

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА,
БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ.

Мамедов Марат Раимович

ассистент Филиала Казанского

(Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.

Аннотация- В статье описывается влияние вредных привычек на здоровье человека, понятие о здоровье человека, значение занятий физической культурой и спортом для здоровья человека, виды вредных привычек и борьба с ними, известно что физическое воспитание является одним из слагаемых здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, вредные привычки, физическое воспитание.

Annotatsiya - Maqolada zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri, inson salomatligi haqida tushuncha, jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligi uchun ahamiyati, yomon odatlarning turlari va ularga qarshi kurash yoritilgan, ma'lumki, jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, yomon odatlar, jismoniy tarbiya.

Abstract - The article describes the influence of bad habits on human health, the concept of human health, the importance of physical education and sports for human health, types of bad habits and the fight against them, it is known that physical education is one of the components of a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, bad habits, physical education.

Вредные привычки есть у каждого человека. Некоторые из них относительно безопасны для здоровья и жизни, а другие – прямой путь жить неполноценно и не очень долго.

Существенно ухудшают качество жизни человека зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, привычка не высыпаться, игромания, беспорядочная половая жизнь, неконтролируемое употребление лекарств...

Критично опасные привычки наносят серьезный ущерб качеству жизни, вызывают потерю потенциала и мотивации, преждевременное старение и приобретение различных заболеваний. Это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ.



Алкоголь относится к группе нейродепрессантов - веществ, из-за которых уменьшается поступление кислорода в головной мозг, и, как следствие, снижение активности мозга, а в тяжелых случаях - развитие алкогольного слабоумия. Также отмечается нарушение деятельности практически всех систем организма и уменьшение срока жизни на 15-20 лет.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) активности, изменение вкусовых ощущений. Минус 10 лет жизни. Переход на электронные сигареты нисколько не снимает проблемы, а только усугубляет их, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом.

Наконец, самая беспощадная и страшная по своему воздействию на человека болезнь, которую многие считают привычкой, – употребление фармакологических препаратов, более известных как наркотики. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной и иммунной системе, печени, сердцу, легким.

Курение наркотических веществ способствует образованию хронического бронхита, рака легких, нарушения иммунитета, сердечно-сосудистой недостаточности, аритмии, интоксикации печени... При внутривенном введении препаратов крайне высок риск заболевания СПИДом, гепатитом (В и С).

Летучие наркотически действующие вещества (ингалянты) способствуют замедлению умственного развития человека, разрушают деятельность коры мозга, повреждают все органы и ткани организма.

Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей-наркоманов.

Каждый прием наркотиков может стать последним. На образование вредных привычек влияют многие факторы: личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также



психологическая атмосфера, в которой он находится. Поэтому следует чутко выбирать ваше окружение, а также окружение ваших детей. Помните, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким.

Природа наделила человека здоровым умом, сбалансированным самодостаточным организмом и неисчерпаемыми физическими и эмоциональными возможностями. Однако распорядиться этим бесценным даром, именуемым здоровьем, умеет далеко не каждый. Ежедневно мы, сами того не замечая, подрываем своё здоровье множеством неправильных поступков, часть из которых постепенно переходит в разряд вредных привычек. И речь здесь идёт не только о наиболее опасных из них: наркотической зависимости, алкоголизме и курении. Безусловно, эти пристрастия занимают лидирующие позиции в списке основных способов саморазрушения, способных полностью изменить личность, за короткое время разрушить здоровье, а возможно и лишить жизни.

Однако необъятный перечень вредных привычек этим не ограничивается — отсутствие здорового отношения к любому аспекту своей жизни, будь то пищевое поведение, режим дня, физическая активность или духовное развитие, может оказаться не менее опасным для физиологического и психологического здоровья человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека В психологии привычкой называют регулярно повторяющееся действие, без которого человек уже не может (или думает, что не может) обойтись. Безусловно, такое понятие имеет огромную практическую пользу: развив в себе ту или иную полезную привычку, можно существенно улучшить качество жизни, поправить или просто поддержать собственное здоровье, стать на ступень выше на пути саморазвития, улучшить общее состояние организма и качество жизни в целом. Считается, что для формирования той или иной привычки необходимо повторять одно и то же действие в течение 21 дня. Психотропные препараты и здоровье — понятия несовместимые. Пожалуй, наиболее обсуждаемой, серьёзной и смертельно опасной вредной привычкой является наркомания. Погоня за новыми ощущениями, «химическим» счастьем и псевдо ощущением свободы толкает человека попробовать запрещённые препараты «всего 1 раз», и в этом кроется основная уловка столь разрушительной привычки. К сожалению, «всего 1 раз» чаще всего заканчивается стойкой тягой к психотропам, победить которую без посторонней помощи практически нереально. Химический состав препаратов подобного рода искусственно стимулирует выброс дофамина, в результате чего на время повышается настроение, снимается стресс и



отходят на второй план все проблемы и заботы. Однако после выведения наркотического вещества из организма наступает стадия компенсации, когда хандра и уныние накатывают с новой силой. В этот момент в подсознании формируется алгоритм: «Наркотики = удовольствие». И если на первых порах подавить такие мысли поможет сила воли и осознание пагубности этой разрушительной привычки, то дальше проблема будет усугубляться.

