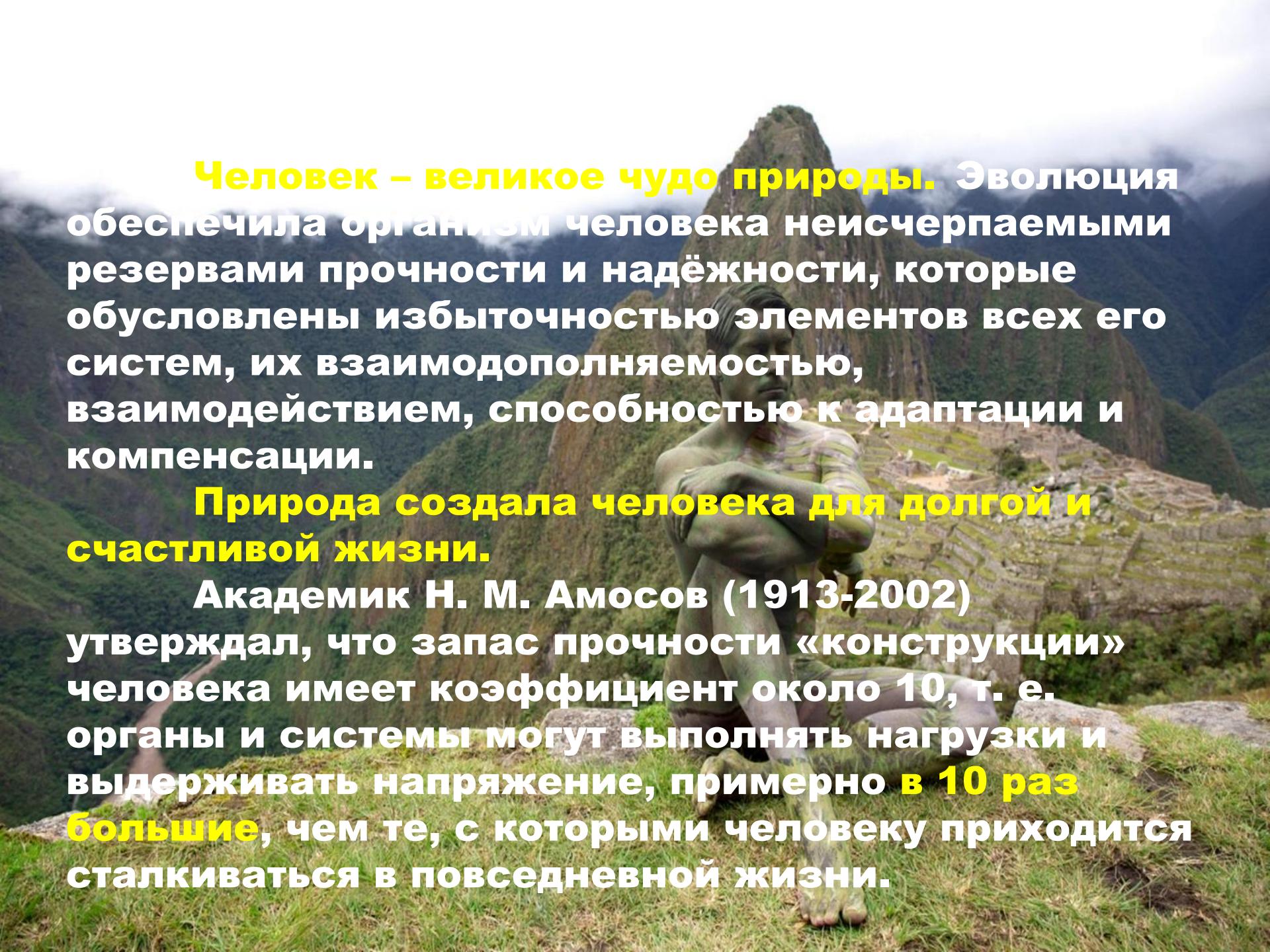


**Вредные привычки и их
влияние на здоровье.
Профилактика вредных
привычек.**



Человек – великоле чудо природы. Эволюция обеспечила организмом человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни.

