Литература:

1. **Акопов, И.Э**. Вредные привычки и их последствия. / И. Акопов. - Краснодар.: : Кн.изд-во,, 1981. - 95 с.
2. **Анисимов, Л.Н**. Профилактика пьянства, алколизма и наркомании среди молодежи / Л. Анисимов. - Москва : Юридическая литература, 1988. - 176 с.
3. **Виноградова, Е.А.** Вредные привычки [Текст] : читайте вашего ребенка, как книгу : маленькие подсказки для родителей / Е.А. Виноградова. - Санкт-Петербург : АСТ : Сова, 2008. - 63 с. : ил.
4. **Кулинич, Г.Г.** Вредные привычки: профилактика зависимостей [Текст] : 8-11 классы / Г.Г. Кулинич. - Москва : ВАКО, 2008. - 272 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Центральная городская библиотека

353290 г. Горячий Ключ,

ул. Ленина, 203/1

тел.: *(86159) 3-74-41*

e-mail: *biblioteka.gorkluch@gmail.com*

**www.librarygk.ru**

Часы работы

10.00-18.00

Без перерыва

Выходной – понедельник

Последний день месяца – санитарный

МБУК «ЦБС»

Центральная городская библиотека

Отдел методической работы

Вредные привычки



Горячий Ключ

2018

Вредные привычки человека - это действия, которые автоматически повторяются большое количество раз и могут нанести вред здоровью человека или окружающих его людей.

Вредные привычки человека – это следствие слабой воли. Если он не может заставить себя прекратить совершать те или иные действия, которые в будущем могут нанести вред здоровью, то постепенно это превращается в привычку, от которой довольно сложно избавиться.

**Какие бывают вредные привычки**

Влияние вредных привычек на жизнь и здоровье человека может быть разным. Одни из них (алкоголизм, наркомания) современная медицина рассматривает как болезнь. Другие классифицируются как неполезные действия, вызванные неуравновешенностью нервной системы.

Ниже перечислены основные вредные привычки современного человека: табакокурение, наркомания, алкоголизм, игровая зависимость, шопоголизм, интернет и телевизионная зависимость, переедание, привычка ковырять кожу или грызть ногти, щелкание суставами.

Основные причины возникновения вредных привычек

Чаще всего причинами развития вредных привычек у человека являются:

- социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе, отсюда возникает мода на вредные привычки;

- неустроенность в жизни и отчуждение;

- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами;

- безделье, неумение правильно распорядиться свободным временем;

- любопытство;

- уход от стресса.

**Вредные привычки и их влияние на здоровье человека**

Абсолютно все вредные привычки оказывают прямое или косвенное влияние на здоровье человека. Любители грызть ногти могут заразиться паразитами, фанаты компьютерных игр часто страдают заболеваниями глаз и позвоночника.

Но конечно, самые тяжелые последствия имеют привычки употреблять наркотики, никотин и алкоголь, которые быстро перерастают в зависимость и могут привести к развитию целого ряда осложнений, вплоть до смерти.

Далее мы более подробно рассмотрим эти вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Табакокурение является одним из видов бытовой наркомании, суть которого заключается во вдыхании дыма препаратов растительного происхождения, содержащих в своем составе никотин, который из органов дыхания быстро попадает в кровь и разносится по всему организму, включая головной мозг.

Вред курения для здоровья заключается в следующем:

* в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной системы, ССС и так далее;
* из организма вымывается кальций, стареет кожа лица, становятся желтыми пальцы рук, портятся зубы, разрушается структура волос и ногтей;
* ухудшается работа ЖКТ, возможно развитие язвенной болезни;
* сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность;
* ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония.

Алкоголизм – это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. При данном заболевании развивается не только психическая, но и физическая зависимость человека от алкоголя. При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение внутренних органов (особенно печени) и происходит деградация личности.

Не всегда прием алкоголя приводит к развитию алкоголизма. Станет ли человек алкоголиком или нет, зависит от многих факторов. Это наследственность, сила воли, частота употребления и объем алкоголя, среда обитания, индивидуальные особенности организма, психическая или эмоциональная предрасположенность и так далее.

Систематическое употребление алкоголя приводит к следующим последствиям:

* снижается иммунная защита организма, человек часто болеет;
* происходит постепенное разрушение печени;
* ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма;
* повышается содержание глюкозы в крови;
* среди алкоголиков высок уровень смертности вследствие несчастных случаев, самоубийств, отравления некачественным спиртом;
* постепенно ухудшается работа мозга, человек начинает терять память и деградирует.

