

РЕФЕРАТ
по дисциплине «ОБЖ»
на тему «Вредные зависимости и их социальные последствия»

Выполнил студент

группы (номер)

Ф.И.О. студента

Проверил преподаватель:

Должность

Ф.И.О.

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, ПРИЧИНЫ И ПРЕОДОЛЕНИЕ	4
2. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	5
3. НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ	9
4. КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	15

ВВЕДЕНИЕ

О вредных для здоровья факторах - о пьянстве и курении, алкоголизме и наркозависимости время от времени чрезвычайно мягко и либерально говорят и пишут как о «вредных привычках». Никотин же и алкоголь именуют «культурными ядовитыми веществами». Однако конкретно они, эти «культурные» ядовитые вещества, приносят огромное количество бед и страданий - в семьях, в трудовых коллективах, являются соц злом для общества. Кроме того, в итоге вредных привычек сокращается длительность жизни, увеличивается смертность жителей, рождается плохое потомство.

Желание сохранить крепкое здоровье - принципиальная соц необходимость человека, нужное условие настоящей жизни, высочайшей творческой активности, счастья.

В числе причин, негативно оказывающих влияние на здоровье, огромное место занимает курение, вредное действие которого сказывается не сходу, а исподволь, равномерно. Проведённые бесчисленные опросы жителей продемонстрировали, что почти все не знают либо знают немного о вреде и всех последствиях курения.

Дебоширство - это сначала распущенность, личный порок человека: безволие, нежелание считаться с воззрением докторов, общественности, с данными науки; это - эгоизм, бездушное отношение к родным, к детям. Никаких оправданий нет и не быть может для запивох.

Трезвость обязана стать нормой жизни каждого члена нашего общества, и прежде всего в числе студенческой молодёжи. Но есть люди, которые в понятие «дебоширство» включают только регулярное употребление алкогольных напитков в огромных количествах противопоставляя этому так называемое «культурное употребление». Существует мнение, что в ограниченных количествах алкоголь не вредоносен и содействует увеличению трудоспособности.

1. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, ПРИЧИНЫ И ПРЕОДОЛЕНИЕ

Предпосылки появления компьютерной зависимости. В базе формирования патологического пристрастия к компю лежит нарушение психологических устройств восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения сейчас делают иллюзию действительности, в которую погружается человек, который работает за компом. По не популярным еще причинам наш мозг «любит» решать разные логические задачки и делать разные обыкновенные деяния, мгновенно приносящие итог. Сама по для себя работа за компом это последовательность закономерных операции и действий, которые могут всецело завладеть вниманием работающего и произвести изоляцию его от мира вокруг нас.

Просмотрев перечень заглавий современных, новых компьютерных игр, становится понятно, почему развивается компьютерная зависимость. Подтверждено, что зависимость развивается у лиц с неуравновешенной психикой (психопатиями), социофобией (социо - «общество», фобия - «страх чего либо кого-то»). Как считают психологов, компьютерной зависимости подвержены неуверенные внутри себя люди, нерешительные, чрезвычайно застенчивые, которые испытывают сложности в разговоре, которые имеют низкую самооценку, комплексы либо чрезвычайно робкие. Таким людям трудно принять помощь окружающих. Комп же подменяет доктора, собеседника, спутника жизни, игра становится частью жизни.

Весь кошмар в том, что компьютерная зависимость не щадит никого, и фактически хоть какой человек может стать ее жертвой, и 25-летняя женщина, и 50-летний мужчина. Так увлекателен и привлекателен данный мир виртуальных приключений. Однако самые жуткие катастрофы случаются тогда, когда жертвой зависимости от компа стают дети.¹

¹ Часть изданий извлечлась из сети Интернет (<https://moluch.ru/archive/66/10992/>)

2. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Воздействие алкоголя на сердечно-сосудистую систему. Попад в наш организм, через стены желудка и кишечного тракта алкоголь просачивается в кровь. Что все-таки случается с ее клеточками?