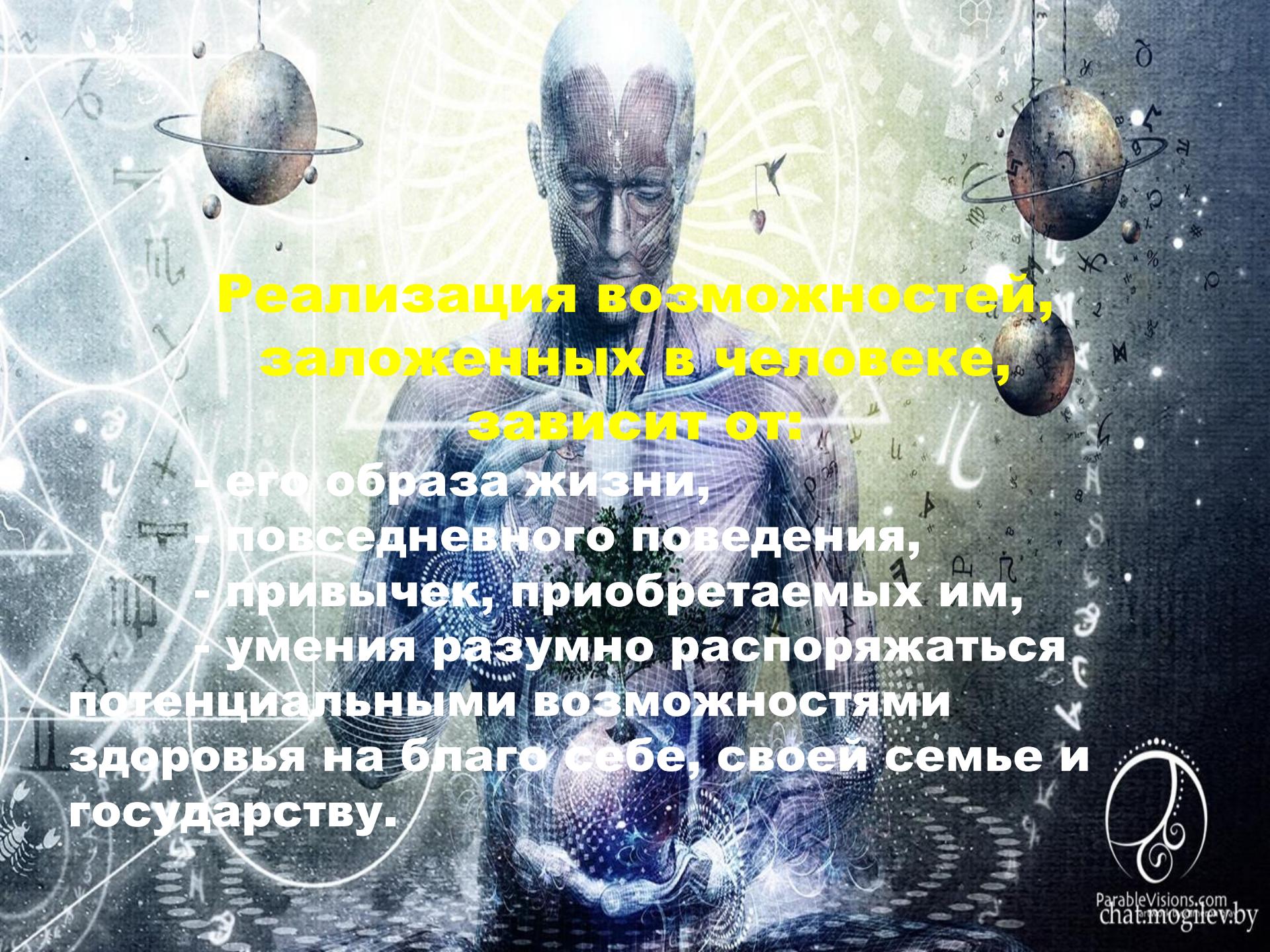
Академик Н. М. Амосов (1913-2002) утверждал, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т. е. органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в повседневной жизни.



**Чрезвычайно велика общая
информационная ёмкость человеческого мозга.
Он состоит из 30 млрд нервных клеток.
«Кладовая» памяти человека рассчитана на
хранение огромного количества информации.**

**Если бы человек мог полностью
использовать свою память, ему удалось бы
запомнить содержание 100 тыс. статей Большой
советской энциклопедии, кроме того, усвоить
программы трёх институтов и свободно владеть
шестью иностранными языками.**

**Однако, человек использует возможности
своей памяти в течение жизни лишь на 30-40%.**



**Реализация возможностей,
заложенных в человеке,
зависит от:**

- его образа жизни,
- повседневного поведения,
- привычек, приобретаемых им,
- умения разумно распоряжаться

**потенциальными возможностями
здоровья на благо себе, своей семьи и
государству.**





Вредные привычки:

- курение,
- употребление алкоголя,
- употребление наркотиков.

