

Не разбей свою жизнь!



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ПОДРОСТКОВ

Вредные привычки классифицируются на три группы:

1. *Никому не заметная привычка;*
2. *Неосознанные действия, которые выполняются на «автомате»: грызть ногти, постоянно опаздывать и т.п.;*
3. *Привычки, опасные как для самого человека, так и для окружающих его людей (привязанность к табаку, алкоголю, наркотикам, компьютеромания, сквернословие и др.).*

Чаще всего подростки перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки - это курение и употребление алкоголя.

КУРЕНИЕ

Среди юношей и девушек бытует мнение, что курить – это круто, интересно, помогает повзрослеть.

На желание курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Организм подростков невероятно восприимчив, поэтому побороть возникающую тягу к спиртному сложно. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется.

Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, стереотип о том, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные стимулы.

НАРКОМАНИЯ

Белая смерть – наркомания. Самая устойчивая зависимость возникает из-за приема наркотических и психотропных веществ.

После приема одной дозы наркотического вещества уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми.

Основные причины детской наркомании – желание подразжать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.



ДРУГИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей.

Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Телевизионная зависимость. Сюда относятся просмотры мультфильмов, сериалов через интернет, передач. Этот вид зависимости напоминает игровую, когда виртуальный мир кажется более понятным, ярким и красочным, чем настоящий. Опасность кроме того, заключается ещё и в том, что телевизору, радио и в интернете может преподноситься обманчивая информация, в которую ребенок наивно поверит.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Идет разрушение личности, останавливается рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Страдает психологическое развитие, эмоциональное состояние, а также наносится ущерб физиологическим функциям, органам и системам в целом. Сложно предсказать, на что будет оказано негативное влияние, но ущерб часто непоправим.