Всероссийская конференция:

«Технологии формирования здорового образа жизни в соответствии с ФГОС»

Доклад

О влиянии вредных привычек на здоровье подростка.

Исполнитель:

Учитель физической культуры Мартьянов С.А.

 Санкт-Петербург, 2016

Привычка

Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности. Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Это могут быть очень полезные привычки: соблюдение правил гигиены труда и отдыха, соблюдение режима дня, умеренное и рациональное питание, занятия физкультурой и спортом и т.д. Но это могут быть и очень вредные привычки, переходящие в заболевания, среди которых наиболее опасными являются курение, потребление алкоголя, приобщение к токсичным и наркотическим веществам. Чем раньше человек приобретает такую привычку, тем более он увеличивает свои шансы не только на преждевременную смерть, но и на резкое снижение качества своей весьма короткой жизни. Вредные привычки - это различные виды отклонения от здорового образа жизни. Их последствия для каждой отдельной личности и для общества в целом весьма печальны.

Курение

Современный мир полон удивительных, порой самых мрачных парадоксов. Вот один из них. Чем выше уровень развития человечества, чем сложнее и утонченнее цивилизация, тем активнее и чаще стремление к самоуничтожению. И дело не только в войнах. Пожалуй, одним из самых губительных факторов, явлений, прямо скажем, самоубийственных, является все большее и большее распространение, особенно среди молодежи, курения, пьянства и наркомании. Их мягко и деликатно называют вредными привычками. Но они хуже инфекции. Они ежегодно отравляют, разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. И все это на добровольных началах, человек сам отравляет, разрушает и убивает себя.

Ученые подсчитали, что нормальная продолжительность жизни человека должна быть 120 лет! Но немногие люди на протяжении всей истории человечества доживали до такого возраста. Основные причины коренятся в отношении самого человека к своему здоровью. Об этом писал знаменитый русский ученый-физиолог И.П. Павлов: «Человек может прожить более ста лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Курение ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма.

Наркомания - это зависимость организма на физиологическом уровне от тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ.

Остановимся более подробно на вреде курения.

Например, специалисты Организации Объединенных Наций

подсчитали, что в мире от курения один человек умирает каждые 13

секунд. Ежегодно от пристрастия к табаку гибнет около 3 миллионов

человек. Это значительно больше, чем от СПИДа (в 50 раз!), от

землетрясений, от наводнений, дорожно-транспортных происшествий, ежегодных войн и многих других смертельных факторов.

Но наводнения и землетрясения являются природными явлениями. Человек пока не научился их предотвращать. А курение - дело добровольное. Получается, что каждый год в мире 3 миллиона человек добровольно подвергают себя опасности, риску.

В чем же опасность курения? Чтобы это понять, разумному и ответственному человеку достаточно простых цифр: 90 - 95 % больных раком легких - курильщики; 50 % других раковых заболеваний и 20 - 25 % сердечно-сосудистых заболеваний связаны с курением.

Некоторые начинающие курильщики думают, что они смогут бросить курить тогда, когда захотят. Это одно из самых распространенных заблуждений.

Привыкание к табаку проходит несколько стадий. На первой стадии организм отчаянно сопротивляется. Он как бы говорит: прекрати немедленно травить меня этой гадостью - она опасна для меня и тебя как личности! Организм, обороняясь от своего легкомысленного хозяина, включает защитный механизм, вызывая у начинающего курильщика чувство глубокого отвращения к никотину. После первой сигареты было бы логичным немедленно прекратить курение.

Так природа пытается предупредить начинающего курильщика о грядущих страданиях. Вот что об этом рассказал Лев Николаевич Толстой: «Во рту было горько и дыхание перехватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя табачный дым..., а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что мое лицо бледно, как полотно».

Если человек вовремя не остановился, то организм прекращает сопротивление и начинается вторая стадия привыкания к табаку. Человек курит и ничего не чувствует. У него почти нет никаких приятных ощущений. Но нет и неприятных. Внешне все хорошо. Но процесс интенсивного разрушения организма уже начался. И его ничем не компенсируешь - ни прогулками на свежем воздухе, ни усиленным приемом витаминов (они из-за вредного воздействия никотина в организме расщепляются и не приносят пользы).

Происходит приспособление всех систем жизнеобеспечения к ужасающим условиям вдыхания ядовитых веществ. Это все равно, как если бы человек ежедневно на свежем воздухе на некоторое время ложился у выхлопной трубы автомобиля и дышал бы выхлопными газами. Организм к этому тоже бы приспособился и его разрушение могло бы быть незаметным. Но оно бы постоянно шло, приближая человека к началу заболеваний. На этой стадии еще можно остановиться.

