

Негативное влияние вредных привычек на проф. деятельность

*Выполнили: студенты группы ЛПА-102
Анеликова Полина, Теплых Арина*

На сегодняшний день проблемы, связанные с переизбытком, курением и употреблением алкоголя и наркотиков, не только негативно влияют на здоровье и жизнь отдельных лиц, но и затрагивают благополучие и безопасность всего населения, влияют на национальное развитие, на профессиональную деятельность граждан.



Вредные привычки

- это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.



***Болезненные
пристрастия*** —
особая группа вредных
привычек —
употребление
алкоголя, наркотиков,
токсических и
психотропных веществ
в целях развлечения



Причины приобщения молодежи к вредным привычкам:

1. отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности;
2. отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели;
3. ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука;
4. трудности общения;
5. экспериментирование;
6. желание уйти от проблем.



Группы привычек



1. Безобидные

2. Социальные

3. Психологические зависимости

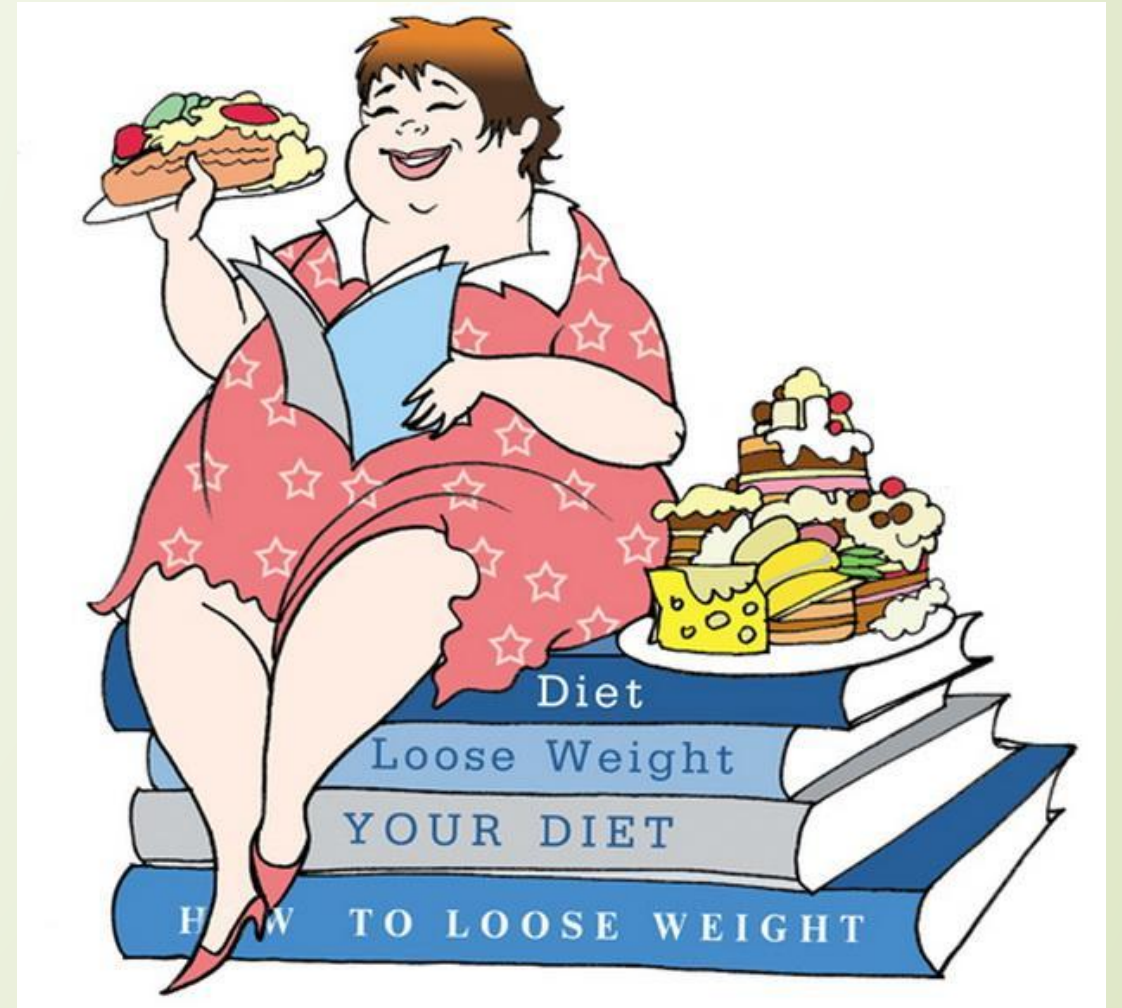
4. Физиологические

*Влияние вредных привычек на
деятельность организма*

1. Переедание



Психогенное
переедание -
расстройство
приёма пищи,
представляющее
собой переедание,
приводящее к
ПОЯВЛЕНИЮ
ЛИШНЕГО ВЕСА.






Факторы

Физиологический


Психологический

Селеста Херманн из Цинциннати

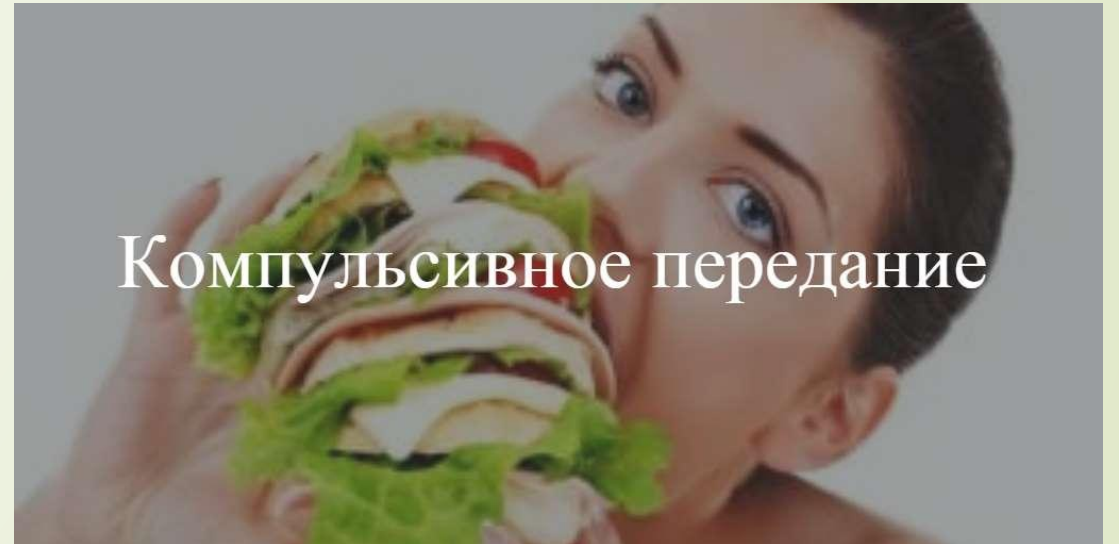


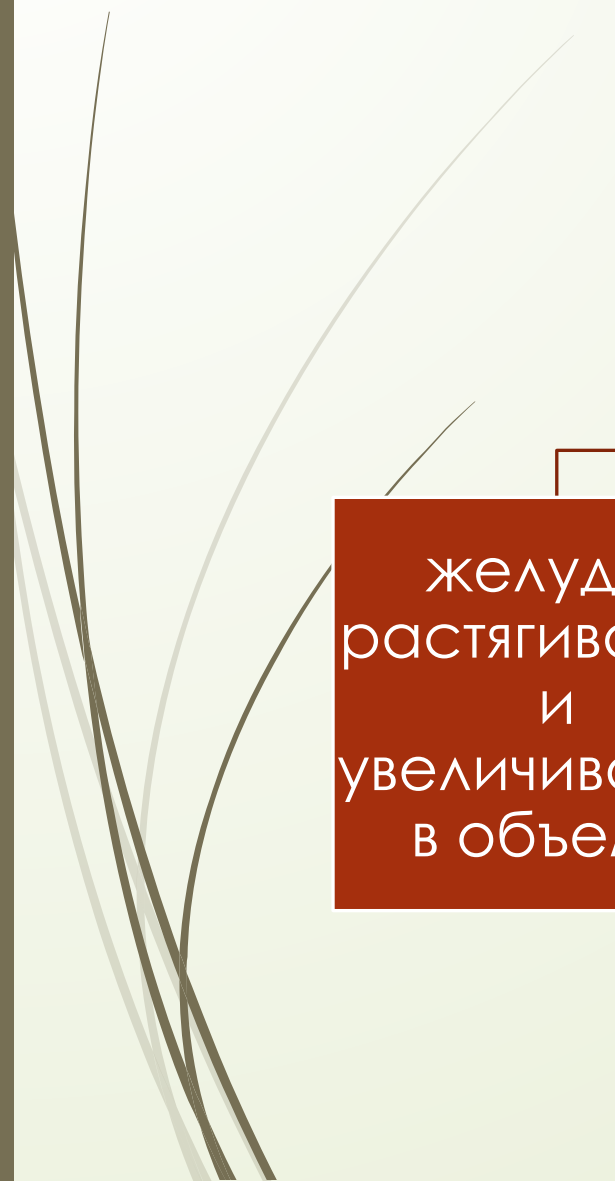



Регион	Кол-во случаев ожирения на 1000 ч
США	200
Западная Европа	130
Славянское население	80-90



Компульсивное переедание - симптом бесконтрольного желания употребить некоторые продукты под воздействием нервного стресса, или дефицита в питании определенных компонентов пищевого рациона.





Побочные эффекты переедания

желудок
растягивается
и
увеличивается
в объеме

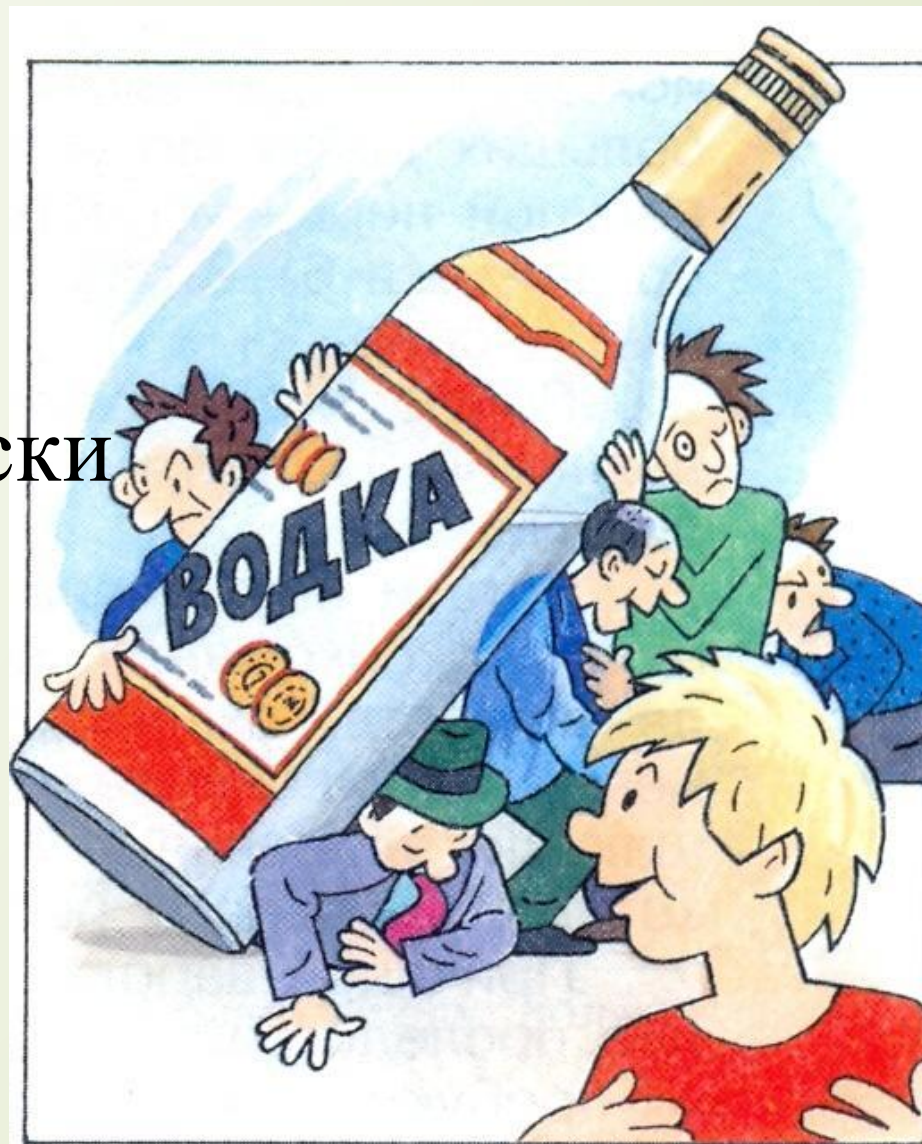
Заболевания
сердечно-
сосудистой
системы

развитие
ожирения

Развитие
артрита

2. Алкоголизм

«Алкоголь» по-арабски
значит
«одурманивающий».



Алкоголизм —
тяжелая
хроническая
болезнь, в
большинстве
случаев
трудноизлечимая.



Статистика

1. Более 70 % людей, страдающих алкоголизмом, умирают в возрасте 50 лет.
2. Ежегодно от алкоголя в нашей стране погибают до 100 тыс. чел
3. Пьющие женщины рожают 40–45 % детей с уродствами и 75 % – с умственной отсталостью.





```
graph TD; A[Последствия алкоголизма] --- B[Поражение печени]; A --- C[Онкологические заболевания]; A --- D[Поражение ЦНС]
```

Последствия алкоголизма

Поражение
печени

Онкологические
заболевания



Поражение ЦНС

3. Курение



Курение - одна из самых широко распространенных среди различных групп населения вредных привычек, в том числе и среди молодежи.



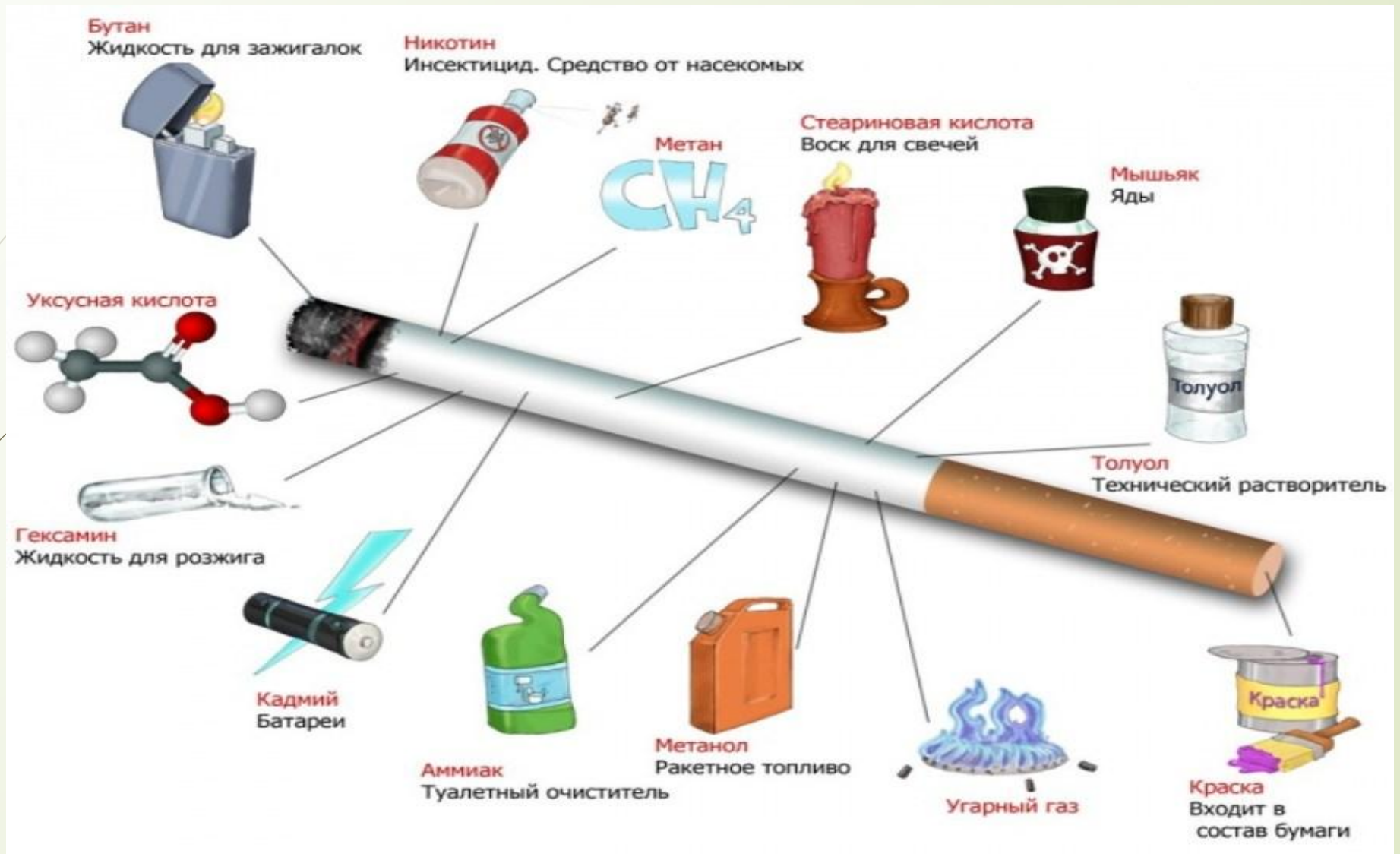


Последствие курения

Заболевания
сосудистой
системы

Половое
бессилие у
мужчин

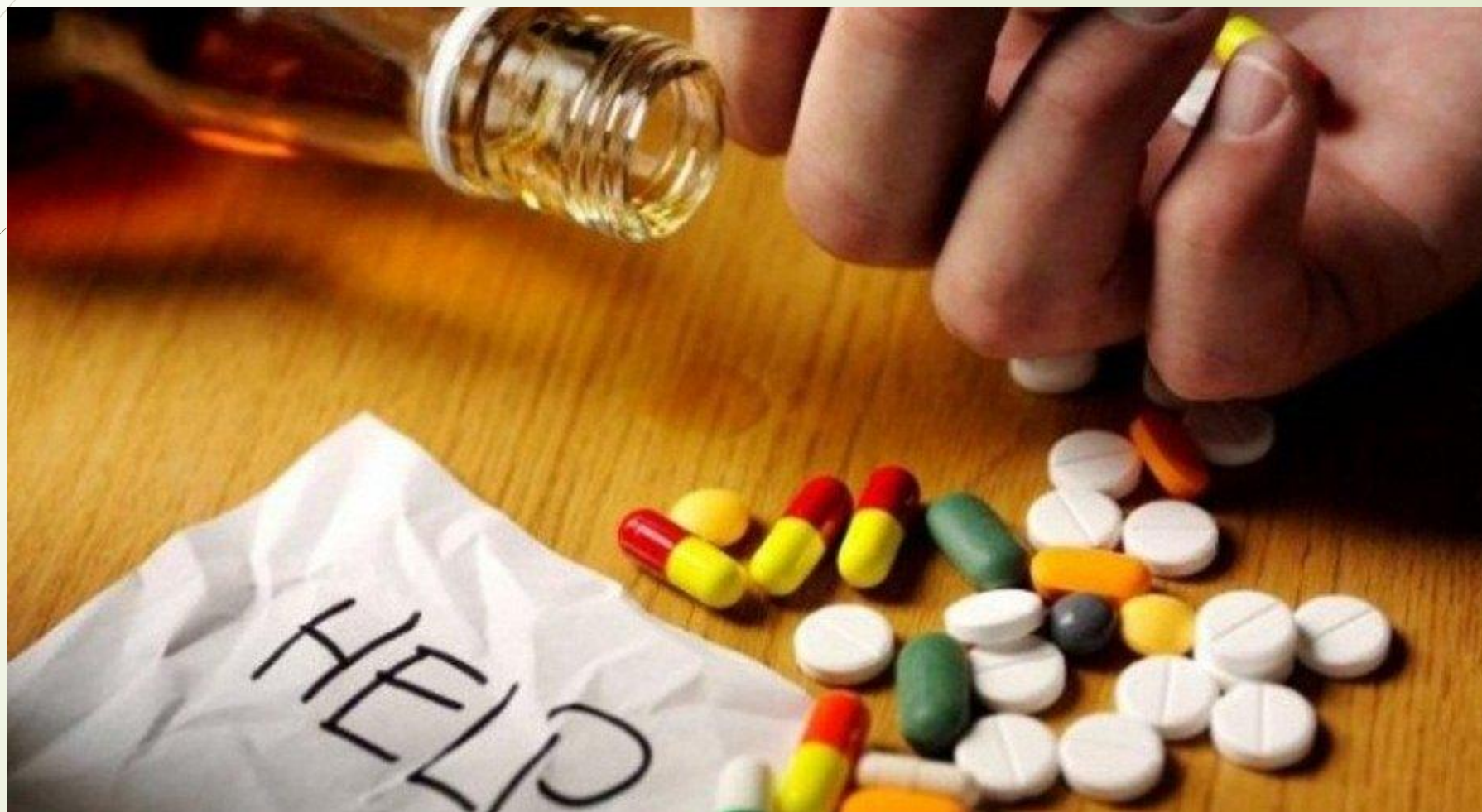
Дети с
нарушением
развития



Пассивное курение



4. Наркомания



Наркотическая
зависимость —
болезненное
пристрастие, избавиться
от которого человек
самостоятельно не
может.





```
graph TD; A[Признаки становления наркомании] --- B[Психическая зависимость]; A --- C[Психологическая зависимость]; A --- D[Толерантность];
```

Признаки становления наркомании

Психическая
зависимость

Психологическая
зависимость

Толерантность



Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере


```
graph TD; A[Влияние переживания на проф. деятельность] --- B[Ограниченность движения]; A --- C[Пассивный образ жизни]; A --- D[Потеря уважения среди коллег];
```

Влияние переживания на проф. деятельность

Ограниченность движения

Пассивный образ жизни

Потеря уважения среди коллег



```
graph TD; A[Влияние алкоголизма на проф.деятельность] --- B[Повышенный уровень утомления]; A --- C[Снижение работоспособности на 16-17%]; A --- D[Увеличение кол-ва ошибок на 30%];
```

Влияние
алкоголизма на
проф.деятельность

Повышенный
уровень утомления

Снижение
работоспособности
на 16-17%

Увеличение кол-ва
ошибок на 30%

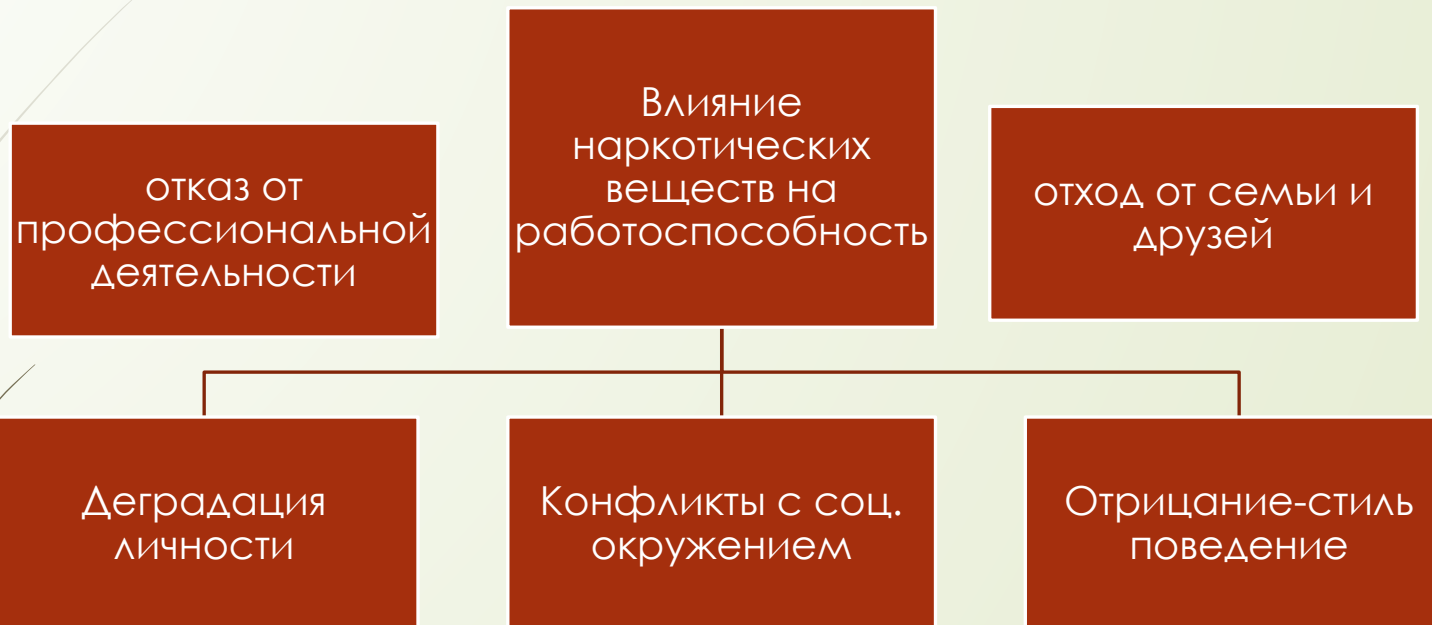
```
graph TD; A[Влияние курение на проф.деятельность] --- B[Ложный стимулятор работоспособности]; A --- C[Временное уменьшение мышечной силы на 15-20%]; A --- D[Снижение эффективности запоминания];
```

