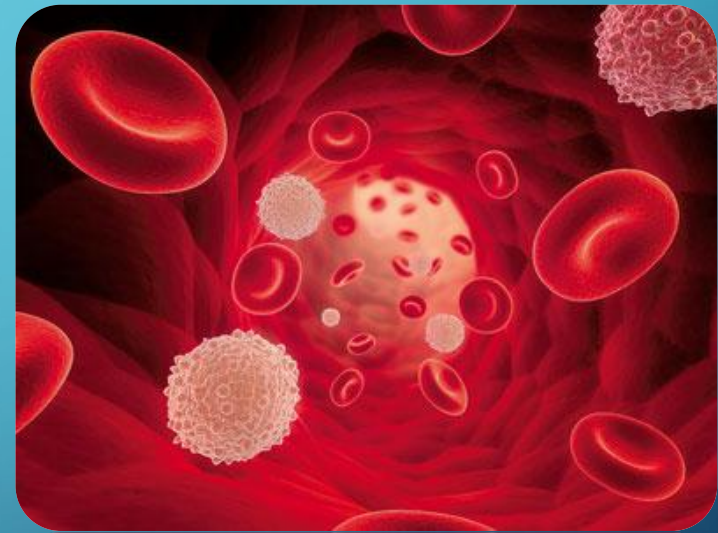
Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приёму наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз. Это заболевание приводит к деформации личности человека, искажению его социального поведения.

Наркотическая зависимость – это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика.



# Процесс формирования наркотической зависимости

В результате употребления наркотиков организм настраивается на их приём и включает их в свои биохимические процессы. Постепенно выполнение ряда функций организма, которые до приёма наркотиков обеспечивались веществами, вырабатываемыми самим организмом, начинают выполнять наркотики.



# Процесс формирования наркотической зависимости

(До принятия наркотических веществ): во внутренней области головного мозга человека имеются «точки удовольствия», а в организме человека вырабатываются специфические вещества (гормоны), действующие на «точки удовольствия» и поддерживающие оптимальное психическое состояние.

Регулярный приём наркотиков.

Организм снижает синтез гормонов («собственных наркотиков»), чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ.

Организм включает наркотики в свои биохимические процессы.

Формируется физическая наркозависимость.

# АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм – это непреодолимая потребность человека в алкоголе.

(До приёма алкоголя): в организме человека ежедневно вырабатывается небольшое количество этилового спирта, который участвует в торможении некоторых участков мозга, особенно отделов, отвечающих за формирование чувств тревоги и напряжённости.



При поступлении этилового спирта с выпивкой доза его увеличивается и превышает норму. Организм перестаёт вырабатывать спирт самостоятельно.



У пьющего человека возникает постоянная потребность в выпивке – алкогольная зависимость.

# Курение и его влияние на здоровье человека

## Влияние курения на кровеносную систему:

- никотин повышает способность тромбоцитов склеиваться и образовывать тромбы;
- свободные радикалы в табачном дыме запускают процесс окисления холестерина, который впоследствии активно откладывается на сосудистых стенках, сужая просвет сосудов. Развивается атеросклероз;
- курение вызывает кислородное голодание клеток, истощение организма;
- повреждается сердечная мышца и появляется предрасположенность к инфаркту;
- происходит постепенное отмирание мозговых

# Курение и его влияние на здоровье человека

## Влияние курения на дыхательную систему:

- горячий дым вызывает воспаление и постепенную атрофию слизистой оболочки бронхов. Снижаются защитная и очистительная функции бронхов;
- при курении реснички мерцательного эпителия в носовой полости, носоглотке атрофируются, в результате чего пыль и микробы проникают внутрь организма, возникает постоянное воспаление слизистой носа и хронические заболевания дыхательной системы;
- при курении снижается эластичность лёгочной ткани; при вдохах стенки альвеол лопаются, а образующиеся пустоты заполняются воздухом.





Жизнь без зависимости – лучшая жизнь

