

*Холодило А.А., Ахадипур А.М.*

## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА**

*Научный руководитель: ст. преп. Шарана А.А.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Вредные привычки человека – это действия, которые автоматически повторяются несколько раз. Это может нанести вред здоровью человека либо окружающим людям.

Цель нашей работы состоит в том, чтобы рассказать о существующих вредных привычках, причинах их возникновения и о вреде, который они наносят здоровью человека.

Вредные привычки человека – результат слабой силы воли. Все они влияют на жизнь и здоровье человека по-разному. Некоторые из них (алкоголизм, наркомания), согласно современной медицине, являются заболеваниями. Другие, вызванные несбалансированной нервной системой, не считаются полезными.

Основными вредными привычками современного человека являются: табакокурение, наркомания, алкоголизм, игровая зависимость, шопоголизм, интернет и телевизионная зависимость, переедание, привычка ковырять кожу или грызть ногти, щёлканье суставами.

Наиболее частыми причинами развития вредных привычек у людей являются: социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек, считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе, отсюда возникает мода на вредные привычки; запутанная жизнь и отчуждение; удовольствие – основная причина, по которой вредные привычки влияют настолько, что постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками и наркоманами; бездействие, неспособность правильно распоряжаться свободным временем; любопытство; стресс.

Безусловно, все вредные привычки влияют на здоровье человека. Любители грызть ногти могут заразиться паразитами, любители компьютерных игр часто страдают заболеваниями глаз и позвоночника. Но самое серьезное последствие – это привычка употреблять наркотики, никотин и алкоголь, которые могут вызывать привыкание и развитие множества осложнений, что может привести к фатальным последствиям.

Курение – это вид бытовой зависимости, суть которой вдыхать дым, в состав которого входят препараты растительного происхождения, никотин. Он попадает в кровоток из органов дыхания и распространяется по всему телу, включая мозг. Вред курения для здоровья заключается в следующем: риск развития рака и других заболеваний; кальций вымывается из организма, кожа лица стареет, желтеют пальцы, ломаются зубы, разрушается структура волос и ногтей; пищеварительный тракт ухудшается, может развиваться язвенная болезнь; кровеносные сосуды становятся хрупкими и ослабленными, теряют эластичность; ухудшается поступление кислорода в мозг, развивается гипертония.

Таким образом, следует сказать, что курение, алкоголь, наркотики – это страшные враги, они коварные и безжалостные. И избежать несчастий, которые они несут в себе, легче всего одним способом: никогда их не пробовать.