



Вредные **ПРИВЫЧКИ**

- **Вредная привычка – это привычка, которая вызывает удовольствие, но наносит вред организму либо окружающим людям.**

● Список вредных привычек привычек:

- 1. Курение.
- 2. Алкоголь.
- 3. Наркотические вещества.
- 4. Переедание.
- 5. Обкусывание ногтей.
- 6. Выдавливание прыщей.
- 7. Интернет-зависимость.
- 8. Шопинг-мания.
- 9. Валяние на диване, особенно после еды.
- 10. Ковыряние в носу.
- 11. Телевизор-зависимость.
- 12. Сплевывать на землю.
- 13. Долго залёживаться в постеле после пробуждения.
- 14. Игромания – зависимость от игр.
- 15. Привычка опаздывать.
- 16. Привычка давать обещания и не выполнять их.
- 17. Привычка стоять возле зеркала.
- 18. Разбрасывание носков.
- 19. Бросать дела на пол пути.
- 20. СМС зависимость.
- 21. Грызть ручку или карандаш.
- 22. Долго разговаривать по мобильному телефону и др.



- Привычка грызть ногти
-
- Привычка грызть ногти (онихофагия) — наиболее распространенное проявление детского невроза. Это попытка избавиться от напряженности и психологического дискомфорта с помощью какого-то незначительного действия. Это как бы выход подавленной агрессивности, в то же время доставляющий удовольствие.
- По данным различных исследований, в возрасте от 3 до 6 лет ногти обкусывает совсем небольшое количество детей, в возрасте от 7 до 10 лет их количество резко возрастает до 60%, а в подростковом возрасте оно составляет от 20% до 45%. Характерно то, что девочки, достигнув десятилетнего возраста, как правило, стараются себя контролировать, чтобы избавиться от этой привычки. Что касается мальчиков, они не слишком озабочены тем, как выглядят в глазах окружающих.
- Следует отметить, что узнать о **здоровье по ногтям**, поможет привычка обкусывать ногти, несмотря на то что она, не только некрасивая, но и вредная для здоровья.



- **Почему вредно грызть ногти?**
- При обкусывании ногтей ребенок повреждает кожу вокруг ногтя, которая станет входными воротами для инфекции и может привести к гнойному воспалению (панарицию).
- У ребенка, который грызет ногти, могут быть грязные руки, — это увеличивает вероятность появления у него глистов или кишечных инфекций.
- Постоянное обкусывание ногтей может вызвать их деформацию

- **Почему дети грызут ногти?**
- **Дети грызут ногти по ряду причин:**
- **Скука.** Если Ваш ребенок не знает, чем занять свое свободное время, он может начать грызть ногти.
- **Ребенку просто приятно грызть ногти, это доставляет ему физическое удовольствие.** Очень возможно, что это удовольствие как бы суррогат других более приятных действий, ему недоступных.
- **Эмоциональное напряжение.** Как правило, легковозбудимые дети раньше начинают грызть ногти и им гораздо труднее избавиться от этой плохой привычки.
- **Привычка грызть ногти дает выход агрессивности ребенка.** Он злит тем самым родителей, даже если иногда делает себе больно. Поэтому зачастую сам по себе подобный поступок - проявление враждебности.
- **Механизм противостояния стрессу.** Насколько легко возникает у малыша подобная привычка, настолько же трудно ему избавиться от нее.
- **Возвращение в детство.** Иными словами, держа палец во рту, ребенок производит знакомое с младенчества движение. Он как бы хочет сказать, что период младенчества до сих пор очень важен для него, и, в каком-то смысле, он еще не готов к более взрослой жизни.
- **Подражание взрослым.** Если Вы грызете ногти, то и ребенок, подражая Вам, может начать грызть собственные.
- **Гигиенические проблемы.** Если родители не следят за состоянием ногтей и кожи вокруг них — вовремя не обрезают ребенку ногти и заусеницы, то ребенок сам стремится избавиться от мешающих ему раздражителей.

