

МБУ «Новолеушковская сельская библиотека имени И.И. Никонова»

О вредных привычках и в шутку и всерьез

**Подготовила:
Заведующая сектором
по работе с детьми
Сиянок Е.Г.**

Что такое вредная привычка?

Вредная привычка - это автоматически многократно повторяющееся действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

Вредные привычки бывают бесполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- токсикомания;
- игровая зависимость, или лудомания;
- шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К неполезным действиям можно отнести такие, как:

- грызть ногти;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- теребить одежду собеседника и т.д

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголи́зм — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

Людей, страдающих от алкоголизма, часто называют «алкоголики». В XIX веке было установлено, что с повышением благосостояния начинает расти и алкоголизм.



Профилактика алкоголизма

Профилактика алкоголизма — это комплекс мер, направленных на искоренение у людей патологической зависимости от спиртного.

Основные методы такой профилактики — это разъяснительная работа по действию алкоголя на организм и причинам развития алкогольной зависимости, **симптомах алкоголизма**, а также формирование у людей отрицательного отношения к спиртному. К профилактическим относятся и меры по ограничению выпуска, продажи и употребления спиртных напитков, а также меры со стороны государства, медицинских учреждений, психологов, семьи и школы, направленные на **борьбу с развитием алкоголизма**.

Наркомания



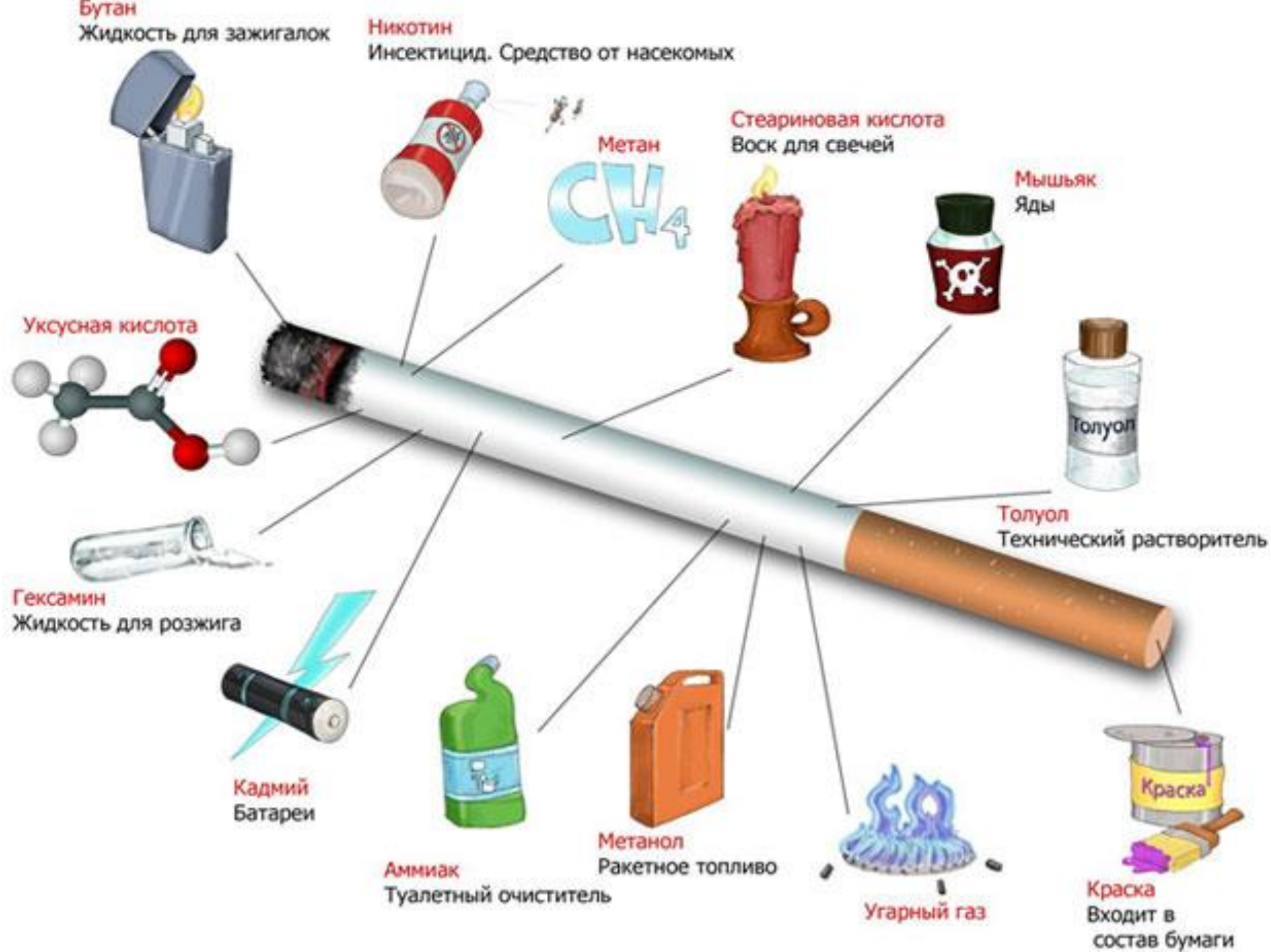
Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Профилактика наркомании

