

Автор:

Зобов Дмитрий Николаевич

студент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Научный руководитель:

Лобанова Елена Николаевна

доцент, старший преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.21661/r-115889

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: статья посвящена проблеме вредных привычек. В работе рассмотрены самые распространенные вредные привычки, такие как употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков.

Ключевые слова: привычки, вредные привычки, алкоголь, курение, наркотики.

Безусловно, каждый из нас имеет какую-то привычку, от которой не может избавиться, или попросту не замечает её. Но не все привычки безопасны. Курение, чрезмерное потребление алкоголя, наркозависимость, всё это распространено повсеместно. Причин тому существует великое множество, но наиболее актуальной является то, что в современном мире люди мало думают о своём здоровье. Они стали реже заниматься спортом, а вредные привычки стали нормой для них, а ведь эти привычки пагубно сказываются не только на физическом состоянии человека, но и на умственном, психическом, а это уже представляет опасность и для окружающих тоже.

Люди, которые только начинают приобретать вредные привычки, убеждены, что в умеренных количествах алкоголь, сигареты и наркотические вещества особого вреда не нанесут, они думают, что у человека всегда хватит силы воли, чтобы покончить с вредной привычкой, «завязать». К сожалению, всё совершенно не так. Данные препараты способны усыпить бдительность человека, и он продолжит рисковать своим здоровьем. С течением времени эти вредные вещества наносят такой урон организму, что процесс его разрушения становится необратимым, и пострадавший уже не может вернуться к прежней, здоровой жизни.

Одной из наиболее популярных привычек, как в мире, так и в России, является алкоголь. Не секрет, что состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, опасные и для него, и для окружающих. Также пристрастие к спиртным напиткам имеет плачевные последствия для организма.

Не стоит недооценивать разрушительное свойство алкоголя, ведь он ослабляет иммунную систему, оказывает пагубное влияние на органы человека, в том числе и на мозг, что постепенно вызывает замедление его работы.

Курение по степени вредоносного влияния на человеческий организм не отстаёт от алкоголя и даже превосходит его.

Сигареты, а точнее, содержащиеся в них вещества, такие как никотин, способны вызвать сильнейшее привыкание, и именно по этой причине бросить курить ещё сложнее, чем отказаться от спиртных напитков.

Последствия курения видны, что называется, невооружённым глазом: никотин влияет на кожу, ногти и волосы, у курильщика появляется налёт на зубах и неприятный запах изо рта. Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов: лёгких, желудка, сосудов. Также повышается кровеносное давление.

Курильщики более подвержены таким недугам, как язва желудка, стенокардия, бронхиту, т.к. из-за вредных веществ, которые содержат сигареты, дыхательная система очень сильно повреждается.

Проблемы со здоровьем испытывают не только курильщики, но и их дети. Иммуитет ребёнка, родившегося у курящих родителей, очень слаб, а курение во время беременности может привести к тому, что ребёнок будет отставать в развитии.

Но ни никотин, ни спирт не могут сравниться с наркотиками по силе урона, наносимым их употреблением, здоровью человека. Наркотические вещества вызывают наибольшее привыкание и наносят тяжелейший вред человеческому организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить может хватить силы воли, то вот для победы над наркотической зависимостью без помощи специалиста обойтись крайне трудно. Наркотики вызывают заложенность носа, заторможенность реакции и сонливость, поражают психику человека. Так, у наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные наклонности. Да и без самоубийства длительность жизни наркозависимого человека крайне невелика.

Самое печальное в ситуации с вредными привычками то, что люди, их имеющие, наносят вред, не только себе, но и окружающим. Так, пьянство за рулём довольно часто приводит к серьёзным авариям и, следовательно, жертвам. А случай, когда человек, ожидая на остановке автобус, выкуривает очередную сигарету в окружении других людей (что сказывается и на их здоровье не лучшим образом), знаком каждому.

Также стоит отметить, что чаще всего описанные привычки появляются у людей в подростковом возрасте, поэтому необходимо на должном уровне вести разъяснительные беседы с подростками, что позволит снизить риск укоренения вредных привычек.