Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Витебский государственный технологический университет»

**Профилактика вредных привычек среди молодежи (алкоголизм, наркомания) их влияние на формирование личности**

Информационные материалы для проведения единых дней информирования на кафедрах и структурных подразделениях, информационных часов в студенческих группах

**Февраль 2022**

В жизни любого человека существует ряд автоматических постоянно повторяющихся действий. Именно их называют привычками. Привычки могут быть полезными, нейтральными и вредными. Но все они обладают одним сходным качеством – от них тяжело избавиться. Особенно тяжело избавиться от вредных привычек, которые оказывают негативное воздействие на здоровье и социальную жизнь человека.

Человек сознательно использует привычки для достижения своих целей. Но систематическое злоупотребление приводит либо к зависимости, либо к их бессознательному воспроизведению. Вредные привычки человек воспринимает, как частицу своей личности. И при попытке от них избавиться, часто терпит неудачу.

Каждый человек так или иначе сталкивался с вредными привычками. Одни люди при осознании, что вредные привычки вошли в их жизнь пытаются от них избавиться, другие могут жить полноценной жизнью и без вредных привычек. Особенно уязвимыми в этой теме считается молодое поколение. По причине отсутствия устойчивого мировоззрения, жизненного опыта.

Вредные привычки негативно влияют на организм человека, приносят вред здоровью, ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течение жизни.

 [Вредные привычки](https://hmc-israel.org.il/news/vrednye-privychki-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka-2017-07-24), приобретенные еще в молодом возрасте, особенно опасны. Они могут приносить серьезный ущерб существованию человека: потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Вредные привычки, наносящие ущерб молодежи: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ.

Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки; игромания; беспорядочная половая жизнь, которая провоцирует разные венерические заболевания; бесконтрольное употребление лекарств…

Все приобретенные вредные привычки являются следствием слабой воли человека и неправильного воспитания. Зачастую начинается все с простого любопытства, а потом человек начинает получать удовольствие от того, что он делает, и добровольно отказываться от этого не спешит. Но если он понимает, что имеющиеся плохие привычки существенно ухудшают качество его жизни, наносят вред собственному [здоровью](https://medaboutme.ru/) и/или здоровью окружающих людей, у него есть все шансы избавиться от них.

Вредные привычки тесно связаны с преступлениями и правонарушениями и соответственно с взысканиями и наказаниями за них.

Остановимся на наиболее распространённых вредных привычках среди молодежи: употребление алкоголя, наркотиков и курении.

**Употребление алкоголя**

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью, у человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечеткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Употребление алкоголя помогает облегчить психологическое состояние человека. Но в силу своей вредоносности, алкоголизм оказывает негативное влияние на здоровье, социальную сферу и семейные взаимоотношения. Пристрастие к употреблению химических веществ разрушает не только внутренние органы. Статистические цифры о разводах и увольнениях из-за алкоголя и наркотиков велики.

Употребление алкоголя может привести к пьянству, алкоголизму. Причинами употребления алкоголя может быть: неблагоприятные отношения и конфликты в семье, алкогольные традиции, неблагоприятное окружение, низкий культурный уровень, высокий достаток, снять эмоциональное напряжение, молодежь с помощью алкоголя пытается выразить себя.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга. Помимо этого, алкоголь провоцирует: болезни сердечно-сосудистой системы, болезни системы внешнего дыхания, желудочно-кишечные патологии, нарушения функций печени, нарушения функций почек, психические отклонения, ослабление иммунной системы, снижение половой функции, ослабление и истощение мышц.

Так же злоупотребление алкоголя укорачивает жизнь на 15-20 лет. Употребление алкоголя часто связано с правонарушениями, преступлениями.

**Курение**

 Курение наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. Курение можно рассматривать как одну из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный дёготь.

 Употребление табачных изделий, как и употребление алкоголя и наркотических веществ, негативно влияет на все системы человеческого организма.

 • Никотин имеет возбуждающий эффект, при котором центральная нервная система не может функционировать полноценно. В мозг поступает меньшее количество крови с пониженным в ней содержанием кислорода, что чревато снижением умственной активности курильщика.

 • Дыхательная система человека тоже страдает, ибо из-за вдыхания табачного дыма у курильщика начинается раздражение слизистых оболочек полости рта, гортани, носа, трахеи и бронхов. В результате чего у человека развивается воспаление дыхательных путей. Если курильщик со стажем, то он может страдать от раздражения голосовых связок, сужения голосовой щели. Кашель с выделением слизи темного цвета для курильщика, это норма. Он провоцирует развитие отдышки и затрудненное дыхание. Курение так же является одним из факторов развития болезней, включая в себя астму и воспаление легких.

 • При курении возможны риски для системы кровообращения: повышенное артериальное давление, нарушение кровообращения клеток мозга и деятельности сердца, что может привести к инфаркту или инсульту. При постоянном курении сердце начинает сокращаться чаще, что приводит к постоянному напряжению системы кровообращения.

 • Желудочно-кишечный тракт не функционирует правильным образом, что на внешнем виде курильщика сказывается как облаженный серым налетом язык, неприятный запах изо рта.

 • Система пищеварения так же находится под угрозой – вместе со слюной в желудок попадает большая часть токсических веществ. Так же разрушается эмаль зубов, образуется кариес. Возможно образование язвы желудка.

 • При курении у человека снижаются вкусовые ощущения и острота обаяния.

