**Автор:**

Дашдемирова Салихат Артуровна

1 курс, группа ЛД-11

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

salikhat.dashdemirova@mail.ru

+7 9050455151

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС г. Елец

**Вредные привычки и их последствия**

У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет огромную роль в жизни человека. Они не имеют абсолютно ничего со здоровым образом жизни. Чтобы сохранить будущее поколение, нужно с помощью пропаганды уменьшить их количество.

Есть хорошие привычки и полезные манеры и, в противовес им, плохие привычки или плохая практика.

 К полезным привычкам относят:

* правильно питаться;
* заниматься спортом;
* соблюдать личную гигиену и поддерживать чистоту в доме;
* помогать родителям и людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию;
* учиться чему-то новому.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. С другой стороны, вредными привычками также могут быть и плохие действия, их нельзя называть болезнью, это, скорее всего, неуравновешенность нервной системы. К ним, например, относятся:

* Курение.
* Злоупотребление алкоголем, переходящее в алкоголизм.
* Использование наркотиков и токсических веществ, которые заканчиваются наркоманией или токсикоманией.
* Зависимость от интернета и игровая зависимость.
* Переедание.
* Онихофагия.

Курение - это зависимость, которая охватывает большое количество людей и приводит к развитию тяжелых заболеваний: коронарной болезни сердца, инсульту, слепоте, экземе, заболеваниям периферических сосудов, хронической обструктивной болезни легких, парадонтозу, онкологическим заболеваниям. У курящих женщин беременность может закончиться мертворождением.

Алкоголизм - многофакторное хроническое заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков, которое зависит от объема употребления алкоголя, а также от организма человека.

Причины алкоголизма: социологические, психологические и даже генетические. Научно доказано, что даже небольшое количество алкоголя нарушает работу коры большого мозга. Алкоголь усиливает процесс возбуждения и ослабляет процесс торможения. Следовательно, пьяный человек не может контролировать свое поведение.

Наркомания - заболевание, обусловленные зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

В результате употребления наркотиков формируется психическая и физическая зависимость, впрочем, как при курении и алкоголизме. Скорость формирования зависимости и ее тяжесть могут быть разными: влияет возраст, частота употребления, особенности организма.

Последствия употребления наркотиков:

* огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами;
* поражение печени и головного мозга;
* ослабление иммунитета;
* снижение уровня интеллекта.

Токсикомания в своих проявлениях сходна с наркоманией. И её отличие всего лишь в названии. Вещества, которые способствуют возникновению данной патологии, всего лишь не зарегистрированы в реестре наркотических веществ. Но их влияние на живой организм так же губительно, как и наркотик.

Интернет-зависимость сопровождается большим количеством поведенческих проблем и заключается в потере контроля над собой и невозможностью выйти из сети.

Игровая зависимость - это увлечение играми, которое оценивается как форма психологической зависимости и проявляется у детей, подростков и взрослых.

Склонность к интернет-зависимости и игромании чаще всего имеют люди, неуверенные в себе, склонные к подражающему поведению или с авантюрным складом личности.

Чем раньше начинается участие в азартных играх, тем быстрее становится зависимость от них, а последствия её очень неблагоприятные.

Онихофагия - привычка грызть ногти. Ее причина в эмоциональном состоянии человека - стрессах, которые проявляются в повседневной жизни. Привести к ней могут нетерпение, разочарование, скука, стресс, тревога, эмоциональные или психологические проблемы, генетика.

Отказаться от вредных привычек можно только с помощью силы воли, правильного питания, физической активности, здорового сна, четкого режима дня.

Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, найдите себе увлечение по душе, стремитесь получать новые знания, становитесь волонтерами!

Будьте осторожны с вредными привычками, они приводят к неблагоприятным последствиям, а также являются посредниками серьезных заболеваний!