

*Захарченко Анжелика Евгеньевна, преподаватель кафедры физического воспитания, Южно-российский институт управления - РАНХиГС*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Бегларян Александра Гевондовна, студент 2 курс, факультет*

*«Экономическая безопасность», Южно-российский институт управления –  
РАНХиГС, Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Бодренко Елена Владимировна, студент 2 курс, факультет «Экономическая  
безопасность», Южно-российский институт управления - РАНХиГС*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

## **ПОНЯТИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**Аннотация:** Статья посвящена всей жизнедеятельности человека в широком диапазоне физиологического и социального бытия, в конечном счете, определяется уровнем его здоровья. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Высокая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям – основной признак здоровья человека.

Однако большинством, особенно молодых, людей здоровье воспринимается как некая постоянная данность – нет чувства ответственности за него даже перед собой, отсутствует чувство «творца собственного здоровья». А наличие этого чувства у молодых необходимо, так как, по мнению физиолога А.И. Киколова, глубоко изучившего образ жизни студентов, эту категорию населения следует выделять в группу с повышенными факторами риска. К таким факторам им были отнесены: постоянное нервное напряжение и умственное переутомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, сна и питания,

недостаточная двигательная активность, курение и т.д. Суммарное воздействие этих факторов вызывает «предболезни», а нередко и болезни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

**Ключевые слова:** Вредные привычки, Привычка, Наркомания, Токсикомания, Алкоголизм, Табакокурение, Признаки алкоголизма.

**Annotation:** The article is devoted to the entire life of a person in a wide range of physiological and social life. A healthy person is able to endure enormous physical and mental stress without going beyond the physiologically acceptable deviations. High adaptability of the body to various influences is the main sign of human health.

However, the majority of people, especially young people, perceive health as a kind of permanent given - there is no sense of responsibility for it even before oneself, there is no feeling of “the creator of one's own health”. And the presence of this feeling in young people is necessary, since, according to the physiologist A.I. Kikolov, who deeply studied the lifestyle of students, this category of the population should be classified as a group with increased risk factors. These factors included: constant nervous tension and mental fatigue, chronic disturbance of work and rest, sleep and nutrition, lack of physical activity, smoking, etc. The cumulative impact of these factors causes "pre-illness", and often disease.

A healthy lifestyle is incompatible with bad habits. The use of alcohol, drugs, tobacco is one of the most important risk factors for many diseases that negatively affect the health of students

**Key words:** Bad habits, Habit, Drug addiction, Substance abuse, Alcoholism, Tobacco smoking, Signs of alcoholism.

**Привычка** — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

**Вредные привычки** — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

В настоящее время общее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, что пагубно сказывается не только на здоровье субъекта и его социальном и экономическом положении, но и на его семье (и обществе) в целом.

В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют такие факторы, как индивидуальные особенности и восприятие ощущений от употребляемых наркотиков; характер социально-культурного окружения и механизм действия наркотических средств (количество, частота и способ введения внутрь — через дыхательные пути, подкожно или внутривенно). Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту [1].

Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодежи к вредным привычкам:

1. отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.
2. отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели.
3. ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука.
4. трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, но легко попадают под дурное влияние;
5. экспериментирование.
6. желание уйти от проблем [2].

### **Алкоголь и признаки алкоголизма**

**Алкоголь**, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, он действует, прежде всего, на клетки головного мозга, парализуя их.

Он относится к группе нейродепрессантов — веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к ослаблению деятельности мозга и, в свою очередь, к плохой

координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости.

Алкоголь — внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

1. Сразу после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория), при которой человек становится веселым, общительным, разговорчивым, смелым, а после эйфории неизбежна фаза угнетения — нарушаются тормозные процессы в ЦНС => **пьяные ссоры и убийства.**

2. Возбуждаются половые эмоции, но заглушается чувство стыда, появляется неразборчивость в связях => **повышается риск заражения венерическими заболеваниями.**

3. Возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей => **увеличивается риск несчастных случаев (утопление).**

4. Объективно снижается умственная работоспособность — снижается быстрота и точность мышления, ухудшается внимание, допускается много ошибок => **значительно увеличивается риск чрезвычайных происшествий (ДТП).**

