

Научно-исследовательская работа

ОБЖ

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА**

*Работу выполнила:*

**Петрова Юлия Сергеевна**

*студентка 2 курса групп ПОВ-9-19*

*ПГПОУ «Пермский агропромышленный техникум», Россия, г. Пермь*

*Руководитель:*

**Комаров Андрей Геннадьевич**

*преподаватель ОБЖ*

*ПГПОУ «Пермский агропромышленный техникум», Россия, г. Пермь*

## ВВЕДЕНИЕ

Вредные привычки — социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; проявления психического и психологического дискомфорта индивида в результате неблагоприятного воздействия микросоциальных, социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, мешающих успешной самореализации личности как представителя данного общества и приносящих вред здоровью человека и окружающей его среде.

**Актуальность** выбранной темы состоит в том, что в последнее время всё чаще наблюдаются случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи, в том числе и подростков. Ещё хуже, когда подростки делают из этих вредных привычек культ. С помощью них дети «становятся старше», как сами считают, выделяются из миллионов сверстников, самовыражаются, забывают о своих проблемах на некоторое время, считают наркотики баловством, не осознавая, что в будущем, совершив большую ошибку в молодости, сильно поплатятся своим здоровьем. В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. Данная проблема носит актуальный характер в современной жизни каждого человека. И поэтому я решил провести данное исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди молодежи, поскольку молодёжь является основой нашего общества. Целью исследовательской работы является выявление состояния данной проблемы на данный момент времени.

## Виды вредных привычек

Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки. Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие – это и есть привычка.

Нет единого перечня вредных привычек. В некоторых работах, посвящённых вредным привычкам, к ним относят табакокурение, алкоголизм и наркоманию, хотя другие исследователи считают, что это зависимости. По мнению учёной-психолога Марианны Вальверде, основное отличие вредной привычки от аддикции или психического заболевания заключается в способности силы воли человека контролировать свои действия в процессе осуществления этой привычки. Согласно исследованию голландских психологов Фаес и Верпланкена, самоконтроль вредных привычек способен снизить их разрушительный эффект, однако связь между самоконтролем и избавлением от вредной привычки слабо прослеживается и не несёт в себе функциональной зависимости. Тем самым, самоконтроль подавляет вредные привычки, но не освобождает человека от них.

Вредными привычками считают:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Шопингомания (шопоголизм) - «навязчивая магазинная зависимость»

или ониомания.

- Переедание
- Телевизионная зависимость

- Интернет-зависимость
- Привычка Грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Ковыряние в носу или ринотиллексомания
- Щелкание суставами
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Привычка сплёвывать на пол
- Употребление нецензурных выражений
- Злоупотребление «словами-паразитами» и др.

### **Алкоголизм**

Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, возникновением ярко выраженного абстинентного синдрома, снижением контроля над собственным поведением и мотивациями, прогрессирующей психической деградацией и токсическим поражением внутренних органов. Алкоголизм – необратимое состояние, пациент может только полностью прекратить прием спиртного. Употребление малейших доз алкоголя даже после длительного периода воздержания вызывает срыв и дальнейшее прогрессирование болезни.

Алкоголизм – самая распространенная разновидность токсикомании, психическая и физическая зависимость от приема этанолсодержащих напитков, сопровождающаяся прогрессирующей деградацией личности и характерным поражением внутренних органов. Специалисты считают, что распространенность алкоголизма напрямую связана с повышением уровня жизни населения. В последние десятилетия количество больных алкоголизмом растет, по данным ВОЗ в настоящее время в мире насчитывается около 140 млн. алкоголиков.

Болезнь развивается постепенно. Вероятность возникновения алкоголизма зависит от множества факторов, в том числе – особенностей психики, социального окружения, национальных и семейных традиций, а также генетической предрасположенности. Дети людей, страдающих алкоголизмом, становятся алкоголиками чаще, чем дети непьющих родителей, что может быть связано с определенными чертами характера, наследственно обусловленными особенностями метаболизма и формированием негативного жизненного сценария.

