

## 25 - 31 марта неделя отказа от зависимостей

К вредным привычкам относятся следующие действия: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, игровая зависимость, компьютерная и интернет зависимость.

- ◆ Самой распространенной вредной привычкой на сегодня является курение. Курение является социальной проблемой общества.
- ◆ Вред курения для здоровья заключается в следующем: повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Курение отрицательно влияет на нервную систему, ухудшается работа желудочно – кишечного тракта, возможно развитие язвенной болезни, сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность, ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония.
- ◆ Вредно для здоровья и пассивное курение. При пассивном курении некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. «Пассивные курильщики» страдают от головной боли, головокружений, аллергии. Особенно опасно, если «пассивными курильщиками», являются дети.
- ◆ За последние годы наблюдается прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов. Эта никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.
- ◆ Алкоголизм – это вредная и страшная привычка. Привыкание к алкоголю происходит незаметно как для пьющего, так и для окружающих, и заканчивается хроническим алкоголизмом, создающим в семье тяжелый психологический климат, оказывающий непоправимое отрицательное влияние на детей, их воспитание и здоровье.
- ◆ Алкоголизм – это зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. При алкоголизме развивается психическая и физическая зависимость человека от алкоголя. При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение внутренних органов (особенно печени) и происходит деградация личности. Станет ли человек алкоголиком или нет, зависит от многих факторов. Это наследственность, сила воли, частота употребления и объем алкоголя, среда обитания, индивидуальные особенности организма, психическая или эмоциональная предрасположенность.
- ◆ Систематическое употребление алкоголя приводит к следующим последствиям: снижается иммунная защита организма, человек часто болеет; происходит постепенное разрушение печени, ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма, повышается содержание глюкозы в крови. Среди алкоголиков высок уровень смертности вследствие несчастных случаев, самоубийств, отравлений некачественным спиртом, постепенно ухудшается работа мозга, человек начинает терять память и деградирует.
- ◆ Наркомания – это зависимость человека от потребления наркотических средств. Наркомания приводит к серьезным расстройствам здоровья, инвалидности, распаду личности и смерти в молодом возрасте.

◆ На первой стадии заболевания возникает стойкая психическая зависимость, появляется психический дискомфорт. На второй стадии происходит поражение головного мозга, возникают психические изменения, которые характеризуются деградацией личности, падением работоспособности, сужением круга интересов. К серьезным последствиям наркомании относятся: значительное сокращение продолжительности жизни, повышенный риск заражения опаснейшим и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит); высокая смертность наркоманов от несчастных случаев, самоубийств, передозировок и отравления наркотиками; быстрое старение организма; развитие психических и соматических отклонений; сильнейшая деградация личности.

◆ Игромания (психическая зависимость от компьютерных и других видов игр). Тревожность и агрессивность, тяга к получению энергетической «подпитки», прильнув к монитору, характеризует игромана. От увлечения компьютером падает зрение, дети становятся вялыми, или, наоборот, впадают в депрессию.

◆ Некоторые онлайн — игры становятся для детей и подростков более интересными, чем реальная жизнь. Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей.

◆ Профилактика вредных привычек. Бороться с вредными привычками нелегко. Все зависит от многих факторов – степени зависимости, силы воли человека, индивидуальных особенностей организма. Но самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек. Он должен полностью осознать свою проблему и признать, что он алкоголик или наркоман. Без желания самого человека избавиться от пагубной привычки, проводить лечение крайне сложно, а зачастую и невозможно. Отказываясь от вредных привычек, вы сделаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия.