


# 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.



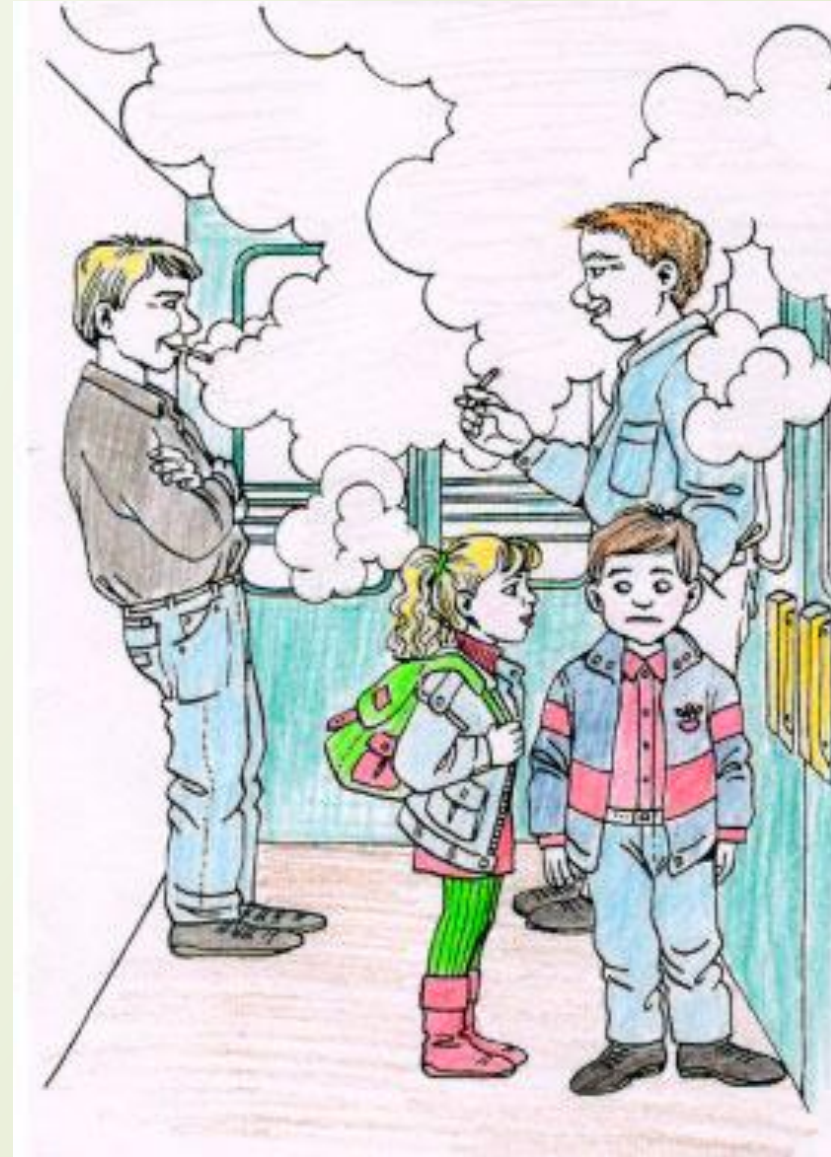


***Болезненные  
пристрастия*** —  
особая группа вредных  
привычек —  
употребление  
алкоголя, наркотиков,  
токсических и  
психотропных веществ  
в целях развлечения



## 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

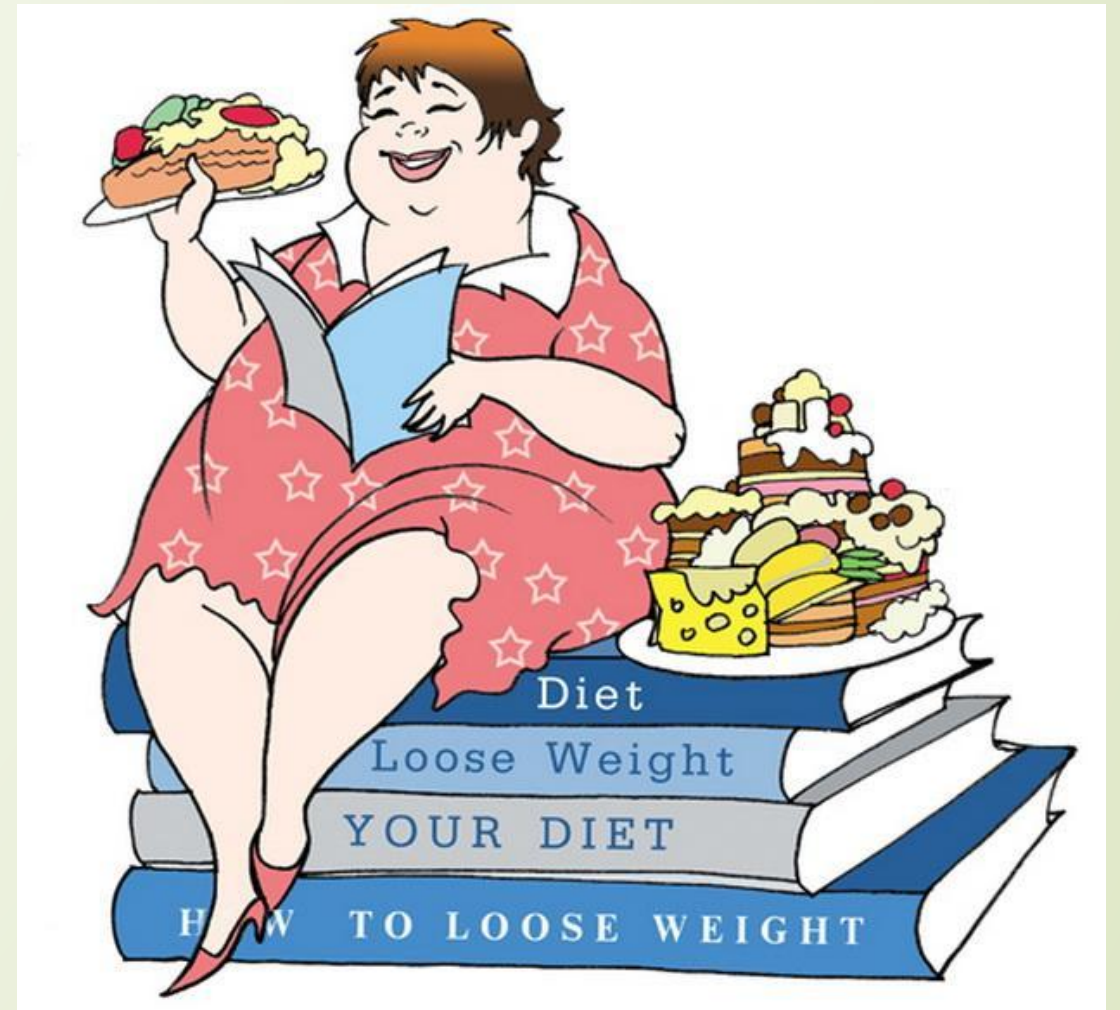


*Влияние вредных привычек на  
деятельность организма*

# 1. Переедание



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








# Факторы

Физиологический


Психологический

