**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**

**«ХАРКІВСЬКА СПЕЦІАЛЬНА ШКОЛА №6»**

**ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**Життя без шкідливих звичок**

**«Життя без гачка»**

**Шкідливі звички**

Шкідливі звички — не корисні або шкідливі дії, які люди повторюють знову і знову, незважаючи на те, що вони створюють загрозу для здоров’я і можуть мати в собі елементи психічних розладів.

Звичка — це форма поведінки, яка в певних умовах набуває характеру потреби. Якщо звичка робить негативний вплив на організм людини, на його здоров’я, руйнує його життя — це шкідлива звичка.

Багато шкідливих звичок набувають характер залежності, тобто людина знає про шкоду звички, але не може від неї позбутися через те, що вона приносить короткочасне задоволення або полегшення. Деякі шкідливі звички зберігаються, тому що людина не підозрює про свою звичкою або не вважає її шкідливою (в усякому разі, для себе).

До шкідливих звичок людини, які можуть мати негативний вплив на організм людини, можна віднести: куріння, алкоголізм, наркоманію, токсикоманію.

Серед основних причин виникнення і поширення шкідливих звичок можна назвати:

— Соціальна узгодженість. Якщо та чи інша модель поведінки прийнята у сім’ї, класі, серед друзів, тобто у найближчому оточенні, він відчуває необхідність слідувати їй, щоб показати свою приналежність до цієї групи, і звідси — мода на шкідливі звички.

— Задоволення. Одна з головних причин, чому люди йдуть шкідливим звичкам, — це супутні і приємні (спочатку) відчуття, від хорошого самопочуття і релаксації до містичної ейфорії. Далі виникає пряма залежність.

— Цікавість змушує деяких людей почати самим слідувати шкідливим звичкам.

Відхід від фізичного стресу. Більшості людей вдається справлятися з найбільш стресовими ситуаціями їх життя, але деякі намагаються знайти притулок у формі залежності.

-Невміння правильно використовувати вільний час.

— Відчуження і невлаштованість у житті

Однією із негативних звичок є куріння

Чим небезпечне куріння ? Оскільки вдихається дим то обпікає слизові і ще в ньому міститься велика кількість шкідливих речовин (бензопірен, нітрозаміни, чадний газ, частинки сажі і т. д.), куріння (незалежно від використовуваного препарату) підвищує ризик розвитку раку легенів, рота і дихальних шляхів, хронічної обструктивної хвороби легень (ХОЗЛ), психічних, серцево-судинних та інших захворювань. В даний час найбільш поширеними наслідками тривалого куріння є виникнення ХОЗЛ і розвиток різних пухлин дихальної системи, 90% випадків раку легенів пов’язано з курінням.

Залежність від тютюнопаління може бути як психологічна, так і фізична. При психологічної залежності людина тягнеться за цигаркою, коли перебуває в кращий компанії, або в стані стресу, нервової напруги, для стимуляції розумової діяльності.за цигаркою. При фізичної залежності вимога організмом нікотинової дози так сильна, що вся увага кращого зосереджується на пошуку сигарети, ідея куріння стає настільки нав’язливою, що більшість інших потреб (зосередження на роботі, угамування голоду, відпочинок, сон і т. д.) йдуть на другий план. .

Алкоголізм — захворювання, різновид токсикоманії, що характеризується хворобливою пристрастю до алкоголю (етилового спирту), з психічною та фізичною залежністю від нього, що супроводжується систематичним споживанням алкогольних напоїв, незважаючи на негативні наслідки. Негативні наслідки можуть виражатися психічними та фізичними розладами, а також порушеннями соціальних відносин особи, яка страждає цим захворюванням.

Алкоголь діє токсичним впливом на мембрани клітин, розширює судини і збільшує тепловіддачу, підвищує виділення сечі і секрецію соляної кислоти в шлунку. Тривале зловживання алкоголем призводить до незворотних змін внутрішніх органів. На тлі хронічного алкоголізму розвиваються такі захворювання, як алкогольна кардіоміопатія, алкогольний гастрит, алкогольний панкреатит, алкогольний гепатит, алкогольна нефропатія, алкогольна енцефалопатія, різні типи анемії, порушення імунної системи, ризик крововиливу в мозок.

