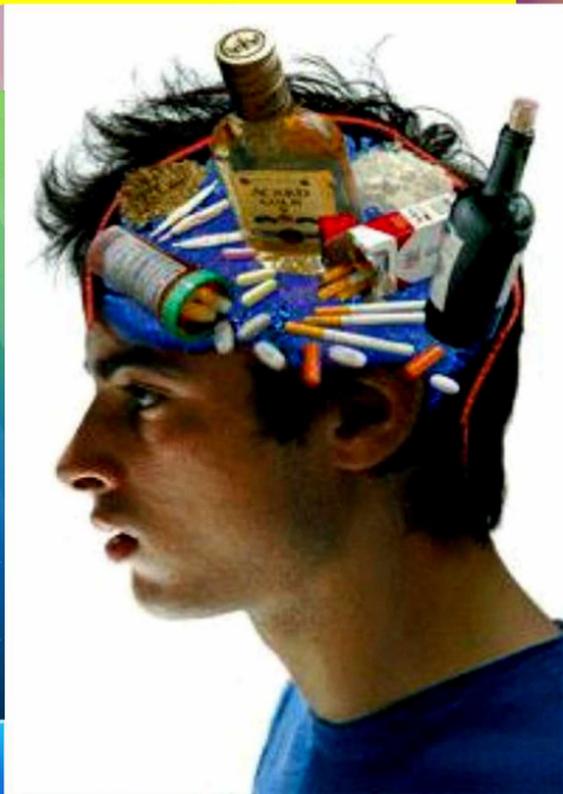


# Привычки человека



- **«Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», – эта мудрость знакома нам с детства.**



- Привычное действие – это и есть **привычка**. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки. Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.



# Привычки

## Полезные



## Вредные

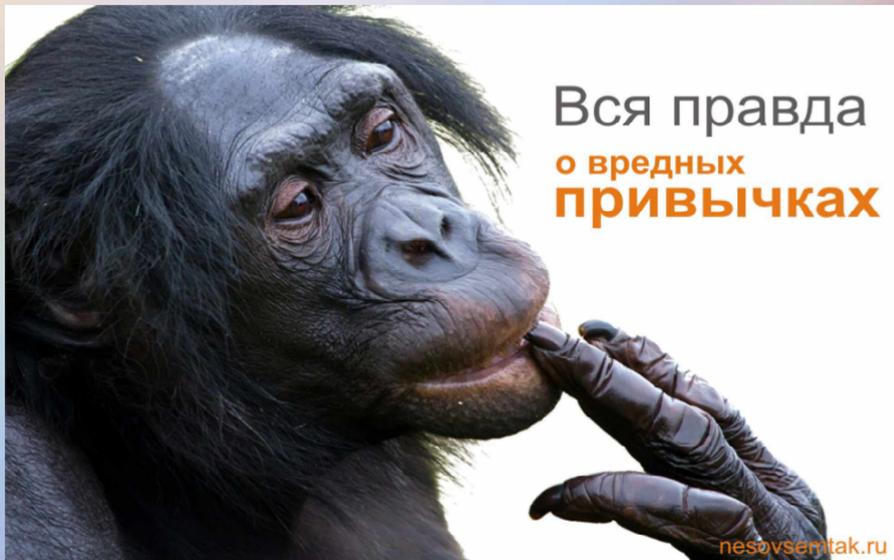


Грысть ногти



Переедать

- Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют **неполезные действия**, которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.



# Вредные привычки

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.



# Слова-паразиты и нецензурная речь



Если вы хотите, чтобы с вашим здоровьем все было в порядке и неприятности вас не преследовали, научитесь жить без подобных оборотов речи, так считают специалисты. Вы уже знаете, что мысли материальны, а слова, которые мы произносим вслух, обладают еще большей энергией, чем наши мысли. Энергия слов имеет очень плотную структуру, которая формирует материю быстрее, чем мысль.