# Селеста Херманн из Цинциннати





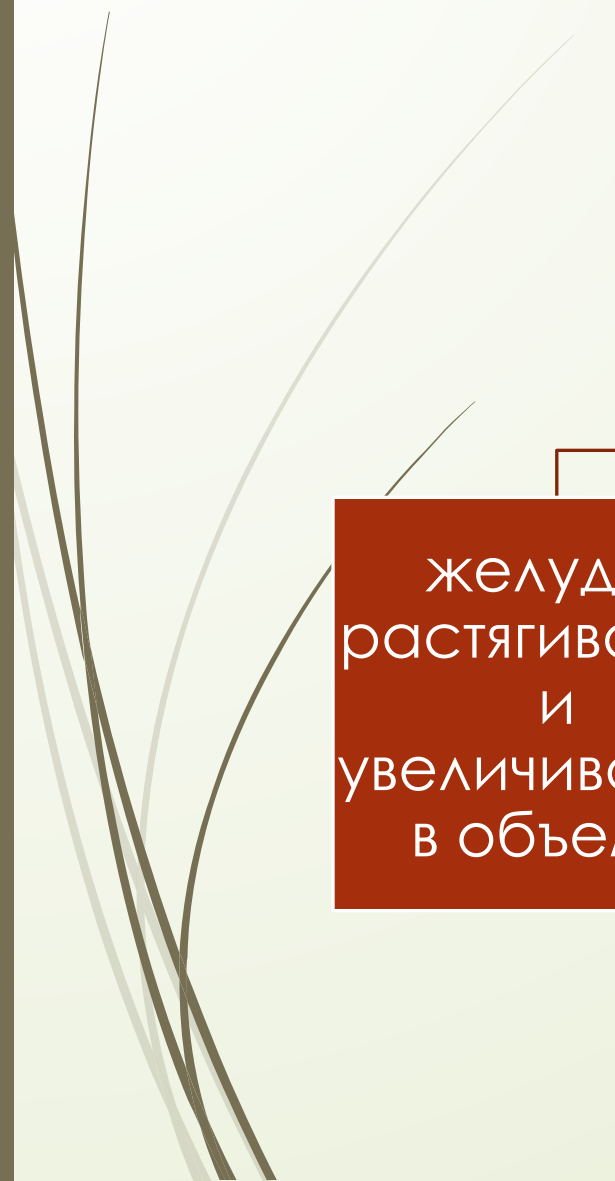

Регион	Кол-во случаев ожирения на 1000 ч
США	200
Западная Европа	130
Славянское население	80-90





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

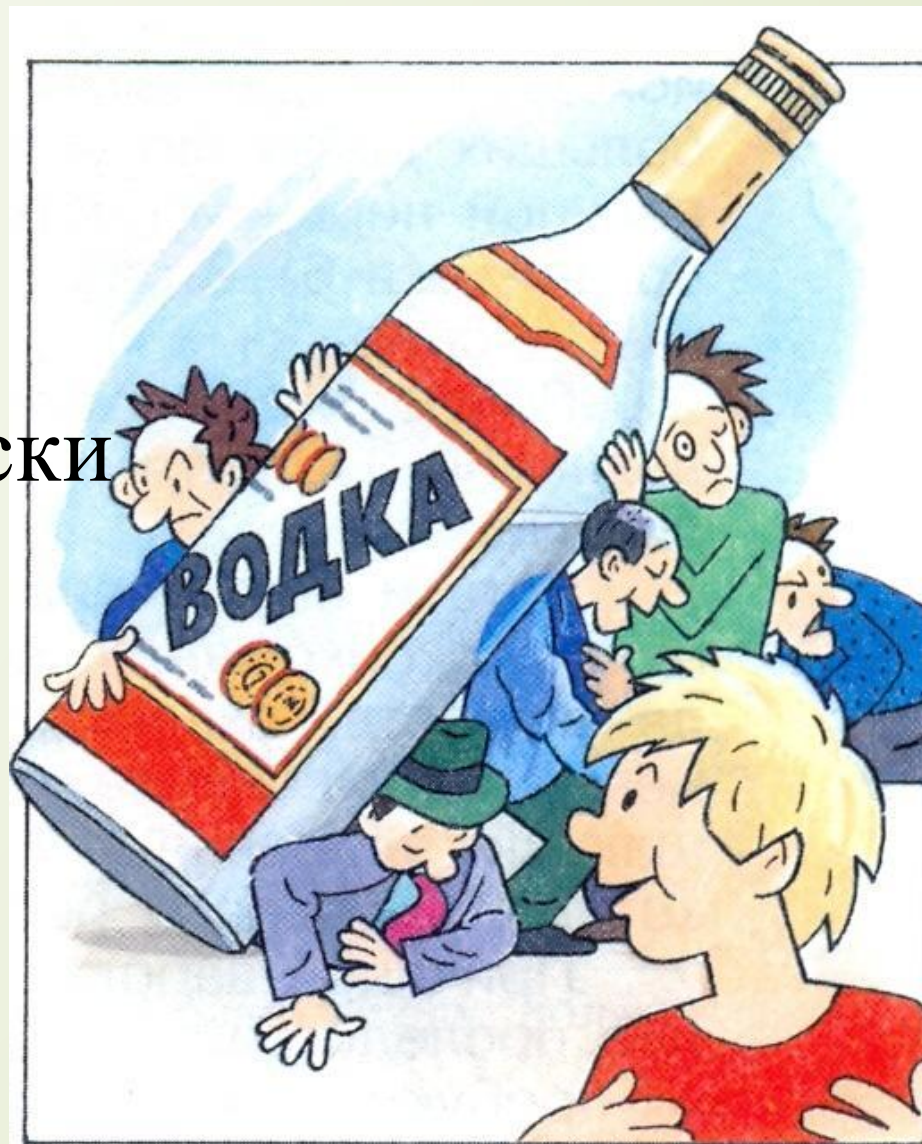
Заболевания  
сердечно-  
сосудистой  
системы

