

УДК 378

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1041

Усольцева Е. Д., студент

Научный руководитель: Духанин Д. С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Usoltseva E. D., student

Research Advisor: Dukhanin D. S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Анализ влияния вредных привычек на организм человека

Analysis of the influence of bad habits on the human body

В данной статье рассматривается влияние вредных привычек, таких как курение, злоупотребление алкоголем, наркомания и неправильное питание, на здоровье человека. Анализируются механизмы негативного воздействия этих привычек на различные системы организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы. Статья основана на современных данных научных исследований и статистики, подтверждающих связь между вредными привычками и развитием хронических заболеваний, таких как рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие. Также освещаются последствия для психического здоровья, включая депрессию и тревожные расстройства. Кроме того, в работе рассматриваются социальные и экономические аспекты, связанные с вредными привычками, включая затраты на лечение и влияние на продуктивность труда. В заключении предлагаются рекомендации по формированию здорового образа жизни и преодолению зависимости, а также подчеркивается важность профилактических мер и образовательных программ для повышения осведомленности населения о последствиях вредных привычек.

Ключевые слова: вредные привычки, контроль, комплексный подход

This article examines the impact of bad habits such as smoking, alcohol abuse, drug addiction and poor nutrition on human health. It analyzes the mechanisms of the negative impact of these habits on various body systems, including the cardiovascular, respiratory, nervous and digestive systems. The

article is based on modern scientific research and statistics confirming the link between bad habits and the development of chronic diseases such as cancer, cardiovascular disease, diabetes and others. It also highlights the consequences for mental health, including depression and anxiety disorders. In addition, the work considers the social and economic aspects associated with bad habits, including the cost of treatment and the impact on labor productivity. In conclusion, recommendations are offered for the formation of a healthy lifestyle and overcoming addiction, and the importance of preventive measures and educational programs to raise public awareness of the consequences of bad habits is emphasized.

Keywords: bad habits, control, integrated approach, professional approach

Курение, алкоголизм и наркомания – серьезные угрозы для здоровья россиян, требующие постоянного внимания и активной борьбы. Эти вредные привычки напрямую связаны с развитием тяжелых заболеваний и снижением качества жизни. Статистика подтверждает масштаб проблемы: 22% взрослого населения России курят, а 58% употребляют алкоголь, причем значительная часть подвержена "тяжелому эпизодическому пьянству". Борьба с этими зависимостями – это вклад в здоровье нации и создание более здорового общества [1].

Факторы, негативно влияющие на здоровье, такие как злоупотребление алкоголем, табакокурение и наркотическая зависимость, часто рассматриваются как вредные привычки. Однако, их воздействие выходит далеко за рамки индивидуальных предпочтений, оказывая существенное влияние на общественное здоровье. Эти факторы способствуют снижению средней продолжительности жизни, увеличению показателей смертности и повышению риска рождения потомства с врожденными патологиями. Кратковременная адаптация к стрессовым ситуациям, достигаемая посредством употребления психоактивных веществ, не компенсирует долгосрочные негативные последствия. Алкоголизм, наркомания и токсикомания являются причинами преступности, агрессивного поведения и оказывают пагубное влияние на репродуктивное здоровье. Социальная опасность наркомании обусловлена снижением физической и умственной работоспособности зависимого, его полной концентрацией на поиске и употреблении наркотических веществ. Наркомания влечет за собой значительные материальные и моральные издержки, являясь причиной несчастных случаев, правонарушений и роста преступности. Наркозависимые создают неблагоприятные условия для своих семей, подвергаются физической и моральной деградации, становятся бременем для общества,

вовлекают в употребление наркотиков других лиц, особенно молодежь, и преждевременно умирают [2].

Вредные привычки – это серьезная угроза здоровью и полноценной жизни. Они не просто досадные мелочи, а факторы, которые лишают человека возможности реализовать свой потенциал, ухудшают самочувствие и приводят к преждевременному старению и болезням. Особенно опасны пристрастия, сформировавшиеся в юном возрасте. К ним относятся как очевидные вещи, вроде курения, алкоголя и наркотиков, так и менее заметные, но не менее разрушительные: зависимость от гаджетов, неправильное питание, недостаток сна, игромания и другие. Эти привычки, формирующиеся под влиянием личных качеств и окружения, наносят вред не только самому человеку, но и его близким. Поэтому важно вовремя осознать проблему и приложить усилия для избавления от них, проявляя заботу о себе и окружающих [3].

