Вредные привычки [пагубно влияют на здоровье человека](http://dokladiki.ru/doklad/posledstviya-vrednyh-privychek-doklad-6-klass), и зачастую становятся опасными для жизни пристрастиями. Наркомания, алкоголизм, табакокурение, игромания – это основные вредные привычки, которые мешают человеку полноценно развиваться в социальном обществе. Более уязвимы к вредным привычкам подростки, которые легко попадают под дурное влияние старших товарищей. Дети подросткового возраста чаще всего объясняют свои вредные привычки тем, что им скучно или они делают это ради эксперимента. Но мало кто из них понимает, что первая сигарета или доза наркотика может привести к страшной зависимости и смертельным последствиям.

Вредные привычки представляют собой определенный набор действий, плотно вошедший в жизнь человека, ставший стандартным в определенной ситуации, но, в отличие от полезных, пагубно влияющий на жизнь человека. Например: человек, находящийся в стрессовой ситуации, для успокоения или заглушения своей боли выпивает бокал вина или заедает свою боль сладостями. Вредные привычки намного быстрее встраиваются в жизнь человека чем полезные, потому что они требуют наименьшего количества усилий. Пример: отличным способом для снятия напряжения являются занятия спортом, но это гораздо затратнее по времени и энергии, чем выпить стопку коньяка и получить похожий эффект. Как формируются вредные привычки Для начала надо сказать, что зависимость бывает как психическая, так и химическая. Химическая зависимость формируется гораздо быстрее психической, так как организм человека сам по себе в необходимых ему количествах вырабатывает, казалось бы, такие вредные вещества как этанол и никотин.

Наркомания

Наркомания – это страшнейшая зависимость, которая чаще других приводит к смерти. Человек, попадающий в наркотическую зависимость, теряет связь с реальным миром. Наркотик - это яд, который разрушает мозговую деятельность человека. Употребляя наркотики, человек страдает психическими расстройствами. У наркозависимого человека пропадает интерес к жизни, и в его голове остаются мысли лишь только о том, как добыть очередную дозу наркотиков. Наркомания чревата последствиями разрушения печени и всего организма в целом. Наркоманы погибают от передозировки, от СПИДа, от неврологических заболеваний и болезней крови. Их тело изнемогает от болей, требуя очередную дозу. Следует избегать общения с наркоманами и теми, кто предлагает попробовать этот яд. Не стоит даже разговаривать с этими людьми, дабы не попасть под их влияние и не стать наркоманом. Попадая в организм человека однажды, наркотик может вызвать привыкание и зависимость на долгие годы.

Табакокурение

Табакокурение наносит не меньше вреда здоровью человека. Курение – это никотиновая зависимость, поражающая органы дыхательных путей и вызывающая рак легких, а также различные заболевания сердца, печени и почек. Табакокурение принято считать медленной смертью, ведь вред от сигарет становится заметен не сразу. От сигарет во всём мире погибают около 3 миллионов человек в год. Так называемые «пассивные» курильщики - это люди, поглощающие дым, находясь рядом с курящим человеком, тоже подвергают опасности свое здоровье. Ни под каким предлогом не стоит пробовать даже одну сигарету. Попав в зависимость от табакокурения, человеку впоследствии очень трудно отказаться от этой вредной привычки.

Алкоголизм

Употребление алкоголя – это еще одна вредная привычка, пагубно влияющая на здоровье, особенно на внутренние органы человека. Алкоголь негативно влияет на функции работы печени и мозга - нарушается координация движений, речь становится невнятной, человек перестает мыслить логически. Алкоголь может вызвать агрессию. В состоянии опьянения человек подвергает опасности не только себя, но и окружающих, так как под влиянием алкоголя очень трудно контролировать свои действия и поступки. В конечном итоге очень часто алкоголизм приводит к дракам, насилию и даже убийствам. Алкогольная зависимость соразмерна наркотикам. Употребление алкоголя даже в малом количестве тоже вызывает эмоциональную и психическую зависимость.

Игромания

Игроманы – это люди, которые пребывают в виртуальном мире, и огромное количество времени проводят за игрой. Игромания – это психическая зависимость. Последствием игромании становится потеря контроля над собой. Такие люди считают круглосуточное пребывание за игрой нормой. У игромана нарушается режим сна, из-за чего он становится нервным и раздражительным, способным на дурные поступки и даже самоубийство. У таких людей пропадает интерес к реальной жизни, к учебе, работе, происходят частые ссоры с друзьями и родственниками. Зачастую игроман самостоятельно не может справиться с такой проблемой, как игромания. Чтобы побороть такую неприятную зависимость, следует обратиться к психологу.