

Последствия курения и употребления алкоголя в подростковом возрасте

Здоровье человека — основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко не всегда первое место. Ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым.

Традиционно к вредным привычкам относят: курение и неумеренное потребление алкоголя (пьянство).

Курение в подростковом возрасте

Курение — одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди, и очень часто это еще и дети.

Так же, как и алкоголь, никотин портит память и значительно ухудшает мыслительную деятельность — это неоднократно доказано учеными. Вообще, курение очень сильно влияет на работу мозга, так как истощает нервные клетки. Отсюда — повышенная утомляемость и замедленная реакция.

Всем известно, что табакокурение очень негативно влияет на сердце и истощает его, а также вызывает рак легких. Но мало кто знает, что никотин негативно влияет и на зрение, например, снижается многообразие восприятия, глаз перестает видеть некоторые цвета, снижается чувствительность к свету и вызывает глаукому. Портится даже слух, так как ухудшается состояние клеток слуховой коры. Кроме того, ухудшается работа щитовидной железы, что ведет за собой немало неприятных последствий, самое очевидное из которых — угри на коже.

Курение может вызвать проблемы с половым развитием подростка. У девушек может отмечаться недоразвитость молочных желез и нерегулярность менструального цикла, юноши могут отставать в росте и их физическое развитие может замедлиться.

Последствия курения в подростковом возрасте могут выражаться в таких симптомах, как повышенное потоотделение, жажда, сонливость и потеря эластичности сосудов. Возможны головные боли, мигрень, ухудшение моторики и координации движений. Многие подростки не могут продолжать спортивные занятия, у них возникает отдышка.

Влияние алкоголя на здоровье подростка

Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Ещё в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, появлялось ощущение праздника, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время после выпивки настроение становилось скверным, мучала головная боль, появлялись тяжёлые мысли.

В современном мире потребление спиртных напитков характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Даже единственная доза спиртного влияет на восприимчивость информации, то есть обучение будет проходить в разы хуже, просто потому что мозг не способен будет усвоить новые знания. Алкоголь отупляет людей, убивает способность мыслить критически, а в дальнейшем — мыслить вообще.

У подростков, чей организм все еще не сформировался окончательно, в 7 раз быстрее происходит процесс привыкания к алкоголю. От регулярного (раз в неделю — уже регулярно) употребления алкоголя в несколько раз быстрее разрушается печень, происходит жировое перерождение ее клеток, что влечет за собой цирроз печени (то есть

ее разложение). Это смертельное заболевание очень часто возникает у подростков, употребляющих алкоголь.

Меняются количество и свойства желудочного сока, что провоцирует возникновение панкреатита и сахарного диабета. Ну и, конечно, разрушенная иммунная и репродуктивная системы, и внешний вид. Красивых алкоголиков не существует, а актеры, играющие любителей выпить, в реальной жизни пьют редко, придерживаются здорового питания и чаще всего после съемок отправляются в спортзал, чтобы выглядеть привлекательно.

На женский организм алкоголь действует сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чём потом придётся жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны. Это и неполноценные дети, рождённые без любви, зачатые в пьяном угаре, и венерические болезни, и преждевременное увядание организма.

Как отказаться, если предлагают закурить, выпить, попробовать наркотики?

Отказаться не всегда легко. Иногда это очень трудно и требует серьезных размышлений, практических навыков и поддержки со стороны окружающих. Однако есть простые практические советы, которые, возможно, окажутся полезными.

Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями, друзьями, и т.д.).

Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).

Нет, спасибо, я не пью.

Нет, спасибо, это не для меня.

Нет, спасибо, мне еще надо заниматься допоздна.

Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.

Нет, спасибо, я потом чувствую себя усталым.

Нет, спасибо, мне на тренировку.

Спасибо, нет.

Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

Источники:

http://zdd.1september.ru/view_article.php?ID=200902313

<http://chudesalegko.ru/otkaz-ot-vrednyx-privychek/>