

«Выбери жизнь, свободную от вредных привычек.

Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни»

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.



Курение — одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают

окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.



Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.



Наркомания. Самым ужасным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

Влияние курения на здоровье человека:

- * Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- * Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- * Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- * Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта. Повышается риск возникновения язвы желудка.
- * Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- * Курение способствует развитию онкологических заболеваний.

Влияние алкоголя на здоровье человека:

- * Разрушается иммунная система организма.
- * Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- * Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- * Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- * Заболевания сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- * Сокращает жизнь человека на 10-15 лет. Нарушает работу нервной системы и приводит к полной деградации личности.

Влияние наркотиков на здоровье человека:

- * Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе.
- * Наркотики оказывают негативное влияние на легкие. Передозировка вызывает паралич дыхательного центра, в результате чего наступает смерть из-за остановки дыхания.
- * Влияние на психику человека. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения.

