

Вредные привычки  
и их влияние на

---

организм

Жизнь человека состоит из привычек, действий, которые производятся автоматически без предварительного осмысления. Привычки подразделяются на полезные и вредные.



Полезные вырабатываются постепенно, проявляя настойчивость и волевое усилие: утренняя гимнастика, обязательные гигиеничные процедуры, поход на работу. Вредные прививаются чаще в подростковом возрасте из подражания другим, желания выглядеть более взрослым успешным, похожим на людей, которые служат своеобразным примером.



Постепенно вредные привычки становятся зависимостью, избавиться от которых достаточно сложно. Становясь рабом своей привычки, человек, не замечая, приносит существенный вред своему здоровью, попирает общественные законы человеческого общежития, причиняет беспокойство и хлопоты окружающим людям.

## Разновидности наиболее известных вредных привычек:

Злоупотребление алкоголем. Пьющий считает, что отдыхать от работы таким образом – его законное право. И пока он не поймет, какой вред причиняет алкоголь его здоровью, не захочет полностью переменить свою жизнь, все старания родственников и врачей избавить алкоголика от зависимости не принесут успех.



Длительность жизни сокращается на 15-20 лет.

Самостоятельно можно отказаться от приема алкоголя на 1-2 стадии зависимости. В дальнейшем требуется комплексное лечение, помощь нарколога, психиатра, невропатолога, других медицинских специалистов.



Алкоголь губительно воздействует не только на физическое здоровье человека, но и поражает психику. Даже частое употребление спиртных напитков способно негативно воздействовать на состояние организма.

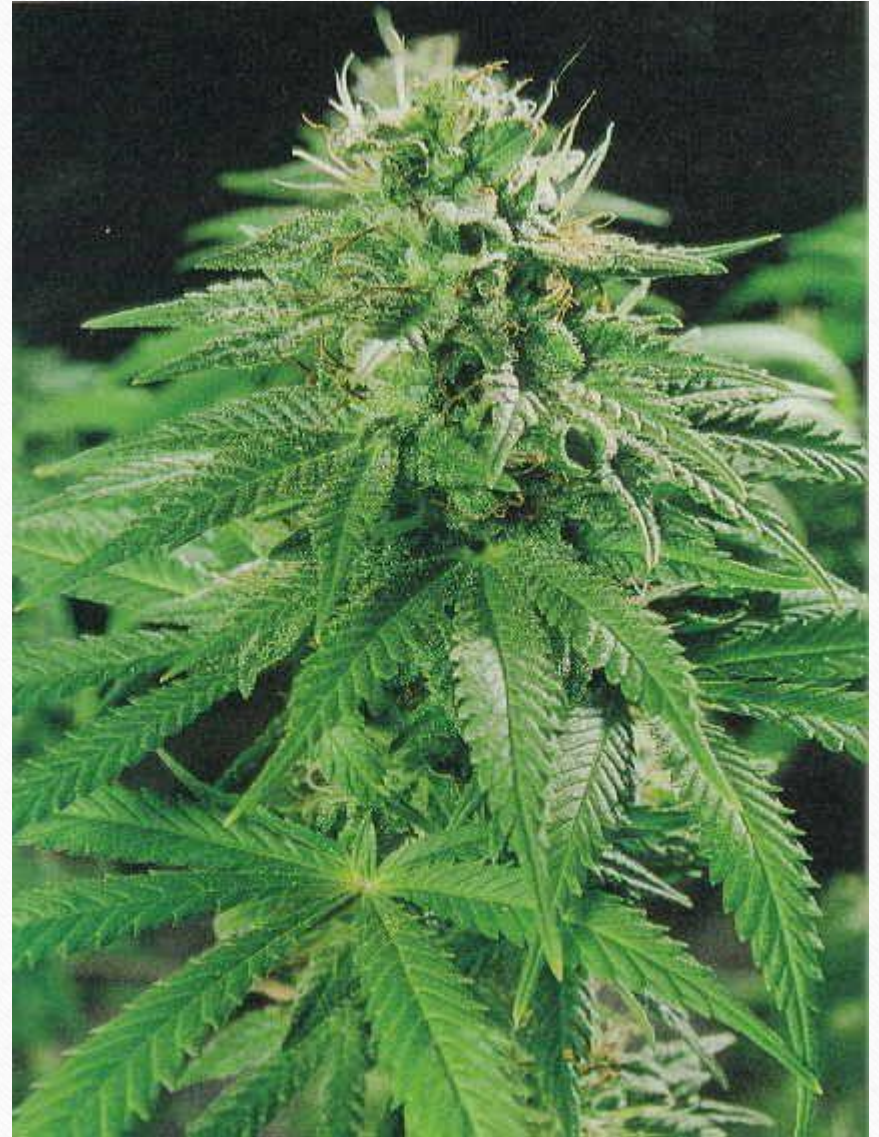


Наркоманией человек увлекается, чтобы уйти от насущных проблем. Несколько проб приводят к возникновению прочной зависимости.

