

что на внешнем виде курильщика сказывается как облаженный серым налетом язык, неприятный запах изо рта; Система пищеварения так же находится под угрозой – вместе со слюной в желудок попадает большая часть токсических веществ. Так же разрушается эмаль зубов, образуется кариес. Возможно образование язвы желудка; при курении у человека снижаются вкусовые ощущения и острота обоняния; Курение провоцирует развитие рака... и др.

Так как проблема курения становится более актуальна, человечество изобрело электронные сигареты с целью заменить курящийся табак. С первого взгляда это может показаться вполне разумным решением, так как большая часть

Многие курильщики «пересели» на электронные сигареты, и вдыхая пар с ним в организм не попадает большая часть токсических веществ. Но на самом деле почти каждая жидкость для электронной сигареты содержит никотин, который при вдохе пара моментально попадает в кровь. С 8 и более затяжками электронной сигареты никотин добирается до мозга. Никотин провоцирует мутации, что особенно опасно, если курильщик хочет продолжать свой род.

### Вредная привычка 3 — Наркотические вещества

В настоящее время, все больше и больше людей начинают употреблять фармакологические препараты, известные как наркотики. Жертвами которых, в особенности, являются подростки, которые употребляют эти вещества ради развлечения. Частое употребление фармакологических средств вызывает лекарственную зависимость, пагубно сказывается как на здоровье человека, так и на его социальном и экономическом положении. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред на нервную систему, иммунную систему, печень, сердце, легкие.

Наркотические средства разделяются на опиаты, психостимуляторы, каннабиноиды, галлюциногены, снотворно-седативные вещества и летучие наркотически действующие вещества.

Курение конопли, гашиша, марихуаны... способствует образованию хронического бронхита, рака легких, нарушения иммунитета, сердечно-сосудистой недостаточности, аритмии, интоксикации печени...

Опиатные наркотические вещества вводятся внутривенно, поэтому при употреблении данных веществ риск заболевания СПИДом, сифилисом и гепатитом (В и С) невероятно велик.

Психостимуляторы приносят особый вред нервной системе человека, развивая тяжелые депрессии, что может привести к психозу. Они резко усиливают обмен веществ, частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление. Поэтому энергия на поддержание жизни берется из запасных резервов, которые не успевают восстанавливаться, что чревато истощением организма. Также под угрозой находится сердце, из-за тяжелой аритмии. Возможен инфаркт миокарда, остановка сердца.

При употреблении галлюциногенных веществ особый ущерб наносится головному мозгу. Они разрушают психику человека, что, при частом употреблении, чревато психозом и необратимыми поражениями психики.

Снотворно-седативные вещества имеют негативный эффект на мозг, печень и сердце человека. Они провоцируют бессонницу, энцефалопатию (повреждение головного мозга), судорожные припадки, суицидальные попытки, а также заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой.

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. Плод может зародиться умственно-отсталым, с физическими отклонениями.

Факторы, включая в себя, личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой находится человек могут повлиять на образование вредных привычек. Поэтому, следует чутко выбирать ваше окружение, а также окружение ваших детей, для того, чтобы избежать все вышеперечисленные заболевания и осложнения. Также стоит помнить, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким, поэтому стоит собрать всю волю в кулак и начать от них избавляться как можно скорее!

## Вредные привычки



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

**Вредные привычки** – действия человека, связанные с разрушением собственного здоровья.

Каждый человек имеет, либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше. В данной статье мы ознакомимся с рядом вредных привычек и их негативным влиянием на организм человека.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасны. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки; игромания; беспорядочная половая жизнь, которая провоцирует разные венерические заболевания; бесконтрольное употребление лекарств...

## Вредная привычка 1 — Употребление алкоголя

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью, у человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечеткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Причинами алкоголизма могут являться: бытовое пьянство, сопутствующее психической зависимостью от алкоголя, неблагоприятные отношения и конфликты в семье, алкогольные традиции, неблагоприятное окружение, низкий культурный уровень, высокий достаток... Так же многие с помощью алкоголя пытаются выразить себя.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга. Помимо этого, алкоголь провоцирует:

- Болезни сердечно-сосудистой системы;
- Болезни системы внешнего дыхания;
- Желудочно-кишечные патологии;
- Нарушения функций печени;
- Нарушения функций почек;
- Психические отклонения;
- Ослабление иммунной системы;
- Снижение половой функции;
- Ослабление и истощение мышц.

Самой тяжелой формой алкоголизма считается белая горячка. Данную болезнь можно охарактеризовать дрожью, учащенным пульсом, возбуждением, высоким кровяным давлением, лихорадкой. Белая горячка проявляется как галлюцинации, дезориентация, помрачение сознания.

Так же злоупотребление алкоголем укорачивает жизнь на 15-20 лет.

Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курильщику, а также и людям, которые находятся рядом. В целом мире каждые 13 секунд умирает один человек (согласно данным ООН). Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный деготь.

Употребление табачных изделий, как и употребление алкоголя, негативно влияет на все системы человеческого организма.

Никотин имеет возбуждающий эффект, при котором центральная нервная система не может функционировать полноценно. В мозг поступает меньшее количество крови с пониженным в ней содержанием кислорода, что чревато снижением умственной активности курильщика;

Дыхательная система человека тоже страдает, ибо из-за вдыхания табачного дыма у курильщика начинается раздражение слизистых оболочек полости рта, гортани, носа, трахеи и бронхов. В результате чего у человека развивается воспаление дыхательных путей. Если курильщик со стажем, то он может страдать от раздражения голосовых связок, сужения голосовой щели. Кашель с выделением слизи темного цвета для курильщика, это норма. Он провоцирует развитие одышки и затрудненное дыхание. Курение так же является одним из факторов развития болезней, включая в себя астму и воспаление легких;

При курении возможны риски для системы кровообращения: повышенное артериальное давление, нарушение кровообращения клеток мозга и деятельности сердца, что может привести к инфаркту или инсульту.

При постоянном курении сердце начинает сокращаться чаще, что приводит к постоянному напряжению системы кровообращения; Желудочно-кишечный тракт не функционирует правильным образом,