Самообман начинающих наркоманов заключается в том, что они в большинстве случаев отрицают наличие проблемы как таковой и не стремятся обращаться за помощью, считая, что в любой момент могут спокойно отказаться от очередной дозы. Если осознание проблемы и приходит, что, впрочем, происходит далеко не всегда, человеку требуется длительная реабилитация, чтобы отказаться от пагубного пристрастия и восстановить утраченное здоровье. И даже квалифицированная медицинская помощь эффективна далеко не всегда, ведь ущерб, нанесённый здоровью наркотиками, может достигать огромных размеров:

1. Первым от наркомании страдает мозг — именно на него воздействует попавшее в организм вещество. Клетки серого вещества уже не могут адекватно воспринимать реальность и формировать причинно-следственные связи, из-за чего наркоманам кажется, что психотропы — это не проблема, а, скорее, её решение.

2. Совсем немного времени требуется для того, чтобы разрушение мозга сказалось на состоянии внутренних органов. Поскольку нейронные цепи регулируют деятельность всего организма, появление пагубной привычки будет затрагивать все без исключения системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочеполовую, эндокринную и т. д.

3. Как правило, для полного разрушения организма с летальным исходом наркоману требуется от 1 года до 10 лет. Впрочем, основной причиной смертности является даже не полиорганная недостаточность, поскольку многие до неё попросту не доживают — размытая реальность и постоянное желание ощутить «кайф» рано или поздно приводит к передозировкам. Именно поэтому не стоит забывать, что безобидных наркотиков не бывает — любое вещество, изменяющее сознание, является ядом, и даже одного раза может быть достаточно, чтобы навсегда потерять человеческий облик.

Обсуждая вредные привычки и их влияние на здоровье, невозможно не упомянуть патологическую тягу к спиртному. К сожалению,



на сегодняшний день эта проблема касается и мужчин, и женщин, и даже подростков. В современном обществе считается дурным тоном прийти в гости без бутылочки элитного алкоголя, а подрастающие школьники, копируя родителей и старших товарищей, начинают пробовать спиртное уже в 12–13 лет. Несмотря на активную борьбу с алкоголизмом, всевозможные запреты и формальные ограничения, эта проблема не только остается актуальной, но ещё и набирает обороты, возможно, из-за доступности «жидкого яда», а возможно, из-за стереотипа о «безопасной умеренности». Бытует мнение, что небольшие дозы алкоголя абсолютно не вредны, а в чём-то даже полезны для организма. Бокал вина за ужином, стакан пива за посиделками с друзьями, одна-две пропущенные рюмочки во время застолья — и человек сам не замечает, как постепенно втягивается, попадая в алкогольную зависимость. Вместе с тем, ни в медицине, ни в какой-либо другой науке не существует понятия «терапевтическая доза алкоголя», поскольку эти понятия в принципе несовместимы.

Попадая в организм, спирт в первую очередь воздействует на мозг человека. Появляющиеся в процессе употребления горячительных напитков провалы в памяти являются «первым звоночком» разрушения мозга, ведь, согласно исследованиям, каждый выпитый стакан отнимает примерно 1000–2000 мозговых клеток. Однако мозговыми тканями влияние спиртного на организм не ограничивается — симптомы регулярного употребления алкоголя затрагивают весь организм:

Этанол способен проникать внутрь нейрона, что сказывается на состоянии нервной системы. Если на первых порах выпивка вызывает лёгкую эйфорию и расслабленность, то со временем эти же процессы становятся причиной непреходящей заторможенности функций нервной системы, а значит, и работы организма в целом.

Одной из наиболее коварных вредных привычек является курение. С одной стороны, табачный дым стал настолько обыденным и повседневным, что подсознательно не всегда воспринимается как токсичный яд. Курят попутчики на остановке, коллеги по работе, сосед по лестничной клетке, и даже на телеэкране, несмотря на предупреждения Минздрава, нет-нет да и промелькнёт главный герой, потягивающий сигаретку... Да, вред от пристрастия к никотину не столь очевиден, как от спиртного или психотропов, однако это не значит, что эта привычка менее опасна!

Негативное влияние на организм не проявляет себя в один момент, постепенно накапливаясь и усугубляя возникшую проблему.



Именно поэтому курение является крайне опасным — когда последствия начинают ощущаться, как правило, привычка уже глубоко сформирована. Вместе с тем, статистические данные совсем не утешительны: ежегодно от последствий, связанных с табакокурением, умирает около 5 миллионов человек, и с каждым годом эта цифра неуклонно растёт. Причём наибольший вред организму наносит даже не сам никотин, а входящие в состав сигарет смолы и канцерогены, коих насчитывается около 300 разновидностей.