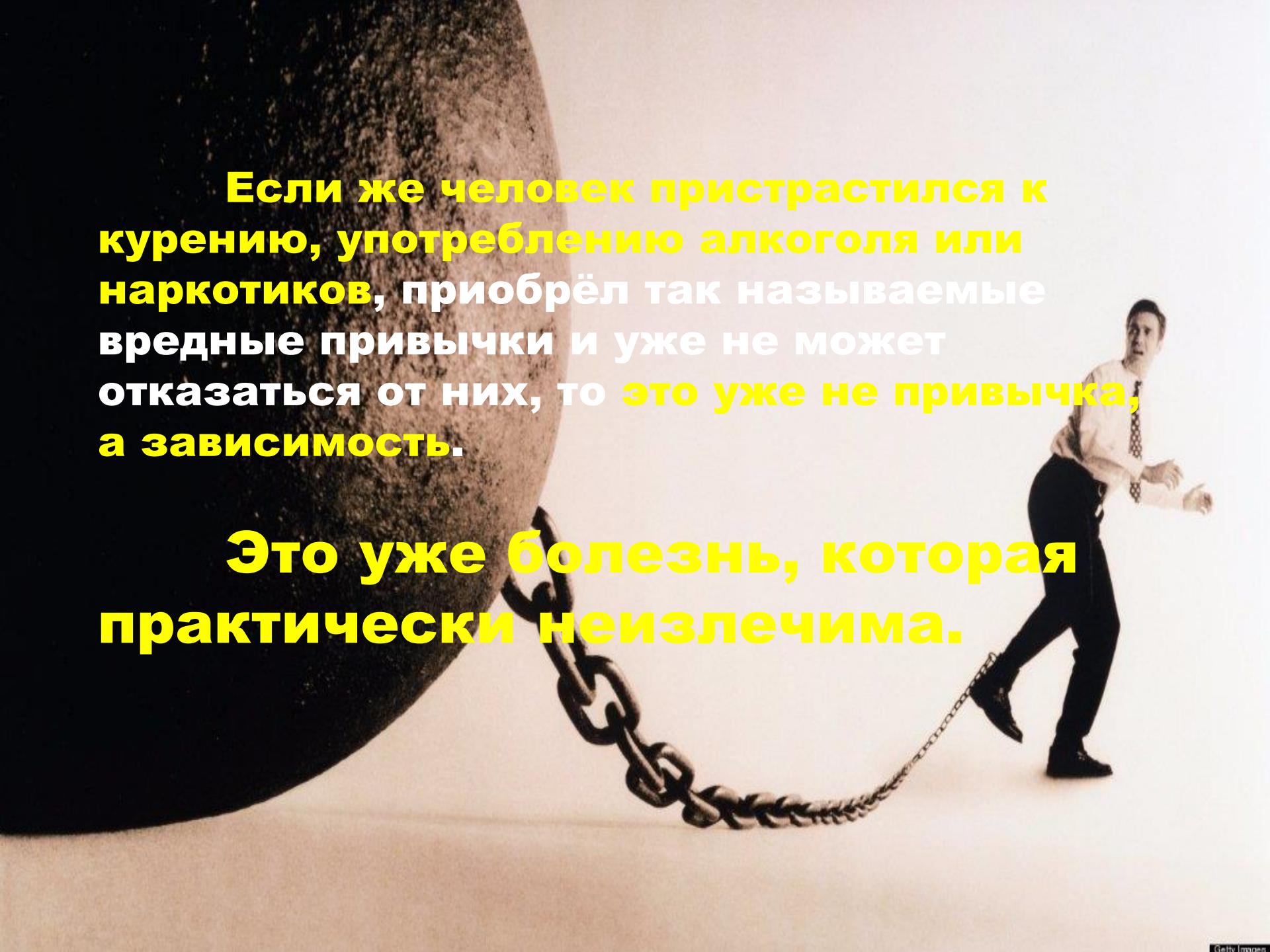
Вредные привычки способствуют:

- быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека,
- преждевременному старению,
- приобретению человеком устойчивых заболеваний.

Привычка

- это поведение, образ действий, склонность к чему-либо, что стало для человека в его жизни обычным явлением, (например, привычка рано вставать и делать утреннюю зарядку).

Формирование той или иной привычки находится во власти самого человека и он в любое время может без больших усилий отказаться от неё.



Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрёл так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость.

Это уже болезнь, которая практически неизлечима.



Пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ.

Алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

Наркомания

– это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах одурманивание или наркотический сон.

Наркомания характеризуется:

- непреодолимым влечением к приёму наркотиков,**
- тенденцией к повышению принимаемых доз,**
- формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика.**

Так формируется наркотическая зависимость.