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.





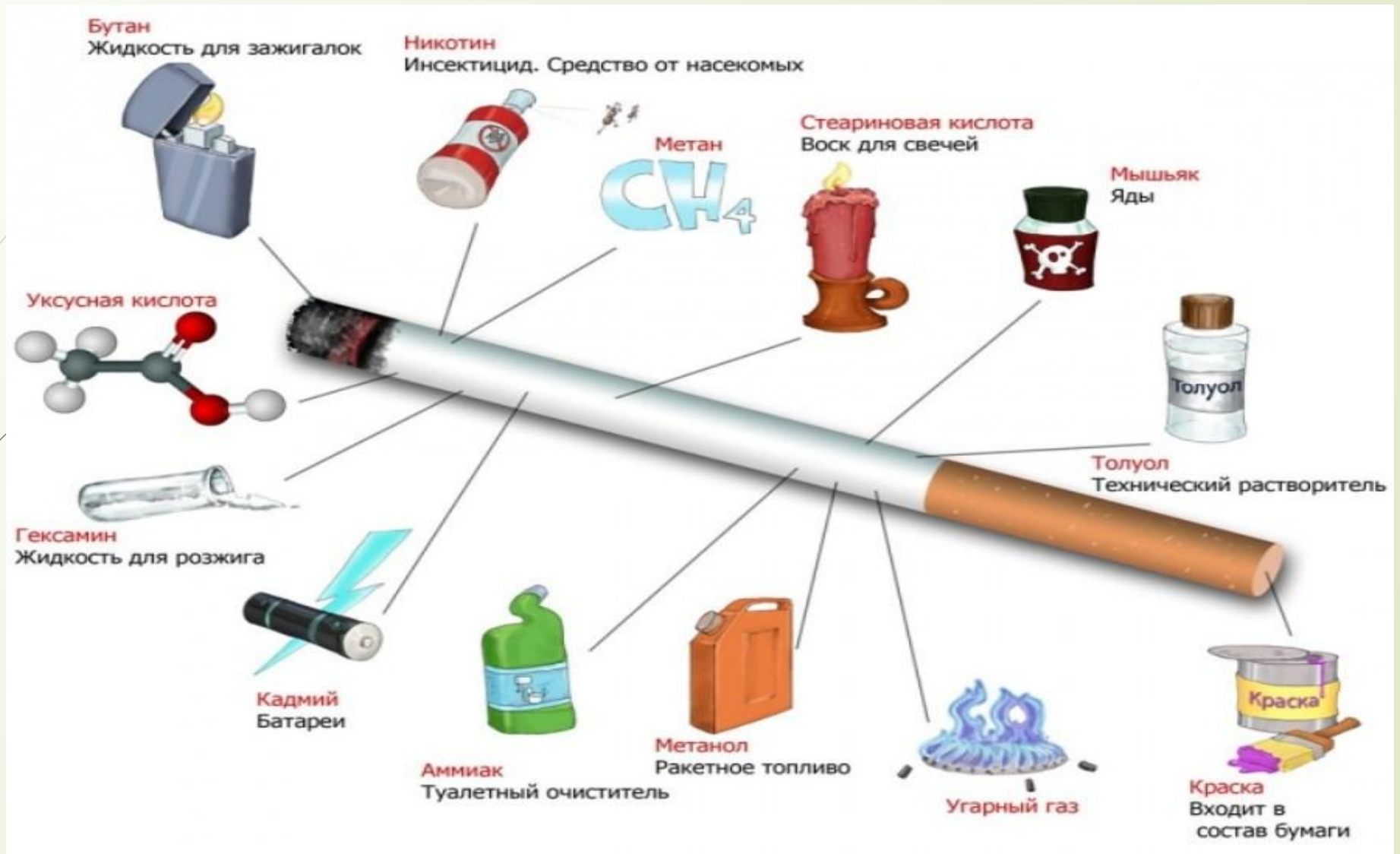
# Последствие курения

Заболевания  
сосудистой  
системы

Половое  
бессилие у  
мужчин

Дети с  
нарушением  
развития

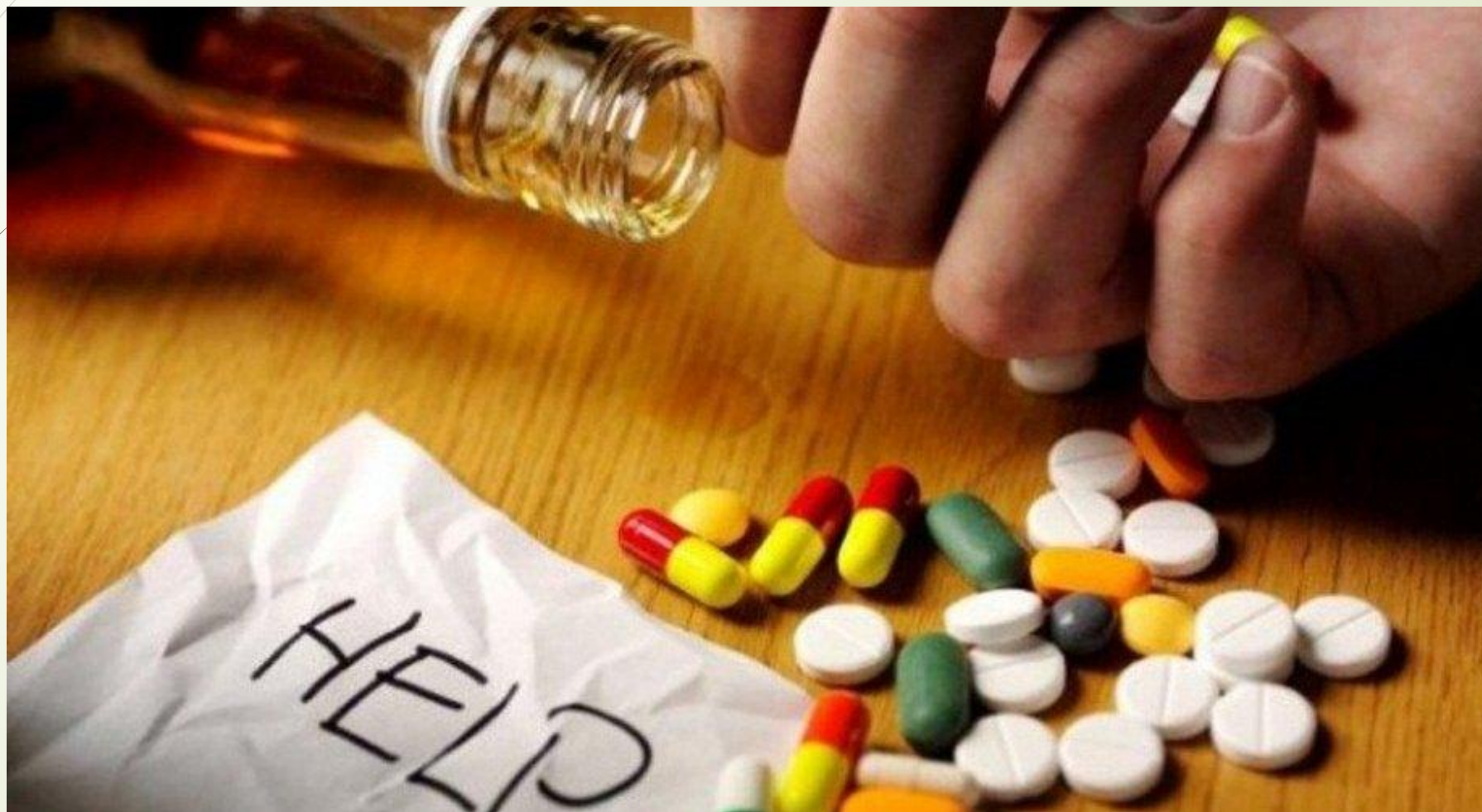




