**Дистанционное обучение гр. Пр-19 18.01.2021**

**Ситников В.М. БЖ (Безопасность жизнедеятельности)**

**Тема: 1 «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья».**

**Занятие № 3 ЗОЖ. Наркомания и алкоголизм, социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек**

Вредные привычки наносят ущерб физическому или психическому здоровью человека и часто связаны с отсутствием самоконтроля. К ним относятся: злоупотребление алкоголем или наркотиками; потребление табака в любой форме; переедание; регулярное употребление «нездоровой пищи»; навязчивые действия, включая азартные игры, шоппинг, сексуальную зависимость, и другие. Самые разрушительные вредные привычки, влияющие и на физическое и на психологическое состояние человека – алкоголизм, курение и наркомания. Зависимость от них может негативно повлиять на: брак и отношения. Семейную жизнь. Образование. Работу. Здоровье и психологическое благополучие. Финансовое состояние.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ**

Возраст подростка играет важную роль в определении возможности развития алкогольной зависимости во взрослой жизни. У молодых людей, которые начали пить в возрасте до 15 лет, в 4 раза больше шансов на развитие алкогольной привычки, чем у тех, кто начал пить в возрасте от 21 года и старше. Исследование, проведенное в США, определило, что возраст от 10 до 12 лет – наиболее уязвимый период для развития алкогольных проблем, в том числе насилия, связанного со спиртным и травм из-за вождения под воздействием алкоголя. Молодые люди, родители которых злоупотребляют алкоголем, как правило, пьют чаще (в том числе в одиночку), чем другие подростки. Таким образом они пытаются справиться или забыть свои проблемы. Алкоголь способствует преступному поведению. Он растормаживает сознание и заставляет человека вести себя так, как он никогда бы не поступил, будучи трезвым. Связанные с алкоголем преступления включают в себя: драки; кражи; сексуальное насилие; материальный ущерб; оскорбительное поведение; сопротивление полиции при аресте; вождение в нетрезвом виде. Но арест или обвинение в краже может быть только началом проблем. Многие работодатели отказываются принимать на работу человека с криминальным прошлым. А уже имеющуюся работу можно потерять из-за длительных запоев или невыполнения служебных обязанностей. Проблемы с законом могут также привести к ссорам между членами семьи. Отношение других людей влияет на самооценку. Унизительные инциденты, связанные с вредными привычками, такие как рвота или обморок, могут привести к насмешкам, социальному остракизму и другим формам издевательства. Особенно страдают от этого подростки, для которых мнение других людей более значимо чем для взрослых. Похмелье может привести к низкой производительности труда и несчастным случаям на производстве. Другие социальные последствия алкоголизма могут включать в себя: финансовые проблемы из-за чрезмерных расходов на алкоголь; ограниченные возможности карьерного роста в связи с осуждением за преступление, связанное с алкоголем; воздействие на продуктивность работы; потерю друзей, которые осуждают пьянство; снижение сексуальной активности. В долгосрочной перспективе пьянство может спровоцировать импотенцию.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ**

В 70-х и 80-х годах курение, хотя и входило в число вредных привычек, не порицалось обществом. В немалой степени к его популяризации приложили руку табачные компании, изображающие курение как выбор суровых ковбоев, повстанцев, привлекательных молодых женщин, звезд спорта и кино. Это делало курение моделью для подражания у подростков и впечатлительных взрослых. Сейчас курение рассматривается в ином свете. Многим людям неприятно общаться с курильщиками из-за таких последствий табакокурения как: окрашивание ногтей, кожи и зубов; кариеса; «кашля курильщика»; постоянного запаха сигаретного дыма от одежды, волос и дыхания. Последствия курения также включают эректильную дисфункцию у мужчин. А у женщин оно может привести к снижению рождаемости, выкидышу, и синдрому внезапной детской смерти. Другие негативные социальные последствия курения: это одна из самых дорогих вредных привычек. Курильщикам остается меньше денег для других видов деятельности, потому что они тратят свои деньги на сигареты. Во многих государствах разрешено курить только на улице или в специально отведенных местах. Это заставляет человека испытывать стресс и даже физическое недомогание от невозможности закурить в самолете или в другом месте, где курение запрещено. Люди, которые курят в своей машине или доме, могут иметь проблемы с их продажей. Мало кто хочет ездить в пропахшем табаком авто или жить в доме, который пахнет дымом. Курильщикам может быть труднее произвести хорошее впечатление из-за запаха сигаретного дыма. Это особенно верно для работы, связанной с частым общением с другими людьми. Многие некурящие не хотят находиться в обществе курильщика. Особенно это верно для беременных женщин и тех, кто страдает аллергией на дым. Если человеку юридически не разрешено курить, курение может спровоцировать проблемы в школе, дома или с полицией.