Состояние алкогольного опьянения считается опасным, так как может угрожать не только самому пьющему, но и людям, окружающим его.

Проблема наследственной передачи алкоголизма вызывает интерес у специалистов различных отраслей: медицинских, социальных работников, психологов, социальных педагогов, конечно законодательных и исполнительных органов. Сильное пристрастие к алкоголю, способствует влиянию на действительность в повседневности, тем самым затрагивая все сферы жизни человека.

Проблема алкоголизма в России, как вопрос национальной угрозы, впервые озвучивается в 90-е годы XX века, когда процентный уровень алкоголизации нации достигает 22,7 % населения России. По последним данным Роспотребнадзора, количество алкоголиков в России превысило 5 000 000 человек или 3,4 % от всего населения. Он является причиной смерти 1/3 всех мужчин и 15 % женщин. С злоупотреблением алкоголя на прямую или косвенно связано 62,1 % самоубийств, 72,2 % убийств, 60 % от панкреатита, 67,7 % цирроза и 23,3 % сердечно – сосудистой системы. Известно, что 50 процентов всех преступлений связано с употреблением алкоголя.

### **Последствия алкоголизма**

Физиологические последствия алкоголизма. Уже на второй стадии алкоголизма проявляются внешние изменения, начинается развитие серьезных заболеваний:

Внешние проявления

- постоянно трясущиеся руки;
- морщинистая дряблая кожа с пигментными пятнами;
- сильные отеки;
- поредевшие волосы;
- плохие зубы.

Все это результат разрушительного воздействия алкогольных токсинов и измененного образа жизни. Спиртное вызывает сильное обезвоживание, поэтому организм старается максимально запасти воду – как следствие появляются отеки. Особенно это заметно на лице. Нарушенный обмен веществ и постоянная повышенная нагрузка на внутренние органы, которые пытаются вывести токсины, приводят к снижению иммунитета, восприимчивости к любым инфекциям и постепенному разрушению тканей (волосы и зубы становятся хрупкими и начинают выпадать). Расстройства пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем неизбежно отражаются на внешности зависимого, при длительной зависимости визуально превращая его буквально в «старика» в достаточном молодом возрасте.

#### Внутренние расстройства

- нарушения в работе сердца; анемия;
- поражения почек (вплоть до хронической почечной недостаточности);
- жировая дистрофия и цирроз печени;
- панкреатит;
- гастродуоденит;
- функциональное нарушение центральной и периферической нервных систем;
- нарушения мозгового кровообращения;
- энцефалопатия (необратимые изменения в головном мозге);
- инсульты;
- инфаркты.

При отсутствии своевременного лечения зависимости на третьей стадии последствия алкоголизма приобретают еще более опасный характер – начинается фактическое разрушение внутренних органов: воздействие алкоголя на желудочно-кишечный тракт может вызвать тяжелые нарушения в функциях поджелудочной железы (вплоть до панкреонекроза), рак пищевода, желудка и прямой кишки; главная нагрузка по выводу токсинов приходится на печень, в которой постепенно начинают отмирать целые участки тканей, в результате, оставшаяся часть органа просто не справляется с «объемом работы» и может отказать в любой момент; увеличивающаяся концентрация токсинов продолжает разрушать сердечно-сосудистую систему, сердечная мышца растягивается и не способна эффективно сокращаться; нарушенное кровообращение приводит к прогрессирующему кислородному голоданию тканей всего организма.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, 4-7% смертей в нашей стране вызваны алкогольной зависимостью. Главными причинами становятся сердечные заболевания, панкреонекроз, цирроз печени, а также различные травмы и несчастные случаи, которые происходят с людьми в состоянии алкогольного опьянения.

