**К вредным привычкам можно отнести следующие действия:**
– алкоголизм;
– наркомания;
– курение;
– токсикомания;

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

Любое неполезное действие, например, такое как выпивка, может вызвать склонность к алкоголизму и, в конце концов, перерасти в болезнь, если это действие будет повторяться из раза в раз и закрепится на подсознательном уровне как «приятное». В этом случае, закрепившись подсознательно, привычка может вызвать генетические изменения и перерасти в патологию. Зависимость формируется рядом последовательных уступок вредной наклонности и, чтобы вернуться к здоровой жизни, необходим целый ряд таких же последовательных усилий в одолении вредной тяги, которые не могут быть осуществлены без усилия воли. 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 соответствующим дурно воспитанным обществом.

Иногда врачи утверждают, что на закрепление вредной привычки влияет наследственность. Конечно, важно, что ребенок видит с первых дней своей жизни, в какую семью или среду он попадает. Пример отца и матери, или старших в семье накладывает неизгладимое впечатление на молодое неокрепшее сознание. Но в этом случае речь идет о воспитании и его роли в становлении человека. И последующая взрослая сознательная жизнь может круто изменить весь уклад такой семьи, когда самостоятельный ребенок уже осознано выбирает здоровый образ жизни.

**Влияние вредных привычек на организм студента**

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 и некоторые другие), тогда бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек – продолжительные болезни и в итоге смерть.

Некоторые привычки, **наркомания,** к примеру, не прощают даже одного единственного раза употребления вредного для организма вещества, поэтому стоит 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.

Очень горько осознавать, что в любом возрасте можно приобрести вредные привычки.

Самым распространенным видом на сегодня является - **курение**. Курение является социальной проблемой общества, как для курящей, так и для некурящей части. У курящих – проблемой является бросить курить, а для некурящих – избежать влияния курящего общества и не “заразиться” их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в  зажжённую сигарету.

Курение студентов, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. Вскоре они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. Число неуспевающих студентов возрастает в тех группах, где больше курящих. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками.

Причины, по которым студенты начинают курить - очень просты. В основном на личность действует общество, с котором он находится в постоянном контакте. И, как известно - «дурной пример влиятелен». А студенты начинают курить, потому что они хотят себя посчитать крутыми, и доказать, что теперь они сами за себя отвечают и решают что им делать.

Второе место после курения занимает **алкоголь**. Но проблема в том, что очень большое количество людей совмещают курение с алкоголем, что вызывает, в последствии, еще больший букет болезней.

Почему же эта прозрачная жидкость почти без запаха и вкуса так опасна? 40% - столько содержится этилового спирта. Он-то и приносит наибольший вред. Спирт обладает способностью быстро всасываться в слизистую оболочку желудка, и уже через 5-10 минут алкоголь поступает в кровь человека. Наша печень может за 1 час переработать только около30 грамм алкоголя. Примерно такое же количество алкоголя содержится в бокале вина или пива. Любой коктейль сразу в несколько раз увеличивает дозу алкоголя, а значит и время опьянения, и связанную с этим опасность!

Главное направление атаки алкоголя *– мозг и нервная система.* Именно они страдают первыми. Алкоголь замедляет работу мозга и делает для него неразличимыми сигналы нервных окончаний, именно поэтому у человека после употребления алкоголя резко снижается реакция и нарушается координация движений. Печальная статистика: алкоголь – одна из самых частых причин смерти молодых людей в возрасте от 17 до 30 лет! У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющим.

Студенты пьют в наши дни **пиво** – это почти такой же спирто-содержащий продукт. Он обладает те ми же качествами заболеваний, только реакция идет слабее. Пиво, так же как и водка попадает в наш организм, через желудок в кровь. А кровь естественно проходит через весь организм и головной мозг, отсюда и возникают проблемы с нервной системой. Нарушается рецептор в головном мозге, который отвечает за равновесие.

Третье место занимает вредная привычка, которая ещё пагубнее, чем её предшественники – **наркомания и токсикомания.** Важнейшим признаком является патологическое пристрастие, без наличия которого нельзя диагностировать наркоманию или токсикоманию. Наркоманией называется заболевание, возникшее в результате злоупотребления препаратами, отнесенными к наркотикам. Токсикомания – заболевание, возникающее в результате злоупотребления веществами, не отнесенными к наркотикам.
    Наркоманией называется группа заболеваний, которые проявляются влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических средств. Появляется стойкая психическая и физическая зависимость. При прекращении применения возникает – абстиненция. В широком понимании наркомания – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния.

Все наркотики объединяет смертельно опасное вещество свойство: они вызывают физическую и психологическую зависимость, подчиняя себе волю человека, разрушая его тело и сознание. В этом один из убийственных парадоксов: свобода и независимость – главные ценности современного человека, но летучие, неосязаемые вещества делают его своим рабом. Человек, оказавшись в наркотической зависимости, теряет всякую ориентацию, он уже не способен оценивать себя и свое состояние. Любой наркоман (как и алкоголик) пытается убедить себя и своих близких, что он сможет остановиться в любой момент. Нередко за эту иллюзию расплачивается жизнью.  Дорога в ад будет короткой, словно раз, два, три, четыре. Ведь подавляющее число хронических наркоманов не доживает до 30 лет.

Причины побуждающие применение наркомании и токсикомании, а дальше что на самом деле происходит:

– удовлетворение любопытства (желание получить новые ощущения). Но кто захочет удовлетворения, если узнает, что в первый раз возникает: тошнота, рвота, расстройства желудка;

– выражение независимости, а иногда враждебного настроения по отношению к окружающим. Однако окружающие замечают, что твоя жизнь изменилась. Тебя перестает интересовать все, что занимало раньше. Учеба становится безразличной, старые друзья куда-то исчезают. Их место занимают новые приятели, всегда готовые поделиться своим наркотическим опытом;

– познание приносящего удовольствие нового, волнующего или таящего опасность опыта. На самом деле возникают галлюцинации и депрессия;

– достижение чувства полного расслабления, но на самом деле этого ты не достигнешь, так как твой организм будет требовать все большей и большей дозы, а если ты будешь сопротивляться, то будешь страдать «ломкой». А будешь подчиняться – умрешь от передозировки;

– уход от социальных и личных проблем – возможно, но очень не надолго. Наркотик на время унесет тебя в мир иллюзий, чтобы потом жестко сбросить на землю.

Некоторые вещества, способные вызывать опьянение, в Список наркотиков не входят – например, отдельные снотворные препараты (реладорм), клей «Момент», бензин и пр. Злоупотребление ими называется «токсикомания», но с врачебной точки зрения от наркомании ничем не отличается. Его свойства почти такие же. Все так же влияет на нервную систему и почки. Так же организм привыкает и требует все новой и новой «дозы». И возникают такие же побочные эффекты, как: тошнота, рвота, понос и «ломка».

Откуда вообще берутся вредные привычки человека и для чего они ему? Некоторые считают, что курение помогает расслабиться и снять стресс, занять какое-то особенное положение в обществе (так считается у подростков, студентов), но за все это приходится платить свои здоровьем, от которого зависит наше будущее и здоровье наших 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.

****