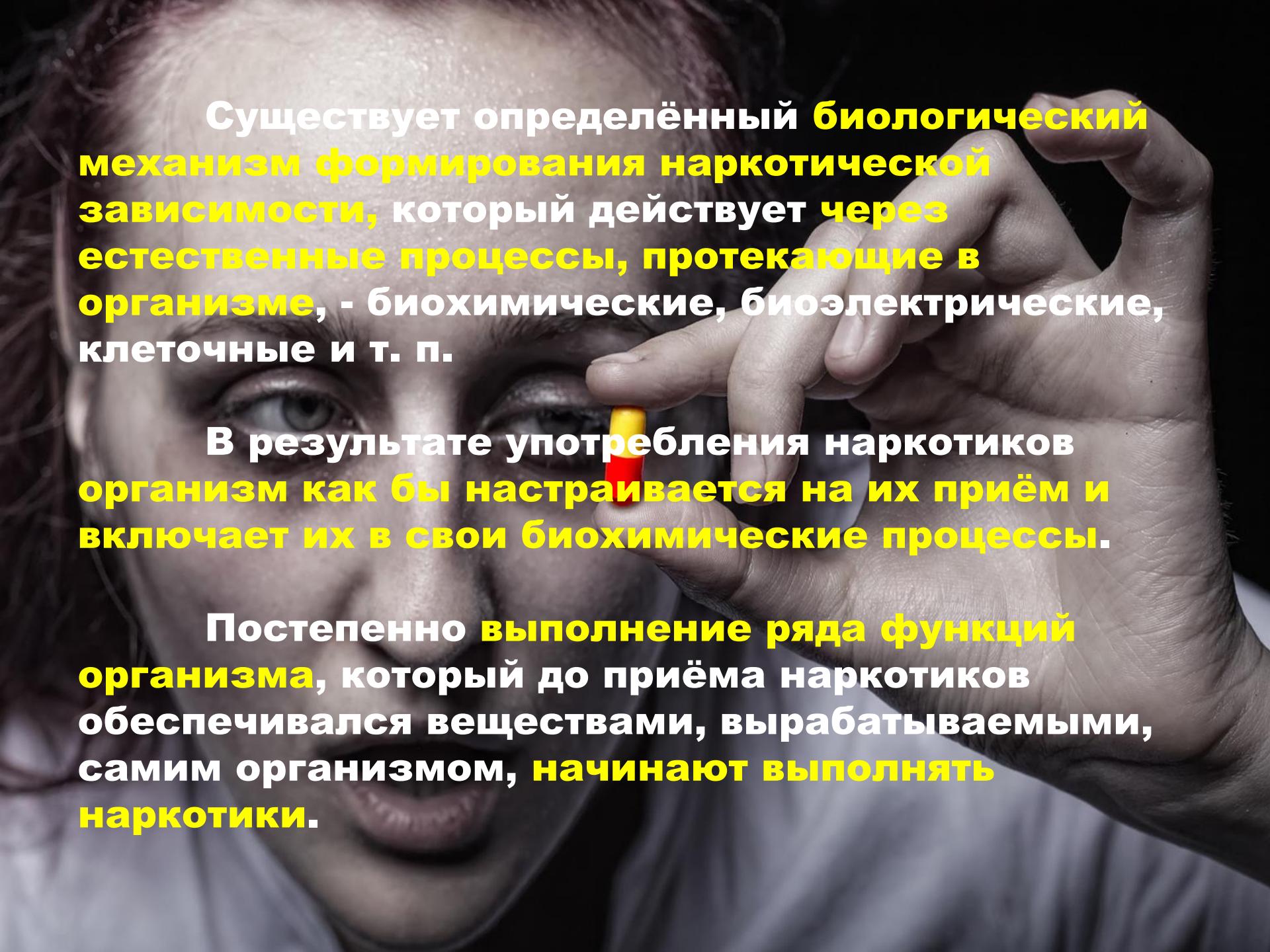
Наркомания приводит:

- к деформации личности человека,
- искаложению его социального поведения,
- отклонению от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

Наркотическая зависимость
– это непреодолимая потребность человека
в приёме наркотика.

**Человек в этом состоянии уже не может
отказаться от употребления наркотика или
сократить его приём на длительное время.**

