

Вредные привычки

В психологии привычкой называют регулярно повторяющееся действие, без которого человек уже не может (или думает, что не может) обойтись. Безусловно, такое понятие имеет огромную практическую пользу: развив в себе ту или иную полезную привычку, можно существенно улучшить качество жизни, поправить или просто поддержать собственное здоровье, стать на ступень выше на пути саморазвития, улучшить общее состояние организма и качество жизни в целом.

Считается, что для формирования той или иной привычки необходимо повторять одно и то же действие в течение 21 дня. Однако практика показывает, что это правило распространяется в основном на полезные привычки, а вредные, к сожалению, формируются куда быстрее. Иногда всего одного раза достаточно, чтобы в организме появилась стойкая тяга к повторению разрушительного поступка, который искусственным образом принёс временное удовлетворение. Именно в этом и кроется главная опасность негативного влияния вредных привычек на организм: сильнейшая психологическая или физиологическая зависимость развивается неоправданно быстро, а вот избавиться от неё куда сложнее, чем кажется на первый взгляд. Давайте рассмотрим наиболее распространенные из них «под микроскопом», чтобы разобраться, насколько они опасны.

Чем опасны наркотики?

Пожалуй, наиболее обсуждаемой, серьёзной и смертельно опасной вредной привычкой является наркомания. Погоня за новыми ощущениями, «химическим» счастьем и псевдоощущением свободы толкает человека попробовать запрещённые препараты «всего 1 раз», и в этом кроется основная уловка столь разрушительной привычки. К сожалению, «всего 1 раз» чаще всего заканчивается стойкой тягой к психотропам, победить которую без посторонней помощи практически нереально.

Химический состав препаратов подобного рода искусственно стимулирует выброс дофамина, в результате чего на время повышается настроение, снимается стресс и отходят на второй план все проблемы и заботы. Однако после выведения наркотического вещества из организма наступает стадия компенсации, когда хандра и уныние накатывают с новой силой. В этот момент в подсознании формируется алгоритм: «Наркотики = удовольствие». И если на первых порах подавить такие мысли поможет сила воли и осознание пагубности этой разрушительной привычки, то дальше проблема будет усугубляться.

Самообман начинающих наркоманов заключается в том, что они в большинстве случаев отрицают наличие проблемы как таковой и не стремятся обращаться за помощью, считая, что в любой момент могут спокойно отказаться от очередной дозы. Если осознание проблемы и приходит, что, впрочем, происходит далеко не всегда, человеку требуется длительная реабилитация, чтобы отказаться от пагубного пристрастия и восстановить утраченное здоровье.

Не стоит забывать, что безобидных наркотиков не бывает — любое вещество, изменяющее сознание, является ядом, и даже одного раза может быть достаточно, чтобы навсегда потерять человеческий облик!

Чем опасен алкоголизм?

Попадая в организм, спирт в первую очередь воздействует на мозг человека. Появляющиеся в процессе употребления горячительных напитков провалы в памяти являются «первым звоночком» разрушения мозга, ведь, согласно исследованиям, каждый выпитый стакан отнимает примерно 1000–2000 мозговых клеток. Однако мозговыми тканями влияние спиртного на организм не ограничивается — симптомы регулярного употребления алкоголя затрагивают весь организм:

- Этанол способен проникать внутрь нейрона, что сказывается на состоянии нервной системы. Если на первых порах выпивка вызывает лёгкую эйфорию и расслабленность, то со временем эти же процессы становятся причиной непреходящей заторможенности функций нервной системы, а значит, и работы организма в целом.

- Психологическая нестабильность вкупе с нервными расстройствами приводит к потере социального облика человека. Неконтролируемое поведение, вспышки агрессии, абсолютная неадекватность и потеря реальности происходящего — классические симптомы алкоголизма.

- Распадающийся этиловый спирт выводится из организма в основном при помощи печени. Высокие нагрузки, которые выпадают на долю этого органа, становятся причиной различных заболеваний, начиная с физиологической желтухи и заканчивая циррозом.