В обыкновенном состоянии эритроциты покрыты узкой защитной оболочкой, способствующих отталкиванию их между собой благодаря возможности электризоваться (из-за трения о стены сосудов). Алкоголь растворяет эту оболочку и, таким образом, лишает эритроциты возможности двигаться. Чем больше алкоголя употребляет человек, тем больше таковых скоплений скапливается, также возрастает их размер. В среднем сгустки содержат от 200 до 500 эритроцитов, их размер примерно равен 60 микрон.

Кровоток несет эти скопления эритроцитов по организму до того времени, пока на пути не повстречается сосуд, поперечник которого менее, чем размер сгустка. Сгусток перекрывает сосуд, и начинаются нарушения кровообращения. В юности организм человека имеет 10-кратные припасы капилляров, потому трудности с сосудами могут проявиться не сходу, а в более старшем возрасте, когда припас капилляров закончится.

Средний любитель алкоголя сталкивается с разными заболеваниями уже в тридцать% лет, и это логично, ведь 100 мл водки убивают около 8000 клеток организма. К слову, потребление пива несет не наименьшую опасность, а ведь молодежь его пьет практически в лошадиных дозах. У любителей пива формируется так называемое пивное либо бычье сердце. Стены сердца истончаются, само сердце возрастает в размере, начинаются аритмии и скачки давления.

А также, под воздействием алкоголя нарушаются процессы, которые регулируют уровень сахара в крови. Его периодическое увеличение либо снижение отражается на мозговой деятельности нервной системы, не говоря уже про то, что приобретенный пьяница - возможный сахарный диабетик.

Нервная система и алкоголь

Почти все употребляют алкоголь, чтоб расслабиться, но знают ли они, ценой чего достигается это расслабление? Под воздействием алкоголя некоторые участки мозга немевают и отключаются от восприятия «противной» инфы снаружи.

У человека создается иллюзия свободы, легкости, снятия стресса. А тем временем некоторые участки мозга неовозвратно отмирают. Кто может в красках живо обрисовать данный процесс, так это патологоанатомы.

Мозг любителя алкоголя обычно покрыт микрорубцами и микроязвами и уменьшен в размере. Изменения, образовавшиеся под воздействием алкоголя, впечатляют. Мягенькие мозговые оболочки находятся в состоянии отека и заполнены кровью, жесткая мозговая оболочка напряжена.

В мозгу, обычно, есть огромное количество маленьких кист, образовавшихся там, где происходили кровоизлияния и начался некроз мозгового вещества.

Более детализированное исследование мозга хворого, погибшего от острой спиртной интоксикации, дозволяет узреть картину, сравнимую с результатами отравления иными сильнодействующими ядовитыми веществами. Отмечается мощная отечность, заполнение кровью, нередко - разрыв сосудов и кровоизлияния на поверхности мозговых извилин и снутри мозговых оболочек.

В не смертельных вариантах отравления наблюдаются схожие признаки и их результаты: нарушение ориентации в пространстве, внимания, памяти. Отравление большой дозой алкоголя может привести к глубочайшему наркозу и коме, в результате нарушений работе всей нервной системы, также спинного и продолговатого мозга. Смертельная разовая доза алкоголя для взрослого человека - приблизительно 1,5 л водки, для детишек эта доза меньше в 5-6 раз.

Губительное воздействие алкоголя на человеческий организм подтверждают опыты академика И.П. Павлова. Он выяснил, что после приема маленького количества алкоголя восстановление рефлексов случается на 10-12 день. Однако рефлексы - это низшие формы работе мозга, алкоголь же действует на ее высшие формы. Опыты, которые проводились с умными, образованными

людьми, продемонстрировали, что после «умеренных» доз спиртного (30-40 мл) восстановление высших функций мозга происходит только на 15-20 день. Вывод: принятие алкогольных напитков почаще 1 раза в 14 дней приведет к тому, что мозг человека будет повсемременно находиться в состоянии отравления алкоголем.

