

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

---



В этот момент мало кто задумывается, что вредные привычки существенно отравляют организм, ускоряют процессы старения, повышают риск развития различных хронических заболеваний, сокращают продолжительность жизни. В материалах этой статьи мы рассмотрим основные вредные привычки, и их влияния на состояние нашего организма. Мы очень надеемся, что ознакомившись с этой информацией, читатели задумаются об искоренении у себя вредных привычек и переходе на здоровый образ жизни.

## Классификация вредных привычек

У каждого из нас есть привычки, но не всегда люди обращают внимания на них, хотя они бывают и небезопасны. Обычно все привычки подразделяют на полезные и вредные. Кратко разберем каждую из видов.

Полезные привычки появляются благодаря настойчивости и силе воли.

Яркий пример тому послужит [зарядка по утрам](#). Только люди с очень большой настойчивостью могут вставать каждый день ранним утром и выполнять физические упражнения. Занятия спортом, [закаливание организма](#), [чтение книг](#), правильное питание и многое другое, что дает – это все полезные привычки.

# ОСОБО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

КУРЕНИЕ



АЛКОГОЛЬ



НАРКОТИКИ



Вредные привычки чаще всего появляются у подростков из-за желания выглядеть круче, взрослей, быть похожим на того, кто служит им примером для подражания. Несмотря на то, что в современном мире очень много рекламы, кричащей из-за каждого угла, что курение, алкоголизм, наркомания и другие вредные привычки это плохо, некоторые люди не обращают на нее ни малейшего внимания и продолжают вести нездоровый образ жизни.

Вредные привычки приносят людям удовольствие и наслаждение. Поэтому человек так быстро и на долгое время привыкает к ним.

Виды наиболее распространенных вредных привычек:

## 1. Алкоголизм.

Алкоголь расслабляет человека на очень длительное время.

Одновременно с этим он недоброкачественно действует на все системы и

органы человека. До тех пор, пока человек сам не осознает, какой же все-таки огромный вред приносит ему алкоголь, пить он не перестанет. И ни родственники, ни друзья, ни врачи, к сожалению, помочь ему не смогут.

## 2. Наркомания

Наркотики помогают человеку забыть о существующих проблемах, уйти от реальности. Поэтому и вызывает такое пристрастие людей к ним.

Избавиться от данной привычки очень тяжело. Для этого нужно испытать сильные болевые ощущения, без которых прекращение приема наркотиков невозможно.

## 3. Курение

Чаще всего люди начинают курить с 14 лет, в подростковом возрасте, когда хочется быть похожим на курящих людей, находящихся в авторитете у подростка. Как и к любой другой вредной привычке, к табакокурению привыкнуть легко, а вот избавиться от зависимости в дальнейшем очень трудно. И, соответственно, выпросить деньги у родителей или занять в долг у друзей, чтобы купить сигареты, будет казаться намного проще, чем завязать с курением.

## 4. Неправильное питание

Питание необходимо человеку для нормального функционирования его органов и систем. Но часто, соблазняясь на различные блюда, мы забываем, что еда нам нужна для того, чтобы жить. И в результате этого мы начинаем жить, чтобы есть. Удовольствие от приема пищи можно сравнить с ощущения предыдущими вредными привычками. Но чаще всего вредные продукты затягивают человека в гастрономическую зависимость, результатом которой становятся ожирение, **сахарный диабет**, заболевания щитовидной железы и внутренних органов.

Справиться с лишним весом потом очень сложно, когда жировые отложения находятся не только в подкожных слоях, но и окутывают внутренние органы.

# Влияние алкоголя на организм

У больных алкоголизмом разрушается не только физическое здоровье, но и самосознание. Спиртное даже в небольшом количестве ведет к ослабеванию организма: рассеянности, быстрой утомляемости, низкой работоспособности.

По пути распространения спиртное отрицательно влияет на печень, вызывая различные заболевания. Попадая в сердечно-сосудистую систему, появляются такие болезни, как брадикардия, тахикардия, ухудшение регуляции тонуса сосудов, спазм нервных окончаний, сужение кровеносных сосудов, гипертония, ишемия и многие другие. Так же алкоголь негативно влияет на половые железы. Следствие тому снижение половой функции. Все перечисленное приводит к скоропостижной смерти.

Нарушение координации движения, внимательности, сосредоточенности, адекватности восприятия окружающего мира, возникающие при алкогольном опьянении, являются частыми причинами несчастных случаев. По данным, многие пострадавшие, попавшие в больницы с серьезными травмами, являются людьми в алкогольном состоянии.



## Действие наркотиков

Химические вещества искусственного или естественного происхождения – это и есть наркотики. Наркозависимость берет начало с желания человека уйти от реальности, расслабиться. Постепенно это желание перерастает в потребность, он принимает новые дозы наркотиков все чаще и чаще. Люди, употребляющие эти вещества, готовы на любой поступок, ради новой дозы. После начала употребления наркотиков, человек сможет жить еще около 5-10 лет.

Конечно, каждый для себя формирует отношение к наркотикам самостоятельно. Существует множество профилактических мероприятий по борьбе с наркотическими веществами. Но, стоит лишь один раз попробовать эти вещества, как непременно начнет формироваться зависимость.

Перебороть наркотическую зависимость самостоятельно невозможно. Потребуется помощь квалифицированных врачей. Но стоит еще раз попробовать наркотик, в случае выздоровления, зависимость появится снова.