#### Психические последствия алкоголизма

Действие этанола последовательно разрушает нервную систему, приводит к гибели клеток мозга. Следствием становятся: нарушения сна нарушения памяти снижение интеллектуальных способностей эмоциональная неадекватность на поздних стадиях алкоголизма пропадает даже способность говорить и воспринимать чужую речь. Уже в начале развития зависимости снижается критичность суждений и самовосприятия, алкоголик перестает адекватно оценивать происходящее. Постепенно отказывает чувство самосохранения, что приводит к различным травмам и даже летальному исходу. На второй стадии в период острой абстиненции или запоя приходится вызывать на дом нарколога, уже чтобы избежать угрозы металкогольных психозов.

Алкогольный делирий («белая горячка») Первыми признаки становятся нарушения сна, кошмары. В сумерках (особенно, вечером) начинаются первые галлюцинации. Алкоголик может принять тени в комнате за чьи-то силуэты, брошенную одежду – за какого-то монстра. Со временем галлюцинации становятся более интенсивными. Сначала воображаемые образы вписываются в окружающую действительность, но постепенно затягивают зависимого в иллюзорный мир, причем настолько реальный, что алкоголик может слышать несуществующие звуки, чувствовать запахи, слышать голоса. Подобные видения почти всегда носят негативный характер, вызывают чувство реальной тревоги, заставляют защищаться от некой угрозы (например, убежать от страшного монстра). В этом состоянии зависимый представляет опасность не только для себя, но и для окружающих. Спасаясь от чего-то, реального только для него, он может выпрыгнуть в окно или напасть на стоящего рядом человека, увидев на его месте воображаемого врага. Психоз сопровождается повышенной температурой и нарушениями в обменных процессах организма. Без квалифицированной медицинской помощи алкоголик может умереть от сердечно-сосудистой недостаточности или отека мозга.

Алкогольный галлюциноз. Расстройство характеризуется бредовым состоянием, а также вербальными или визуальными галлюцинациями. Зависимый начинает слышать «голоса», которые разговаривают с ним или между собой, обсуждают его, даже ругают или угрожают. Постепенно подобные «собеседники» доводят его до мании преследования.

Галлюциноз бывает: острым – длится от нескольких дней до 2-3 недель; затяжным – продолжается от месяца до полугода; хроническим – до нескольких лет. Данный вид психоза обычно характеризуется преобладанием какого-то одного признака – либо бред, либо галлюцинации. Чем дольше длится состояние, тем тяжелее становятся тревога и депрессия, которые могут привести зависимого к суициду. Бредовые психозы В большинстве случаев расстройство проявляется бредом преследования. В отличие от галлюциноза, человек не начинает слышать какие-то посторонние «голоса» в своей голове.

Его мания относится к реальным людям и спровоцирована ложными суждениями, в результате которых больному кажется, что за ним кто-то следит. Любое слово, любое действие не только близких, но и посторонних людей будет только подтверждать эту уверенность. Со временем эта убежденность будет только расти, провоцируя страх и побуждая к непредсказуемым поступкам. Такое состояние длится неделями и во многом напоминает проявления развивающейся шизофрении. Потребуется помощь квалифицированного психиатра, с опытом в области наркологии, чтобы поставить правильный диагноз и подобрать эффективное лечение.

Алкогольная энцефалопатия. Одним из наиболее опасных последствий алкоголизма является гибель клеток головного мозга, которая постепенно приводит к энцефалопатии. Характерными признаками являются: снижение интеллектуальных способностей; примитивность мышления; тяжелые нарушения памяти; заторможенные двигательные реакции; судороги (как при эпилептическом припадке); частичная потеря чувствительности. Последствия алкоголизма для личности Разрушительное воздействие спиртного отражается и на морально-этических качествах. Уже ко второй стадии близкий может измениться до неузнаваемости – прежде воспитанный и корректный человек становится лживым эгоцентриком, не способным считаться с чувствами других людей. Все его действия направлены только на получение алкоголя. Он проявляет невероятную изобретательность, настойчивость и хитрость. Чтобы получить желаемое, зависимый начинает красть из дома ценности и продавать вещи. Может решиться на грабеж и даже более тяжкое преступление. Отсутствие критичного восприятия постепенно приводит к полной деградации личности. Утратив все моральные ценности, алкоголик пытается вовлечь в свой мир других людей – спаивает молодое поколение, провоцирует на срыв бывших собутыльников, которые уже прошли лечение в наркологической клинике. При этом зависимый решительно отрицает негативное влияние спиртного на свою жизнь. Самостоятельно уговорить его начать лечение от алкоголизма практически невозможно. В 99% случаев родственникам удастся отправить