Профилактика (превенция) наркомании — деятельность, направленная на предупреждение приобщения к наркотикам и преодоление последствий наркопотребления.

На государственном уровне профилактика наркотической зависимости декларируется как двухкомпонентная система, включающая меры по ограничению распространения наркотиков и антинаркотическую пропаганду, обеспечиваемую средствами массовой информации и социальными институтами. Лица, на которые направлены те или иные профилактические меры, называются целевыми группами профилактики. Каждая из них высоко восприимчива к одним профилактическим мерам и менее или совсем не восприимчива к другим. Стратегия профилактики наркомании обусловлена сложной этиологией этого явления. В специальной литературе выделяют сотни факторов формирования и развития наркомании, которые действуют на индивидуальном, групповом и макросоциальном уровнях. Профилактические меры заключаются в противодействии этим факторам.



Профилактика курения

Проведенные многочисленные исследования показывают, что курение повреждает практически все системы человеческого организма и представляет собой привычку, от которой трудно избавиться даже с профессиональной помощью специалиста. Курение вызывает как физиологическую, так и психологическую зависимость и имеет тесную связь с социальными и культурными факторами.

Профилактика курения является самым важным моментом в деле борьбы с никотиновой зависимостью. Потому что, гораздо проще убедить человека не начинать курить, чем отучить заядлого курильщика от вредной привычки. И чем раньше начать профилактику, тем выше будет ее эффективность. И конечно же мероприятия по профилактике курения не должны проводиться для «галочки», а вестись регулярно, и необходимо такие занятия проводить уже с детского сада, а далее в школах. Ведь известно, что формироваться жизненные ценности начинают в раннем детстве.

Токсикомания

Токсикомания — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим. Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости. Медико-биологических различий между токсикоманией и наркоманией не существует.

Распространённым видом токсикомании является употребление средств бытовой и промышленной химии. Этот вид чаще наблюдается среди детей и подростков и является социальной проблемой, иногда называемой «детской наркоманией». Данный тип токсикомании обычно заключается во вдыхании испарений лаков, красок, эфира, бензина, некоторых видов клея (популярными среди токсикоманов являются клеи, содержащие в своем составе толуол.



Игровая зависимость, или лудомания

Игромания, лудомания, игровая зависимость или патологический гемблинг — этими терминами называют психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм (игры в казино, игровых и компьютерных клубах, букмекерских конторах "ставки на спорт" и др.). По международной классификации болезней основным признаком является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается, часто углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, разрушение семейной и личной жизни.

Азартные игроки - люди, склонные только к лёгкой наживе, но это не всегда так. В игроках присутствует деловитость, соревновательность. Их постоянное занятие — самоутверждаться в собственных и чужих глазах, доказывать, что они лучше, сильнее, талантливее других. Их самооценка определяется тем, насколько они способны добиваться высоких результатов. Только успех даёт им чувство полноценности жизни, реализации себя.

Шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания.

Шопингомания, шопоголизм — разговорные синонимы клинического термина «ониомания». Этим расстройством страдает каждый десятый житель крупного города. Женщин среди них больше, при этом мужчины чаще покупают более дорогие и статусные вещи, которыми потом не пользуются, — гаджеты, автомобили и даже дома.

Как и другие зависимости, эта регулярно приводит к разочарованиям. Иногда уже при выходе из магазина ощущается приближение так называемой постшопинговой депрессии: приобретенное не радует, хочется вернуться и купить что-нибудь еще.



Правила здорового образа жизни



Спасибо за внимание