

Вредные привычки.  
Пагубность их воздействия на  
организм. Меры профилактики,  
способы борьбы

Выполнила: студентка  
гр.3ПСО-12 Сайранова Юлия


Вредная привычка - это автоматически многократно повторяющееся действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека. Вредная привычка - это автоматически многократно повторяющееся действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.



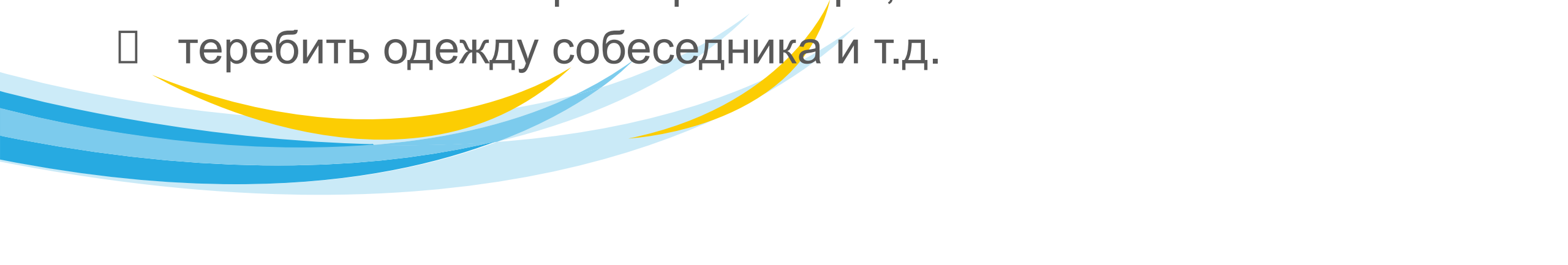
Вредные привычки бывают бесполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он поддается под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.



К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- алкоголизм;
  - наркомания;
  - курение;
  - токсикомания;
  - игровая
  - зависимость, или лудомания;
  - шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания.
- 

- Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы. К неполезным действиям можно отнести такие, как:

- грызть ногти;
  - ковырять в носу;
  - грызть карандаш или ручку;
  - мотать ногой во время разговора;
  - теревить одежду собеседника и т.д.
- 

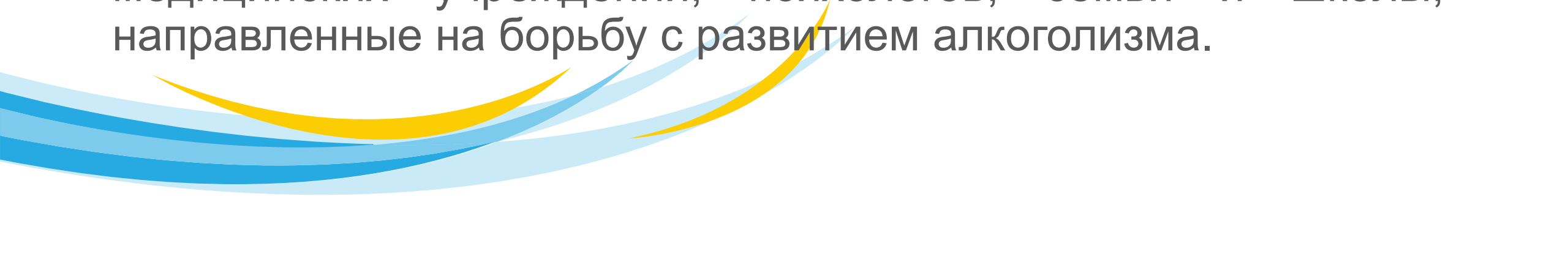
Алкоголи́зм — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), психической и физической зависимостью от него