У процесі алкогольного сп’яніння пригнічується не тільки функція кори головного мозку, але і підкіркових структур (мозочок, базальні ядра, стовбур мозку).  Виникають психічні розлади, зумовлені хронічною алкогольною інтоксикацією. Відомо кілька типів алкогольних психозів: алкогольний делірій (біла гарячка, delirium tremens), алкогольна депресія, алкогольний галюциноз, алкогольні маревні психози, алкогольна епілепсія. Алкогольний делірій — один з найбільш часто зустрічаються алкогольних психозів, що розвивається на тлі метаболічних розладів, викликаних хронічним алкоголізмом

Діти алкоголіків мають знижений розумовий потенціал, страждають різними хворобами центральної нервової системи, що в кінцевому підсумку гальмує нормальний розвиток суспільства в цілому. Лікування тривале і малоефективне.

**Наркоманія, токсикоманія**

Наркоманія визначається як, захворювання, обумовлене залежністю від наркотичних засобів або психотропних речовин, включених до Переліку наркотичних засобів, психотропних речовин та їх прекурсорі.

Різні наркотики викликають різну залежність. Одні наркотики викликають сильну психологічну залежність, але не викликають фізичної залежності. Інші ж, навпаки, викликають сильну фізичну залежність. Багато наркотики викликають і фізичну, і психологічну залежність.

«Непереборне потяг» пов’язане з психічною (психологічною), а іноді й фізичної (фізіологічної) залежністю від наркотиків.   Фізична залежність означає тяжкі і навіть болісні відчуття, хворобливий стан при перерві в постійному прийомі наркотиків (т. н. Абстинентний синдром, ломка). Від цих відчуттів тимчасово позбавляє поновлення прийому наркотиків. Серед причин виникнення і розвитку наркоманії найчастіше називають особливості характеру, психічні та фізичні розлади, вплив різних соціальних чинників. Нерідкі також випадки виникнення наркоманії серед хворих, змушених тривалий час приймати наркотичні речовини в медичних цілях. Багато лікарські засоби, що застосовуються в офіційній медицині (в основному снодійні, заспокійливі і знеболюючі), можуть викликати важкі види наркотичної залежності, Що є серйозним ускладненням при їх застосуванні.

**Вплив наркотиків на здоров’я**

Дихання є одним з основних умов життя. Всі знають, що під час вдиху організм одержує кисень, під час видиху виділяє вуглекислий газ. Глибина і частота дихання регулюються потребами організму. У механізмах регуляції беруть участь хеморецептори, які збуджуються вуглекислим газом. Якщо концентрація вуглекислого газу підвищується, то ці рецептори збуджуються, а від них збудження по нервах передається в дихальний центр. Дихальний центр підвищує глибину і частоту дихання. Так буває в нормі.

Гіпоксія розвивається зазвичай в старечому віці в результаті хвороб легенів, серця, судин, а також отруєнь алкоголем, чадним газом та інших хвороб. Гіпоксія є безпосередньою причиною смерті при більшості захворювань.

Наркомани також найчастіше помирають від зупинки дихання при випадковому передозуванні наркотиків. Смерть настає вже через 5 хвилин після вживання наркотику. Допомогу зазвичай не можуть і не встигають надати.

Молодій людині, що вирішив спробувати дію наркотику для випробування задоволення, треба знати, що тим самим він дозволяє надіти на свою шию зашморг, який поступово буде затягуватися все його вже недовге життя і, врешті-решт, задушить.

Шкідливі звички не тільки впливають на життя і здоров’я молодого покоління, але приносять біль і нестерпні муки рідним та близьким, впливають на здоров’я та життя майбутніх поколінь. Здоровий спосіб життя, заняття фізкультурою, спортом, уміння розважатися та мати власні приємні звички – надає великі можливості для розвитку особистості, уміння знайти свій шлях у житті та бути здоровим і активним до глибокої старості.

***Ми за здоровий спосіб життя!***