Наркомания – это, пожалуй, наиболее сильная и опасная вредная привычка, которую уже давно признали заболеванием. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств. Заболевание имеет несколько фаз течения и поэтапно формирующихся синдромов.

Вред, который наносят наркотики организму человека, велик. Ниже перечислены самые серьезные последствия наркомании:

- значительное сокращение продолжительности жизни;

- повышенный риск заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит);

- высокая смертность среди наркоманов от несчастных случаев, самоубийств, передозировок и отравления наркотиками;

- быстрое старение организма;

- развитие психических и соматических отклонений;

- сильнейшая деградация личности;

- криминогенное поведение.

**Как бороться с вредными привычками**

Какие существуют методы и способы борьбы с вредными привычками, и какой из них наиболее эффективен? На этот вопрос нет однозначного ответа. Все зависит от очень многих факторов – степени зависимости, силы воли человека, индивидуальных особенностей организма.

Но самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек. Он должен полностью осознать свою проблему и признать, что он алкоголик или наркоман.

Без желания самого человека избавиться от пагубной привычки проводить лечение крайне сложно, а зачастую и невозможно.

Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

* постепенное снижение потребления вредных средств;
* борьба с желаниями и отказ от привычки;
* замена одной привычки другой.

Например, многие люди бросают курить постепенно, сокращая с каждым днем количество выкуренных сигарет. Это затяжной процесс и последний этап, когда нужно полностью отказаться от курения у многих проходит очень сложно.

А вот от наркотиков нужно отказываться сразу. Это приводит к тяжелейшему состоянию организма, ломке, когда из организма выходят остатки наркотических средств. Решить проблему как-то иначе нельзя, в данном случае постепенность не выход.

**Профилактика вредных привычек**

К сожалению, до сих пор профилактике вредных привычек не уделяется достойного внимания. Эффект от различных роликов, вывесок и плакатов не велик. Часто человек, попавший в беду, остается со своей проблемой один на один. От него отворачиваются друзья и родственники, что делает вероятность преодоления недуга крайне низкой.

Путь к жизни без вредных привычек всегда начинается с осознания проблемы. Если человек не видит вреда в своих действиях (считая, например, что он не алкоголик, а просто выпивает иногда, как все и ничего страшного в этом нет), то излечение практически невозможно.

В медицине профилактика вредных привычек делится на первичную, вторичную и третичную. Поясним это на примере алкоголизма.

Суть первичной профилактики заключается в том, чтобы предупредить употребление алкоголя лицами, ранее его не употреблявшими. Такая профилактика нацелена на молодых людей, подростков, детей.

Целевой аудиторией вторичной профилактики являются люди, уже знающие вкус алкоголя или те представители общества, у которых наблюдаются первые признаки формирования алкогольной зависимости.

Третичная профилактика является преимущественно медицинской и направлена на алкоголиков.

Следует помнить, что для того, чтобы люди отказались от вредных привычек недостаточно только пугать их страшными последствиями употребления алкоголя, табака или наркотиков. Нужны специальные комплексные программы, действующие на государственном уровне.

Необходима господдержка развития спорта, создание мест занятости для детей и подростков, использование горячих линий и телефонов психологической помощи, создание новых современных наркологических центров.

Средства массовой информации должны активно пропагандировать здоровый образ жизни, сформировать в головах молодых людей понимание того, что модно не пить и курить, а заниматься спортом.

Необходимо проводить специальные занятия о вреде алкоголизма, курения и наркомании в школах. Причем проходить они должны не занудно, а интересно. В занятиях должны принимать участие не только учителя, но и психологи, врачи-наркологи, бывшие алкоголики и наркоманы, которые могут на своем примере рассказать детям о том, к чему приводят вредные привычки.

В заключение, хочется еще раз отметить, что в конечном итоге решение о том начать ли курить, пить или принимать наркотики принимает сам человек. Именно от него самого зависит, как сложится его жизнь, сможет ли он стать полноценным членом социума или нет.

Профилактика вредных привычек может помочь кому то в принятии правильного решения и если даже один человек после беседы с психологом или просмотра социальной рекламы скажет нет вредным привычкам, это уже будет признаком того, что все было сделано не зря!