Действие алкоголя на пищеварительный тракт и печень

Самой первой воздействию алкоголя подвергается пищеварительная система. Чем выше содержание спирта в напитке, тем больше мучаются все органы, в особенности желудок и поджелудочная железа.

Не зря пьющие люди нередко сетуют на трудности с пищеварением и боли в животике. А ведь поджелудочная железа несет ответственность не лишь за пищеварение, да и за выработку инсулина. Потому в числе нездоровых алкоголизмом чрезвычайно высочайший процент диабетиков.

Не меньше мучается от алкоголя и печень, клеточки которой гибнут под воздействием этилового спирта. На их месте образуются рубцы, которые, конечно же, не могут делать печеночную функцию. Печень становится морщинистой и миниатюризируется в размерах, кровь застаивается. Нездоровые нередко гибнут от кровотечения, который был вызван разрывом сосудов. Вышеперечисленные изменения называются спиртным циррозом печени. Это необратимое болезнь - одно из самых тяжелых по данным Глобальной Организации Здравоохранения, оно является одним из основных причин смерти.

Воздействие алкоголя на репродуктивную систему

Наука располагает множеством фактов, которые свидетельствуют о очень нехорошем воздействии спиртных напитков на репродуктивные функции как мужчин, так и дам.

С дамами положение дел утяжеляется к тому же тем, что у них спиртная зависимость развивается резвее и сильнее. Вместе с иными органами у них поражаются яичники, развивается менструальная нефункциональность. Нарушение мозговой деятельности, которое было вызвано спиртными напитками, ведет к нарушению работы почти всех эндокринных желез. Потому

у пьющих дам нередко наблюдается нарушение менструального цикла, понижение полового влечения, бесплодие.

У злоупотребляющих алкоголем мужчин происходят идентичные изменения: понижение половой функции, импотенция и бесплодие. В нескольких странах были проведены исследования на тему воздействия алкоголя на мужскую силу. Показатели оказались ошеломляющими: уже к 40-45 годам у злоупотребляющих алкоголем мужчин наступает понижение половой потенции, сопровождаемое прогрессирующей атрофией яичек (они уменьшаются в размере и становятся меньше).²

² Часть изданий извлечлась из сети Интернет (<https://sovets.net/11216-vliyanie-alkogolya-na-organizm-cheloveka.html>)

3. НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ

Потребление разных наркотических средств - наркозависимость - реальный кошмар в почти всех государствах. По данным Глобальной организации здравоохранения, наркотические вещества заняли 1-ое место в числе виновников досрочной гибели людей и уже обусловили сердечнососудистые болезни и злокачественные опухоли.

Во всём мире идёт вал по наркозависимости в числе мужчин и дам. За ними втягиваются в данный омут юноши, девицы, дети и даже дети. Небезопасен хоть какой наркотическое средство, даже разовая его проба. При повторении пробы неприметно, но неизбежно возникает привычка. При отсутствии наркотического вещества человек испытывает мучительное состояние - абстиненцию. Его преследует отчаяние, беспокойство, раздражительность, нетерпение, боли в костях и мышцах; он, как при пытке, мучается от тяжкой бессонницы либо кошмарных снов. Приём препаратов прекращает эту муку. Однако ненадолго. Организм просит новой встряски. И опять под действием наркотического вещества возбуждается нервная система. Могут появиться экстаз, большой экстаз, иллюзии либо галлюцинации. Однако позже как будто случается падение с верхушки в глубокую пропасть - следует торможение. Настроение становится очень угнетённым, подавленным, наступает тяжёлая депрессия.

Токсикоманы достигают опьянения, применяя аэрозоли - летучие яды, которые при их вдыхании стремительно поглощаются лёгкими и так же одновременно попадают в мозг. Аэрозоли, как и алкоголь, задерживают поступление кислорода в кровь, а без кислорода, как понятно, мозг человека, центральная нервная система не могут обходиться. Угнетённое дыхание, утрата самоконтроля, время от времени утрата сознания - вот более обычные признаки и результаты токсикомании.