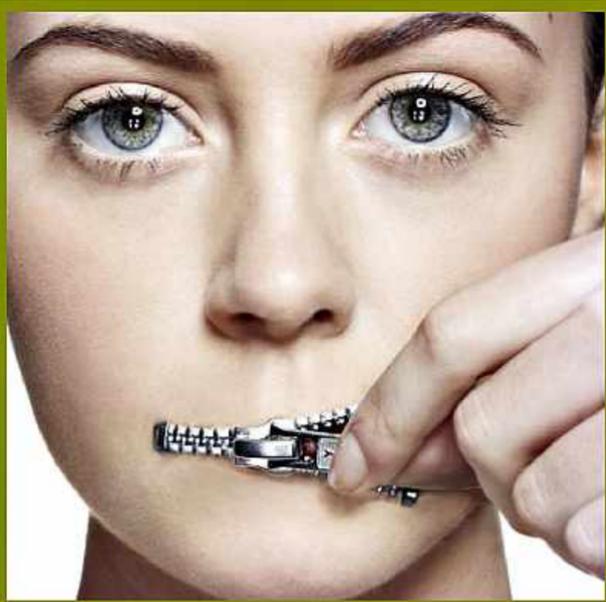
# Слова-паразиты и нецензурная речь

Плохие слова могут программировать человека на болезни и несчастья. Это давно доказали ученые.



# Слова-паразиты и нецензурная речь

Предупрежден, значит вооружен!



# Привычка - грызть ногти

- Привычка грызть ногти возникает у детей примерно в возрасте 4 лет. Что лежит в ее основе, исследователи до конца не выяснили. Как бы там ни было, от пагубной тяги постоянно держать во рту руки нужно немедленно избавляться.
- Под ногтями находится целый рассадник всевозможных бактерий и грибков. В следующий раз, поднеся руки ко рту, представь, как эта веселая братия переселяется в твой организм.



Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.



- В результате обкусывания ногтей разрушается ногтевое ложе. Ноготь со временем необратимо укорачивается и может превратиться в торчащий из пальца пенек.
- В уголках ногтей образуются кровоподтеки, которые тут же атакуют бактерии.
- Кусая ногти, ты можешь поранить десны и слизистую языка и тут же инфицировать ранку. Стафилококки из-под ногтей поработают над развитием **стоматита** во рту.



# 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.



# Игровая зависимость

- Игры, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в **октябре 2005 года** умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры.



# Ониомания

- **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 шопинголизм или шопоголизм.**



# Причина онимании

- **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.** И если вы идете в магазин без необходимости или надобности. И просите у родителей купить то, что вам совсем не нужно, но есть у друзей.



# Переедание

- расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на **дистресс** (Наиболее тяжелой формой дистресса является шок.). Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями.
- Современная медицина активно занимается изучением вопроса генетической предрасположенности к перееданию.



# 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.



# Телевизионная зависимость

- 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.



# Телевизионная зависимость

- Также существуют такие специфические признаки TV зависимости как «грейзинг», «зеппинг» – то есть просмотр более одного канала одновременно и бесцельное переключение телевизора с канала на канал с помощью пульта дистанционного управления.



# Интернет-зависимость

- психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.



Британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии.

# Интернет-зависимость

- Те люди, которые проводят много времени в онлайн, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными. Исследование показало, что интернет-зависимостью страдает около **10%** пользователей во всем мире. Некоторые из них самостоятельно признают свою болезнь и сообщают, что они много времени проводят в чатах и социальных сетях.
- Главная проблема многих пользователей – слишком много времени, проводимого в онлайн. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они просидели в интернете. Это им мешает вести полноценную жизнь.



# Привычка ковырять кожу

- Это может быть ковыряние кожи лица или тела, кожи головы, кожи пальцев рук. Самостоятельные механические чистки лица, в худшем случае — привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспаленные участки или сдирать подсыхающие болячки.



# Ринотиллексомания

- **человеческая привычка извлекать из ноздрей засохшие корочки пальцем.**

Умеренное ковыряние не рассматривается отклонением от нормы, но чрезмерное увлечение этим занятием может свидетельствовать о психологическом или психиатрическом расстройстве. Долгое ковыряние может вызвать кровотечение из носа и более серьезные повреждения



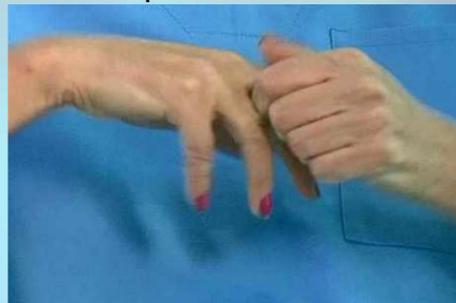
# Щелкание суставами

- Порой встречаются любители намеренно исполнить **«музыку»** на своих пальцах. Начинается это «увлечение» обычно еще в детстве, это проделывается снова и снова на радость изумленной публике, и в результате привычка **«хрустеть пальцами»** остается на всю жизнь. При этом суставы постоянно травмируются и теряют подвижность. А вместе с тем растет риск появления **раннего артроза**.