алкоголика в больницу только благодаря помощи психологов-мотиваторов, которые умеют правильно разговаривать с подобными пациентами. Социальные последствия алкоголизма С потерей системы ценностей изменяется и социальное поведение зависимого: Начинаются проблемы с учебой или на работе. Все чаще однокурсники и коллеги видят зависимого пьяным. Студент «заваливает» сессии, сотрудник пренебрегает своими обязанностями. Неизбежное отчисление или увольнение никак его не волнуют. Более того, он все чаще находит виноватых в своих неудачах и упорно отказывается признавать, что большинство его неприятностей связаны с бесконтрольным употреблением спиртного. Единственная причина, по которой он согласится на работу – это возможность получить денег на выпивку. Обостряются проблемы в общении с окружающими людьми. Перепады настроения и отсутствие критичного восприятия приводят к регулярным случаям асоциального поведения: зависимый может ударить ребенка или старика, нагрубить незнакомцу, затеять драку в людном месте. Постепенно пристрастие к алкоголю вытесняет все иные увлечения и хобби. Интересными занятиями для зависимого остаются только связанные с выпивкой. Нередко человек, который до болезни совершенно не интересовался азартными играми, попадая в алкогольную зависимость, начинает проводить много времени за карточными играми. На третьей стадии алкоголизма наблюдается полная социальная и личностная деградация с утратой коммуникативных навыков (в некоторых случаях начинаются проблемы с речевым и двигательным аппаратом). В подобном состоянии человек ведет паразитический образ жизни, забывая даже о гигиене и необходимости принимать пищу. Только комплексное лечение с индивидуально составленным курсом реабилитации помогает справиться с последствиями алкоголизма и вернуть человека к трезвой жизни. В Клинике доктора Исаева для работы с алкоголиками используются специальные программы психологической, поведенческой и социальной коррекции, которые позволяют до определенной степени восстановить здоровье

даже на последней стадии зависимости. Помните, что надежда существует всегда – но необходимо сделать первый шаг.

### **Влияние табака на организм человека.**

По данным Всемирной организация здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

- раздражительность
- снижение концентрации внимания
- проблемы со сном
- повышенный аппетит
- мощная тяга к табаку.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

При сгорании 20 г. табака в среднем образуется:

- 0,0012 г. синильной кислоты;
- Около 0,0012 г. сероводорода;
- 0,22 г. пиридиновых оснований;

- 0,18 г. никотина;
- 0,64 г. аммиака;
- 0,92 г. оксида углерода;

Не менее 1 г. концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы. Курильщики легких сигарет также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм. Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики. Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем. Какой ущерб здоровью в целом наносит употребление табака. Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей. Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе:

- мочевой пузырь
- кровь (острый миелоидный лейкоз)
- шейка матки
- кишечник
- пищевод
- почки и мочеточники
- гортань
- печень
- ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины)
- поджелудочная железа
- желудок
- трахея, бронх и легкие

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

Окись углерода из дыма и никотин увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов.

Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие.

Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно - сосудистых заболеваний.

### **Последствия курения**

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка.

Курение может вызывать рефлюкс – заброс желудочного содержимого, в таком случае кислота из желудка может двигаться в обратную сторону – в пищевод.

Курение является важным фактором риска развития рака почки, и чем больше стаж курения, тем выше риск.

Исследования показали, что если регулярно выкуривать 10 сигарет в день, то в полтора раза чаще развивается рак почек по сравнению с некурящими. Если человек выкуривает 20 или более сигарет в день – риск увеличивается вдвое.

Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояние кожи, вызванное курением.

Курение может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей. Женщины должны быть особенно осторожны, поскольку они чаще страдают от развития остеопороза, чем некурящие.

Курение повышает риск развития инсульта на 50%, что может привести к повреждению мозга и смерти.

Курение увеличивает риск развития аневризмы сосудов мозга. Это вздутие кровеносного сосуда, вызванное слабостью его стенки. Такое состояние может привести к субарахноидальному кровоизлиянию, которое является одним из типов инсульта, и может вызвать обширное повреждение головного мозга и смерть.

В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

Кашель, простуда, хрипы и астма - только начало. Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

ХОБЛ, прогрессирующая и изнурительная болезнь, является общим названием болезней легких, включая хронический бронхит и эмфизему. Люди с ХОБЛ испытывают трудности с дыханием, прежде всего из-за сужения дыхательных путей и разрушения легочной ткани. Типичные симптомы ХОБЛ включают: одышку при активном состоянии, постоянный кашель с мокротой и частые инфекции органов грудной клетки.

Ранние признаки ХОБЛ часто называют «кашлем курильщика», но если люди продолжают курить, то состояние ухудшается, что может сильно повлиять на качество их жизни.

Самый эффективный способ замедлить прогрессирование заболевания - прекращение курения.

Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93% орофарингеальных раков (рак в горле) вызваны курением.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

Курение может вызвать импотенцию у мужчин, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

### **Наркомания**

Наркотики — это химические вещества, способные воздействовать на центральную нервную систему человека и формировать стойкую физическую и психическую зависимость. Употребляют их в разных видах: таблетки, инъекции, курение, вдыхание.

Наркотические вещества известны с древних времён, многие народы использовали их в медицинских целях, религиозных обрядах, для тонизирования организма. Однако серьёзной проблемой для человечества наркомания стала с появлением синтетических наркотических веществ.

Надзор за оборотом наркотиков осуществляют государственные органы, и степень контроля отличается в разных странах. Алкоголь, никотин не относятся к запрещенным веществам, но ограничен возрастной ценз: приобретать их могут только совершеннолетние. Ряд наркотических веществ входят в состав фармацевтических препаратов, широко используются в медицинской практике. Но все-таки абсолютное большинство запрещены к обороту, законодательство предусматривает обязательную уголовную ответственность за изготовление, продажу, приобретение наркотиков или их агитацию.

Патологическую фанатичную зависимость организма от наркотических веществ называют наркоманией. В зависимости от принадлежности к какой-то группе выделяют алкоголизм, токсикоманию (когда наркотические вещества являются летучими или газообразными веществами, проникая в организм путем вдыхания) и другие.

Наркомания не является болезнью в классическом понимании этого слова. Это целый комплекс патологических изменений в организме, которые подменяют осознание реальности, разрушают личность человека, обязательно

меняют круг общения. Если наркоману не оказать помощи, его пристрастие приведет к смерти.

Наркотическая зависимость развивается в несколько этапов:

- Психическая зависимость. После первого приема наркотического вещества человеку снова и снова хочется ощутить их эффект. Ему кажется, что все под контролем, что прием дозы — его осознанное решение. Но все наоборот: наркотики уже диктуют порядок действий, требуя увеличения дозы. Если на этом этапе наркомана ограничить от препаратов, появляется эмоциональная изможденность, депрессивное состояние, расстройства сна и настроения, раздражительность и агрессия.

- Физическая зависимость. При регулярном употреблении наркотические вещества «встраиваются» в обмен веществ. Поэтому при их отсутствии начинаются функциональные расстройства организма, развивается абстинентный синдром. Появляется тахикардия, тремор, мышечная слабость, боли в мышцах и суставах, бессонница, половая дисфункция, усугубляются психические расстройства.