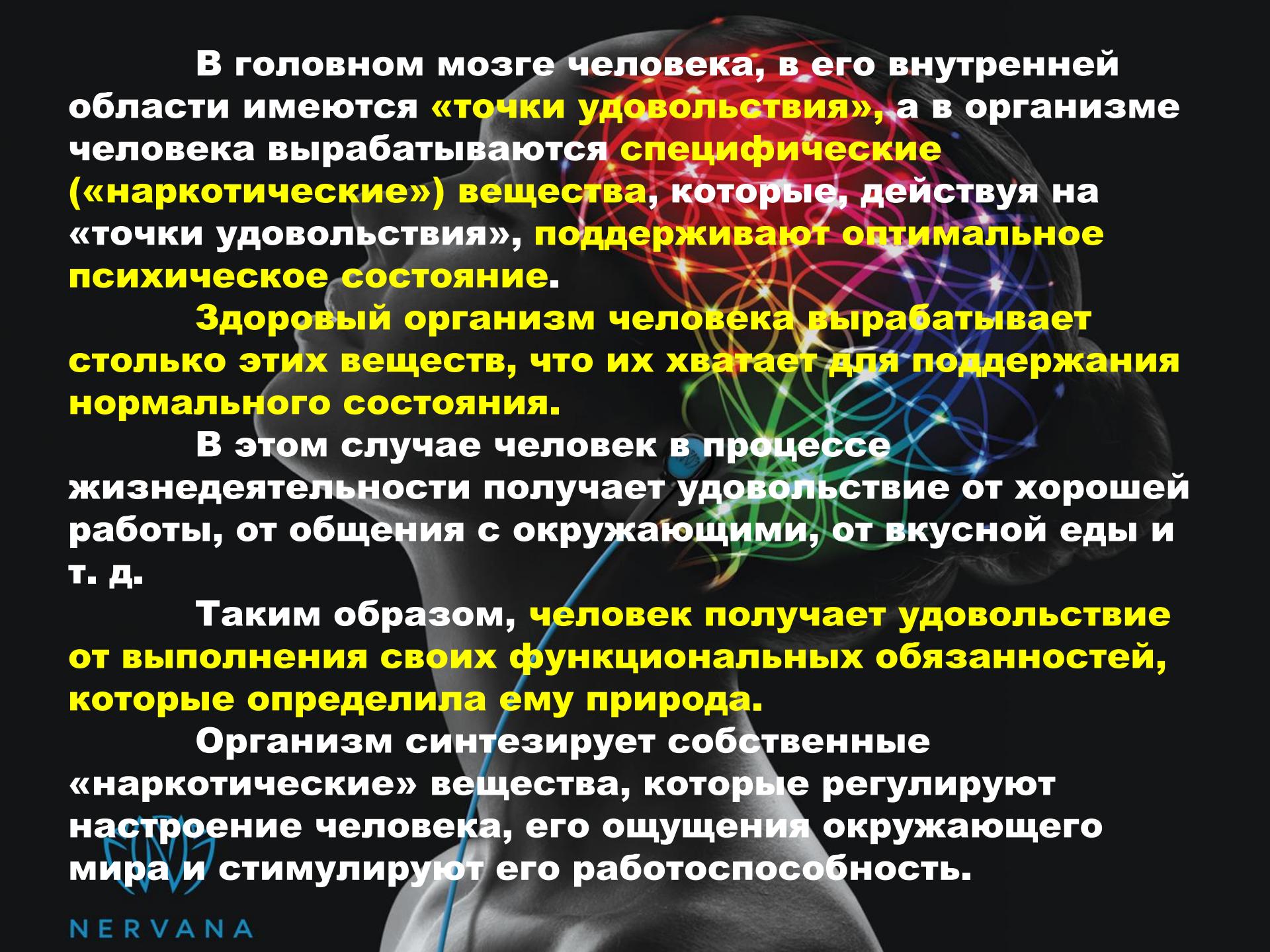
**Он становится рабом наркотика, а значит,
и торговца наркотиком.**



Существует определённый биологический механизм формирования наркотической зависимости, который действует через естественные процессы, протекающие в организме, - биохимические, биоэлектрические, клеточные и т. п.

В результате употребления наркотиков организм как бы настраивается на их приём и включает их в свои биохимические процессы.

Постепенно выполнение ряда функций организма, который до приёма наркотиков обеспечивался веществами, вырабатываемыми, самим организмом, начинают выполнять наркотики.



В головном мозге человека, в его внутренней области имеются «точки удовольствия», а в организме человека вырабатываются специфические («наркотические») вещества, которые, действуя на «точки удовольствия», поддерживают оптимальное психическое состояние.

Здоровый организм человека вырабатывает столько этих веществ, что их хватает для поддержания нормального состояния.

В этом случае человек в процессе жизнедеятельности получает удовольствие от хорошей работы, от общения с окружающими, от вкусной еды и т. д.

Таким образом, человек получает удовольствие от выполнения своих функциональных обязанностей, которые определила ему природа.

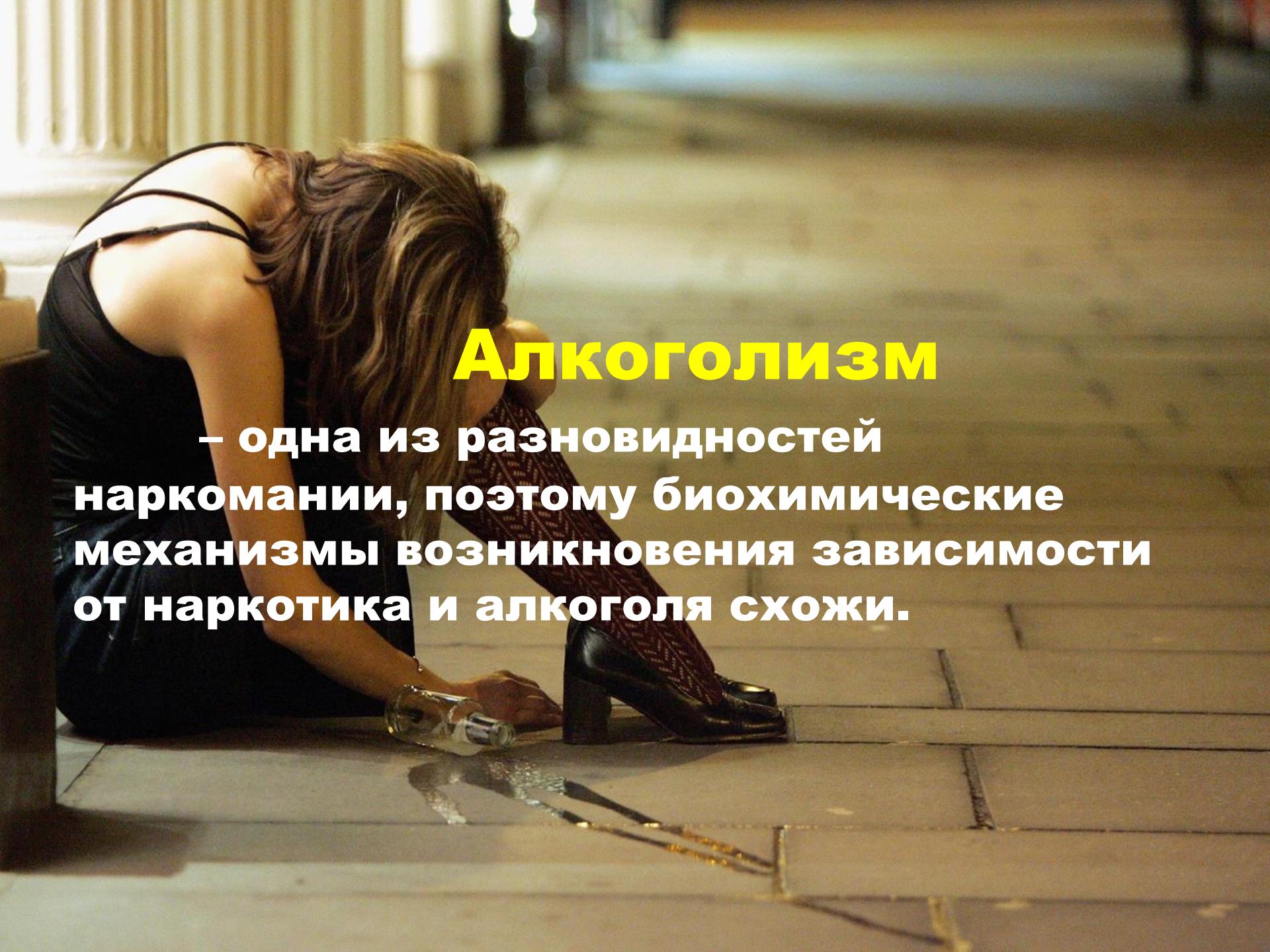
Организм синтезирует собственные «наркотические» вещества, которые регулируют настроение человека, его ощущения окружающего мира и стимулируют его работоспособность.



При регулярном приёме наркотиков организм, чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ, снижает синтез «собственных наркотиков».