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОМАНИИ**

Наркомания, как и другие вредные привычки, влияет не только на своего «носителя»: она имеет далеко идущие эффекты, которые затрагивают семью, друзей, работодателей, работников здравоохранения и общество в целом. Если в семье один из супругов является наркоманом, это приводит к страданиям другого супруга. У человека, пристрастившегося к наркотикам, меняется поведение. Он склонен к колебаниям настроения, вспышкам насилия, мнительности и другим формам экстремального поведения. Хуже всего, когда от вредных привычек страдают дети. Для них это и стресс и замешательство, и осознание собственного бессилия. НАРКОТИКИ И СЕМЬЯ Человек, который болен наркоманией, часто испытывает финансовые трудности. Если объединить это с нерациональным поведением, паранойей и, в ряде случаев, преступным поведением, то получится готовый рецепт для семейного насилия. Во многих случаях наркоман прибегает к насилию в отчаянии, из-за «ломки». Если он или она жаждет выпить, сигарету или наркотик, но не в состоянии удовлетворить эту тягу, то прибегает к насилию, чтобы выместить свою злость. Эти действия часто совершаются кем-то, кто не был жестоким ранее. Зависимость от наркотика становится главным приоритетом в жизни наркомана и единственным, что имеет значение. Наркомания может привести к распаду семьи и прекращению общения с родственниками и детьми. НАРКОТИКИ И ДЕТИ Если ребенок или молодой человек страдает от наркомании, это негативно влияет на его обучение, отношения с другими детьми и с семьей. Такие дети теряют мотивацию к чему-либо, кроме наркотиков. Они могут тратить на наркотики непомерные суммы, проводить много времени в своей комнате или внезапно исчезать из дома. Становятся замкнутыми, раздражительными, а иногда наоборот, очень возбужденными и болтливыми. Ими управляет пристрастие к наркотикам и они сделают все, чтобы удовлетворить его, вплоть до кражи денег или вещей из дома. Ребенку или подростку трудно противостоять искушению попробовать алкоголь, табак или наркотик. Желание быть частью компании или попробовать «запретный плод» может привести к стойкой зависимости от вредных привычек. Наркомания, как правило, гораздо быстрее развивается у подростка, чем у взрослого человека.

**НАРКОТИКИ И РАБОТА**

Человек, употребляющий наркотики, может превратиться из пунктуального и эффективного работника в безответственного, пренебрегающего своим внешним видом и личной гигиеной. Он или она, возможно, будет отсутствовать без уважительной причины, не завершать намеченных дел или воровать деньги или вещи у коллег. Это приводит к тому, что сотрудник теряет свою работу, что, в свою очередь, негативно сказывается на взаимоотношениях в семье. Потеря работы означает снижение доходов – особенно, если он или она является главным кормильцем. Люди, страдающие от вредных привычек, сталкиваются с ситуациями, в которых они должны выбрать: взаимодействовать с реальным миром или продолжать жить в своем виртуальном. К сожалению, без помощи родных и друзей, реальный мир редко выигрывает Подробнее: <https://vrednye.ru/drugie-zavisimosti/socialnye-posledstviya-vrednyx-privychek.html>

Здоровье человека - основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место. Традиционно к вредным привычкам относят: чрезмерное потребление алкоголя и курение. В последние десятилетия в число и попала наркомания.

Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек‚ стать здоровым.

**Профилактика алкоголизма.**

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами, побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство.

Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов.

**Профилактика курения.**

Курение является тоже социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – 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 курил сам. Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет.

Что касается курения среди подростков‚ то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым‚ т. е. имеет место подражание‚ лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости.

Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков - людей недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необходимо бросить курить, но чтобы помочь им швейцарские инженеры, создали программируемый портсигар. Он раскрывается, скажем, в первую неделю один раз в час, потом - через каждые полтора часа, а затем - соответственно часа через три-четыре. При этом из него удается выудить лишь одну сигарету. Обмануть портсигар трудно. Он сделан так, что при попытке заполучить лишнюю сигарету механизм "обижается!! и выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта.

Итальянские умельцы предложили свое средство - газовую зажигалку с табло на жидких кристаллах и блоком логики. Цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него. Сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуренными сигаретами. Если этот срок короче запрограммированного, то на табло появляется надпись: «Не спеши».

Японцы предлагают зажигалку для желающих бросить курить. Встроенное миниатюрное устройство при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша. А одна американская фирма вмонтировала звуковое устройство в пепельницу. Когда вы гасите сигарету, прижимаете ее к днищу, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем словно у человека, у которого от многолетнего курения заболели бронхи.

**Профилактика наркомании.**

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры. Hаpкомания захватила во многих странах даже подростков. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания – изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств (бензин‚ растворители‚ клей и т. д.).

Hаpяду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов, употребляющих так называемые психотропные наpкотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и галюциногены, ЛСД, не являющиеся, в отличие от других психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека.

В основу профилактики вредных привычек подростков положен возрастной принцип, с подростками проводятся беседы о вреде курения, алкоголизма, наркотиков; о свойствах наркотиков их влиянии на организм; идет ориентировка на здоровый образ жизни. В работе с подростками педагоги социально-психологической службы стараются сформировать у обучающихся и студентов четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящем к смерти. Особое внимание уделяется вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмам формирования физической зависимости.

**Берегите своё ЗДОРОВЬЕ!**

***Домашнее задание: готовиться к контрольной по теме ЗОЖ***