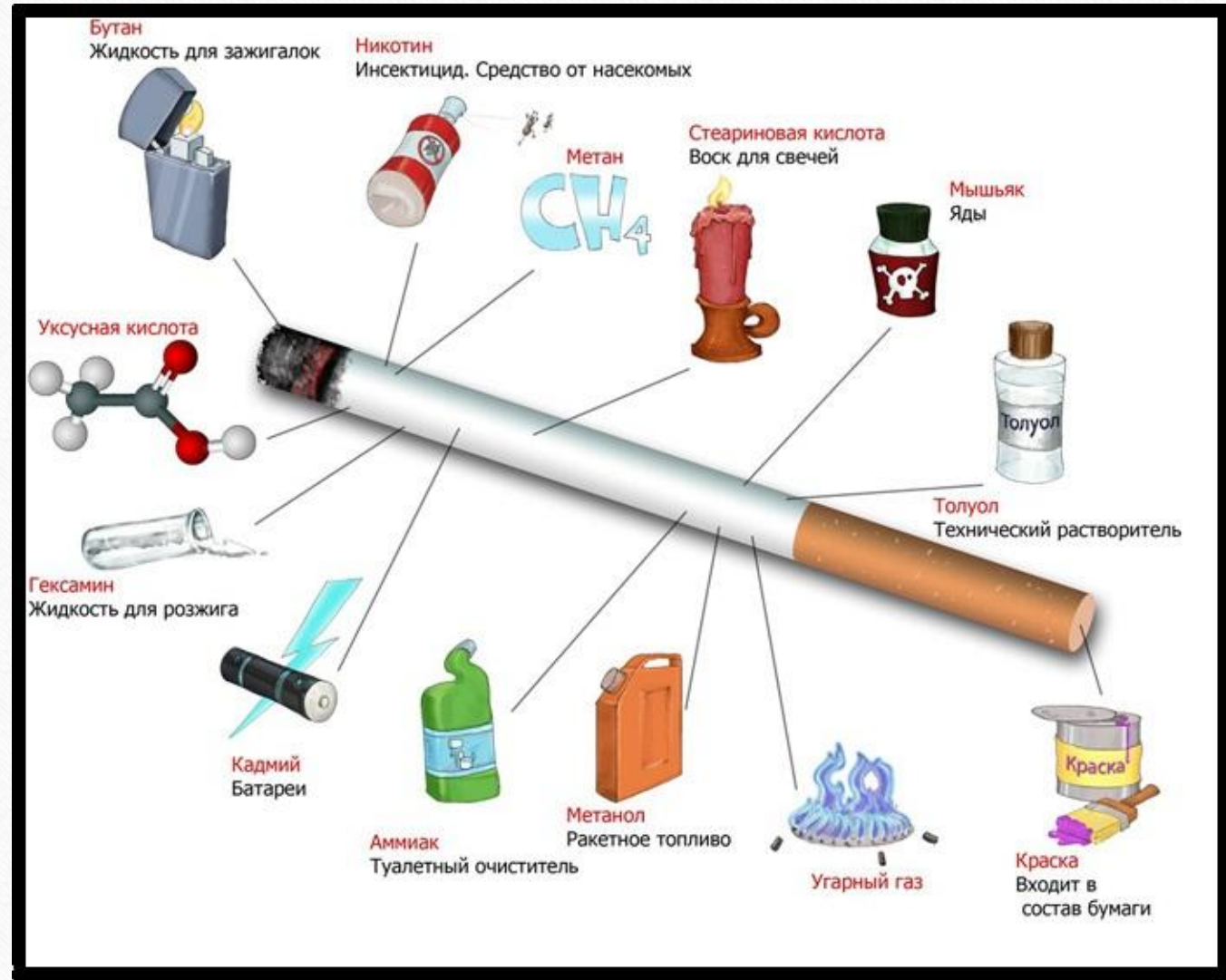
Прекращение приема сопровождается болевым воздействием, противостоять которому многим людям не под силу.



Привыкание к наркотикам имеет очень краткий период. Для достижения удовольствия требуется постоянно увеличивать дозу. Человек полностью деградирует за короткий срок, готовый на любой поступок ради укола или таблетки. Наиболее часто возникают заболевания: гепатит, сифилис, нарывы в месте уколов, воспаления вен, сердечная недостаточность, столбняк, пневмонии. Срок жизни наркомана ограничивается 5-10 годами со времени начала приема наркотиков. Отказаться от зависимости самостоятельно практически невозможно.



Курить человек начинает обычно в подростковом возрасте, подражая любимым киногероям, курящим взрослым, обладающим безусловным авторитетом со стороны ребенка. В рейтинге наибольшего вреда для организма курение занимает одну из лидирующих позиций.





Вдыхание канцерогенных составляющих табачного дыма негативно воздействует на организм человека, приводя к быстрому старению и преждевременной смерти.



Курящего человека отличают внешние признаки:

- огрубевший, даже у женщин, голос;
- сморщенная не по возрасту кожа лица с желтоватым оттенком;
- утренний кашель, проходящий в течение дня;
- зубы покрываются желтым налетом, разрушается наружная эмаль;
- начинается кровоточивость десен, расшатываются зубы.

Говорят, что привычка человека — это его вторая натура. Задача каждого — сделать свою жизнь интересной, полезной для себя и окружающих, насыщенной приятными событиями.

Достижению цели способствует поддержание здорового образа жизни и правильное питание.

