

## 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.

**Куріння.** В даний час куріння отримало досить широке розповсюдження і є явна тенденція до збільшення числа курців, особливо серед жінок та підлітків. Нікотин, який міститься в тютюновому димі, як і алкоголь, являє собою наркотик, але його негативна дія проявляється не відразу, а через кілька років. Нікотин впливає, перш за все, на нервову систему, яка в момент куріння дещо збуджується, створюючи враження бадьорості, але потім проявляється його гнітюча дія. Під впливом нікотину погіршуються пам'ять та увага, знижується розумова працездатність, звужуються кровоносні судини, зокрема мозку, що ускладнює його живлення та спричиняє головні болі, запаморочення, відчуття тяжкості в голові.

Куріння служить однією з головних причин розвитку хронічного бронхіту, емфіземи та раку легень, а також одним із важливих факторів ризику, які сприяють виникненню інфаркту міокарда та ряду порушень під час вагітності та у новонароджених. Інфаркт міокарда у курців зустрічається в два рази частіше ніж у тих, які не палять. Встановлена стимулююча роль куріння у розвитку атеросклерозу та гіпертонічної хвороби, а також захворювань верхніх дихальних шляхів, шлунку і кишечника внаслідок подразнюючої дії нікотину та супутніх факторів на слизові оболонки.

Курці завдають шкоди не лише собі, а й оточуючим особам, які змушені дихати повітрям, забрудненим тютюновим димом. Концентрація окису вуглецю в приміщеннях через паління значно підвищується. Особливо це шкідливо для дітей. Жінки, які палять наражають на небезпеку ще ненароджених дітей, збільшуючи ризик смерті дитини у перинатальному періоді. Діти від матерів, які палять частіше народжуються з дефектами та більш сприйнятливі до хвороб.

**Наркоманія і токсикоманія.** Наркоманія визначається як, захворювання, обумовлене залежністю від наркотичних засобів або психотропних речовин.

Різні наркотики викликають різну залежність. Одні наркотики викликають сильну психологічну залежність, але не викликають фізичної залежності. Інші ж, навпаки, викликають сильну фізичну залежність. Багато наркотики викликають і фізичну, і психологічну залежність.

Наркотики особливо небезпечні тим, що навіть одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залежності. У зв'язку з фізіологічними особливостями організму в підлітків дуже швидко розвивається наркотична залежність (значно швидше, ніж у дорослих). Відомі випадки, коли перші експерименти з наркотиками закінчувалися смертю.

Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші, ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, оскільки вірус може передаватися через кров (при використанні одного шприца для ін'єкцій декількома людьми), а наркотики призводять до втрати контролю над поведінкою, адже вони сильно впливають на роботу головного мозку, нервову систему і разом з цим – на самоконтроль. Під дією наркотиків нервові клітини просто згорають. Різко знижується захисна реакція організму.

Багаторазове проколювання вен може призводити до утворення тромбів і рубців. Коли тромби відриваються й потрапляють до кровообігу, а відтак до серця й легенів, може настати смерть – тромб закриває доступ крові до життєво важливих органів. Бактерії, потрапляючи з нечистої голки до кровообігу, циркулюють по всьому організму й відкладаються на серцевих клапанах, призводячи до серйозного захворювання – "бактеріального ендокардиту", для якого характерні такі симптоми як жар, слабкість, серцева недостатність. Мікроби з нестерильної голки можуть призвести також до абсцесу мозку, симптомами якого є сильний жар і конвульсії. У жінок, котрі вживають наркотики під час вагітності, можуть народитися мертві діти.

Що таке звичка? Основні причини виникнення і поширення звички? Основні шкідливі звички людини?

Відповідь надсилайте на [david.igor1961@gmail.com](mailto:david.igor1961@gmail.com) або на вайбер 0987613794