- Основная проблема, с которой сталкиваются злоупотребляющие алкоголем люди, — патологии сердечно-сосудистой системы. Этиловый спирт вызывает склеивание эритроцитов, в результате чего в сосудах образуются бляшки, полностью или частично перекрывающие кровоток и ухудшающие кровоснабжение органов. Этот процесс может стать причиной развития аневризм которые, в свою очередь, развиваются в геморрагические инсульты.

Последствия курения

Одной из наиболее коварных вредных привычек является курение.

Негативное влияние на организм не проявляет себя в один момент, постепенно накапливаясь и усугубляя возникшую проблему. Именно поэтому курение является крайне опасным — когда последствия начинают ощущаться, как правило, привычка уже глубоко сформирована. Вместе с тем, статистические данные совсем не утешительны: ежегодно от последствий, связанных с табакокурением, умирает около 5 миллионов человек, и с каждым годом эта цифра неуклонно растёт. Причём наибольший вред организму наносит даже не сам никотин, а входящие в состав сигарет смолы и канцерогены, коих насчитывается около 300 разновидностей. Каждая сигарета — это коктейль из цианида, мышьяка, синильной кислоты, свинца, полония и сотен других опаснейших ядов, которые курильщик и его близкие вдыхают ежедневно.

Наибольший вред курение наносит дыхательной системе. Токсичный смог оседает на лёгких и постепенно вызывает необратимые деструктивные процессы в лёгочной ткани. Это может стать причиной или усугубить уже имеющуюся бронхиальную астму, обструктивные заболевания и другие проблемы с дыхательной системой. У курильщиков в разы чаще встречаются онкологические

заболевания трахеи, гортани, лёгких и пищевода, заканчивающиеся летальным исходом.

Ещё одним смертельно опасным последствием курения являются патологии сердечно-сосудистой системы. Каждая выкуренная сигарета провоцирует спазм сосудов и скачок артериального давления, в результате чего развивается ишемия, тромбоз, нарушения кровоснабжения органов, инсульты и десятки других крайне опасных последствий. И это лишь вершина айсберга! Вред курения затрагивает все органы и системы, постепенно разрушая организм изнутри, снижая продолжительность и качество жизни в целом.

Снижаем влияние вредных привычек на организм поэтапно

Постепенный и планомерный подход позволит избавиться свою жизнь абсолютно от любой вредной привычки, однако, главное в этом — осознание и принятие проблемы. Любой путь саморазвития, очищения своей жизни от постороннего мусора и отравляющих пристрастий можно условно разделить на три этапа:

1. Отказ от пагубного пристрастия. Осознав всю степень негативного влияния вредных привычек на здоровье человека, гораздо проще отказаться от отравляющих организм зависимостей. Потребуется колоссальная сила воли, а возможно, и поддержка единомышленников, однако сдаваться ни в коем случае нельзя — только полный отказ, без каких-либо полумер и послаблений, позволит победить сформировавшуюся привычку.

2. Переломный момент. Выведение из организма токсических веществ так или иначе сопровождается своего рода «ломкой», когда желание вернуться к привычному образу жизни ощущается на физиологическом уровне. Если привычка сильна и непреодолима, стоит прибегнуть к медицинской помощи — специальная очищающая терапия и работа с психологом позволят преодолеть этот тяжелейший этап.

3. Восстановление. Очистившись от токсических веществ, организм начинает постепенно восстанавливать утраченные функции. Улучшается работа органов и систем, возвращаются жизненные силы, бодрость и полноценная активность. На это также потребуется время, однако нет ничего невозможного!

Как бы банально это ни звучало, привнести в собственную жизнь пагубное пристрастие куда легче, чем от него избавиться. Зная, какой вред наносят организму такие привычки, не стоит даже допускать мысли об их возникновении — всего одна рюмка или сигарета могут стать решающими в формировании зависимости. Поэтому лучше даже не прикасаться к отравляющим веществам, ведь путь восстановления долг и тернист, а вернуть утраченное здоровье крайне сложно!