

В рамках реализации
«Плана проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни» на
2023 год
период с 27 марта - 2 апреля объявлен как
«Неделя отказа от вредных привычек».



Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Алкоголизм – **аутодеструктивный (саморазрушающий) тип девиантного, зависимого, поведения.** Возникновение и развитие алкоголизма зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а

также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфичного социально-экономического окружения, эмоциональной и/или психической предрасположенности, а также наследственных причин.

Наркомания — хроническое развитие болезни, с нарастанием симптоматики, заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Наркотизация населения является основной причиной распространения серьезных заболеваний: ВИЧ и вирусных гепатитов. Из 500 000 официально зарегистрированных ВИЧ-инфицированных в России около 60% составляют люди, заразившиеся через инъекционное употребление наркотиков. До 90% наркозависимых больны гепатитом В или С.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами.

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям.

Ониомания (от греческих *onios* — для продажи, *mania* — безумие) — непреодолимое желание что-либо покупать, не обращая внимания на необходимость и последствия. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом. В просторечии эту манию часто называют шопинголизмом.

По мнению врачей чаще всего ониомания развивается у женщин на почве недостатка внимания, чувства одиночества и внутренней пустоты, потребности в признании и любви, а также в период депрессии из-за потери партнера.

Встречаются и другие причины:

- **Жажда адреналина.** Организм быстро привыкает к адреналину и начинает нуждаться во всё больших его дозах. Такие люди занимаются экстремальными видами спорта.
- **Иллюзия власти.** Покупаются не столько вещи для личного потребления, сколько некие атрибуты власти, в том числе в форме отношения продавцов к покупателю: уважение, услужливое обращение, лстивые похвалы, фирменные пакеты для покупок.

- Иллюзия свободы и контроля над своей жизнью. Шоппинг снимает у шопоголика депрессию и тревогу, повышает самоуважение и уверенность в себе – он может себе позволить купить то, что сейчас захотелось, а не то, что рекомендовали или что просто необходимо. И человек получает ощущение свободы от покупок, даже если вещи ему не нужны.

Психогенное переедание — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса.

Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.

Психогенное переедание — это комплексная проблема, сочетающая в себе как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы. Физиологический фактор — это проблемы связанные с лишним весом: нарушение обмена веществ, повышенная нагрузка на организм и др. Психологический фактор — это с одной стороны тяжёлые эмоциональные переживания страдающего психогенным перееданием человека, а с другой — трудности, связанные с соблюдением человеком диеты.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого. Люди регулярно отдают телевидению время своего отдыха. При том, что нередко зрители негативно оценивают качество передач, считают себя способными «прямо здесь и сейчас» выключить телевизор, те же люди продолжают часами ждать возле телевизоров оказываясь неспособными «оторваться» от просмотра. То есть речь идет уже о частичной потере контроля над влечением к просмотру телепередач.



Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпить. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.

Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой. Шитьё, вышивание, бисероплетение, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие.

Прогулки и поездки в различные места, танцы, закаливание, ролики, велосипед или коньки – выбирайте, что по душе. Различные секции, кружки также займут подростка, отвлекут от пагубного влияния сверстников, сделают более выносливым, целеустремлённым.

Меры профилактики вредных привычек, включающие постоянно проводящиеся мероприятия в учебных заведениях, беседы родителей дома, а также другие меры – самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье растущего организма. Помогите подростку найти себя в жизни, развить умения и желание познавать новое, заниматься любимым делом. И тогда вредные привычки никогда не станут проблемой для него и его близких.