Путь к избавлению от вредных привычек начинается с осознания проблемы. Если человек не видит вреда в своих действиях, считая их нормой, то шансы на излечение значительно снижаются. Одного лишь запугивания страшными последствиями употребления алкоголя, табака или наркотиков недостаточно для того, чтобы люди отказались от вредных привычек. Требуется комплексный подход, реализуемый на государственном уровне. Необходима поддержка развития спорта, создание мест занятости для детей и подростков, использование горячих линий и телефонов психологической помощи, открытие современных наркологических центров. СМИ должны активно пропагандировать здоровый образ жизни, формируя у молодежи понимание, что быть "в моде" – значит заниматься спортом, а не пить и курить. Только комплексные меры, сочетающие индивидуальную работу с человеком и системные изменения в обществе, способны обеспечить эффективную борьбу с вредными привычками [4].

Чтобы уберечь школьников от алкоголизма, курения и наркомании, необходимо проводить специальные интерактивные занятия. Важно, чтобы эти мероприятия были не просто информативными, но и эмоционально вовлекающими. Привлечение психологов, наркологов и людей, преодолевших зависимость, позволит создать сильное впечатление на школьников. Их личные истории и примеры станут мощным аргументом в пользу здорового образа жизни и помогут избежать трагических ошибок [5].

Вредные привычки оказывают значительное влияние на здоровье человека, способствуя развитию множества заболеваний и повышая риск преждевременной смерти. Профилактика и борьба с этими привычками, включая образовательные кампании и программы поддержки, являются важными ша-

гами к улучшению общественного здоровья. Формирование здорового образа жизни и осведомленности о последствиях вредных привычек играют ключевую роль в снижении их распространенности и улучшении качества жизни населения.

В конечном счете, решение начать курить, употреблять алкоголь или наркотики принимает сам человек. Именно от его личного выбора зависит, как сложится его жизненный путь – сможет ли он стать полноценным, успешным членом общества или, напротив, погрязнуть в пагубных зависимостях. Конечно, профилактическая работа и поддержка окружающих играют важную роль. Но ключевым фактором остается сознательное решение самого индивида – сказать «нет» вредным привычкам и взять ответственность за свою жизнь в свои руки. Только так человек сможет реализовать свой потенциал и занять достойное место в социуме. Практика предотвращения вредных привычек действительно может помочь людям принять правильное решение: даже если после профилактических мероприятий, будь то беседа с психологом или просмотр социальной рекламы, всего один человек скажет "нет" вредным привычкам – это уже будет показателем того, что вся проделанная работа была не напрасной. Каждый спасенный от пагубных зависимостей человек – это огромная победа. Профилактика вредных привычек играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, особенно среди молодежи. Пусть изменение происходит постепенно, но даже малые шаги в правильном направлении дорогого стоят и вдохновляют продолжать эту важную работу.

Занятие спортом – это здоровая и полезная привычка, которая может принести множество выгод для организма. Регулярные физические упражнения могут улучшить общее физическое состояние, укрепить иммунную систему, повысить выносливость, способствовать улучшению настроения и снижению стресса. Они также могут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других хронических заболеваний. Важно помнить, что занятия спортом должны сочетаться с рациональным питанием и достаточным отдыхом для достижения наилучших результатов.

Библиографический список

1. Вредные привычки [Электронный ресурс]. URL: <https://med135.ru/fotogallery/vrednye-privychki>. Заглавие экрана.
2. Вредные привычки и их последствия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://gdp3.medgis.ru/materials/view/vrednye-privychki-i-ih-posledstviya-3502>. Заглавие экрана.

3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека [Электронный ресурс]. URL: <https://polyclinic1.ru/zdorove/zdorovyij-obraz-zhizni/vrednyie-privyichki-i-ix-vliyanie-na-zdorove-cheloveka>. Заглавие экрана.

4. Вредные привычки и их социальные последствия [Электронный ресурс]. URL: <http://umk-spo.biz/articles/obgeshitie/besedy-lekcii/vred-priv>. Заглавие экрана.

5. Национальный институт злоупотребления алкоголем и алкоголизма. Алкоголь: факты и статистика (2021).