5. Алкоголь раздражающе действует на проводящую систему сердца, нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения становятся вялыми, полости сердца растягиваются. На поверхности сердца и в пространствах между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность => **повышается риск остановки сердца и инсульта.**

6. Повышается проницаемость кровеносных сосудов, снижается их эластичность, повышается свертываемость крови => **это может привести к инфаркту миокарда.**

7. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов => **развитие гастритов, язвы желудка, злокачественных опухолей.**

8. Развивается ожирение печени => **цирроз печени.**

9. Нарушается функция дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани => **эмфизема легких.**

10. Ухудшается выделительная функция почек => **интоксикация организма.**

11. Страдает половая система => **уменьшается сперматогенез, постепенно наступает половое бессилие, бесплодие и риск рождения детей со всевозможными отклонениями в физическом и психическом плане.**

12. Ослабевает иммунитет => **снижается сопротивляемость организма к воздействию инфекций.** Происходит снижение содержания в организме важнейших для жизнедеятельности витаминов В, РР, С, А, Е [3].

**Алкоголизм** – тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности.

### **Табакокурение**

**Курение табака (никотинизм)** — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин — сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма [4].

## ДЕЙСТВИЕ СИГАРЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

1. Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

2. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50—60°C. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40° ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

3. Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издает специфический запах.

4. Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

5. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

6. В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого, прежде всего, страдает сердечная мышца.

7. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

8. Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин [6].

Никотин — сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн. человек.

### **Наркомания и Токсикомания**

**Наркомания** — тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием на человека, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Другой исторически сложившийся тип потребления наркотиков присущ области медицины — в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств.

Третий тип потребления наркотиков — использование их для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения, психического и физического тонуса, кайфа.

Таким образом, под наркотиком следует понимать химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь

организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса.

Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением.

## ДЕЙСТВИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ПОВЕДЕНИЕ И ОЩУЩЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА:

1. Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, повышение выносливости к нему, появление влечения к наркотическому отравлению. Если в начале приема наркотиков возникает субъективно неприятное состояние, то вскоре оно исчезает, и каждый прием наркотиков вызывает эйфорию.

2. Прием опиатов (опия, морфина и др.) вызывает ощущение приятного тепла, безболезненного «толчка» в голове, состояние блаженства. Затем начинается быстрая смена приятных представлений на фоне блаженного покоя с грезоподобными фантазиями.

3. Гашишное опьянение сопровождается дурашливостью, немотивированной смешливостью, подвижностью, нарушениями восприятия, окружающего и мышления.

4. После введения раствора, содержащего эфедрин, возникает состояние, напоминающее экстаз (чувство легкости в теле, особая четкость восприятия окружающего, ощущение единения с природой и миром и др.).

5. По мере развития наркомании повышается выносливость к наркотику, прежние дозы не дают эйфории. Далее начинается прием увеличивающихся доз, изменяется картина действия наркотика. В частности, при морфинизме и злоупотреблении другими опиатами вместо блаженного покоя возникает состояние бодрости с ощущением прилива сил и стремление к общению. Гашиш вызывает у наркомана приподнятое настроение с переоценкой его психических возможностей, различные нарушения мышления; при долгом употреблении эфедрина сокращается длительность эйфории, исчезают некоторые телесные ощущения, возникающие вначале.

6. Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям. При опийной наркомании это выражается в появлении беспокойства, озноба, мучительных выламывающих болей в руках, ногах, спине, бессонницы, поноса, а также в отсутствии аппетита. Для эфедриновой наркомании характерны длительная бессонница и депрессия. При гашишизме, помимо неприятных телесных ощущений, также падает настроение, появляется раздражительность, гневливость, нарушение сна.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию.

Единственная цель больных наркоманией — это приобретение и потребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым [5].

**Токсикомания** — заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Медико-биологических различий между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая пары бензина, ацетона, толуола, перхлорэтилена и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

### **Библиографический список:**

1. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Гипермаркет знаний [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://school.xvatit.com/> (дата обращения: 05.12.2020).
3. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://46cge.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения: 05.12.2020).
4. Энциклопедия Экономиста [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.grandars.ru> (дата обращения: 05.12.2020).

5. Б.С. Братусь “Психология, клиника и профилактика алкоголизма” М. 1984 — 53 с.

6. «Предупреждение вредных привычек у школьников”. Сборник научных трудов, М. 1990 — 411 с.