Бой вредным привычкам

В жизни нередко человек осознанно совершает действия, занимаясь определёнными вещами, временно приводящими к изменениям психического состояния, которые впоследствии наносят серьёзный вред организму. Пристрастие к таким действиям часто называют **вредными привычками.** Специалисты выделяют множество видов вредных привычек. Какие-то из них пришли к нам из далекого прошлого, а что-то появилось лишь в последние годы. Самыми распространёнными и опасными сегодня считаются табакокурение, наркомания, токсикомания и алкоголизм.

Табакокурение

Табакокурение – бич современности. К счастью, сегодня всё чаще ставится вопрос о том, как снизить количество людей, страдающих от этой вредной привычки. Запрещается продажа сигарет несовершеннолетним, курение в публичных местах, увеличивается стоимость табачных изделий. Всё это приносит пользу, но не уберегает подростков от пагубной привычки полностью.

Основной яд, который попадает в кровь человека при курении – никотин. Курение вызывает много тяжелых заболеваний. Основные из них – рак легких, хронический бронхит, поражение сосудов сердца, язва желудка и т.д.

При выкуривании человеком в день 20–25 папирос в организм через легкие вводится около 1 миллиграмма никотина, то есть полная смертельная доза. Однако смерть не наступает, так как яд в организм вводится постепенно, малыми дозами. Организм привыкает защищаться от яда, и поэтому острого отравления не наступает. Стоит помнить, что курильщик загрязняет не только свои лёгкие, но также значительно повышает риск развития атеросклероза сосудов. Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей, которые нередко страдают больше, чем курящие. Некурящие люди, вынужденные находиться в одной комнате с курящими, быстро утомляются, у них снижается работоспособность, ухудшается здоровье.

Токсикомания

Токсикомания – это болезненное пристрастие лекарственными препаратами, средствами бытовой химии и другими веществами не входящими в официальный список наркотических препаратов. Средства, вызывающие токсикоманию, провоцируют состояние, напоминающее алкогольное или наркотическое опьянение. При длительном употреблении меняется личность больного, возникают психические и соматические нарушения. Абстинентный синдром (прекращение употребления вещества) при токсикомании сопровождается злобой, агрессией, расстройствами сна и аппетита, головными болями, расширением зрачков, дрожанием конечностей и судорожными подергиваниями мышц. Ярко выраженная тревожность, раздражительность и дисфория сменяются тоской, вялостью и оцепенением. Продолжительность синдрома отмены составляет около 2 недель, остаточные явления абстиненции могут сохраняться в течение полутора месяцев.

Алкоголизм

Алкоголизм – опасное заболевание, развивающееся при систематическом употреблении алкогольных напитков. Основная опасность алкоголизма – незаметно вырастающая привязанность, которую сложно побороть. Так, сначала распитие спиртных напитков или пива происходит только по праздникам, потом чаще, а затем ни одна посиделка или встреча с друзьями не обходится без бутылки. Одной из причин употребления алкоголя является неверное представление о нем как о приятном и даже полезном напитке. Алкоголь действует на организм подобно яду, постепенно разрушая не только здоровье, но и моральный облик пьющего человека.

Алкоголь снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, ведет к утрате таких качеств, как самообладание, самоконтроль, осторожность, ухудшает координацию движения, что нередко ведет к дорожно-транспортным происшествиям, тяжелым травмам и несчастным случаям.

Алкоголизм ослабляет умственные способности: снижается сообразительность, развивается забывчивость, неспособность сосредоточиться на чем-либо, кроме мыслей о спиртном. Нередко возникает подавленность, злобность.

Главная опасность в приеме алкоголя детьми и подростками заключается в колоссальном патологическом воздействии алкоголя на головной мозг молодого организма. До 21 года головной мозг активно развивается, и окончательно формируются его обменные процессы, которые в этом возрасте еще не устойчивы. В этот период головной мозг особенно уязвим к химическим отравлениям *(алкоголь, наркотики, токсины и другие психоактивные вещества)*.

Наркомания

Наркомания - зависимость человека от наркотических веществ, вызывающих состояние эйфории: приподнятое настроение, состояние удовольствия, что не соответствует реальным обстоятельствам, и приводящих к разрушению психического и физического здоровья. Употребление наркотических веществ в России запрещено законом. Наркотики бывают растительного и химического происхождения, все они вызывают зависимость, которая может быть психической и физической, даже при однократном употреблении.