- Что делать, чтобы ребенок перестал грызть ногти?
- Хорошо то, что большинство плохих привычек исчезают, когда ребенок больше не нуждается в них или перерастает их.
- Вот некоторые шаги, которые Вы можете предпринять, чтобы помочь ему:
- Если Ваш сын (или дочь) кусает ногти из-за волнения, или чтобы справиться со стрессом, попытайтесь проникнуть в суть его проблем и понять, что его беспокоит (например недавняя ссора, смерть или болезнь близких ему людей, развод родителей или проблемы в школе). Постарайтесь снять его нервное напряжение и добавить в его жизнь веселья.
- Ворчание и наказание не работают. Отказ от таких форм воздействия сам по себе даст наилучший результат в предотвращении или избавлении ребенка от привычки грызть ногти. Привычка грызть ногти — это сфера бессознательного. Дело в том, что ребенок не отдает себе полного отчета о значимости совершаемых действий. Окажите ребенку поддержку и проявите сострадание, а не наказывайте его за ребяческое поведение: на эти моменты в его поведении следует обращать как можно меньше внимания.
- Не придавайте большого значения агрессивности Вашего ребенка, а постарайтесь изменить и собственное поведение. Позволяйте ему иногда свободно выразить свой гнев и свою враждебность. Другими словами, не переживайте по поводу каждой такой вспышки. Ведь взрослые тоже иногда отводят душу.
- Не лишайте Вашего ребенка возможности свободно выражать свои чувства, иначе добьетесь только одного — они будут копиться в нем и переполнять его.

- Следите за тем, чтобы ногти у Вашего ребенка были коротко и ровно пострижены, в таком случае у него будет меньше желания грызть их.
- Убедитесь, что он содержит свои руки в чистоте, чтобы уменьшить количество микробов, которые попадают в его рот каждый раз, когда он грызет свои ногти.
- Предложите Вашему ребенку другое занятие. Например, лепка, вязание или вышивка — замечательный способ занять детские руки и снять напряжение. Дети - очень творческие люди, так что используйте их неутомимую энергию.
- Подчеркнуто вознаграждайте Вашего ребенка за его взрослое поведение. Иногда достаточно сказать ласковое слово, или же просто погладить малыша по головке. Важно, чтобы ребенок понимал, что Вы видите его заслуги и одобряете его поступки.
- Делайте Вашей дочери профессиональный маникюр. Иногда эта процедура останавливает ее от обкусывания ногтей, поскольку они действительно выглядят красиво и создают положительную мотивацию.
- Воспользуйтесь горьким лаком для ногтей (с согласия ребенка). Этот безопасный бесцветный лак продается в аптеках. Он настолько горький, что как только ребенок возьмет палец в рот, он сразу почувствует очень неприятный вкус, и, возможно, у него не появится больше желания вновь испытать это ощущение. Хотя некоторые психологи полагают, что это малоэффективный способ.
- Покажите ребенка (с его согласия) психологу или психоневрологу, если Вам не удастся помочь ему избавиться от привычки грызть ногти.



- **Исследование, проведенное в течение года на 11 тысячах добровольцев Шведским национальным институтом труда и Норвежским управлением по защите от излучения, показало, что 84% пользователей мобильных телефонов чувствуют при разговоре нагревание кожи за ухом, а некоторые утверждали, что у них наблюдаются ожоги. У части пользователей также случаются провалы памяти, головокружение, головная боль и повышенная утомляемость. Почти четверть опрошенных имеют проблемы с памятью, половина страдает от головных болей, а около 65% испытывают сонливость. У трети абонентов ухудшилась концентрация внимания во время или сразу после разговора, особенно это было заметно среди интенсивно использующих телефон людей моложе 30 лет. Абоненты, использующие сотовые телефоны четыре и более раз в день, в 3,6 раза чаще жаловались на головные боли, чем те, кто делал менее двух звонков**

