### Привычка

это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь — это вредная привычка.

Откуда вообще берутся вредные привычки человека и для чего они ему?

Вредные привычки: алкоголизм и наркомания, - начинаются с того, что человек хочет уйти от своих проблем, забыться, но в тот момент он не осознает, что этим в тысячи раз ухудшает свое состояние. Покурить "за компанию" с друзьями и выглядеть при этом «круче» - вот на чем основываются вредные привычки молодежи .

### 1.1 Курение и его вред для здоровья

Курение – довольно распространенная вредная привычка людей разного возраста и пола. У курильщиков формируется психологическое привыкание к процессу курения, многие из них периодически ощущают сильную потребность закурить. Истинная химическая зависимость от никотина, содержащегося в табаке, и связанное с этим болезненное влечение к курению наподобие токсикомании возникают примерно у одной трети курильщиков.

Исследования показали, что в процессе курения табака образуются такие вредные вещества, как никотин, пиридин, этилен, изопрен, бензпирен, кислоты (муравьиная, синильная, уксусная), эфирные масла и ядовитые газы Наиболее ядовитыми компонентами табака являются никотин и синильная кислота. Их смертельные дозы равны 0,08 г, однако поступают они в организм человека не сразу. Дозированная форма приема ядовитых веществ способствует привыканию к яду, но наносит организму как физический, так и психический, ущерб.

Курение является одной из причин различных нервных расстройств у подростков. Они плохо спят, становятся раздражительными, рассеянными, у них ослабевает внимание, нарушаются память, умственная активность. Наибольший вред приносит курение, сопряженное с быстрыми затяжками. При этом происходит быстрое сгорание табака, и в дым переходит до 40% никотина. Особенно опасно привыкание к курению в молодом возрасте, когда обмен веществ в организме еще не стабилен, клетки головного мозга менее устойчивы к влиянию токсинов. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервозным, чрезмерно раздражительным, теряет работоспособность. Все его мысли подчинены потребности выкурить сигарету.

Убедительным подтверждением вредных последствий курения для здоровья являются данные Всемирной организации здравоохранения:

* вероятность инфаркта миокарда у курильщиков в 10–12 раз выше, чем у некурящих, а смертность от инфарктов выше в 5 раз;
* каждая сигарета уменьшает продолжительность жизни на 5–15 мин;
* смертность от онкологических заболеваний в 10–15 раз выше у курящих, чем у некурящих;
* от 11 до 20% злостных курильщиков страдают половой слабостью (импотенцией), курение – одна из причин бесплодия;
* каждый пятый погибший ребенок остался бы жить, если бы их матери не курили

**1.2Употребление алкоголя и его вред для здоровья**

Алкоголь – это главный разрушитель здоровья. Он вызывает или способствует развитию многих физических и психических заболеваний, приводит к несчастным бракам, рождению нездорового потомства. От употребления алкоголя особенно сильно страдает центральная нервная система. Злоупотребление спиртными напитками приводит к уменьшению объема головного мозга, разрушению нервных клеток, нарушению процессов внутриклеточного обмена, психики человека, к появлению алкогольной зависимости. В головном мозге существуют центры положительных эмоций, и определенные вещества, попадая в организм, активизируют деятельность клеток этих центров. К таким веществам относится алкоголь. Попадая в головной мозг и влияя на обмен веществ в нервных клетках, он на первых порах снижает нервное напряжение, способствует подавлению чувства тревоги и страха, активизирует положительные эмоции. Попадая в организм, небольшое количество алкоголя постепенно разрушается с помощью фермента – алкогольдегидрогеназы, содержание которого определяется индивидуальными особенностями организма.

У детей и подростков формирование привыкания может протекать по-разному. Это зависит от возраста, здоровья, семейного окружения, социальной среды. Первыми подвергаются воздействию алкоголя органы пищеварения. Попадая в ротовую полость, ароматические соединения алкоголя раздражают слизистые оболочки рта, языка, глотки, временно повышают функцию слюнных желез, а затем резко понижают. При длительном действии алкоголя наступает атрофия поверхностных слоев языка, сглаживание сосочков, что приводит к потере вкуса. Кроме того, даже в молодом возрасте могут развиться и атрофические формы парадонтоза, последствием которых является преждевременное выпадение зубов. От действия алкоголя страдает и слизистая пищевода. Попадая в желудок, алкоголь стимулирует выделение желудочного сока. Однако этот сок по своему составу резко отличается от нормального, в нем много соляной кислоты и мало пепсина – фермента, с помощью которого переваривается пища. Большое количество кислоты обжигает слизистую и приводит к ее отмиранию. Таким образом, нарушается не только секреторная, но и моторная функция желудка, и, как следствие, возникают такие заболевания, как гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Постоянное воспаленное состояние слизистой оболочки способствует появлению раковых заболеваний.

**1.3 Употребление наркотических веществ и здоровье**

Наркомания приносит так много горя человечеству, что для борьбы с распространителями наркотиков в отдельных странах изданы очень суровые законы. Вещества растительного происхождения (морфий, героин, опий и др.) и лекарственные препараты, внесенные в специальный список Министерства здравоохранения, называются наркотиками, а возникающее к ним болезненное пристрастие – наркоманией. Пристрастие к токсическим веществам, некоторым лекарственным препаратам, пахучим жидкостям, средствам бытовой химии, синтетическим препаратам, обладающим галлюциногенными свойствами, – называется токсикоманией. Лица, употребляющие данные вещества, называются наркоманами или токсикоманами. К группе опийных препаратов относятся морфин, героин, извлекаемые из сгущенного сока незрелых коробочек мака. Опийные препараты принимаются внутрь в виде отваров, настоев, приготовленных кустарным способом, но чаще всего вводятся внутривенно. Их используют в медицине как сильные болеутоляющие средства. При опийной наркомании быстро формируется выраженная психическая и физическая зависимость от наркотика.

Наиболее опасен героин – сильный галлюциноген, быстро разрушающий организм наркомана. Развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, крови, легких, половых органов. Резко меняется внешний вид человека: кожа становится морщинистой, цвет лица приобретает сероватый оттенок, портятся зубы, наступает преждевременное облысение, резкое истощение организма. Наиболее тяжело поражается головной мозг: развиваются психозы, ведущие к деградации личности и преждевременной смерти.