## Пассивное курение



## 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  
движение

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];
```

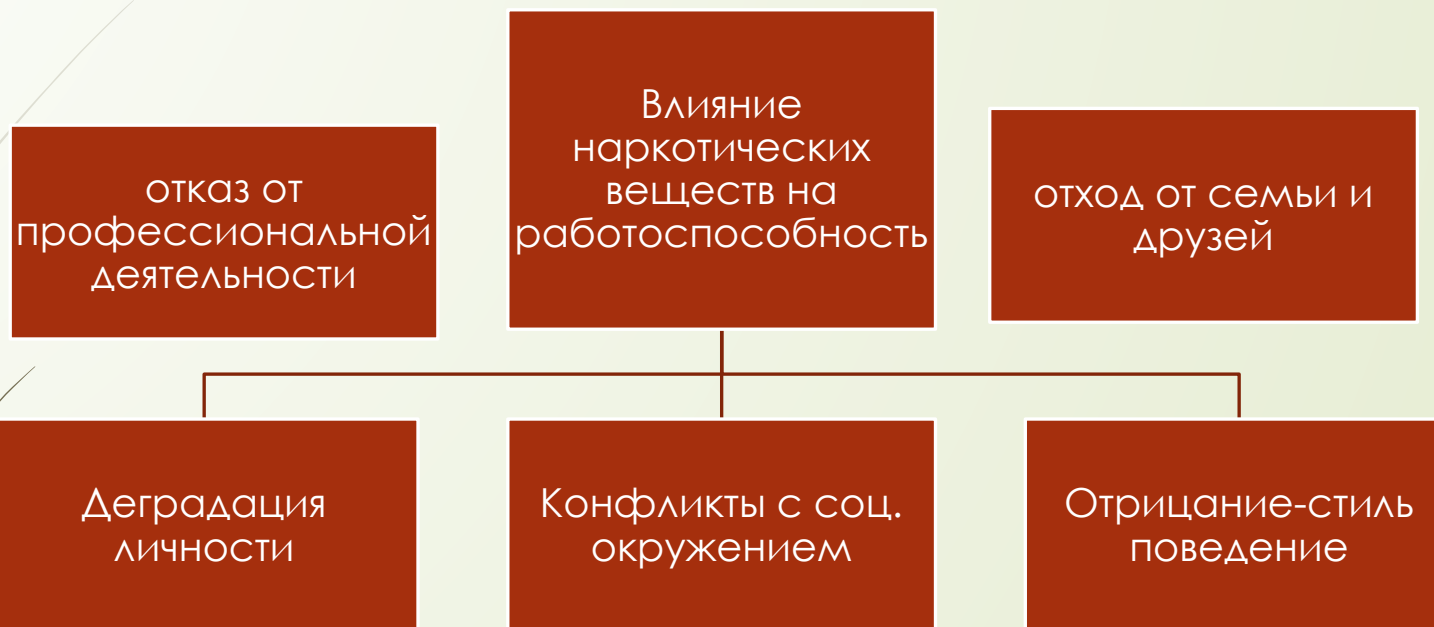
Влияние курение на проф.деятельность