- Ещё одно исследование показало, что излучение мобильных телефонов затрудняет засыпание и изменяет структуру сна. Шведские ученые провели эксперимент на 70 добровольцах в возрасте от 18 до 45 лет. Половину участников подвергали действию излучения, аналогичного испускаемому мобильными телефонами, другая половина такого воздействия не испытывала. Оказалось, что под действием излучения стадия глубокого сна наступала медленнее и длилась меньше, чем в контрольной группе, участники которой спали нормально. По мнению руководителя работы, ученого Бенгта Арнетца излучение мобильного телефона активирует стрессорную систему мозга, затрудняя расслабление и засыпание. Определенное значение может иметь также дополнительная стимуляция мыслительных функций при разговоре по телефону перед сном.





- Ещё один интересный факт — от длительных разговоров по мобильному страдают локти. Возникает так называемый кубитальный тоннельный синдром (защемление локтевого нерва). Дело в том, что во время телефонного общения локти находятся в неестественном согнутом состоянии, часто под углом более 90 градусов. Врачи не рекомендуют сохранять такое положение локтей дольше 10 минут, но любители поболтать естественно не соблюдают это, что и приводит к защемлению локтевого нерва. Синдром становится причиной хронических или периодических болей в локтях, покалывания пальцев, а иногда ухудшает контроль над движением рук. В исключительных случаях кубитальный тоннельный синдром приводит к хирургическим операциям, но на ранних стадиях болезнь можно предупредить, просто изменив привычку, например, использовать беспроводную систему hands free (свободные руки).

- Длительные разговоры по мобильному телефону могут привести к бесплодию. К такому выводу пришли итальянские ученые в результате изучения влияния низкочастотных излучений на ткань яичников мышей. Яйцеклетки нормально созревали лишь в одном из трех образцов ткани яичников, подвергнутых облучению. Хотя частота электромагнитных волн в экспериментах была такой же, как у холодильников и телевизоров, мощность излучения была намного выше. Конечно, ученые не знают, обнаружится ли такой эффект у людей, но проблема требует решения. В то же время, исследования на людях пока не проводятся по этическим соображениям.

- А теперь поговорим о самых опасных последствиях электромагнитного излучения от мобильных телефонов — возникновению опухолей головного мозга. По данным шведских ученых, один час разговоров по сотовому в день удваивает риск образования злокачественной опухоли в том полушарии, со стороны которого человек держит трубку. Шведские врачи обследовали людей, активно использующих средства связи более десяти лет. Профессор Леннарт Хардел и Кьел Хансон проанализировали результаты 11 аналогичных исследований во всем мире. Почти все они выявили повышенную опасность появления рака глиальных клеток, которые поддерживают и защищают нейроны. Риск возникновения доброкачественной опухоли (невринома) слухового нерва, которая зачастую приводит к глухоте, был выше в 2,5 раза.

- Сейчас мы наблюдаем тенденцию роста пользователей телефонами среди детей. Для родителей это очень удобно — можно всегда позвонить и узнать где и с кем их чадо. Только вот, облегчая свою собственную жизнь, они не думают о здоровье детей.





- Обратите внимание на рисунок. По данным группы «Мобильный телефон и здоровье» из Великобритании, видно, что область головного мозга, подверженная излучению мобильным телефоном гораздо больше у детей в возрасте до 8 лет, чем у взрослого человека. А дети и подростки являются наиболее уязвимыми для многих видов опухолей головного мозга, поскольку их организм находится в стадии развития. Согласно научным докладом, излучение от устройства может привести не только к опухоли головного мозга, но также к раку яичка и лейкемии.