Употребление наркотиков вызывает психические и физические расстройства – искажение мировоззрения, изменение личности, тяжелые заболевания органов и систем организма. Наркотики ослабляют иммунитет и истощают организм. Способствуют передаче тяжелых заболеваний: вирусных гепатитов В, С и D, ВИЧ/СПИДа. При

наркомании психическое состояние человека полностью зависит от дозы и регулярности приема наркотика. Если больной не принимает своевременно наркотики, возникает мучительное состояние, которое сопровождается сильными болями, и психологическими отклонениями. Наркоманов часто посещают мысли о суициде, потому как мозг не осуществляет контроля на эмоциональном уровне. Далеко не каждый способен выдержать испытание болью. Наркотическая абстиненция часто приводит к развитию слабоумия, психоза, эпилепсии. Это происходит из-за разрушения целых участков головного мозга. У пациентов отсутствуют основные инстинкты, они не нуждаются во время ломки в еде, отдыхе, воде. Если медицинская помощь не будет вовремя оказана, ломка значительно скорее убьет человека, чем сам наркотик.

Регулярный прием наркотиков ведет к разрушению нервной системы, печени, сердца, других внутренних органов. Поэтому продолжительность жизни наркоманов на 20–30 лет короче, чем у обычных людей.

Очень сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала от вредной привычки, неважно, от наркомании, алкоголизма, табакокурения или другой. Ещё более страшно влияние табакокурения, алкоголизма и наркомании на состояние здоровья будущих детей, страдающей от одной из вредных привычек

женщины. У таких малышей часто наблюдается отставание, проблемы с кровеносной, половой, дыхательной системой, неврологические заболевания.

Да и для окружающих человек с вредными привычками представляет немалую опасность: от пассивного курения до убийства с целью получения денег для покупки очередной дозы наркотика.

Способы борьбы с вредными привычками

В зависимости от того, какая вредная привычка нуждается в искоренении, а также насколько сам человек к ней привязан физически и психически, разнятся и методы борьбы. Например, чтобы справиться с табакокурением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или напиться. Поможет справиться с тягой к вредной привычке самый разный спорт.

Неважно, что вы выберите: йогу или плаванье, бег на длинные дистанции или танцы, румбу или поднятие тяжестей. Помните, что интенсивность тренировок должна наращиваться постепенно. Лучше всего обратиться за помощью к опытному тренеру, рассказать ему о своей проблеме. Тогда занятия будут полезны и помогут достичь успеха в избавлении от сигареты или алкоголя.

Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой. Шитьё, вышивание, бисероплетение, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие. Прогулки и поездки в различные места, закаливание, ролики, велосипед или коньки – выбирайте, что по душе.

Хорошо работает методика откладывания сигареты на потом. К сожалению, этот метод работает лишь при начальной стадии зависимости. В случае с табакокурением после консультации со специалистом можно приобрести жевательные пастилки, леденцы, пластыри, таблетки, спреи, помогающие справиться с никотиновой зависимостью. Книга Аллен Карра «Легкий способ бросить курить» - может помочь справиться с проблемой.

Избавиться от наркомании, токсикомании и алкоголизма в запущенной стадии поможет только специализированная клиника. Комплексное воздействие психотерапии, лекарственных средств и других методик позволяет избавиться от вредных привычек навсегда. Но результат будет максимальным, только если сам человек хочет справиться с зависимостью.

Необходимо проводить просветительскую работу с детьми, направленную на формирование ценности здоровья и воспитание здорового образа жизни. Родителям важно следить, каков круг общения подростков. Если в компании все его сверстники пьют и курят, то против соблазна попробовать сложно устоять. Причём подростки редко осознают, как опасна та или иная привычка.

Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, где с его малых лет ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем. Если алкоголь – частый гость на столе, то вряд ли «душеспасительные» беседы с подростками принесут хоть какую-либо пользу.

Постоянно проводящиеся мероприятия в учебных заведениях, направленные на профилактику вредных привычек, беседы родителей дома, а также другие меры – самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье подрастающего поколения. Помогите подростку найти себя в жизни, развить умения и желание познавать новое, заниматься любимым делом. И тогда вредные привычки никогда не станут проблемой для него и его близких.

Помните!!! Легче предотвратить возникновение, чем лечить человека от алкоголизма, токсикомании или наркомании.

Фельдшер отделения медицинской профилактики Лянторской городской больницы
Свинтицкая З.А. 2019 год.