

# Вредные привычки и их влияние на здоровье

Работу выполнили  
Шматов Михаил  
Глеб Сидоренко

- ▶ Каждый человек имеет, либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают ни каких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше.
- ▶ К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни.



▶ Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки; игромания; беспорядочная половая жизнь, которая провоцирует разные венерические заболевания; бесконтрольное употребление лекарств.



# АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью, у человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечеткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга.



ПЬЯНИЦА

# Курение

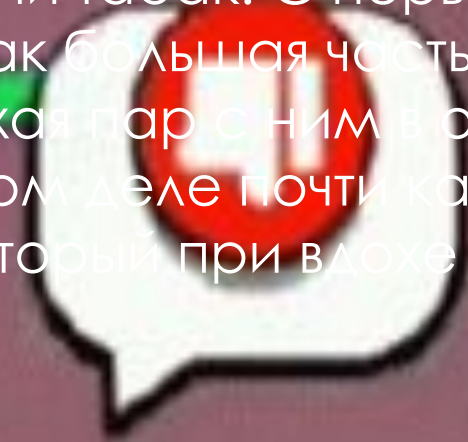
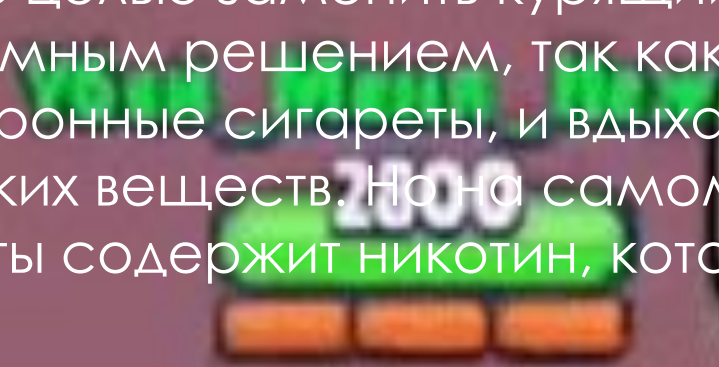
▶ Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. В целом мире каждые 13 секунд умирает один человек (согласно данным ООН).

Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость.

Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ. Так как проблема курения становится более актуальна, человечество изобрело электронные сигареты с целью заменить курящий табак. С первого взгляда это может показаться вполне разумным решением, так как большая часть курильщиков «пересели» на электронные сигареты, и вдыхая пар с ним в организм не попадает большая часть токсических веществ. Но на самом деле почти каждая жидкость для электронной сигареты содержит никотин, который при входе пара моментально попадает в кровь.



Так как проблема курения становится более актуальна, человечество изобрело электронные сигареты с целью заменить курящий табак. С первого взгляда это может показаться вполне разумным решением, так как большая часть курильщиков «пересели» на электронные сигареты, и вдыхая пар с ним в организм не попадает большая часть токсических веществ. Но на самом деле почти каждая жидкость для электронной сигареты содержит никотин, который при вдохе пара моментально попадает в кровь.



# Наркомания

В настоящее время, все больше и больше людей начинают употреблять фармакологические препараты, известные как наркотики. Жертвами которых, в особенности, являются подростки, которые употребляют эти вещества ради развлечения. Частое употребление фармакологических средств вызывает лекарственную зависимость, пагубно сказывается как на здоровье человека, так и на его социальном и экономическом положении. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред на нервную систему, иммунную систему, печень, сердце, легкие.

Наркотические средства разделяются на опиаты, психостимуляторы, каннабиноиды, галлюциногены, снотворно-седативные вещества и летучие наркотически действующие вещества.



- ▶ Наркотические средства разделяются на опиаты, психостимуляторы, каннабиноиды, галлюциногены, снотворно-седативные вещества и летучие наркотически действующие вещества.
- ▶ Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей – наркоманов. Плод может зародиться умственно-отсталым, с физическими отклонениями.



А вот он вообще колется



- ▶ Также стоит помнить, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким, поэтому стоит собрать всю волю в кулак и начать от них избавляться как можно скорее.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