Алкоголизм характеризуется потерей контроля над

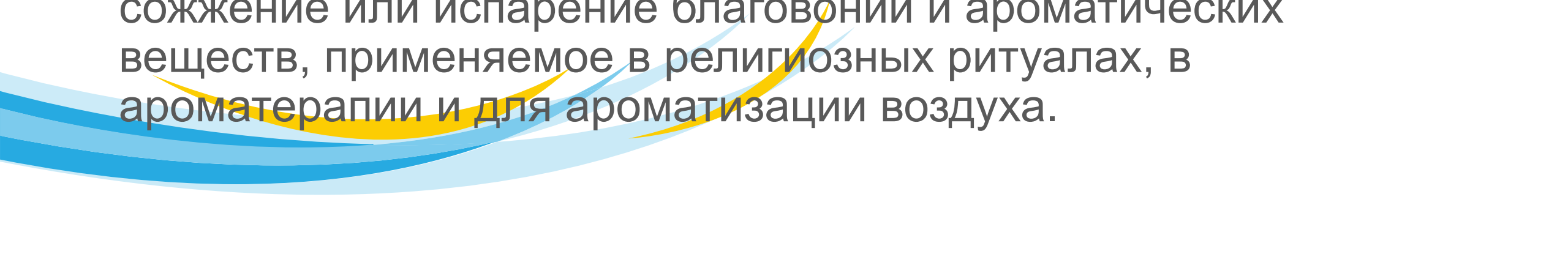
- количеством выпиваемого алкоголя
- ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного,
- требующихся для достижения удовлетворения)
- абстинентным
- синдромом (похмельем),
- токсическим поражением органов, а также провалами памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

Профилактика алкоголизма – это комплекс мер, направленных на искоренение у людей патологической зависимости от спиртного.

Основные методы такой профилактики — это разъяснительная работа по действию алкоголя на организм и причинам развития алкогольной зависимости, симптомах алкоголизма, а также формирование у людей отрицательного отношения к спиртному. К профилактическим относятся и меры по ограничению выпуска, продажи и употребления спиртных напитков, а также меры со стороны государства, медицинских учреждений, психологов, семьи и школы, направленные на борьбу с развитием алкоголизма.



Курёние — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэки т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг. Также словом курение или воскурёние обозначают сожжение или испарение благовоний и ароматических веществ, применяемое в религиозных ритуалах, в ароматерапии и для ароматизации воздуха.





## Профилактика курения.

Проведенные многочисленные исследования показывают, что курение повреждает практически все системы человеческого организма и представляет собой привычку, от которой трудно избавиться даже с профессиональной помощью специалиста. Курение вызывает как физиологическую, так и психологическую зависимость и имеет тесную связь с социальными и культурными факторами. Профилактика курения является самым важным моментом в деле борьбы с никотиновой зависимостью. Потому что, гораздо проще убедить человека не начинать курить, чем отучить заядлого курильщика от вредной привычки. И чем раньше начать профилактику, тем выше будет ее эффективность. И конечно же мероприятия по профилактике курения не должны проводиться для «галочки», а вестись регулярно, и необходимо такие занятия проводить уже с детского сада, а далее в школах. Ведь известно, что формироваться жизненные ценности начинают в раннем детстве.

Токсикомания — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим. Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости. Медикобиологических различий между токсикоманией и наркоманией не существует. Распространённым видом токсикомании является употребление средств бытовой и промышленной химии. Этот вид чаще наблюдается среди детей и подростков и является социальной проблемой, иногда называемой «детской наркоманией». Данный тип токсикомании обычно заключается во вдыхании испарений лаков, красок, эфира, бензина, некоторых видов клея (популярными среди токсикоманов являются клеи, содержащие в своем составе толуол).

Игромания, лудомания, игровая зависимость или патологический гемблинг – этими терминами называют психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм (игры в казино, игровых и компьютерных клубах, букмекерских конторах "ставки на спорт" и др.). По международной классификации болезней основным признаком является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается, часто углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, разрушение семейной и личной жизни. Азартные игроки – люди, склонные только к лёгкой наживе, но это не всегда так. В игроках присутствует деловитость, соревновательность. Их постоянное занятие – самоутверждаться в собственных и чужих глазах, доказывать, что они лучше, сильнее, талантливее других. Их самооценка определяется тем, насколько они способны добиваться высоких результатов. Только успех даёт им чувство полноценности жизни, реализации себя.

Шопингомания, шопоголизм — разговорные синонимы клинического термина «ониомания». Этим расстройством страдает каждый десятый житель крупного города. Женщин среди них больше, при этом мужчины чаще покупают более дорогие и статусные вещи, которыми потом не пользуются, - гаджеты, автомобили и даже дома. Как и другие зависимости, эта регулярно приводит к разочарованиям. Иногда уже при выходе из магазина ощущается приближение так называемой постшопинговой депрессии: приобретенное не радует, хочется вернуться и купить что-нибудь еще.