В противном случае может наступить третья стадия. Она самая опасная. Через определенное время наступает зависимость организма человека от никотина. Не подышал табачным дымом - наступает неприятное ощущение. Заметьте: курить тянет не потому, что хочется испытать что-то приятное. Курить уже приходится, чтобы не испытать неприятное.

И получается совершенно удивительный результат: человек сам приучил себя к действию, которое является совершенно неприятным ему и окружающим. Он сознательно гробит свое здоровье, да еще и зависит от собственной привычки. Фактически получается, что он раб сигареты.

Почему же многие школьники, даже зная об опасностях, и неприятностях, все-таки начинают курить?

Ответов на этот вопрос несколько. Но основными причинами являются две.

Первая причина: убеждение, что все так делают и ничего не происходит. И пробуют, насилуя свой организм. А когда у них возникает зависимость, бывает уже поздно.

Совершенно ясно, что это убеждение ошибочное, ложное. Все большее число молодых людей начинают понимать прописную истину: курение может очень серьезно повредить здоровью и всей будущей счастливой жизни. Курение выходит из моды во всем мире.

А те, кто курит, с удовольствием расстались бы с этой привычкой. Но не знают как это сделать, потому что они уже попали в рабскую зависимость от никотина. Вот почему так много людей стараются показать, что не испытывают больших неудобств из-за своей пагубной привычки. Им неловко признаваться, что не хватает сил бросить курение.

Вторая причина: стремление выглядеть «своим парнем», то есть более взрослым и интересным для окружающих.

Каждому хочется иметь побольше друзей, с которыми интересно. Каждому хочется быть интересным для других.

И вот тут выясняется, что те, с кем интересно, курят. И если ты не куришь, то одно из двух: или ты еще не дорос до настоящей компании, или тебе нужна другая компания. А что если другой нет?

Вот и стараются как мальчики, так и девочки «соответствовать» требованиям компании. Правда, очень многие признаются, что с удовольствием бы не курили, но таковы «правила общения».

Странные и смешные правила. Нормальные люди, думающие о будущем, ищут интересных людей не для того, чтобы в компании с ними разрушать свое здоровье. Если пропуском в компанию являются такие внешние признаки, как сигарета, то это говорит только о том, что у компании душа бедная, она ограничена табачным дымом, бутылкой пива, пустыми разговорами. Человек, который стремится к такому общению, ограничивает свое общение.

Большинству людей стало понятно, что лучше не начинать курить, так как курение приносит одни неприятности. Среди них:

неодобрительные взгляды большинства людей, которые курильщиками не являются, то есть моральное осуждение курения во всем мире;

высокие финансовые затраты на приобретение сигарет;

высочайший риск потерять здоровье и встретить преждевременную смерть;

высокие финансовые затраты на лечение болезней, приобретенных в результате курения;

высокая стоимость лечения от курения в случае, если человек решил избавиться от этой привычки;

утрата возможности испытать массу удовольствий из-за нарушения состояния здоровья в результате курения (например, нырнуть на морское дно с аквалангом, совершить восхождение на известную гору) и многое другое.

Кроме этого, добавьте сюда пожары и ожоги, которые вызваны курением и от которых страдают миллионы людей ежегодно. Отметим и тот вред, который приносит курение людям, вынужденным вдыхать табачный дым, что получило даже свой термин - «пассивное курение».

Итак, Вы узнали, что такое привычки и что такое вредные привычки, и поняли, почему курение, пьянство и наркоманию относят к вредным привычкам.

Алкоголизм и пьянство

Пьянство ведет к алкоголизму. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Поступающий же через пищеварительный тракт алкоголь распадается до ядовитого ацетальдегида и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие.

Наиболее тяжелыми социальными последствиями алкогольной зависимости можно считать деградацию личности пьяницы, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонений от нормы.

Приведём одну неутешительную цифру из криминальной статистики: 70 % преступлений против личности совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения. Язык не поворачивается назвать алкоголизм и пьянство деликатным термином «вредная привычка». Это порок, это бич, это, как сказал древний философ, «добровольное сумасшествие». По-разному сказывается влияние алкоголя на людях. Одни быстро спиваются и становятся алкоголиками, у них развивается болезненная зависимость от спиртного в виде запоев и похмельного синдрома. Другие остаются, как их называют, бытовыми пьяницами.

Медики объясняют, что все дело в наследственных факторах, передаваемых от родителей детям через гены, которые обуславливают процессы обмена веществ в организме человека и, соответственно, склонность к употреблению алкоголя. Однако, алкоголиком теоретически может стать любой человек. Тревогу надо бить уже тогда, когда появляется желание выпить по поводу и без, особенно ежедневно, т.е. наступает алкогольная зависимость. Это становится злой потребностью, привычным состоянием, при этом любитель спиртного не замечает, что характер его меняется к худшему: он делается забывчивым, обидчивым, агрессивным, а иногда просто деградирует, глупеет.

Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате употребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним.

Алкоголь уничтожает клетки печени, а ведь в ней происходит образование АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) - основного источника энергии в организме, детоксикация (обезвреживание) ядов, депонирование крови, выработка ферментов (катализаторов химических процессов в организме) и многое другое.

По уровню потребления алкоголя медики делят людей на три группы:

I-я группа - лица, употребляющие алкоголь редко (в праздники, торжества, не чаще 1 раза в месяц) в небольшом количестве (2-3 рюмки вина или крепких напитков).

II-я группа - употребляющие алкоголь умеренно (1-3 раза в месяц, но не чаще 1 раза в неделю). Повод - праздники, семейные торжества, встречи с друзьями.

Количество напитков 200 г крепких или 400-500 г легких (с учетом возраста, пола и физического развития). Лица, «знающие свою меру», не допускающие конфликтных ситуаций.

III-я группа - злоупотребляющая алкоголем:

а) без признаков алкоголизма, т.е. пьющие несколько раз в неделю более 0,5 л вина или 200 г крепких напитков; мотив «за компанию», «хочу и пью». Это асоциальные лица, конфликтные в семье и на работе, постоянные клиенты медвытрезвителей и милиции. У них уже проявляется алкозависимость;

б) с признаками алкоголизма - утрата контроля, психическая зависимость от алкоголя. что примерно соответствует III стадии алкоголизма как болезни;

в) с выраженными признаками алкоголизма - физическая зависимость от алкоголя, абстинентный синдром (похмелье).

Стадии алкоголизма. Выделяются три основные стадии развития алкоголизма как болезни.

стадия. Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, расстраивается сон, возникают головные боли, раздражительность. Иначе говоря, просматриваются функциональные изменения органов и систем, утрата контроля, зависимость. Эта стадия носит название начальной - неврастенической.

стадия. Характеризуется более выраженными нарушениями интеллектуальной и эмоционально-личностной сферы. Возникают алкогольные психозы, дозы спиртного увеличиваются до максимальных. Это средняя, наркоманическая стадия, которая выражается нарушением психики и постоянным пьянством.

стадия. Ослабление всего организма, утрата эмоций и этических норм. Типичные изменения во внутренних органах. Вспомогательные процессы периферических нервов. Эта стадия проявляется в запойном пьянстве, с выраженным проявлением психоза, бреда ревности, утратой потенции.

Мотивы, побуждающие к употреблению алкоголя:

самоутверждение (а что я, хуже других),

символическое участие, не отставать от других, друзей,

снятие психодинамического напряжения (смелость, развязность).

Мотивация воздержания от алкоголя:

мотивы культурного порядка - 53 % (вредно, совет врача);

препятствие (запрет родителей) - 28,8 %;

вкусовые (не вкусно, противно) -16,8 %;

мотивы здоровья (тошнота, недомогание) - 8,8 %;

Люди, злоупотребляющие алкоголем, думают и даже хвалятся, что здоровье у них железное и потеряют они его очень не скоро, поэтому не отказывают себе в удовольствии принять новую дозу спиртного. Но деградация личности все равно происходит: у кого-то раньше, у кого-то позже. Алкоголь особенно вреден для молодого растущего организма. Так называемые взрослые дозы для юношей могут быть смертельными. Алкогольное отравление у них наступает быстрее. А при поражении головного мозга могут произойти необратимые изменения, способные привести к инвалидности и смерти.

Губительное действие оказывает алкоголь на половую сферу. Нарушается работа половых желез, нарушается сексуальная жизнь. Развивается половая слабость - импотенция, которой страдает около 60 % мужчин, злоупотребляющих алкоголем, остальные 40 % даже при сохранении полового влечения не способны к полноценной половой жизни.

Дети, родившиеся у алкоголичек, при рождении имеют вес ниже нормы, у них врождённые пороки сердца, деформация черепа и лица, плохо оформлены ушные раковины и глазные впадины. Они чаще заболевают, дольше болеют, болезни протекают тяжело. Не доношенность, недоразвитость, врождённое истощение младенца - признаки употребления алкоголя матерью. Известно, что дети алкоголиков в 4 раза чаще заболевают алкоголизмом и наркоманией.

Среди причин смертности и болезней алкоголизм занимает третье место, уступая только сердечно сосудистым заболеваниям и злокачественным образованиям. Средняя продолжительность жизни при злоупотреблении алкоголем уменьшается примерно на 20 лет. Алкоголь - причина преступлений, травматизма, несчастных случаев в быту и на производстве.

Самой важной особенностью алкоголизма является то, что больной человек не может прийти к выводу, что ему нужно совсем прекратить употреблять алкоголь и не возвращаться к этому никогда.

