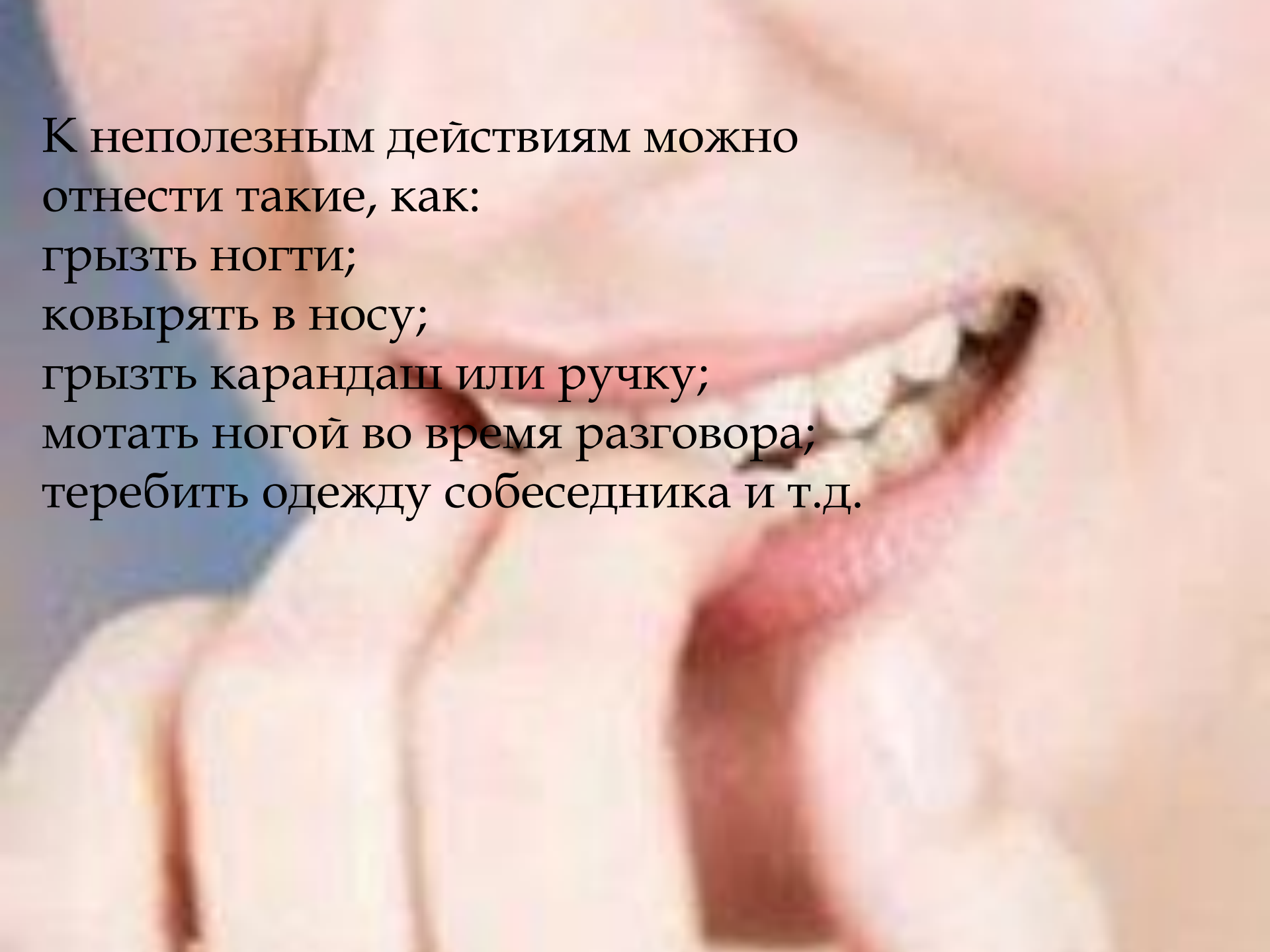
Вредные привычки

Ничипорук Евгения
9 а класс

Вредные привычки – это..

Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:
алкоголизм;
наркомания;
курение;
токсикомания;
игровая зависимость, или лудомания;
шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания



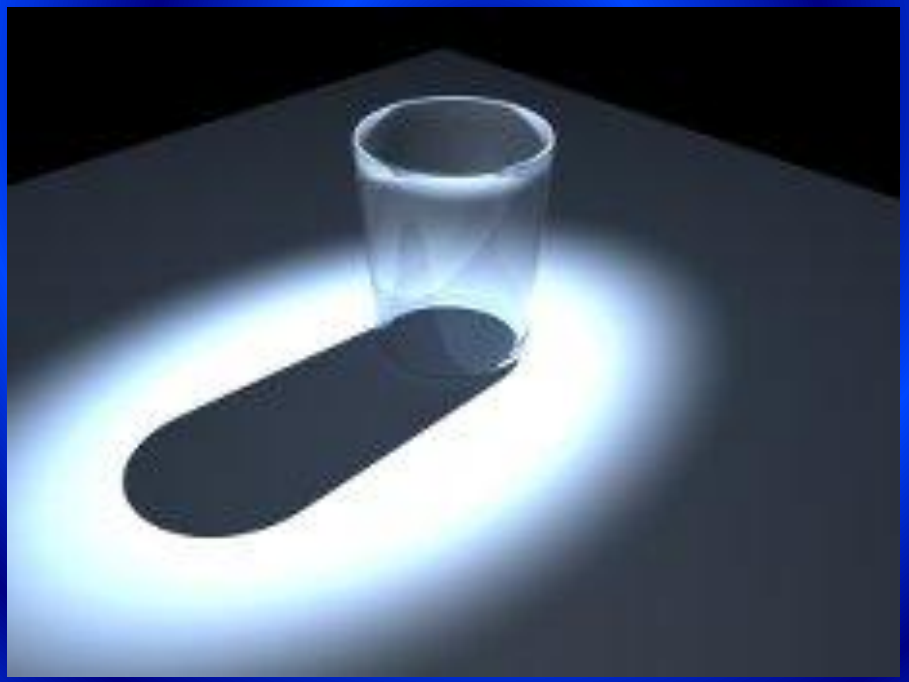
К неполезным действиям можно отнести такие, как:
грызть ногти;
ковырять в носу;
грызть карандаш или ручку;
мотать ногой во время разговора;
теребить одежду собеседника и т.д.

Привыкание

Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.
Болезненное пристрастие возникает, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность». Такой человек считает вредную склонность само собой разумеющимся действием, вживается в образ греха, не представляя иногда, что есть люди, которые свободны от этого и не приемлют такого рода отношений с обществом. Ведь вредные привычки формируются под влиянием дурного общества и разлагающейся морали и нравственности. Ни один младенец не имеет в себе вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и

Алкоголь

Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма.



1. Алкоголь разрушает иммунную систему, ткани и органы и особенно деструктивно влияет на кору головного мозга. Он постепенно вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток, как у алкоголиков, так и у тех, кто любит просто пропустить по стаканчику.
2. Пьянство и особенно зачатие ребёнка в состоянии алкогольного опьянения увеличивает шансы родить больного и недоношенного младенца или вовсе не родить. Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников.
3. Алкоголь сокращает жизненный цикл на 10-15 лет.
4. Алкоголь вызывает диурез, то есть, повышенное выделение мочи, из-за чего организм обезвоживается и теряет соли, таким образом, нарушается обмен веществ.

Курение

Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.

1. Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта, даже если он курил давно и пользуется жвачкой и освежителями для рта. Дело в том, что курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить.
2. Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими. Также у курящих сужаются сосуды, появляются спазмы.

3. Никотин вызывает повышение кровеносного давления. У курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил.
4. Курильщики более подвержены инфарктам, язве желудка и стенокардии. Также «традиционной» болезнью курильщиков считается хронический бронхит. Смола главным образом бьёт по ресничному эпителию и затрудняет защиту дыхательных путей, из-за чего курильщики тяжело переносят любые болезни, связанные с горлом, лёгкими и бронхами.
5. Курение также негативно сказывается на здоровье ребёнка, особенно если женщина курит о простужаются и отст

Наркотик

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

1. Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.
2. В первую очередь наркотики поражают мозг человека и психику, из-за чего «завязать» наркоману гораздо тяжелее. Он пропускает тот порог, когда ещё можно бросить, думая, что легко расстанется с дурной привычкой в любой момент и незаметно переходит в ту фазу, когда не осознает вреда, наносимого наркотиками. У наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные

3. Кокаинщики живут не больше четырёх лет. Те, кто прочно сидит на ЛСД теряют ощущение реальности. Конопля отупляет до состояния овоща за 3-4 года. Поклонники морфина спустя 2-3 месяца регулярного употребления теряют интерес ко всему и перестают за собой следить, превращаясь в бомжей.

Спорт как альтернатива вредным привычкам. ***Вредные привычки это самое настоящее зло***. Занимайтесь спортом, отказывайтесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни.