

Вредные привычки

The background features several parallel white lines that start from the bottom right and extend towards the top right, creating a sense of movement and depth.

Наркотики



Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но, не смотря на это, они по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих. У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению. При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа. Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

Алкоголь

Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушиться все, в первую очередь — нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.



Бутылка водки, выпитая за час, может вас убить на месте, в прямом смысле. В следующий раз, перед тем как пить 100 грамм, представьте свой организм, медленно умирающий под воздействием этанола, в то время как вы веселитесь. Представьте, что ваши клетки медленно задыхаются, что мозг, спасаясь, блокирует множество мозговых центров, из-за чего появляется бессвязная речь, нарушение пространственного ощущения, нарушенная координация движений и провалы в памяти. Представьте, как сгущается ваша кровь, образуя смертельно опасные тромбы, как зашкаливает уровень сахара в крови, как гибнут структуры мозга, отвечающие за интеллект и сообразительность, как алкоголь прожигает стенки желудка, образуя незаживающие язвы.

Курение

О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придётся расплачиваться своим здоровьем. С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % от бронхита и 25 % от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Атрофия и разрушение белого вещества головного и спинного мозга при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.



Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

Игромания



Это заболевание связано с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм, как-то, казино, игровые автоматы, карты и интерактивные игры. Игромания может проявить себя как заболевание и, что происходит намного чаще, как один из симптомов другого психического заболевания: депрессии, маниакальных состояний, даже шизофрении. Главные симптомы игромании — навязчивое желание постоянно играть. Человека невозможно отвлечь от игры, чаще всего он забывает элементарно поесть, становится замкнутым. Круг общения резко сокращается, и изменяется практически полностью, меняется и поведение человека, причем, не в лучшую сторону. Нередко появляются всевозможные психические расстройства. Обычно изначально человек испытывает ощущение подъема сил, впоследствии же они сменяются жуткой депрессией и упадническими настроениями. Болезнь игромания, также как и другие болезни, излечима. Хотя избавиться от нее невероятно сложно. На это могут уйти даже годы. Ведь игромания имеет сходную психологическую природу с курением.

Ненормативная лексика



Кому-то ненормативная лексика может показаться не такой уж и вредной привычкой, а всего лишь элементом языка, которым в последнее время пользуются всё чаще и всё большее количество людей. Даже в эфирах многих программ можно услышать “запикивание” мата. Использование нецензурной лексики не только показывает неуважение к присутствующим, но и может войти в привычку, когда матные слова проскальзывают через каждые 5-6 слов. Такое поведение неприемлемо в культурном обществе, а тем более в присутствии детей, которые всё повторяют за взрослыми.