- Возникновение опухолей головного мозга ещё не весь список опасностей, с которыми может столкнуться любитель поболтать. Частые разговоры по мобильному телефону способствуют развитию рака слюнных желез. Об этом свидетельствует исследование израильских ученых из Университета Тель-Авива, которые сравнивали частоту использования мобильного телефона среди пятисот израильтян, страдающих доброкачественными или злокачественными опухолями околоушной железы (самой большой из слюнных желез), и около 1300 здоровых людей, отобранных случайным образом. Выяснилось, что у людей, ежедневно разговаривавших по мобильнику в течение нескольких часов, риск развития опухоли слюнных желез (на соответствующей стороне головы) увеличивался в 1,5 раза. Причем наиболее часто новообразования возникали у жителей сельской местности. Руководитель исследования связала эту зависимость с низким уровнем сигнала от стационарных антенн, из-за которого излучатели мобильных телефонов «вынуждены» работать на повышенной мощности.



- **Не расставайтесь с наушниками? Вы рискуете! И не только снижением слуха...**

● СНАЧАЛА - ФАКТЫ

- - По данным ВОЗ, свыше 120 млн. человек в мире страдают нарушениями слуха из-за так называемого «шумового загрязнения».
- - То, что нам кажется увеличением громкости всего лишь вдвое, на самом деле увеличивает интенсивность звука в 100 раз.
- - Если к одному источнику шума добавить второй точно такой же, уровень звукового давления возрастает примерно на 3 дБ (комфортным для человеческого уха является уровень до 60 дБ, спокойный разговор имеет громкость около 40 дБ).
- - Наше ухо слышит звуки частотой от 16-20 Гц до 20-22 кГц. Зона комфортного восприятия – 0,5-4 кГц. На этих частотах звучит человеческая речь.

- Возникает закономерный вопрос: слишком громко – это сколько? Единицы измерения громкости звука называются децибелами. Безопасным считается уровень силы звука не более 85 децибел. Вот еще одна подсказка: если для того, чтобы вас услышал кто-то на расстоянии вытянутой руки, вам приходится кричать – значит, окружающий звук выше допустимого безопасного порога. Постоянное воздействие звука сильнее 85 децибел может иметь печальные последствия.

- ШУМОВАЯ ЗАВЕСА: ЦИФРЫ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ
Условный порог слышимости 0 дБ
- Зимний лес в безветренную погоду 3 дБ
- Летний лес, дыхание человека 10 дБ
- Шёпот на расстоянии в 1 метр 20 дБ
- Разговор 40-60 дБ
- Уличная толпа 60-70 дБ
- Пылесос 70 дБ
- Уличный шум в час пик 80 дБ
- Проходящий поезд 100 дБ
- Рок-концерт 110-140 дБ
- Реактивный самолёт при приземлении 120 дБ
- Болевой порог 140 дБ
- **Уровень звука, превышающий 180 децибел, может быть смертельным.**

- Наши уши адаптировались к естественным природным звукам, поэтому шумы ветра, водопада и даже вулкана слуху не повредят. А вот «музыка» цивилизации, как правило, значительно громче 60 дБ. Скажем, в вагоне метро шумовой фон составляет не менее 80 дБ, а при торможении поезда на станции уровень шума такой же, как при посадке реактивного лайнера. Казалось бы, «бананы в уши» - лучший выход: заслониться от неприятных звуков приятными. Но это только так кажется, что мы меняем одно на другое: на самом деле грохот по-прежнему достигает наших ушей, просто поверх него ложится еще и музыка.

- Шум увеличивает вероятность инфаркта миокарда примерно так же сильно, как пассивное курение, показывают некоторые исследования. А при нынешней моде на компактность и мобильность наушники стали неотъемлемым атрибутом не только школьного рюкзака, но и дамской сумочки или ящика письменного стола. Так в чем именно опасность?

- Немудрено, что у 30-летних поклонников аудиоплееров функциональное состояние органа слуха такое же, как у 60-70-летних. Фанаты рока и электронной музыки эксплуатируют свои уши в экстремальном режиме: обычная дискотека проходит при уровне звука 110-120 дБ (в 2 раза выше оптимального для слуха уровня), аудиоплеер тоже воспроизводит звук с громкостью 110 дБ и более. Даже в самых современных наушниках, которые имеют защиту от внешних шумов, подолгу слушать такую громкую музыку нельзя: итогом станет неизбежное "Я плохо слышу".

- Очень опасно носить наушники во время физических упражнений (скажем, в тренажерном зале или во время утренней пробежки). Упражнения усиливают кровообращение и лимфообращение, и заткнутое ухо может привести к повреждению ближайших сосудов, а громкий звук усиливает этот риск. Если вы никак не можете обойтись без наушников во время фитнеса, пользуйтесь ими не больше получаса в день и на половине привычной громкости.



- Однако минусы таких плееров в том, что мощность звука, воспроизводимая ими через наушники, приравнивается к 110-120 децибел. Таким образом, на уши человека идет воздействие, равное тому, которое оказывается на человека, стоящего в 10 метрах от ревущего реактивного двигателя.

Если такое давление на барабанные перепонки оказывается ежедневно, человек рискует оглохнуть. "За последние пять лет на прием стали чаще приходиться молодые парни и девушки, - рассказала НИ отоларинголог Кристина Ананькина. - Все они хотят быть модными, постоянно слушать музыку. Они могут себе позволить дорогие MP3-плееры. Однако длительное воздействие громкой музыки просто убивает слух".

Если после рок-концерта организму нужно несколько дней, чтобы восстановиться, то при каждодневной атаке на уши времени на приведение слуха в порядок уже не остается. Слуховая система перестает воспринимать высокие частоты.

"Любой шум интенсивностью более 80 децибел негативно влияет на внутреннее ухо, - сообщает кандидат медицинских наук, сурдолог Василий Корвяков. - Громкая музыка поражает клетки, отвечающие за восприятие звука, особенно если атака идет прямо из наушников. Ситуацию ухудшает еще и вибрация в метро, которая также негативно влияет на структуру уха. В сочетании эти два фактора провоцируют острую тугоухость. Основная ее опасность в том, что она наступает буквально в одночасье, однако вылечить ее очень проблематично".

- При воспроизведении музыки через обычные колонки звук проходит некоторое расстояние по воздуху, прежде чем достичь уха. За это время часть высоких частот, которые и ведут к ухудшению слуха, теряется в пространстве. Низкие частоты сохраняются лучше, но они достигают внутреннего уха больше через кости черепа, чем через слуховой проход.



- Наушники же отлично передают высокие частоты. Внутреннее ухо получает их без каких-либо сглаживаний, и слуховой анализатор подвергается мощному прессингу. Особенно опасны наушники в виде вкладышей – это верный залог тугоухости уже в 30-40 лет. Такие вкладыши не имеют никакой защиты от внешних шумов, поэтому их владелец вынужден повышать громкость, когда кругом и так шумно.

- У наушников есть еще одно неприятное качество. Наше ухо постоянно адаптируется к громкому звуку, поэтому со временем приходится увеличивать громкость, чтобы получить тот же эффект, что и раньше. Кроме того, наушники заставляют слуховой анализатор работать в условиях акустической изоляции, искажая звуковое восприятие внешней среды. Изоляция тоже усиливает эффект глухоты.

- •Привычка носить сильно обтягивающую одежду

=====

=====

Слишком тесные брюки или блузки, которые давят на грудь, ухудшают кровоснабжение различных органов. В сочетании с другими факторами (стрессы, повышенное или пониженное кровяное давление) эта привычка может не только ухудшить наше самочувствие, но и спровоцировать заболевания внутренних органов.

- •Привычка сидеть на ноге

=====

Боль в ногах, их отеки, быстрая утомляемость и даже варикозное расширение вен – вот неполный список тех неприятностей, к которым может привести привычка сидеть на ноге. Как и в случае с обтягивающей одеждой, эта поза ухудшает кровоток, отсюда и все нерадостные последствия.