- Толерантность. Длительное употребление наркотических веществ приводит к появлению толерантности – принимаемый наркотик уже практически не вызывает прежнего психоэмоционального состояния, абстинентный синдром усугубляется, появляется «ломка». Этот этап характеризуется деградацией личности, депрессивным состоянием. Чувство безысходности часто провоцирует развитие суицидальных наклонностей. Физические последствия тяжелые и часто необратимые: происходит перерождение сердечной мышцы и тканей других систем, атрофия половых органов, разрушается структура нервной системы, нейронной системы больших полушарий.

- Скорость прогрессирования каждого этапа, его тяжесть и сроки наступления зависят от индивидуальных особенностей организма, типа наркотического вещества, сроков употребления и дозы.

## **Игровая зависимость**

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка (Snowly) после многосуточной игры в World of Warcraft. После этого в игре была проведена виртуальная церемония похорон.

Компьютерные игры часто становятся объектом критики. Ряд учёных считают, что они вызывают зависимость, наравне с алкоголем и наркотиками, но консенсус в этом вопросе ещё не достигнут.

В июне 2018 года Всемирная организация здравоохранения включила игровое расстройство в 11-й перечень международной классификации болезней, который планируется ввести в действие с 1 января 2022 года.

## **Причины развития зависимости**

Существует несколько факторов, влияющих на развитие игровой зависимости. Особенно среди них выделяется личностный фактор: несформированная или неустойчивая психика, отсутствие навыков самоконтроля, неудовлетворённость реальной жизнью, желание компенсировать нереализованные жизненные потребности делают человека более подверженным развитию зависимости от компьютерных игр.

Причиной появления игровой зависимости являются также нарушения психики. Речь идет о различных тревожных состояниях, склонности к депрессии и социальных фобиях. Погружение в виртуальную реальность помогает людям с психопатией реализоваться и защититься от внешнего мира, почувствовать себя значимым, добиться состояния психологического благополучия, пусть на короткий срок.

Ещё одну причину развития зависимости от компьютерных и мобильных игр некоторые аналитики видят в так называемой системе вознаграждения. Ряд игр, в том числе многопользовательские ролевые игры и мобильные игры, предполагают особый цикл игры. Этот цикл включает в себя вознаграждение игрока за совершённые действия и побуждение его продолжать играть. Ожидание такой награды вызывает химическую реакцию в организме человека, сопровождаемую выбросом дофамина — «гормона удовольствия». Организм запоминает приятное ощущение, и в итоге появляется зависимость. Ту же химическую реакцию можно наблюдать при употреблении человеком наркотических веществ.

### **Влияние вредных привычек на состояние здоровья человека**

У каждого из нас имеются свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам и окружающим нас людям ничего хорошего. Такие привычки есть у большинства людей во всем мире, поэтому в школах и других учебных учреждениях актуальна такая тема, как профилактика вредных привычек, предупреждающая вредные привычки подростков. Самые распространенные вредные привычки - курение, алкоголизм и наркомания, но к ним также относятся и такие социальные вредные привычки, как игромания и кофеин. Хотя, говоря о кофеине, можно и поспорить. Одни не воспринимают его в качестве пагубной привычки, другие же считают пристрастие к кофе и кофесодержащим напиткам наркоманией. Всем нам известно пагубное влияние вредных привычек, например, курения, на организм. Минздрав об этом постоянно предупреждает, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются (рак легких], тогда бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек - продолжительные болезни и в итоге смерть. Некоторые вредные привычки, наркомания, к примеру, не прощают даже одного единственного раза употребления вредного вещества, поэтому стоить хорошенько подумать, прежде