Каждая сигарета — это коктейль из цианида, мышьяка, синильной кислоты, свинца, полония и сотен других опаснейших ядов, которые курильщик и его близкие вдыхают ежедневно. Наибольший вред курение наносит дыхательной системе. Токсичный смог оседает на лёгких и постепенно вызывает необратимые деструктивные процессы в лёгочной ткани. Это может стать причиной или усугубить уже имеющуюся бронхиальную астму, обструктивные заболевания и другие проблемы с дыхательной системой. У курильщиков в разы чаще встречаются онкологические заболевания трахеи, гортани, лёгких и пищевода, заканчивающиеся летальным исходом.

Ещё одним смертельно опасным последствием курения являются патологии сердечно-сосудистой системы. Каждая выкуренная сигарета провоцирует спазм сосудов и скачок артериального давления, в результате чего развивается ишемия, тромбоз, нарушения кровоснабжения органов, инсульты и десятки других крайне опасных последствий. И это лишь вершина айсберга! Вред курения затрагивает все органы и системы, постепенно разрушая организм изнутри, снижая продолжительность и качество жизни в целом.

БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающих ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

- Нет, я не хочу и вам не советую.
- Нет, это помещает моим тренировкам.
- Нет, я должен идти — у меня дела.
- Нет, это вредно для меня.
- Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.



В вашей индивидуальной ситуации вы можете придумать свой вариант. Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Помните, что есть те, кому выгодно, чтобы вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики — средство обогащения.

Человека, который предполагает попробовать сигарету, вино, наркотик, нужно рассматривать как своего самого злейшего врага, даже если до сих пор он был вашим лучшим другом, потому что он предлагает вам то, что разрушит вашу жизнь.

Вашей основной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который исключает обретение вредных привычек. Однако если вы поняли, что приобретаете одну из вредных привычек, то постарайтесь как можно быстрее избавиться от нее. Ниже приведены несколько советов, как избавиться от вредных привычек.

Прежде всего, скажите о своем решении человеку, мнение которого для вас дорого, попросите у него совета. Одновременно обратитесь к специалисту по борьбе с вредными привычками — психотерапевту, наркологу. Очень важно уйти от компании, где злоупотребляют вредными привычками, и не возвращаться в нее, может быть даже сменить место жительства. Ищите новый круг знакомых, которые не злоупотребляют вредными привычками или также как вы борются со своей болезнью. Не позволяйте себе ни минуты незанятого времени. Примите на себя дополнительные обязанности по дому, в школе, институте. Больше времени уделяйте физическим упражнениям. Выберите для себя один из видов спорта и постоянно совершенствуйтесь в нем. Составьте письменную программу ваших действий по избавлению от вредных привычек и немедленно приступайте к ее выполнению, каждый раз учитывая, что сделано, а что нет, и что этому помешало. Постоянно учитесь борьбе со своей болезнью, укрепляйте свою волю и внушайте себе, что вы способны избавиться от вредной привычки.

Что делать, если близкий человек страдает вредными привычками?

Не впадайте в панику! Сообщите ему о своем беспокойстве, не пытайтесь кричать на него или обвинять в чем-либо. Не читайте мораль и не



начинайте с угроз. Постарайтесь объяснить ему всю опасность этого занятия.

Чем раньше ваш близкий осознает необходимость остановиться, тем больше шансов достичь положительного результата.

Убелите его обратиться за помощью к специалистам, помогите ему сделать жизнь интересной и наполненной без вредных привычек, открыть в ней смысл и цель.

Важно заинтересовать человека в саморазвитии, чтобы он научился расслабляться и радоваться без сигарет, вина или наркотиков. Ну а тем, кто сам страдает вредными привычками, еще раз советуем как можно скорее сделать все, чтобы прекратить это.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жилов Ю. Д., Назарова Е. Н. **Здоровый образ жизни** и его составляющие / Ю. Д. Жилов, Е. Н. Назарова. ...

2. Митяева А. М. **Здоровый образ жизни** / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2008. - 144 с.

3. Соловьев Г. М., Соловьева Н. И. **Культура здорового образа жизни** (теория, методика, системы) / Г. М. Соловьев, Н. И.

1. Беренич И., Голубева Т. **Жизнь в гармонии с природой и собой**//Здоровье детей, 2006. №8.

4. Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И. **Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты.** - Новосибирск, 2005.

3. Бобылёва И.А. **Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений.** - М., 2007.

5. Выгодский Л.С. **Избранные психологические исследования.** - М., 1956.

6. Уникеева Д.Д. **Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков.** - М., 1999.

7. Запороженко В.Г. **Образ жизни и вредные привычки.** - М., 1982.

8. Захарова Е.Н., Курова Н.С. **Познавательные задачи.** - М., 1990.

Классному руководителю о воспитательной системе класса: Методическое пособие. /Под ред. Е.Н. Степанова.- М., 2000.

9. Михайлевская И.Б., Вершинина Г.В. **Трудная ступень: Профилактика антиобщественного поведения.** – М., 1990.

10. Орлов Ю.М. **Восхождение к индивидуальности.** М., 1991.

11. **Психологическое развитие воспитанников детского дома.** Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской.- М., 1990.

