

МБУК «ГАГАРИНСКАЯ МЦБС»

ОПАСНЫЕ ЗАБАВЫ



**г. Гагарин
2019г.**



В современном обществе реальную угрозу здоровью человека представляют вредные привычки. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

О вредных для здоровья факторах – о пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании иногда очень мягко и либерально говорят и пишут как о «вредных привычках». Никотин же и алкоголь величают «культурными ядами». Но именно они, эти «культурные» яды, приносят множество бед и страданий – в семьях, в трудовых коллективах, являются социальным злом для общества. Более того, в результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье, большое место занимает курение, вредное действие которого сказывается не сразу, а постепенно. Пьянство – это прежде всего распушенность, личный порок человека: безволие, нежелание считаться с мнением врачей, обществу, с данными науки это – эгоизм, бездушное отношение к семье, к детям.

Наркомания-болезненное пристрастие к какому-либо веществу, входящему в группу наркотических препаратов, вызывающему эйфорическое состояние или меняющему восприятие реальности.

В последнее десятилетие в нашей стране резко обострились все вышеперечисленные проблемы, вследствие чего заболеваемость, инвалидность, смертность, в том числе детская, в России достигли катастрофического уровня.

Виды вредных привычек и влияние их на организм.

Упомянув словосочетание виды вредных привычек, на ум сразу приходят курение, алкоголизм и наркомания. Это наиболее распространенные, и одновременно страшные заболевания. Какие бы мы не перечислили виды, любая из них может негативно сказаться на состоянии здоровья и качестве жизни человека и его семьи.

КУРЕНИЕ

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. При курении сужаются сосуды, вследствие чего может замедлиться обмен веществ и снизиться уровень кислорода в крови. Это может привести к нарушению свертываемости крови и образованию тромбов, спровоцировать инфаркт миокарда или ишемическую болезнь сердца. Для того чтобы полностью исключить вредные привычки и их влияние на здоровье, нужно отказаться от сигареты и заменить перекуры на зарядку или прогулку. Если отречься не получается, можно попробовать снизить риск воздействия путем снижения количества выкуриваемых сигарет. Нельзя забывать, что это не панацея, и для сохранения здорового самочувствия, бодрости и хорошего настроения стоит исключить зависимость от каких-либо факторов.



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, 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, тромбоэмболия, 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.



АЛКОГОЛИЗМ

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;

- психологическая нестабильность вкупе с нервными расстройствами приводит к потере социального облика человека. Неконтролируемое поведение, вспышки агрессии, абсолютная неадекватность и потеря реальности происходящего — классические симптомы алкоголизма;

- распадающийся этиловый спирт выводится из организма в основном при помощи печени. Высокие нагрузки, которые выпадают на долю этого органа, становятся причиной различных заболеваний, начиная с физиологической желтухи и заканчивая циррозом;

- основная проблема, с которой сталкиваются злоупотребляющие алкоголем люди, — патологии сердечно-сосудистой системы. Этиловый спирт вызывает склеивание эритроцитов, в результате чего в сосудах образуются бляшки, полностью или частично перекрывающие кровоток и ухудшающие кровоснабжение органов. Этот процесс может стать причиной развития аневризм которые, в свою очередь, развиваются в геморрагические инсульты.

Алкоголизм наглядно демонстрирует, что вредные привычки и их влияние на человека являются одной из важнейших проблем современности. Причём пагубное пристрастие затрагивает не только самого алкоголика, но и его родных, которые живут рядом с ним в постоянном стрессе. И если уж не из любви к себе, то хотя бы ради близких стоит сохранить трезвость мышления и раз и навсегда отказаться от выпивки.



НАРКОМАНИЯ

Наиболее обсуждаемой, серьезной и смертельно опасной вредной привычкой является наркомания. Погоня за новыми ощущениями, «химическим» счастьем и псевдоощущением свободы толкает человека попробовать запрещенные 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.

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!





Остановись и подумай!

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о своем будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным и вредоносящим привычкам, от пристрастия к этим трем злам современного общества.

Курение, алкоголизм и наркомания являются проблемой не только самого «больного», но и проблемой всего общества в целом.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Алкоголь «бьет» не только самого пьющего, но и людей, окружающих его. Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений. Известно, что 50 процентов всех преступлений связано с употреблением алкоголя. За алкоголизм родителей часто расплачиваются дети. Исследования нервных больных детей показали, что причиной их болезни часто является алкоголизм родителей. Борьба с алкоголизмом - крупнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Вред алкоголя доказан. Даже малые дозы его могут стать причиной больших неприятностей или несчастий: травм, автокатастроф, лишения работоспособности, распада семьи, утраты духовных потребностей и волевых черт человеком.

Злоупотребление **наркотиками**, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Даже при сужении, с точки зрения наркологов, границ наркомании до юридических приемлемых во многих странах наркомании признаны социальным бедствием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. Наркомания, как подчеркивают эксперты Всемирной организации здравоохранения, является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе.



Природа наделила человека здоровым умом, сбалансированным самодостаточным организмом и неисчерпаемыми физическими и эмоциональными возможностями. Однако распоряжаться 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.

Библиотека рекомендует почитать:

1. Дмитриева, Н.Ю. Как бросить курить/ Н.Ю.Дмитриева-М.: ЗАО ОЛМА Медиа Групп, 2011.– 224с.
2. Гузиков, Б.М., Мейроян,А.А. Что губит нас: О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении/Б.М. Гузиков, А.А. Мейроян -Л.: Лениздат, 1990.-208с.
3. Захаров, Ю.А. Наркотики: от отчаяния— к надежде/ Ю.А. Захаров—М.: ООО Школьная Пресса, 1999.-192с.
4. Колупаев, Г.П., Галин, Л.Л. Коварный враг: О вреде употребления алкоголя/Г.П. Колупаев, Л.Л. Галин– М.: Воениздат, 1987.-56с.
5. Лаптев, А.П., Горбунов, В.В. Коварные разрушители здоровья/А.П. Лаптев, В.В. Горбунов – М.: Советский спорт, 1990.-45с
6. Макеева А.Г. Не допустить беды,- М.: Просвещение,2003.
7. Ягодинский, В.Н. Школьникам о вреде никотина и алкоголя/В.Н. Ягодинский.- М.: Просвещение, 1986.

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- правильно организованный труд;
- двигательная активность;
- закаливание;
- правильное питание;
- достаточный сон;
- соблюдение режима дня»
- отказ от вредных привычек.

МБУК "ГАГАРИНСКАЯ МЦБС"
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
Составитель: Гатауллина А.
Эл. адрес: biblio-gagarin@mail.ru
Адрес сайта: <http://gagarin.library67.ru/>
Тел. 3-14-90