# Щелкание суставами

- О его появлении можно не подозревать довольно долго. Суставные хрящи разрушаются годами. Их гладкая, зеркальная поверхность растрескивается, а покрывающая ее клейкая смазка постепенно теряет влагу. В результате кости в месте соединения приобретают неровности и шероховатости. Трение между ними увеличивается, а их перемещение относительно друг друга сопровождается специфическим треском. Сами хрящи не имеют нервных окончаний, поэтому нет и болезненных ощущений. Но с возрастом все эти изменения прогрессируют, и кости, объединенные в сустав, полностью оголяются. А в них-то как раз нервные окончания присутствуют. При движении головки костей трутся между собой, вызывая сильную боль. Вокруг суставов находится большое количество сухожилий, которые тоже втягиваются в процесс разрушения, деформируются, в них начинаются разные воспалительные явления.



# Щелкание суставами

- Отказаться от такой привычки можно только с помощью силы воли, медикаментозного лечения не существует. А та скованность в пальцах, которая образуется если долго не хрустеть – со временем проходит.



# Техномания

- Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели.



# Техномания

- Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.



# Вред курения

Организм человека достаточно быстро привыкает к табаку и попадает в его зависимость. Курящему человеку требуется выкуривать все больше сигарет, и вскоре он не может обойтись без табака.

Пары никотина проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки.

*В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них – никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте – смертельному яду. При затягивании и быстром курении попадание никотина в кровь увеличивается. Печень, почки и легкие подвергаются огромным нагрузкам и, естественно, разрушению, пропуская через себя никотин.*

Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 миллионов** человек.



# Бездымный табак

**СНЮС ВЫЗЫВАЕТ СИЛЬНЕЙШЕЕ ПРИВЫКАНИЕ , МЕНЯЕТ СОЗНАНИЕ И ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ .**

## ***Насвай, снюс, жевательный и нюхательный табак (снафф)***

**создают и поддерживают никотиновую зависимость, а содержащиеся в них компоненты тоже вызывают рак и другие заболевания.**



## **ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА**

**Снюс содержит более 30 химических веществ, с  
потенциальным канцерогенным эффектом.**

**«Безвредность снюса» -  
опаснейшее заблуждение!**

**Употребление бездымного табака – доказанная  
причина развития рака полости рта, рака  
поджелудочной железы, рака пищевода, рака  
лёгких, тахикардии, гипертонии.**

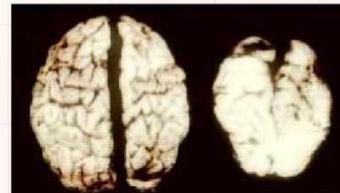
# Вред алкоголя

Последствия употребления: каждая рюмка действует на организм, как яд; особенно сильно страдает зрение; может возникнуть опухоль голосовых связок, воспаление легких, туберкулез, а цирроз печени ведет к смерти; нарушается память, воля; происходят изменения в системе кровообращения и сердце-инфаркт, кровоизлияния.



## Вред алкоголя для человеческого организма

- Гибель клеток головного мозга, нарушение функций спинного мозга,
- Цирроз печени, гепатит, панкреатит, гастрит, невропатии, поражение зрительного и слухового анализаторов



Цирроз печени

*Ваше здоровье зависит от вас*

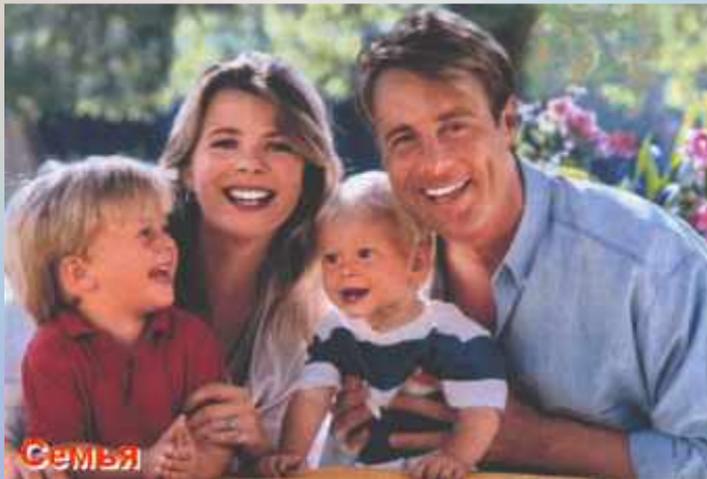
**Наше здоровье –  
в наших  
руках!**



# Схема ЗОЖ



# Здоровый мир - путь к успеху!



**Здоровому  
все здорово.**



**Народная мудрость**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**