

## **Основные меры профилактики вредных привычек**

Профилактика вредных привычек, их разновидности, негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека, способы борьбы – всё это вы найдёте в нашей статье.

Вредные привычки – термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Особенно это характерно для подростков, которые ещё развиваются и не имеют чётко выработанных принципов. Профилактика вредных привычек – ряд мероприятий, которые должны проводиться в школе и других учебных заведениях, а также в семье. Ведь бороться с уже сложившимся образом жизни, даже если он несёт серьёзный вред, намного сложнее, чем предотвратить появление опасных влечений. Да и не все знают, насколько это вредно.

### **Разновидности вредных привычек**

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. Но есть и другие. Давайте кратко охарактеризуем каждую из них.

#### **Табакокурение**

Табакокурение – бич современности. К счастью, сегодня всё чаще ставится вопрос о том, как снизить количество людей, страдающих от этой вредной привычки. Правительство запрещает продажу сигарет несовершеннолетним, курение в публичных местах, увеличивает стоимость табачных изделий. И всё это приносит пользу, но не уберегает подростков и их друзей от пагубной привычки полностью.

Основная опасность табакокурения – быстрое привыкание и огромный вред для здоровья растущего организма. Профилактику курения лучше всего начинать с беседы подростков и их родителей. Даже если мама или папа курит, пусть поделится с сыном или дочерью, как пагубно воздействует привычка на организм и как сложно с ней расстаться. Нужно описать минусы курения, в том числе желтеющие зубы, одышку, неприятный запах изо рта, бессонницу, потливость.

#### **Токсикомания.**

При токсикомании человек получает удовольствие от вдыхания паров тех или иных веществ. Справиться самостоятельно с этой проблемой очень

сложно. Поэтому, если есть подозрения, что ребёнок страдает от токсикомании, следует немедленно обратиться за помощью к специалисту. Должны насторожить повышенная агрессивность, неадекватное поведение, таинственность и другие нехарактерные манеры поведения подростков. Причём внимание на эти симптомы появления вредной привычки могут обратить как их Алкоголизм.

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 подростков или встреча с друзьями не обходится без бутылки. Здесь родителям также придётся начинать с себя. Если алкоголь – частый гость на столе, то вряд ли «душеспасительные» беседы принесут хоть какую-либо пользу.

Также важно следить, каков круг общения подростков. Если в него входят те, кто занимается спортом, имеет любимое дело, то можно не переживать. А вот неблагоприятная компания – повод насторожиться. Легче предотвратить возникновение, чем лечить человека от алкоголизма, токсикомании или наркомании.

### **Наркомания**

При наркомании удовольствие получается от вдыхания, введения внутривенно, глотания или курения наркотических веществ. Подростков, имеющих такую вредную привычку, как и страдающих от токсикомании и алкоголизма, можно вычислить по неадекватному поведению. Обычно перемены замечают не только их родители, но и все окружающие. Кроме того, на руках могут появиться синяки от уколов, а глаза будут выглядеть неестественно и «стеклянно».

Даже если кажется, что подросток сможет справиться самостоятельно или употребляет «лёгкие» наркотики, от которых легко отказаться, не стоит надеяться на собственные силы. Лучше обратиться за помощью к специалистам. Ведь даже «лёгкие» наркотики вызывают привыкание и пагубно влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье подростков. Тем более, что привыкание к наркомании в некоторых случаях может возникнуть уже после первых применений наркотического вещества.

### **Другие вредные привычки**

К другим вредным привычкам можно отнести такие:

- игроманию;
- шопоголизм;

- переедание;
- обгрызание ногтей;
- ковыряние в носу;
- хруст пальцами;
- отстукивание ритма руками или ногами и другие.

Все они опасны в разной степени. Например, ковыряние в носу и хруст пальцев приносят неудобства в большей степени окружающим людям. А игромания, хоть и отличается от алкоголизма, наркомании и токсикомании, всё равно представляет горе для всей семьи. Ведь человек, страдающий этой привычкой, может стать психически неуравновешенным или же даже потерять над собой контроль и причинить кому-то вред. К тому же человек, погружённый в компьютерный мир, перестаёт вести нормальный образ жизни, всё своё свободное время посвящает игре, тратит в ней деньги.

### **Влияние на здоровье человека**

Очень сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала от вредной привычки, неважно, от наркомании, алкоголизма, табакокурения или другой. Тем не менее особенно опасно воздействие на состояние сердца, сосудов, головного и спинного мозга, костей и суставов, половой и дыхательной системы. Стоит помнить, что курильщик загрязняет не только свои лёгкие, но также значительно повышает риск развития атеросклероза сосудов.

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.

Помогает справиться с тягой к вредной привычке спорт. Неважно, что вы выберете: йогу или плавание, 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.

Хороша 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, помогающие справиться с никотиновой зависимостью. Сегодня модно также замена обычной сигареты на электронную.

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.

### **Профилактические меры**

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпиться. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.

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. Но здесь огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток. Если все его сверстники пьют и курят, то против соблазна попробовать сложно устоять. Причём подростки редко осознают, как опасна та или иная привычка.

Именно поэтому так важно в школах и других учебных заведениях проводить различные мероприятия, призванные объяснить всю серьёзность проблемы, предотвратить её появление. Профилактика вредных привычек, особенно наркомании, токсикомании, табакокурения, алкоголизма, в школах и университетах может проводиться разными способами:

- акции, концерты и другие мероприятия;
- выступления людей, поборовших вредную привычку и вернувшихся к нормальному образу жизни;
- плакаты, брошюры, газеты;
- лекции и уроки, посвящённые определённой вредной привычке.

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, танцы, закаливание, ролики, велосипед или коньки – выбирайте, что по душе. Различные секции, кружки также займут подростка, отвлекут от пагубного влияния сверстников, сделают более выносливым, целеустремлённым.