Аэрозольное опьянение, повторённое не один раз, может привести к смертельному финалу. В мед литературе описываются случаи с катастрофическими результатами. Ребенок, надышавшись аэрозолей, упал с балкона высочайшего этажа. Иной растерял сознание и свалился с крутого

обрыва в реку. Были зафиксированы случаи, когда токсикоманы просто гибли от удушья. Вдыхание аэрозолей, коллоидных водянистых консистенций, как установлено в процессе исследовательских работ, нарушает деятельность почек и печени, органов, без которых человек не может обойтись. Выявлено также, что вдыхание некоторых аэрозольных веществ ведёт к тому, что при мельчайшем физическом напряжении, к примеру во время танцев, наступает критичная сердечная дефицитность.

Вылечивать наркозависимых тяжело, да и не постоянно обеспечен фуррор. Сроки исцеления зависят от того, в течение какого времени ребенок употреблял наркотические вещества. Чем подольше оно, тем процесс исцеления длительнее, труднее. В чём же непосредственно заключается опасность, ущерб наркозависимости?

Во-1-х, наркозависимые нехорошие сотрудники, их трудоспособность, физическая и интеллектуальная, снижена, все помыслы, доминанта соединены с наркотическими веществами - где и как его добыть, употребить.

Во-2-х, наркозависимость наносит большой вещественный и моральный вред, являясь предпосылкой злосчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту, предпосылкой травматизма и заболеваемости, разных правонарушений.

В-3-х, наркозависимые делают нестерпимые условия для собственной семьи, отравляя её своим пребыванием, поведением, лишая средств к существованию, совершают тяжёлое преступление по отношению к потомству.

В-четвёртых, наркозависимые, деградируя на физическом уровне и морально, являются обузой для общества, втягивают в данный порок остальных людей, прежде всего молодёжь, а потом заблаговременно гибнут.

В-5-х, употребление наркотиков аморально.

В-шестых, наркологическая болезнь во всех её видах - общественно опасная психическая болезнь, которое угрожает самому будущему цивилизации.

В-седьмых, наркозависимые входят в группу риска распространения СПИДа.

4. КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В сигаретном дыме, вдыхающий курильщик, содержатся яды. Некоторые из них являются канцерогенными и способны вызвать раковые болезни. Потому курение – одна из наиболее нередких обстоятельств серьезных заболеваний и досрочной гибели. Людей с никотиновой зависимостью различают не лишь трудности со здоровьем, да и внешний облик. Волосы теряют сияние и густоту, кожа утрачивает упругость и на ней заблаговременно возникают морщинки, зубы желтеют, изо рта неприятно пахнет.

Специалисты считают никотин наркотическим веществом, которые вызывают зависимость. Курение вызывает перемены в психике и физическом состоянии. Зависимо от ситуации оно может действовать успокаивающе либо вызывать бодрость. В организме формируется тяга к поддержанию неизменного уровня никотина в крови, потому у курящих людей часто появляется желание взять сигарету.

Результаты курения отлично известны благодаря мед исследованиям. Оно оказывает отрицательное воздействие на весь организм, мучаются все органы. Особый ущерб наносится дыхательной, пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой системам.

Это воздействие обосновано теми субстанциями, которые содержатся в табачном дыме. При его вдыхании они попадают в кровеносную систему и по ней разносятся ко всем органам. Некоторые болезни, в особенности легочные и сердечные, вылечить никак, если пациент не бросит курить. Наибольшая опасность, подстерегающая курящих, – онкологические болезни. Рак легких почаще всего диагностируется конкретно у них. 2-ое место принадлежит сердечно-сосудистым болезням, на 3-ем – трудности с пищеварительным трактом.

Сердечно-сосудистая система

Одна выкуренная сигарета наращивает частоту пульса на 20 ударов, увеличивает кровяное давление. Вещества, находящиеся в табачном дыме, при

попадании в кровь вызывают сужение сосудов и повышение перегрузки на сердечную мышцу.