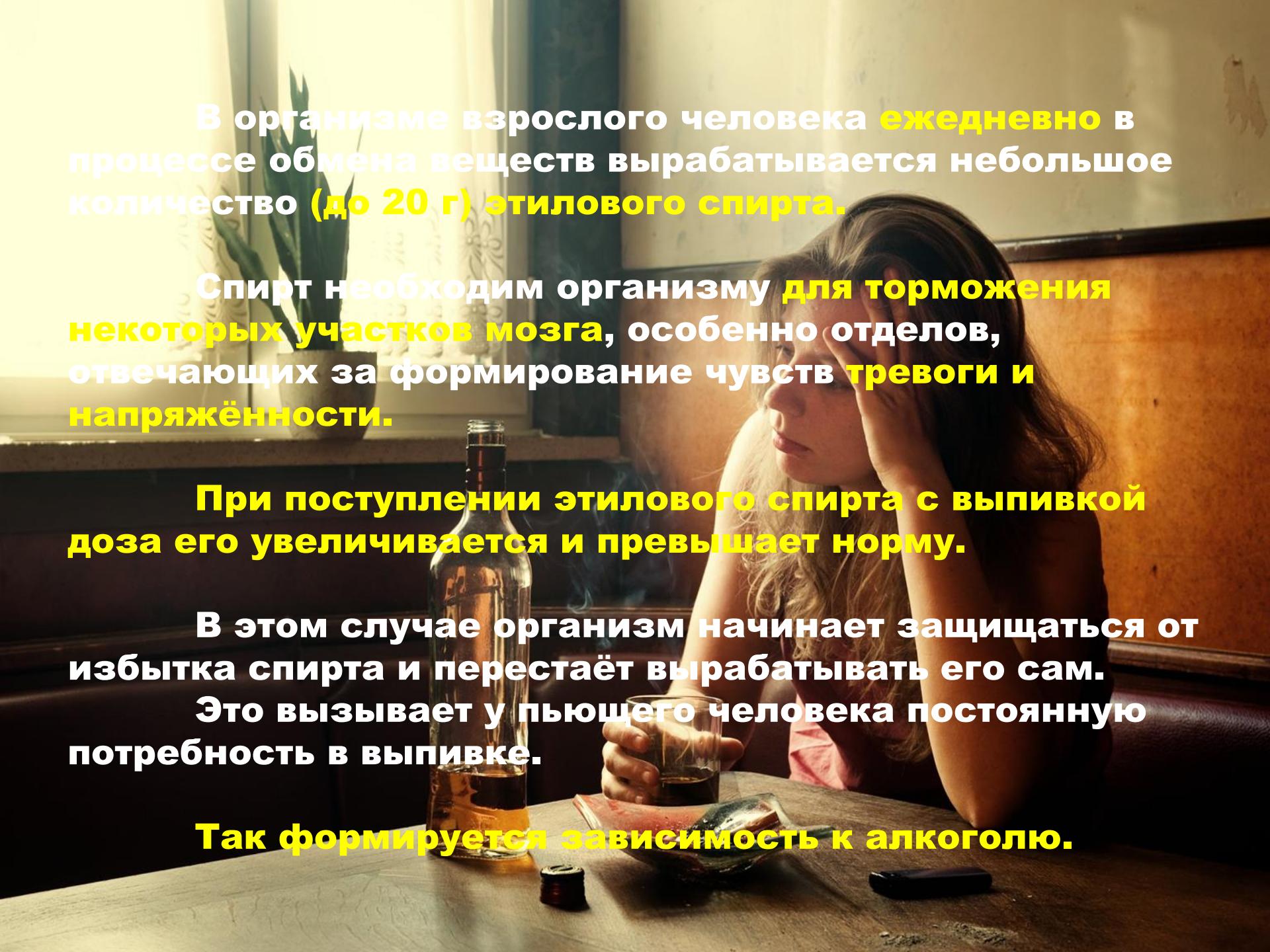
И теперь начинающий наркоман, чтобы сохранить нормальное состояние, вынужден постоянно принимать наркотик.

Так формируется физическая зависимость в постоянном приёме наркотического вещества.



Алкоголизм

**– одна из разновидностей
наркомании, поэтому биохимические
механизмы возникновения зависимости
от наркотика и алкоголя схожи.**



В организме взрослого человека ежедневно в процессе обмена веществ вырабатывается небольшое количество (до 20 г) этилового спирта.

Спирт необходим организму для торможения некоторых участков мозга, особенно отделов, отвечающих за формирование чувств тревоги и напряжённости.

При поступлении этилового спирта с выпивкой доза его увеличивается и превышает норму.

В этом случае организм начинает защищаться от избытка спирта и перестаёт вырабатывать его сам.

Это вызывает у пьющего человека постоянную потребность в выпивке.

Так формируется зависимость к алкоголю.