При отравлении алкоголем следует напоить пострадавшего водой (чаем или соком, не содержащими газировку), вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). При отравлении, например, средством от кашля, инсектицидом или французской водкой необходимо дать 2-3 таблетки активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд).

Обязательно следует вызвать скорую помощь. В случае нарушения дыхания или сердечной деятельности у пострадавшего необходимо приступить к сердечно-лёгочной ре-анимации.

Итак, мы узнали, что такое алкоголизм, какие люди больше всего склонны к алкогольной зависимости, к каким последствиям приводит алкоголизм. Мы узнали о первой медицинской помощи при отравлении алкоголем.

Наркомания

Наркомания - тяжелейшее заболевание и смертельная вредная привычка.

Наркомания - это зависимость организма от тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих, погружающих в обманчивые, сладостные видения веществ (ЛСД, гашиш, мак, конопля, героин, кокаин и др.).Социальные последствия наркомании - это не только потеря физического и психического здоровья отдельной личности, но и зависимость наркомана от продавца наркотиков, добывание денег не трудовым, а иногда и вовсе преступным путем.

К алкоголизму и курению привычка приходит постепенно, а к наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а к некоторым даже за один-два.

Под воздействие наркотиков попадают прежде всего:

. Люди с повышенной возбудимостью нервной системы - они эмоциональны, теряют над собой контроль, кричат, бранятся, бросают вещи, агрессивные себялюбы, обычно обидчивы, непостоянны, непоследовательны, легко попадают под чужое влияние.

. Лица с психической неустойчивостью - у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, они не имеют своей постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, контактны, непостоянны, имеют поверхностные суждения, капризны, им присущи примитивность и бедность интересов, они часто не способны к плановому труду, ленивы, попадают под воздействие других.

З. Лица с эпилептоидными чертами характера, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения, угрюмости, подозрительности и недоброжелательности, мало интересуются внешним миром, имеют узкий кругозор, ограничены, педантичны к мелочам, пренебрежительны к интересам других, мало-контактны.

. Лица с истерическими чертами. Для них характерны жажда признания, стремятся быть в центре внимания, играть первую роль, этой цели подчиняют все. Демонстративны, внешний облик экстравагантен, экзотичен. Они склонны ко лжи, хвастливы, крайне эгоистичны, эмоции преувеличены, удовлетворение должно носить гротесковый характер, неудовольствие выражается в досаде, горе, ненависти. Круг интересов узок, носит личный характер, притязателен. Легко идут на поводу у других, если считают, что их «оценили».

. Шизоиды (аутисты). Они замкнуты, холодны, отгорожены; отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень избирательны в контактах, предпочитают игры в одиночестве. Склонны философствовать, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

Обстоятельства, оказывающие воздействие на приобщение к наркотикам:

структура семьи (характер взаимоотношений, воздействие на подростка), психофизические особенности подростка (в отношениях с семьей и окружающими);

особенности характера подростка (это факторы, осложняющие или выправляющие особенности формирующейся личности).

Мотивы обращения к наркотикам:

удовлетворение любопытства;

подражание, желание быть принятым в определенной группе людей;

«взрослость», «независимость», следовать примеру лидера, доказать другим.

Стадии развития наркомании:

Начальный период - носит навязчивый характер, появляется психическая зависимость, растет устойчивость организма к действию наркотиков, может принимать дозы и чувствует себя комфортно.

Развернутая стадия - физическая зависимость, психическое, непреодолимое влечение к наркотикам, дискомфорт, появляется абстинентный синдром, депрессия, беспокойство, страх сопровождаются гневом, агрессивной злобой к окружающим, расстройства сна, расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, болезненные ощущения мышц, костей, непереносимость громких звуков, нарушение движений, деградация личности (если не дать наркотик, то может умереть), попытки к самоубийству.

Если уж вас кто-то втянул или вы сами попробовали этого яда, то помните: лечение наркомании - процесс долгий, часто дорогостоящий, и, к сожалению, часто безуспешный. Молодые люди должны знать, что ни в коем случае нельзя пытаться лечиться самим.

При наркомании чаще, чем при алкоголизме, наступает смерть от передозировки наркотических препаратов. Лечиться надо только в стационаре, где больному окажут помощь и нарколог, и психиатр и другие врачи-специалисты. Но часто для возвращения к нормальной жизни понадобятся услуги и психолога.

Признаки наркомании. Прямые - опьянение, нарушение мышления, неустойчивость поведения, неуверенная походка, лихорадочный блеск или помутнение глаз. Лицо красное или бледное. Зрачки сужены или расширены. Язык заплетается, весёлость, паясничаство и дурашливость, злобность или агрессивность.

Косвенные - ампулы, сырье, шприцы, следы инъекций на коже. Изменяется стиль и образ жизни.

алкоголь табак наркотик