

# Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНКА  
ГРУППЫ ГУБ-1-006  
ВОЛОБУЕВА НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА



Физиологической основой формирования привычек и характера человека является динамический стереотип – зафиксированная система из условных и безусловных рефлексов, объединенных в функциональный единый комплекс, - вырабатываемый при наличии внешнего стереотипа (повторяющихся в определенной последовательности раздражителей). В результате этого происходит формирование автоматизированной структуры ответных реакций. Раздражители сохраняют за собой в основном пусковое значение. Это определяет в известной степени возникновение часто не подконтрольных нашему сознанию сформированных умений, навыков, привычек и характера человека.

Привычка как важный элемент поведения может приобрести характер потребности. Психическая деятельность человека при этом совершается без специальных усилий. У человека возникает устойчивая потребность в повседневном осуществлении привычного действия.

Привычки могут складываться стихийно и стать продуктом целенаправленного воспитания, перерасти в устойчивые черты характера.

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

- Социальная согласованность;
- Удовольствие;
- Любопытство;
- Уход от физического стресса;
- Неумение правильно использовать свободное время;
- Отчуждение и неустроенность в жизни.



# Курение

Курение – вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путем из возгонки и последующего всасывания в легких и дыхательных путях. Применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т.п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.



Курение как таковое известно очень давно. Курительные трубки были найдены при раскопках захоронений знати в Египте, датируемых XXI—XVIII веками до нашей эры.

В наркологии выделяют две разновидности склонности человека к табакокурению: привычка к курению и стойкая психическая и физическая зависимость от употребления никотина.



# Запомни!

1. Наибольший вред наносит курение на голодный желудок.
2. Надо следить за состоянием ног. При уменьшении на ногах волосяного покрова, потливость, или наоборот сухость ног, ступней, быстрая утомляемость ног при ходьбе, судороги, сильная боль при нагрузке, постоянное онемение пальцев ног. Признаки облитерирующего эндартериита ног, могущего закончиться гангреной (оконная болезнь)
3. Лучше не курите лёгкие сигареты, если вы курильщик с большим стажем. Вы будете курить чаще, глубже вдыхать дым и в организм будет поступать больше токсичных веществ.
4. Не следует курить сигареты с ментолом. Они хотя и обладают лёгким анестезирующим и успокаивающим действием создаёт условие для более лёгкого проникновения в кровь токсинов.



# АЛКОГОЛИЗМ.



В настоящее время все общие факторы распространения алкоголизма среди населения России можно распределить на две большие группы - факторы, благоприятствующие распространению потребления ксенобиотиков и вторая группа - факторы специфичные для распространения пьянства условия. К группе благоприятствующих факторов относятся:

- Низкий уровень развития духовных потребностей, культуры и нравственности в обществе.
- Увеличение продолжительности свободного времени, без увеличения возможности культурного его проведения.
- Распространение в России нуклеарных семей состоящих только из родителей и детей, без старшего поколения.
- Диспропорция свободного времени у мужчин и у женщин в связи с разной загруженностью домашними делами и заботами и воспитании детей.
- Несбалансированность численности и качества женского и мужского населения в отдельных регионах страны.
- Формальное отношение к оценке человеческих и профессиональных качеств человека, с преобладанием производственных критериев над критериями нравственности.
- Слабость влияния семьи и школы, а также пристрастие к потреблению различных ксенобиотиков родителей, родственников и сверстников из круга общения.
- Воздействие на человека постоянных стрессов и нервных перегрузок, с появлением у него потребности расслабиться.
- Безработица и низкий уровень жизни на селе.

*К специфичным факторам развития пьянства относятся:*

- Рост производства торговли алкоголем, что приводит к росту потребления, спрос рождает предложение и, наоборот предложение рождает спрос.
- Несоблюдение традиций воздержания от потребления ксенобиотиков людей различных возрастных и профессиональных групп.
- Отсутствие достоверной информации о последствиях действия алкоголя на здоровье человека и уровне смертельной опасности от него.



Людей, употребляющих алкоголь, по частоте и дозе подразделяют на следующие лица:

- Лица, употребляющие алкоголь редко - не чаще одного раза в месяц и в небольшом количестве.
- Лица, употребляющие алкоголь часто - 1-3 раза в месяц, но не чаще одного раза в неделю (200г крепких напитков или 500г вина - лица «знающие меру»).
- Лица, злоупотребляющие алкоголем.
- Лица, без признаков алкоголизма - пьющие часто в больших количествах в случайных компаниях для поддержания общения
- Лица, с начальными признаками алкоголизма - им свойственны наличие психической зависимости, отсутствие при передозировке алкоголя рвотного рефлекса и чувства отвращения к спиртному по утрам, переход к эпизодическому но при этом длительному потреблению, появление способности организма к нормальному функционированию при потреблении спиртных напитков, отсутствие торможения при потреблении алкоголя и возникновение сразу стадии возбуждения, утрата контроля над дозой.
- Формирование физической зависимости от алкоголя, проявляющийся абстинентным синдромом. Постепенно происходит алкогольная деградация личности - ухудшается память, снижение интенсивности интеллектуальной деятельности, появляются следующие черты характера: лживость, эгоизм, жестокость
- Энцефалопатическая стадия алкоголизма - проявляется систематическим или запойном пьянстве.



В лечении алкоголизма выделяют несколько ключевых моментов:

Медикаментозное лечение — применяется для подавления алкогольной зависимости и устранения нарушений вызванных хронической алкогольной интоксикацией. По сути, при медикаментозном лечении все методы основаны на фиксировании чувства страха умереть у больного из-за несочетаемости введенного препарата и алкоголя, в результате чего в организме образуются вещества, приводящие к тяжелым нарушениям здоровья вплоть до летального исхода. Такая методика лечения называется аверсивная терапия.

Методы психологического воздействия на больного — помогают закрепить отрицательное отношение больного к алкоголю и предотвратить рецидивы болезни. Здесь при положительном исходе у человека формируется мировоззренческая установка, что он может жить и справляться с возникающими проблемами и трудностями без «помощи» алкоголя, другими методами и способами.

Меры по социальной реабилитации больного — призваны восстановить больного алкоголизмом как личность и реинтегрировать его в структуру общества. В настоящее время в России это практически отсутствует, реализуется (делаются попытки) лишь в локальных центрах.

Комплексные методы — совмещают в себе несколько методик. Это может быть медикаментозная и психотерапия, или психологическое воздействие и социальная реабилитация. Одним из таких методов "Испанский"- включает в себя психотерапию, медикаментозную терапию и работу с людьми, которые окружают алкоголика.



# Наркомания и токсикомания

Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Наркотики (от греческого *narkotikos* - приводящий в оцепенение) - сильнодействующие природные и синтетические вещества, парализующие деятельность ЦНС, вызывающие искусственный сон, неадекватное поведение, галлюцинации, а при передозировки - потерю сознания и смерть.

Токсикомания - зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.



- ▶ Влияние наркотиков на дыхание. (Угнетается активность дыхательного центра).
- ▶ Влияние наркотиков на кашель. (Наркотики снижают возбудимость кашлевого центра).
- ▶ Влияние наркотиков на сердечно-сосудистую систему. (Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса).
- ▶ Влияние наркотиков на систему пищеварения. (Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения).



# Заключение

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

Напротив же, занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Проблема курения, алкоголизма, наркомании – это проблема всего человечества, которая может коснуться каждого. Поэтому каждый должен понимать и пытаться бороться с этими «вредными привычками».