При употреблении наркотиков человек становится раздражительным, неопрятным, агрессивным, подавленным. Вместе с этим изменяется и манера поведения: пассивность, необщительность, скрытность. Появляются такие болезни, как сепсис, гепатиты, ВИЧ и СПИД и многие другие.

Наркотические вещества запрещены законом. Следовательно, их распространение, хранение, употребление и изготовление рассматриваются как уголовное преступление.



# Чем опасно курение

Вдыхание дыма тлеющего табака называется курением. В сигарете содержится никотин и очень большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, смесь газов. Все это является сильнодействующим и губительным ядом. Поэтому курение вызывает преждевременное старение и скоропостижную смерть.

Табак негативно действует на нервную систему, понижается работоспособность, память и внимание ослабевают. Из-за дыма зубы покрываются желтым налетом и очень рано начинают разрушаться, повреждается эмаль. Вместе с этим начинается кровоточивость десен, а изо рта исходит характерный запах. Так же следствием постоянного курения является [бронхит](#). При повреждении голосовых связок голос грубеет, что весьма заметно у женщин и очень некрасиво. Нельзя не сказать про воздействие табака на легкие. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах, травмируют слизистые оболочки, что ведет к снижению устойчивости легких к различным инфекциям.

# О вреде курения



Первый шаг



Последний шаг



**Табак – один из наиболее распространенных наркотиков**

Бросить курить очень тяжело, нежели начать. Чтобы полностью избавиться от этой привычки, по данным, насчитывается около 6 лет. Но, на самом деле, срок для каждого человека индивидуален. И, естественно, зависимость появится снова при выкуривании одной, двух сигарет.

## Неправильное питание

Некоторые захотят поспорить с тем, что питание может оказаться вредной привычкой. Но не стоит забывать древнюю мудрость, что человек должен есть, чтобы жить, а не наоборот. Переедание негативно сказывается на состоянии здоровья человека, вызывая развитие серьезных, иногда не только вредных для здоровья, но и опасных для жизни заболеваний.

**Ожирение**, лишний вес, заболевания эндокринной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата и многое другое – это то, к чему



может привести к неправильному питанию. Кроме того, эти болезни могут спровоцировать развитие других опасных заболеваний. Недаром говорят, что человек роет себе могилу своими собственными зубами.

## Вредные привычки и питание

Плохое питание, стресс, алкоголь, курение, не правильное хранение и приготовление пищи снижают способность организма поддерживать запас основных питательных веществ на оптимальном уровне.



Перестать питаться не правильно так же сложно, как и бросить курить. Для этого необходима большая сила воли и сильная мотивация. Заставить себя отказаться от такого вкусного, но вредного фастфуда очень сложно, тем более, если питался им долгое время.

Нездоровая пища содержит усилители вкуса, которые и вызывают зависимость. Если есть альтернатива здорового салата и нездоровой выпечки, то человек, привыкший питаться неправильно, естественно выберет второе. Хотя диетологами доказано, что следует пережить пару недель без вредной еды и зависимость от нее начнет уменьшаться. Чтобы привыкнуть питаться правильно, нужно составить меню и стараться придерживаться этого меню.

# **Почему развиваются вредные для здоровья привычки**

Каждый человек выбирает сам себе жизненную позицию: следовать здоровому образу жизни, быть счастливым или же получать временную радость от употребления алкоголя, наркотиков, табака и другого.

Низкая самооценка, самокритичность, отсутствие силы воли, слабый характер, влияние общества, критика посторонних, стресс, психические расстройства, желание уйти от реального мира, проблем, жизненная неопределенность – все это является причинами для начала возникновения вредных привычек и губительных зависимостей. Люди ищут в этом некое утешение для себя, способ расслабиться. Но, несмотря на то, что человек получает удовольствие от употребления вредных веществ, он начинает уничтожение себя и своего здоровья. Не понимая этого, люди думают, что совершенно спокойно смогут избавиться от зависимости.

## **Как бороться с вредными привычками**

Для того чтобы избавиться от вредных привычек, нужно стараться найти равноценную замену им в повседневной жизни. Поэтому, чтобы больше не вставать на те же самые грабли, советуется начать позитивно мыслить, найти хобби, начать заниматься спортом, сменить круг общения, проводить больше времени с близкими людьми, начать правильно питаться, контролировать свой сон, образовываться, а так же культурно развиваться: больше читать, посещать театры, выставки, кино.

После избавления от зависимости, рецидивы — частое явление. Поэтому важную роль после лечения играют близкие родственники и друзья человека. Они должны суметь показать больному мир в новом свете, быть рядом в сложных ситуациях и давать понять, что жизнь намного лучше без алкоголя, сигарет или наркотиков, что можно развлекаться без этих «катализаторов».

Начав вести здоровый образ жизни, вы почувствуете, что у вас непременно улучшится состояние здоровья, общее самочувствие, восстановится здоровье внутренних органов. Главное, захотеть что-то менять в своей жизни в лучшую сторону.

## **Вместо заключения**

Следуя из всего выше сказанного, можно сделать вывод. Прежде чем употребить спиртное, наркотик или табак, нужно сделать выбор и взять за него ответственность перед самим собой: остаться в полной возможностей жизни или же начать уничтожать себя. Выбор всегда стоит за человеком, поэтому не стоит терять время, нужно взять себя в руки и начать заниматься собой.