

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

- ◆ **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 подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

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 бесполезным 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

□ Профилактика (превенция) наркомании - деятельность, направленная на предупреждение приобщения к наркотикам и преодоление последствий наркопотребления.

□ На государственном уровне профилактика наркотической зависимости декларируется как двухкомпонентная система, включающая меры по ограничению распространения наркотиков и антинаркотическую пропаганду, обеспечиваемую средствами массовой информации и социальными институтами. Лица, на которые направлены те или иные профилактические меры, называются целевыми группами профилактики. Каждая из них высоко восприимчива к одним профилактическим мерам и менее или совсем не восприимчива к другим. Стратегия профилактики наркомании обусловлена сложной этиологией этого явления. В специальной литературе выделяют сотни факторов формирования и развития наркомании, которые действуют на индивидуальном, групповом и макросоциальном уровнях. Профилактические меры заключаются в противодействии этим факторам.

□ 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 наркотических средств и других веществ, не относимых к наркотическим. Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости. Медико-биологических различий между токсикоманией и наркоманией не существует.

Распространённым видом токсикомании является употребление средств бытовой и промышленной химии. Этот вид чаще встречается 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 своём составе толуол.