

ФАКТЫ О КУРЕНИИ

Ежегодно курение в России лишает жизни 332 тыс. человек. При этом у нас в стране эта вредная привычка характерна для 75% мужчин и 21% женщин.

- Большой удар наносится дыхательной и сердечно-сосудистой системам. Лёгкие засоряются, учащаются простудные заболевания, возрастает риск рака лёгких.
- В процессе курения повышается давление, затрудняется транспортировка кислорода к сердечной мышце. Курение увеличивает содержание холестерина в крови, что усугубляет риск атеросклероза, инфаркта, ишемической, а также коронарной болезнью сердца.
- Внешний вид также оставляет желать лучшего: портится цвет лица, зубы теряют белизну.
- Существенный вред наносится и здоровью окружающих: постоянное пассивное курение особенно опасно для астматиков.
- Немаловажно, что курение отрицательно сказывается на репродуктивном здоровье.

ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Согласно статистике, в России каждый год выпивается 9,3 литра на человека, а по оценкам некоторых специалистов количество больных алкоголизмом насчитывает порядка 7 млн. По данным центра социологических исследований Минобрнауки, около 60% молодых россиян в возрасте от 11 до 24 лет употребляют алкоголь.

- Разрушаются клетки пищеварительных органов, погибают клетки, вырабатывающие

инсулин – это вызывает гастрит, панкреатит, сахарный диабет и другие заболевания.

- Алкоголь разрушает кровяные клетки, что затрудняет транспортировку кислорода к тканям и может стать причиной аритмии, ишемической болезни и атеросклероза.
- Чрезмерное употребление спиртного нарушает регулирование уровня сахара в крови, что может вызвать нарушение работы нервной системы, мозга и т.д.
- Гибнут клетки печени, нарушается обмен веществ, цирроз – всё это опасно для организма.

ФАКТЫ О НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВАХ

Согласно данным Минздрава, в нашей стране порядка 550 тысяч наркозависимых граждан, однако некоторые эксперты называют цифру 2-2,5 млн. чел. При этом за последние 10 лет это число возросло на 59%.

- Нарушается работа сердечно-сосудистой системы, повышается давление, перестает нормально функционировать пищеварительная система, начинается потеря веса, портится цвет кожи, поражаются органы дыхания, возникают легочные заболевания.
- Большой вред наносится репродуктивной системе (вплоть до импотенции), начинаются расстройства психики, происходит серьезное ослабление иммунитета.
- Многие наркоманы имеют повышенный риск заражения ВИЧ-инфекцией.

МИФЫ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

МИФ №1. *От первого раза ничего не случится.* Практически любая вредная привычка, которую выбирает для себя человек, вызывает привыкание.

МИФ №2. *Бокал вина на ночь полезен для сна.* Алкоголь одновременно нарушает цикл сна, сокращает фазу быстрого сна, которая необходима для полноценного отдыха, который получается поверхностный, прерывистый и часто сопровождается кошмарами.

МИФ №3. *Кальян безопаснее сигарет.* Кальянный дым содержит те же химические вещества, что и в других формах табака, в том числе смолы, тяжелые металлы, оксиды углерода и канцерогены. Кроме того, в нём содержится то же самое количество никотина, что и в сигаретах.

МИФ №4. *Электронные сигареты безопаснее обычных.* Человек продолжает потреблять никотин, просто получает меньшее количество токсичных веществ. К тому же сниженная доза никотина все-таки сомнительное преимущество. При исследовании поведения курильщиков выяснилось, что уже через 4 недели подопытные потребляли на 79% больше никотина, чем в первые дни испытаний.

МИФ №5. *Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.* Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без неё человек уже расслабиться уже не может.

МИФ №6. *«Я могу бросить в любой момент».* Отказ от любого вредного

пристрастия – это тяжёлый стресс для организма, поэтому человеку необходимо долго и упорно работать над собой, чтобы выиграть эту битву. Поэтому лучше не начинать, чтобы в дальнейшем не возникало подобных проблем.

МИФ №7. *Игровая зависимость может быть только у подростков или азартных игроков.* Лудомания (игровая зависимость) – это проявление склонности к азарту и желание получить все и даром; они есть у любого человека. Сюда относятся скидки, акции, «выгодные предложения» и пр.

МИФ №8. *Самые распространённые вредные привычки – это алкоголизм, курение и наркомания.* На самом деле их гораздо больше, в данный ряд входят: переедание, шопоголизм, обгрызание ногтей, ринотиллексомания (ковыряние в носу) и др.

КАК БОРОТЬСЯ И ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

При нормальном процессе социализации желание испытывать изменённое состояние сознания и периодические метаморфозы личности, осуществляется в ходе развития способности к эмпатии – сопереживанию, действенному сочувствию другим людям. Большое значение имеет также приобщение к миру культуры: книги, спектакли, кинофильмы переносят человека в другой мир, отрывают от круга личных забот, заставляют изменить «личину», отождествляя себя с кем-то из действующих лиц. Ещё большими возможностями обладает музыка. Здесь достигается эффект деперсонализации, когда человек как бы отключается от окружающей реальности, полностью отдаваясь звукам, переживая те эмоции и чувства, что были заложены

композитором. Слушая музыку, человек выходит за рамки обыденного, он чувствует себя вне времени и пространства. Естественно, что перечисленные выше эффекты восприятия литературы, искусства, музыки возникают в том случае, если это высокохудожественные произведения, мастерски исполненные профессионалами.

Переживая эмоции автора, вбирая в себя его внутренний мир можно ощутить себя частицей мироздания, стать выше своих проблем, у человека рождается способность философски относиться к жизни, не поддаваясь слепящему действию аффекта, когда взрыв отрицательных эмоций блокирует деятельность рассудка и толкает его к непродуктивному выходу из психотравмирующей ситуации.

Кроме того, не следует забывать и о спорте, благодаря активной жизни, человек может получать то состояние эйфории, которое черпает из пагубных пристрастий.

Для того, чтобы не попасть в зависимость, следует помнить, что окружающий мир может быть гораздо интересней и добрее, чем нам обычно кажется.

***«Посеешь привычку – пожнёшь характер,
посеешь характер – пожнёшь судьбу»***

Запороженко, В.Г. Образ жизни и вредные привычки / В.Г. Запороженко. – М.: Медицина, 1984. – 32 с., ил.

Краснова, С.А. Тундалева, В.С. Как бросить курить / С.А. Краснова, В.С. Тундалева. – М.: Эксмо, 2008. – 256с.

Минко, А.И., Линский, И.В. Наркология в вопросах и ответах / А.И. Минко, И.В. Линский. – Ростов-на-Дону: Феникс, Харьков: ТОрсинг, 2003. – 480с.



Пристрастия, уносящие жизнь

(мифы и факты о вредных привычках)