Ложный стимулятор работоспособности

Временное уменьшение мышечной силы на 15-20%

Снижение эффективности запоминания





Способы избавления от вредных привычек:

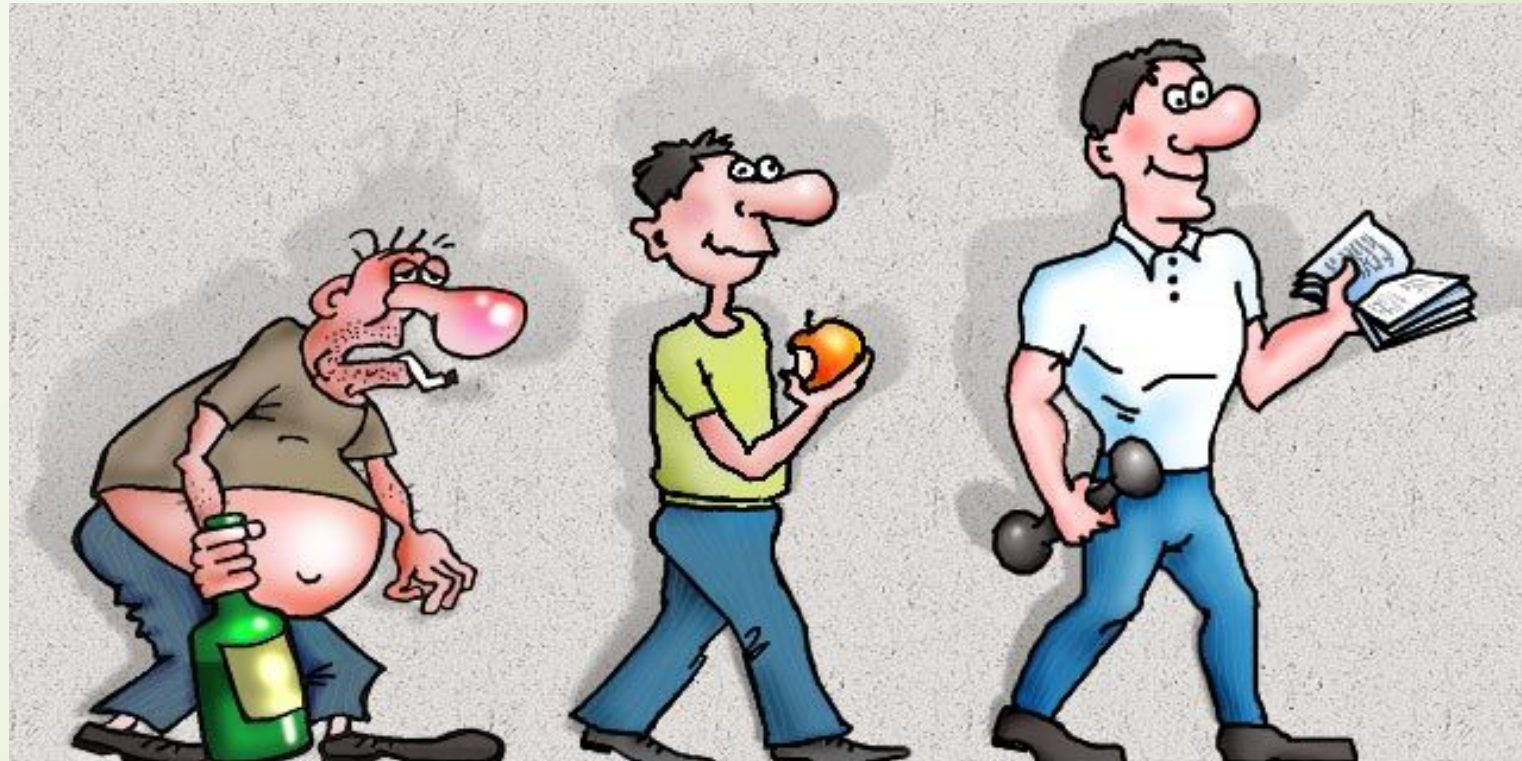
1. Сообщите о своей борьбе с плохой привычкой близким людям
2. Подкрепляйте свои действия мотивами
3. Помните, что при преодолении вредных привычек не нужно спешить
4. Большую роль играет профилактика появления вредных привычек у молодежи и взрослых людей.



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!