

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.
ПАГУБНОСТЬ ИХ
ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ.
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ,
СПОСОБЫ БОРЬБЫ.**

Бориосва Мария
ЗПСО12

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Потребление разнообразных токсических веществ может привести к приобретению вредных привычек. Избавиться от этих привычек сложно, но необходимо, т. к. они отрицательно влияют на здоровье человека. К токсическим веществам относят: алкоголь, табак, наркотические вещества. Все перечисленные вещества могут вызывать привыкание к ним, которое может перерасти в зависимость и заболевание. Пристрастие к алкоголю - это заболевание алкоголизм. Пристрастие к наркотикам – наркомания. Пристрастие к табаку может вызвать целый ряд различных заболеваний: рак легких, бронхиальную астму, эмфизему и др.

КУРЕНИЕ

Дым сигарет содержит более 200 вредных веществ, которые, попадая в организм, наносят ему большой вред. Никотин – один из самых страшных ядов табака, в больших дозах смертелен, в малых вызывает возбуждение вегетативной системы, а также никотин вызывает раздражение слизистых оболочек, что способствует воспалительным процессам организма. Ученые установили, что все компоненты табачного дыма наносят непоправимый вред здоровью курильщика, особенно в подростковом возрасте.

Вредное влияние курения:

- 1) Снижение сопротивляемости организма, и как следствие, снижение иммунитета, подверженность заболеваниям, особенно простудным.
- 2) Возникновение кислородного голодания организма, в связи с тем, что в табачный дым входит СО (угарный газ), образующий стойкое соединение с гемоглобином, а это препятствует взаимодействию гемоглобина с кислородом.
- 3) Различные нервные расстройства, особенно у подростков. Раздражительность, плохой сон, рассеянность, ослабление внимания, памяти, нарушение умственной активности.
- 4) Дым табака разрушающе влияет на зубы: они трескаются, развивается кариес.
- 5) Могут возникнуть заболевания пищеварительной системы: гастрит, язва желудка, рак желудка.
- 6) Курящий приносит вред не только себе, но и окружающим, т. к. пребывание рядом с курящим ведет к тем же последствиям, что и курение.

АЛКОГОЛИЗМ

Пристрастие человека к алкоголю вызывает заболевание – алкоголизм. В наше время с развитием технологий получения дешевых крепких напитков массово формируются алкогольные привычки. Особенно опасно пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей и подростков. Пристрастие к алкоголю перерастает в зависимость. Алкоголь действует разрушающе на организм, он содержит винный спирт – этанол, очень быстро всасывающийся организмом. Через две минуты после употребления этот спирт попадает в кровь. Попадая в организм, алкоголь отрицательно влияет на разные системы организма, вызывая различные нарушения деятельности системы.

Вредное влияние алкоголя:

- Наиболее чувствительна к алкоголю нервная система. Алкоголь вызывает нарушение условно – рефлекторной деятельности центральной нервной системы, нарушается согласованность в процессах возбуждения и торможения, следовательно, нарушаются сложные произвольные движения у человека (координация движений).
- Систематическое употребление алкоголя влияет на деятельность головного мозга, происходит разрушение нервных клеток, уменьшается деятельность коры головного мозга, в связи с этим утрачивается разумность суждений.
- Злоупотребление алкоголя отрицательно влияет на пищеварительную систему, приводя к различным заболеваниям. Самое пагубное влияние алкоголь оказывает на печень, т.к. она обезвреживает все ядовитые вещества организма. Алкоголь, поступая в печень, разрушающе влияет на нее, вызывая неизлечимое заболевание – цирроз печени, а также алкогольный гепатит.
- Алкоголь также влияет на сердце, вызывая жировое перерождение, на почки – вызывая гибель почечных клубочков, на половые железы – вызывая снижение половых функций и возникновение заболевания – импотенция.
- Алкоголь разрушает не только тело, но и душу. Злоупотребление алкоголем приводит к деградации личности.

НАРКОМАНИЯ

К наркотикам относятся наркотические вещества психотропного действия, оказывающие сильное одурманивающее воздействие, вызывающие эйфорию и зависимость от них. Употребление наркотиков наносит существенный вред физическому и психическому здоровью человека. К наркотикам относятся героин, кокаин, препараты конопли, «Экстази» и др.

Даже непродолжительный прием наркотических веществ может вызвать привыкание, которое переходит в зависимость. Наркотическая зависимость сопровождается желанием увеличить дозу принимаемого наркотического вещества, а это может привести к смертельному исходу. Зависимость от наркотиков – это заболевание наркомания, сопровождающееся поражением личности и осложнениями физического здоровья.

Вредное влияние наркотиков:

- Наркотические вещества, попадая в организм, нарушают обмен веществ и чтобы восстановить его, организм начинает вырабатывать ферменты, которые способствуют усвоению наркотических веществ. И тогда наркотические вещества становятся необходимым звеном в процессе обмена веществ. Как только человек прекращает прием наркотических веществ, возникают головные боли, слабость, дрожание конечностей, психические расстройства, сопровождающиеся агрессией, злобой, быстрой сменой настроения или состоянием подавленности, депрессии.
- Принятие наркотиков порождает разные проблемы, не только у человека, принимающего наркотики, но и у окружающих людей. Внутривенное введение наркотиков часто приводит к заражению такими заболеваниями как гепатит и СПИД.
- У людей, злоупотребляющих наркотиками, снижается интеллект, они становятся легко внушаемыми, плохо контролируют свои желания, у них даже может развиваться слабоумие – психическое заболевание. Психическая зависимость возникает быстрее, чем физическая.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности: хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д.

ИТАК, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными мероприятиями.

В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с людьми с вредными привычками. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное, курить и не будут делать этого сами. Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно, без всякого баловства.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!