Влияние курение на проф.деятельность

Ложный стимулятор работоспособности

Временное уменьшение мышечной силы на 15-20%

Снижение эффективности запоминания



Способы избавления от вредных привычек:

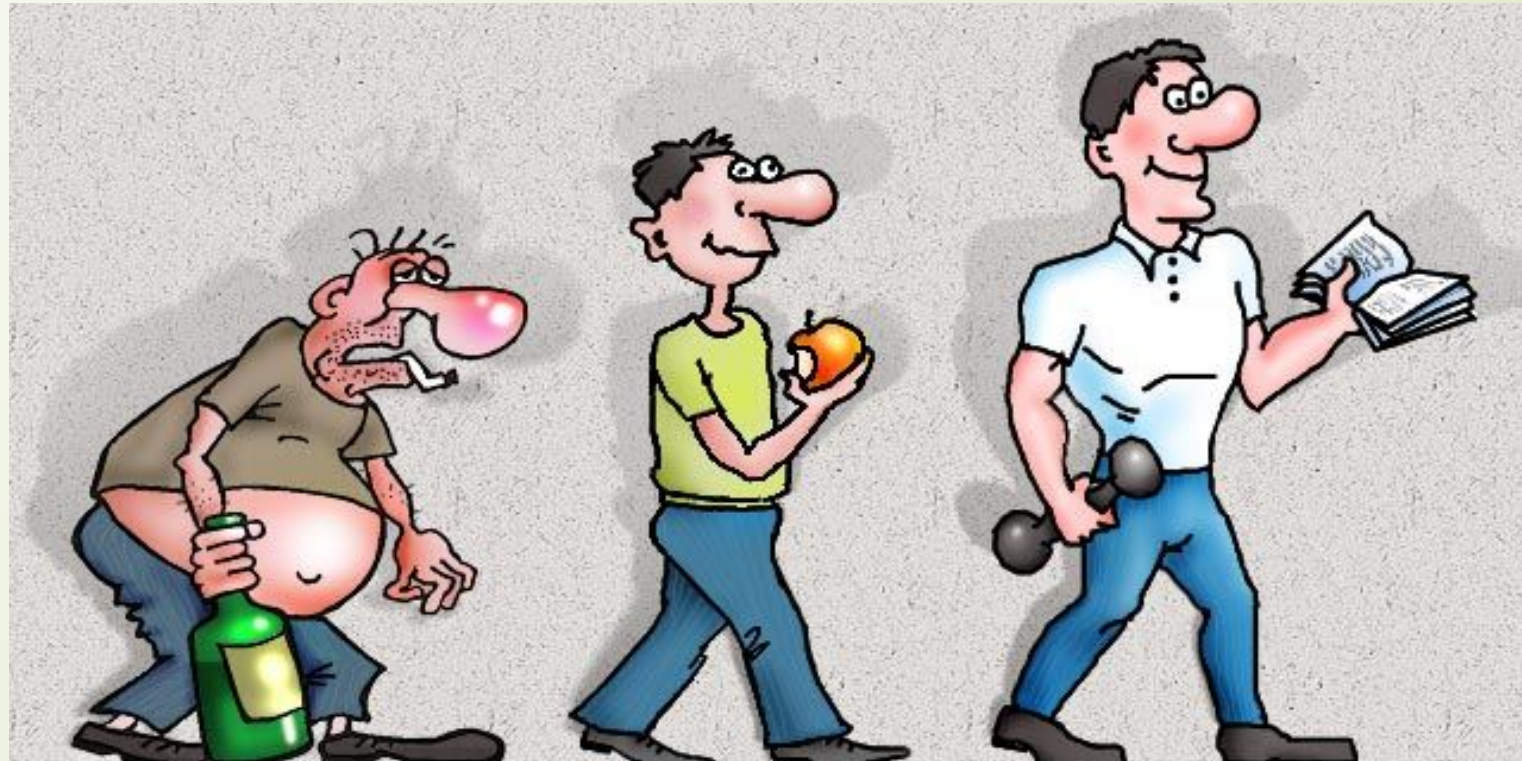
1. Сообщите о своей борьбе с плохой привычкой близким людям
2. Подкрепляйте свои действия мотивами
3. Помните, что при преодолении вредных привычек не нужно спешить
4. Большую роль играет профилактика появления вредных привычек у молодежи и взрослых людей.



Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой.



Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.





Спасибо за внимание!