 • Сексуальная активность, в особенности у мужчин возраста 25-40 лет снижается.

 • Курение провоцирует [развитие рака](https://hmc-israel.org.il/oncology) и др.

 Так как проблема курения становится более актуальной, человечество изобрело электронные сигареты с целью заменить курящий табак. С первого взгляда это может показаться вполне разумным решением, так как большая часть курильщиков перешли на электронные сигареты, и вдыхая пар с ним в организм не попадает большая часть токсических веществ. Но на самом деле почти каждая жидкость для электронной сигареты содержит никотин, который при вдохе пара моментально попадает в кровь. С 8 и более затяжками электронной сигареты никотин добирается до мозга. Никотин провоцирует мутации, что особенно опасно, если курильщик хочет продолжать свой род.

**Наркотические вещества**

 Фармакологические препараты, известные как наркотики молодые люди, чаще всего употребляют из любопытства, ради развлечения. Частое употребление фармакологических средств вызывает лекарственную зависимость, пагубно сказывается как на здоровье человека, так и на его социальном и экономическом положении. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной системе, иммунной системе, печени, сердцу, легким.

 Тема употребления наркотических веществ тесно связана с преступлениями, правонарушениями. Молодых людей в настоящее время часто привлекают к распространению наркотических средств, что влечет за собой наказания.

 Наркотические средства разделяются на опиаты, психостимуляторы, каннабиноиды, галлюциногены, снотворно-седативные вещества и летучие наркотически действующие вещества.

 • Курение конопли, гашиша, марихуаны способствует образованию хронического бронхита, [рака легких](https://hmc-israel.org.il/oncology/lechenie-raka-legkih), нарушения иммунитета, сердечно-сосудистой недостаточности, [аритмии](https://hmc-israel.org.il/cardiosurgery/lechenie-aritmii-v-israile), интоксикации печени.

 • Опиоидные наркотические вещества вводятся внутривенно, поэтому при употреблении данных веществ риск заболевания СПИДом, сифилисом и гепатитом (В и С) невероятно велик.

 • Психостимуляторы приносят особый вред нервной системе человека, развивая тяжелые депрессии, что может привести к психозу. Они резко усиливают обмен веществ, частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление. Поэтому энергия на поддержание жизни берется из запасных резервов, которые не успевают восстанавливаться, что чревато истощением организма. Также под угрозой находится сердце, из-за тяжелой аритмии. Возможен инфаркт миокарда, остановка сердца.

 • При употреблении галлюциногенных веществ особый ущерб наносится головному мозгу. Они разрушают психику человека, что, при частом употреблении, чревато психозом и необратимыми поражениями психики.

 • Снотворно-седативные вещества имеют негативный эффект на мозг, печень и сердце человека. Они провоцируют бессонницу, энцефалопатию (повреждение головного мозга), судорожные припадки, суицидальные попытки, а также заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой.

 • Летучие наркотически действующие вещества – ингалянты способствуют замедлению умственного развития человека, разрушают деятельность коры мозга, повреждают все органы и ткани организма. Самый страшный исход от употребления ингалянтов, это, так называемая, «смерть в мешке» - потеря сознания и неспособность снять мешок с головы (так как при употреблении данным препаратов, человек надевает на голову мешок)

 Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей – наркоманов. Плод может зародиться умственно-отсталым, с физическими отклонениями.

 Факторы, включая в себя, личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой находится человек, могут повлиять на образование вредных привычек. Поэтому, следует чутко выбирать окружение, для того, чтобы избежать все вышеперечисленные заболевания и осложнения. Также стоит помнить, что вредные привычки наносят вред не только обладателю этих привычек, но и его близким, поэтому стоит задуматься, а стоит ли начинать.

**Меры профилактики и борьбы с плохими привычками**

 Не существует единого определенного алгоритма, который помогает всем без исключения в борьбе с вредными привычками. Следует помнить зависимость легче предупредить, чем устранять. Очень многое зависит от того, как давно человек злоупотребляет чем-либо, насколько сильна его сила воли и каковы индивидуальные особенности его организма. Самое главное — это осознание человеком своей проблемы, ведь зачастую бывает так, что, даже опустившись на самое дно, человек не считает себя зависимым. Человек в первую очередь должен захотеть изменить свою жизнь, а уже потом искать способ избавления от вредной привычки. Многие люди, обнаружив вредную привычку или зависимость начинают с постепенного снижения объема потребляемых вредных веществ. Например, выкуривают за день меньшее количество сигарет или постепенно переходят на более легкие, заменяют их электронными устройствами. Вредную привычку заменяют физической активностью или привычкой, не приносящей вред здоровью. Конечно, трудно не обращать внимания на возникающий дискомфорт, но ведь это только лишний раз подтверждает, что дурная привычка уходит. Самое главное — не допускать никаких поблажек для себя, ведь многие сдаются именно на этом этапе. В настоящее время профилактическим мерам уделяется много внимания. И хотя ведется пропаганда здорового образа жизни через различные тематические ролики, листовки, различную наглядную информацию, проведение различных бесед.

Иногда справиться с плохой привычкой получается самостоятельно за счет осознания, что в привычке больше нет необходимости. При помощи волевых усилий и контроля человек может успешно отказаться от действий, приносящих вред его здоровью или социальному положению. Но так получается не всегда. При необходимости, если сложно справляться в одиночку, можно обращаться за помощью к специалистам.

Информацию подготовила: педагог-психолог Янковская И.А.