

Шкідливі звички і їх вплив на здоров'я

Звичка — це форма поведінки, яка в певних умовах набуває характеру потреби. Якщо звичка робить негативний вплив на організм людини, на його здоров'я, руйнує його життя — це шкідлива звичка. Багато шкідливих звичок набувають характер залежності, тобто людина знає про шкоду звички, але не може від неї позбутися через те, що вона приносить короточасне задоволення або полегшення. Деякі шкідливі звички зберігаються, тому що людина не підозрює про свою звичку або не вважає її шкідливою (в усякому разі, для себе).

Серед основних причин виникнення і поширення шкідливих звичок можна назвати:

- Соціальна узгодженість. Якщо та чи інша модель поведінки прийнята у сім'ї, класі, серед друзів, тобто у найближчому оточенні, він відчуває необхідність слідувати їй, щоб показати свою приналежність до цієї групи, і звідси — мода на шкідливі звички.
- Задоволення. Одна з головних причин, чому люди йдуть шкідливим звичкам, — це супутні і присмні (спочатку) відчуття, від хорошого самопочуття і релаксації до містичної ейфорії. Далі виникає пряма залежність.
- Цікавість змушує деяких людей почати самим слідувати шкідливим звичкам.
- Відхід від фізичного стресу. Більшості людей вдається справлятися з найбільш стресовими ситуаціями їх життя, але деякі намагаються знайти притулок у формі залежності.
- Невміння правильно використовувати вільний час.
- Відчуження і невлаштованість у житті.

До шкідливих звичок людини, які можуть мати негативний вплив на організм людини, можна віднести: **куріння, алкоголізм, наркоманію, токсикоманію.**

Алкоголізм. Алкоголь – це наркотична отрута, яка, перш за все, діє на центральну нервову систему, викликаючи підвищене збудження та порушуючи процеси гальмування. Вживання алкоголю навіть у малих дозах негативно діє на серцево-судинну систему, відіграючи певну роль в етіології атеросклерозу та гіпертонічної хвороби. Тривале його вживання призводить до жирового переродження печінки, порушення функцій нирок, шлунку, кишечника та негативно позначається на стані органів дихання. Алкоголь пригнічує ферментативні процеси, систематичне його вживання знижує опірність організму до різних несприятливих факторів зовнішнього середовища. Помірне, але постійне вживання алкоголю – одна з форм хронічного отруєння алкоголем.

Під впливом алкоголю знижується фізична працездатність і порушується координація рухів, а це може служити причиною травм та інших нещасних випадків в побуті та на виробництві. Поява тимчасового відчуття полегшення після фізичної праці за рахунок прийому алкоголю є наслідком не підвищення працездатності, а ейфорії. Спирт подразнює слизову оболонку дихальних шляхів, голос грубіє, стає сиплим, розвивається хронічний кашель.

Виникають психічні розлади, зумовлені хронічною алкогольною інтоксикацією. Відомо кілька типів алкогольних психозів: алкогольний делірій, алкогольна депресія, алкогольний галюциноз, алкогольні маревні психози, алкогольна епілепсія.

Діти алкоголіків мають знижений розумовий потенціал, страждають різними хворобами центральної нервової системи, що в кінцевому підсумку гальмує нормальний розвиток суспільства в цілому. Лікування тривале і малоефективне.

Що таке алкоголь? Що таке звичка? Відповідь надсилай на david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794