чем ступить на такую дорожку, с которой уже невозможно будет свернуть. Человек, решаясь на такой шаг, можно сказать, подписывает себе смертный приговор, потому что среди людей, болеющих СПИДом, огромное количество наркоманов. Наши вредные привычки, алкоголь, к примеру, ведут к социальному падению человека. Как наркомания, так и алкоголизм, способны в два счета загубить жизнь любого человека, имеющего подобные вредные привычки. Человек просто перестает быть собой, все его желания основываются на том, чтобы добыть себе очередную дозу, без которой он уже не может существовать. Вырваться из образовавшегося замкнутого круга и жить без вредных привычек бывает очень сложно, если, конечно, это вообще возможно. Очень горько осознавать, что мы в любом возрасте можем приобрести вредные привычки, борьба с которыми не всегда приводит к желаемому результату и это значит, что у наших детей они тоже могут появиться. Вредные привычки детей чаще всего возникают из-за невнимательности родителей, когда ребенок предоставлен самому себе, и некому объяснить ему, чего делать не следует, а сам малыш, естественно, ничего такого не замечает. Когда ребенок грызет ногти, сосет палец, вырывает себе волосы и т.д.- все это вредные привычки дошкольников, с которыми нужно бороться в раннем возрасте, в этом может помочь детский психолог. Как правило, с возрастом, человек приобретает все более серьезные дурные привычки, особенно, в подростковом периоде. Профилактика вредных привычек подростков должна проводиться в каждой семье, и была бы более действенной, если бы родители, подающие пример своему ребенку, сами не были подвержены влиянию таких привычек. Некоторые из нас считают, что курение помогает расслабиться и снять стресс, занять какое-то особенное положение в обществе (так считается у подростков), но за все это приходится платить свои здоровьем, от которого зависит наше будущее и здоровье наших будущих детей. Вредные привычки - алкоголизм и наркомания, начинаются с того, что человек хочет уйти от своих проблем, забыться, но в тот момент он не осознает, что этим в тысячи раз ухудшает свое состояние. Покурить за

компанию с друзьями и выглядеть при этом «круче» - вот на чем основываются вредные привычки молодежи. В настоящее время существует множество клиник, которые помогают в борьбе против вредных привычек, отсутствие которых позволяет жить полноценной жизнью и иметь здоровых детей, ведь жизнь без вредных привычек - это главная составляющая нашего будущего.

### **Профилактика ПАВ**

Знания о негативном влиянии вредных привычек на состояние здоровья носят недостаточный и фрагментарный характер. В частности, о риске развития рака губы, языка, гортани и трахеи при курении табака знает только половина респондентов. О негативном влиянии курения на умственную работоспособность и физическое развитие информирован только каждый третий респондент. При этом курящие мальчики обладают худшими знаниями о негативном влиянии табака на репродуктивное здоровье и сердечно-сосудистую систему. Таким образом, при организации работы по профилактике употребления ПАВ нельзя исключать информационный и просветительский подход, повышающий уровень знаний учащихся о негативных последствиях употребления ПАВ. При этом необходимо делать акцент не только на негативных медицинских последствиях, но и на отрицательных психических и социальных явлениях, возникающих вследствие употребления ПАВ, что может способствовать формированию позитивных установок относительно вредных привычек. Другой подход к организации профилактики основан на определении роли социальных факторов, которые в подростковом возрасте имеют особое значение. Влияние социального окружения (сверстников, семьи) может как способствовать, так и препятствовать началу употребления ПАВ. Для подросткового возраста типично проведение досуга в кругу ровесников, в котором, если компания не объединена полезной деятельностью, преобладает «пустое» времяпрепровождение, являющееся благодатной почвой для употребления ПАВ. Так, изучение социального аспекта употребления алкоголя показало, что половина опрошенных школьников видели своих родителей в состоянии