Никотин владеет возбуждающим эффектом, вызывает спазмы гладкой мускулатуры. Стены сосудов теряют упругость, в итоге увеличивается кровяное давление, развиваются гипертония и ишемия. У курящих почаше случаются инсульты.

Пищеварительная система

При попадании в желудок, вещества табачного дыма раздражают его слизистые оболочки, нарушают секреторную функцию. Может показаться гастрит либо язва, изжога.

Вредные результаты курения

В итоге курения кровь насыщается углекислым газом заместо кислорода. Поступая в мозг, она может вызвать спазм его сосудов. Угарный газ вступает в неразрывную связь с гемоглобином и уменьшает способность крови переносить кислород.

При беременности с кровью все вредные вещества табачного дыма достаются ребенку. Результаты могут быть самыми различными – выкидыш, аномальное развитие плода.

Курильщики почаше разламывают конечности, в связи с тем, что кости у них более хрупкие.

У курящих почаше протекают с отягощениями грипп, ОРЗ и ангина. Это соединено с тем, что организм ослаблен, ему не хватает сил сопротивляться заболеваниям, и на излечение уходит больше времени.

Мифы о курении.

Предполагается, что отказ от курения может вызвать ожирение. Однако предпосылкой вопросов с весом почаше всего являются чрезмерное увлечение пищей и малоактивный стиль жизни.

Почти все считают, что легкие сигареты содержат меньше вредных веществ. Курильщики, перейдя на подобные сигареты, обычно усердствуют

делать глубочайшие затяжки и подольше задерживать дым в легких. В итоге этого курения канцерогены «еще лучше усваиваются» организмом.

Отказ от губительной привычки позволит прожить подольше, уменьшит возможность возникновения смертельно небезопасных заболеваний. Сведения статистики говорят, что курящие люди проживают на тринадцать лет меньше. Проведенные исследования обнаружили, что свыше чем 50% курящих не один раз пробовали кинуть эту привычку. Однако без помощи других сделать это удастся только тем, у кого мощная воля либо мотивация. Передовые средства посодействовали расстаться навечно с губительной зависимостью уже чрезвычайно почти всем людям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человеческий организм и его психологическое состояние - труднейшая система, которая позволяет ему не лишь отлично адаптироваться к меняющимся условиям среды существования, да и интенсивно изменять её в согласовании со своими потребностями.

Алкоголь нарушает правильные реакции организма на действия наружной среды и на разные перемены в нём самом как в отлично равновесной системе; извращённо отражает настоящий мир, нарушает корректность психологических реакций, делает их неточными, не надлежащими настоящей ситуации.

Нужно сделать широкий фронт борьбы за здоровый стиль жизни, против безнравственных и криминальных явлений, за счастье и благополучие советского человека. Данная борьба обязана быть всеобщей, неизменной, долговременной, упрямой и целенаправленной.

Не нужно избегать "щекотливых" тем, надевать на наших детишек розовые очки, создавать видимость, что отвратительного в нашей жизни нет, а если есть, то кое-где далековато, в другом месте.

Пусть они видят, на что идут и какой ценой приобретают "кайф", пусть знают, что расплата неизбежна - своим здоровьем, счастьем, жизнью собственной. И пока ещё не очень поздно, не безнадежно, давайте все вместе размышлять над тем, как восполнить эти зияющие пустоты. Осознать. Посодействовать. Спасти.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Т. И, Довбах А.В., Красовский К.С. «Зачем СМИ пишут об алкоголе, табаке, наркотиках» // Журналист. - 2007.- № 2.- С.74 – 89
2. Дунаевский В.В., Стяжкин В.Д. Наркомании и токсикомании. - М., - 2002.- 403 с.
3. Егоров А.Ю. Возрастная наркология. - М., 2004.- 512 с.
4. Кузьмич В. А. Ценности и проблемы современной молодежи: взгляд социолога // Лучшие страницы педагогической прессы. - 2003. - № 1. - С. 81-86
5. «Наркотики, алкоголизм, табакокурение. Статистика курения. Режим доступа - http://www.russlav.ru/stat/statistika_kyreniya.html