

Вредные привычки и их профилактика

Автор Васильев Игорь

Определение

Вредные привычки — социально-психологический **конструкт**/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; проявления психического и психологического дискомфорта индивида в результате неблагоприятного воздействия микросоциальных, социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, мешающих успешной самореализации личности как представителя данного общества и приносящих вред здоровью человека и окружающей его среде

Курение.

Курение является одной из самых вредных привычек. Доказано, что в табачном дыме присутствует более тридцати ядовитых веществ, в том числе никотин, угарный газ, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолы и кислоты. В сорока сигаретах содержится доза никотина, которая может привести к смерти. Курильщика спасает только то, что никотин попадает в его организм малыми порциями. В результате многих исследований определено, что длительно курящие люди по сравнению с некурящими в тринадцать раз чаще заболевают стенокардией, в двенадцать раз – инфарктом, в десять раз – язвой желудка. 98% из всех, болеющих раком легких, составляют курильщики.

Особенно вредно курение для детского организма и подростков. Их не окрепшие нервная и кровеносная системы реагируют на табак. Угарный газ, который находится в табачном дыме, вызывает кислородное голодание. Это обусловлено тем, что угарный газ легче кислорода соединяется с гемоглобином и доставляется с потоком крови ко всем тканям и органам.

Алкоголь.

Алкоголь, или спирт, воздействуют на организм подобно наркотическим средствам, при этом стадия возбуждения вызываемая ими более длительна. При приеме этилового спирта в малых концентрациях внутрь он способен усиливать секрецию желудочных желез, повышая аппетит и не влияя на переваривающую активность желудочного сока. В более высоких концентрациях этиловый спирт оказывает раздражающее действие на слизистые оболочки, при этом подавляя выработку пепсина, что снижает переваривающую способность желудочного сока и провоцирует развитие хронического гастрита у людей, регулярно употребляющих алкоголь. Алкоголь при введении внутрь всасывается в желудке и тонком кишечнике, поступает в кровь и достаточно равномерно распределяется по организму. Алкоголь легко проникает через плаценту и влияет на плод. Именно поэтому употребление алкоголя в период беременности категорически запрещено. Широкое распространение в современном мире получила проблема пьянства среди подростков. Побуждает к первому знакомству с алкоголем, как правило, желание «быть как все» и обычное любопытство. В воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю важную роль играет семья. Пример родителей действует лучше всяких убеждений.

Наркотические средства.

Зависимость от наркотических средств – одна из самых пагубных привычек. Большая часть наркотических средств является общеклеточными ядами, которые понижают жизнедеятельность клеток. В человеческом организме они прежде всего поражают синапсы центральной нервной системы, то есть места связи между нейронами. Передача импульсов между нейронами играет основную роль в осуществлении рефлекторной деятельности организма. Таким образом, снижение функциональной активности синапсов порождает угнетение рефлексов и постепенное развитие наркотического состояния. В основу борьбы с наркоманией должен быть положен возрастной принцип. Согласно ему разговоры о вреде наркотиков необходимо строить с учетом того, что чем младше ребенок, тем меньше необходимо рассказывать о свойствах наркотиков, их влиянии на организм, а стараться ориентировать его на здоровый образ жизни. Важнейшими условиями данного воспитания должны быть: целенаправленность, систематичность, дифференцированность. У подростков необходимо сформировать четкое понимание, что наркомания - тяжелое, порой неизлечимое заболевание, приводящее к смерти. Особое внимание необходимо уделять вредному действию наркотических и токсических веществ на психику человека и механизмы формирования физической зависимости.

Как бороться с вредными привычками.

Какие существуют методы и способы борьбы с вредными привычками, и какой из них наиболее эффективен? На этот вопрос нет однозначного ответа. Все зависит от очень 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. Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

- постепенное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;
- замена одной привычки другой.

Например, многие люди бросают курить постепенно, сокращая с каждым днем количество выкуренных сигарет. Это затяжной процесс и последний этап, когда нужно полностью отказаться от курения у многих проходит очень сложно. А вот от наркотиков нужно отказываться сразу. Это приводит к тяжелейшему состоянию организма, ломке, когда из организма выходят остатки наркотических средств. Решить проблему как-то иначе нельзя, в данном случае постепенность не выход.

Как бороться с вредными привычками.

К сожалению, до сих пор профилактике вредных привычек не уделяется достойного внимания. Эффект от различных роликов, вывесок и плакатов не велик. Часто человек, попавший в беду, остается со своей проблемой один на один. От него отворачиваются друзья и родственники, что делает вероятность преодоления недуга крайне низкой. Путь к жизни без вредных привычек всегда начинается с осознания проблемы. Если человек не видит вреда в своих действиях (считая, например, что он не алкоголик, а просто выпивает иногда, как все и ничего страшного в этом нет), то излечение практически невозможно. В медицине профилактика вредных привычек делится на первичную, вторичную и третичную. Поясним это на примере алкоголизма. Суть первичной профилактики заключается в том, чтобы предупредить употребление алкоголя лицами, ранее его не употреблявшими. Такая профилактика нацелена на молодых людей, подростков, детей. Целевой аудиторией вторичной профилактики являются люди, уже знающие вкус алкоголя или те представители общества, у которых наблюдаются первые признаки формирования алкогольной зависимости. Третичная профилактика является преимущественно медицинской и направлена на алкоголиков. Следует помнить, что для того, чтобы люди отказались от вредных привычек недостаточно только пугать их страшными последствиями употребления алкоголя, табака или наркотиков. Нужны специальные комплексные программы, действующие на государственном уровне.