**В России широко распространено
курение.**

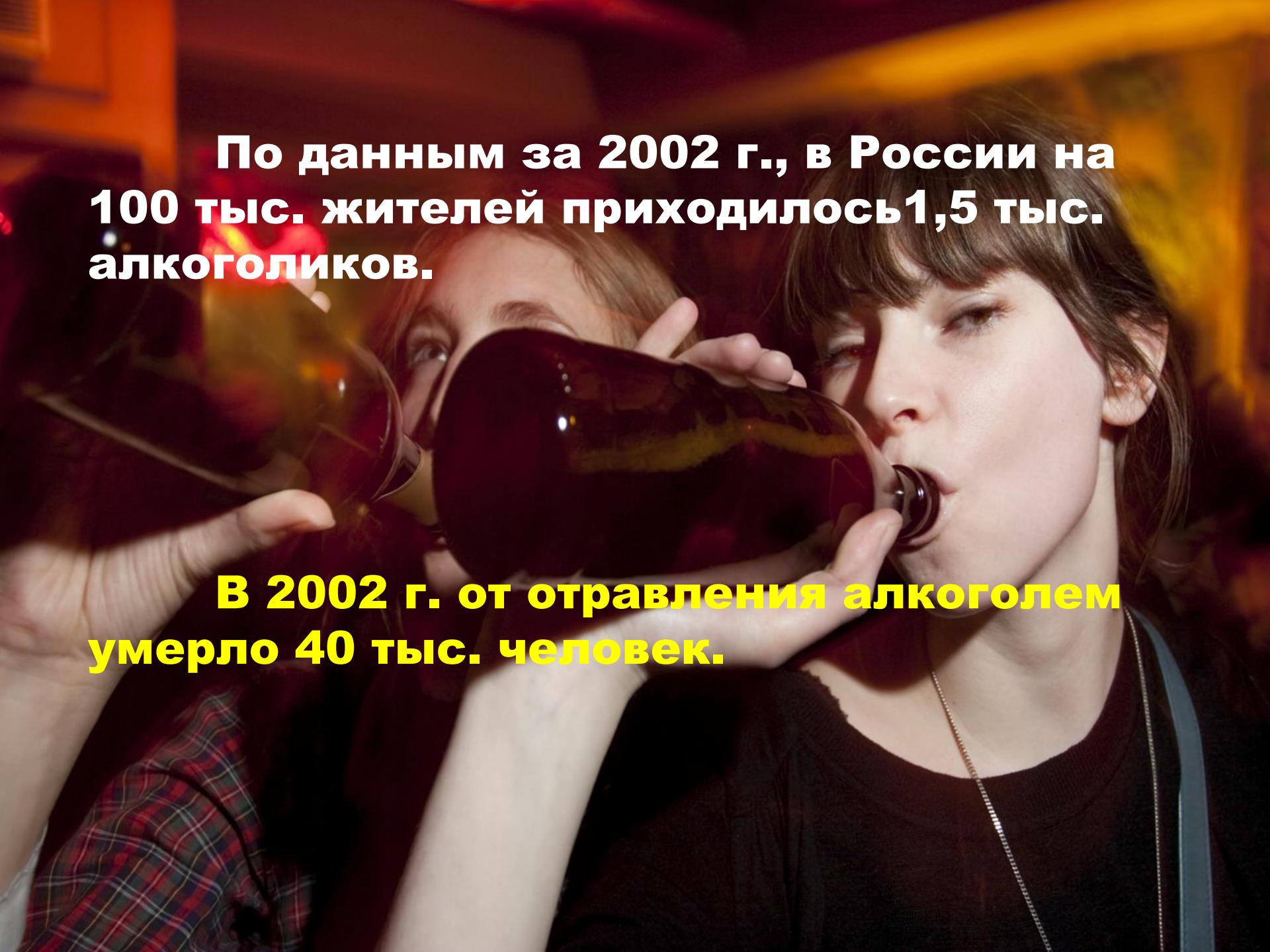
**При этом ряды курильщиков
пополняются в основном за счёт подростков,
которые начинают курить с 12-15-летнего
возраста.**

**Согласно данным Всемирной
организации здравоохранения ежегодно во
всём мире от болезней, связанных с
курением, умирает 2,5 млн человек.**

**Алкоголизм также существенно
увеличивает смертность населения.**

**Средняя продолжительность жизни у
пьющих людей не превышает обычно 55-57
лет.**

Kill a Cigarette and Save a Life. Yours.

A photograph of two young women at a social gathering. One woman in the foreground is holding a dark bottle to her mouth, appearing to drink. Another woman is visible behind her, looking towards the camera. The background is blurred with warm, glowing lights.

**По данным за 2002 г., в России на
100 тыс. жителей приходилось 1,5 тыс.
алкоголиков.**

**В 2002 г. от отравления алкоголем
умерло 40 тыс. человек.**

A photograph showing a group of young people, mostly boys, lying on a textured, light-colored stone or concrete surface. They appear to be in a relaxed, possibly drug-induced state. One boy in the foreground is looking directly at the camera, while others are looking away or resting their heads. A smartphone is held up by one of the boys in the center. The scene conveys a sense of youth culture and substance abuse.

Средний возраст приобщения к наркотикам составляет 13 лет.

Более 14 тыс. несовершеннолетних состоят на учёте как потребители наркотиков.

Человек, начавший принимать наркотики, живёт не более 5-10 лет.

Меры противодействия вредным привычкам:

- контроль государства за распространением и рекламой наркотических веществ, в том числе пива и табака;**
- в среде подростков и молодёжи должна сформироваться культура «Жизнь без наркотиков!»;**
- гражданам России необходимо глубоко осознать, что наркомания – тяжёлая болезнь, которая начинает развиваться после первой пробы наркотического вещества;**
- необходимо сформировать в обществе, среди подростков и молодёжи новый образ жизни и поведения, в котором не будет места наркотикам ни при каких условиях;**
- борьба с наркоманией во многом зависит от ликвидации спроса на наркотики.**