сильного алкогольного опьянения. Количество школьников, считающих, что современное застолье может обойтись без алкоголя, составило 72%. Трезвость общества для 57% опрошенных школьников является иллюзией, а для 43% – реальностью. В результате исследования установлено, что 77,8 % опрошенных курящих школьников имеют курящих отцов, 55,1 % – курящих матерей. При этом в семьях курящих мальчиков курение родителей более распространено, чем в семьях курящих девочек. В результате изучения этиологических факторов установлено, что более половины опрошенных респондентов считают главными следующие мотивы приобщения подростков к табакокурению: «за компанию», «баловство», «от нечего делать» и «снятие напряжения». Негативное отношение к курению выработано только у 10% респондентов. Таким образом, распространенность курения среди близких людей является для детей провоцирующим моментом к началу курения, что коррелирует с общими тенденциями распространения курения. В дошкольном возрасте такое научение происходит по большей части неосознанно, но с возрастом восприимчивость к социальным влияниям все больше зависит от знаний, убеждений и представлений о собственном будущем. Восприимчивость к социальным влияниям связана с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, повышенной зависимостью от социального одобрения, с несформированными навыками самоконтроля, отсутствием серьезных жизненных целей. Анализ наименее и наиболее значимых ценностей у респондентов показал, что система ценностей недостаточно дифференцирована и не способна защитить от приобщения к употреблению ПАВ. Это определяет важность и необходимость применения третьего подхода, основанного на аффективном (эмоциональном) обучении, который формирует у учащихся умение распознать свои чувства и управлять ими. Обучение направлено на повышение самооценки, определение значимых жизненных ценностей, формирование способностей справляться со стрессом и т.д. Подход, основанный на формировании жизненных навыков, является одним из наиболее успешных, так как базируется на методах модификации поведения, способствующих созданию внутренних механизмов

саморегулирования и самоконтроля. Реализация вышеперечисленных подходов профилактики помимо анкетирования требует применения разнообразных и эффективных методов, таких как: тренинг поведения; когнитивное модификация и терапия; личностный тренинг; дискуссии; мозговые штурмы; беседы; лекции; ролевые игры; психогимнастика; элементы психодрамы; элементы индивидуальной и групповой психотерапии; круглые столы; совещания. Таким образом, применение анонимного анкетирования показало, что отношение подростков к ПАВ неоднозначное, и позволило выявить разнообразие поведенческих реакций. У большинства школьников негативное отношение к ПАВ (курению, алкоголю) не выработано и вероятна поведенческая и психологическая зависимость.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Отношение к здоровью охватывает большой спектр вопросов, которые старается решить медицинская психология. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Организм человека — весьма сложная система с множеством безусловных и условных реакций, обеспечивающих высокую адаптацию к изменяющимся условиям внешней среды. Многие люди, однако, неразумно долго и упорно испытывают стойкость своего организма неправильным образом жизни, алкоголем, никотином, и нередко только через десятилетия становятся очевидными неизбежные пагубные последствия. Вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье человека. Кроме физических нарушений у человека развиваются нарушения психически: сначала он становится агрессивным в состоянии алкогольного опьянения, позже он становится не контролируемым и в трезвом состоянии. Людям стоит отказаться от вредных привычек, чтобы не портить жизнь себе и своим близким.

## Список литературы

1. Инглик Т.Н., Чернявская Н.М., Айбазова Л.Б. - оценка результатов анкетирования школьников для организации работы по профилактике употребления психоактивных веществ Амурский научный вестник - 2013г. №3
2. Вредные привычки подростков и их связь с показателями здоровья / А.И Михайлов и др. // Здоровье населения и среда обитания. 2009. - 1. С. 18 22. 2.
3. Отношение к здоровью как медико-психологический феномен/ ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета Серия Педагогика Психология 2016 год №2
4. Савчук В.В., Гейкер А.Г., Павленко М.Е., Самар С.А. - влияние образа жизни и окружающей среды на здоровье студентов вуза / Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения - 2016г. №1
5. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Зависимость\\_от\\_компьютерных\\_игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/Зависимость_от_компьютерных_игр)
6. <https://сверхчеловечество.рф/ru/instruktsiya-bessmertiya/kontrol-okruzheniya/vrednye-priyichki>
7. <https://www.snaiper.org.ua/>
8. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/2963/>
9. <https://ne-zavisimost.ru/articles/alkogolizm/posledstviya-alkogolizma>
10. <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/narcologic/alcoholis>