

Гуманитарно-Коммерческий колледж (ВГКК)

Специальность: Гостиничное дело

РЕФЕРАТ

Учебная дисциплина: Физическая культура

на тему:

«Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья»

Выполнил:

студент 1 курса

Шумкина Марина

Проверил:

Куликова Елизавета Ильинична

Владивосток

2022

Оглавление

Введение.....	3
Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.....	4
Заключение.....	9
Список использованных источников.....	10

Введение

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что здоровье – важнейшая часть личности человека. От его состояния зависит вся жизнь человека в целом. Оно определяет дальнейшую судьбу человека. Оказывает влияние на появление и формирование потребностей как физиологических, так и социальных. Оно влияет на развитие: духовное, физическое, умственное, нравственное.

Здоровье становится фундаментальным фактором жизнедеятельности человека, своеобразным стабилизатором.

Но далеко не каждый человек это понимает и осознаёт. Понимание приходит только в тот момент, когда организм человека выходит из состояния баланса и наступает процесс дестабилизации человеческого тела.

К сожалению, люди никогда не задумываются о последствиях в тот момент, когда они безрассудно и бездумно употребляют спиртосодержащие напитки, изо дня в день выкуривают пачки табачных изделий, а в некоторых случаях употребляют наркотические вещества.

Целью данной работы является изучение влияния алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.

Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья

Самым распространенным видом вредных веществ является алкоголь. Его употребление, несомненно, наносит непоправимый вред здоровью человека. Если начинать с самой важной, составляющей основу личности, управляющей всеми физиологическими и биологическими процессами в организме человека-головного мозга, то самый большой урон, в результате злоупотребления алкоголем наносится именно ему.

Иными словами, главные нейронные клетки человеческого мозга постепенно начинают отмирать, что в свою очередь отражается на самочувствии человека.

Если верить выводам учёных, то 100 грамм алкогольных напитков, градус которых, превышает показатель 40, убивают около 8000 клеток головного мозга. Казалось бы, цифра колоссальная, но, если учесть, что за всю жизнь человек выпивает около 100 тонн только воды, то становится очевидным, что вышеуказанная цифра становится просто ничтожной.

Значительный урон также получают клетки печени, пищеварительная система, нервная система, репродуктивная система. Особенно очень пагубное влияние алкоголь оказывает на гормональную систему человека. Все вышеперечисленные последствия происходят на физиологическом уровне.

Следующее, что страдает от использования алкоголя – это, конечно же, психологическое состояние человека:

1. Появляется прямая зависимость от алкогольных напитков, то есть человек уже не сможет принимать рациональных решений.
2. При чрезмерном употреблении спиртосодержащих напитков появляются провалы в памяти.
3. Человек становится эмоционально и психически не стабилен, необоснованные истерики и перемены настроения влияют также на все химические процессы внутри организма.
4. У человека появляется заторможенность.

5. У некоторых людей полностью пропадает желание самосовершенствоваться, пропадает желание перспективы дальнейшего развития.

6. Самое ужасное из психологических последствий – это неспособность осознавать всей пагубности ситуации, в которой находится человек.

Хочется также обратить внимание на влияние никотина в развитие личности и состояние здоровья.

В настоящее время уже не возникает сомнения в том, что смолы табачного дыма провоцирует онкологические заболевания, и прежде всего рак лёгких. Известно также, что смолы табака - не единственное из опасных для жизни веществ, вдыхаемых в процессе курения.

Если привычка к табаку, а тем более химическая зависимость от него возникает из-за воздействия никотина на мозг, то причиной большинства серьёзных болезней (зачастую со смертельным исходом) являются табачные смолы, парализующие очистительные процессы в лёгких, снижающие иммунитет, вызывающие рак и другие заболевания лёгких.

Каждый должен понимать, что он сам подвергает организм большой опасности, ведь никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность, следовательно, реакция курящего человека будет замедляться. Так же, не стоит забывать, что никотин негативно влияет на внешность, на состояние кожи и, конечно же, на потемнение зубов.

С какими же заболеваниями может столкнуться курящий человек:

1. Рак легких, трахеи и бронхов (90%). Вероятность умереть от рака лёгкого у курящих женщин в 12 раз и у курящих мужчин в 22 раза выше, чем у некурящих.

2. Рак гортани (84%).

3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).

4. Рак пищевода (78%).

Также очень пагубное влияние на организм человека оказывают

наркотические вещества. Они вызывают многочисленные нарушения психики человека, что является очень актуальной проблемой на сегодняшний день. Невозможно не отметить, что на данном историческом этапе, наркотические вещества получили довольно широкое распространение и находятся практически в свободном доступе для каждого человека.

Изменения психики, связанные с потреблением наркотических веществ можно разделить на две группы. К первой относится эйфория, которая возникает сразу после потребления наркотика. Ко второй же можно отнести психические расстройства и заболевания, которые развиваются через короткий или продолжительный промежуток времени после употребления наркотиков.

Воздействие наркотиков не ограничивается исключительно расстройствами нервной системы. При попадании в человеческий организм их действие происходит и в других направлениях:

- Оказывают токсическое действие на клетки. Особенно чувствительны к ядам, содержащимся в наркотиках, клетки нервной системы.
- Вызывают зависимость.
- Оказывают пагубное влияние на потомство. Дети родителей, потребляющих наркотики, склонны к агрессивности, асоциальному поведению, у них снижены возможности к адаптации и высок риск развития алкогольной и наркотической зависимости.

К вопросу о том, почему наркотики вызывают эйфорию, можно сказать, что наркотики стимулируют нервную систему, искусственно заставляя вырабатывать «гормоны счастья» в больших количествах или сами имитируют их действие. В этом состоянии человек испытывает то, что принято называть эйфорией. Наркотики обманывают мозг, заставляя его воспринимать эти вещества, как нечто полезное и необходимое для жизни. Организм привыкает к такому состоянию и возникает в продолжении данного эффекта.

При этом происходит ряд изменений: повышается тонус симпатической нервной системы, активируются различные структуры мозга. Именно поэтому очень быстро формируется наркотическая зависимость.

Самая большая опасность наркотиков состоит в формировании зависимости и разрушающем действии на нервную систему. Зависимость от наркотиков формируется с молниеносной скоростью. При приеме некоторых препаратов достаточно одного раза. К тому же все наркотические вещества являются токсическими. Они отравляют нервные клетки, постепенно вызывая их гибель.

Это сказывается на работе всего мозга, вызывая нарушения всех сфер личности: физической, умственной, эмоциональной, поведенческой. Поэтому, даже если человеку удастся справиться с зависимостью, его нервная система будет повреждена.

Заключение

Подводя итоги проведенному исследованию, можно сделать следующие выводы.

Любая зависимость, будь то алкоголь, никотин или наркотик, является очень опасной для здоровья. Поэтому следует максимально ответственно относиться к своему состоянию, начать заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Вредные привычки никогда не уйдут из современной жизни, но можно хотя бы попытаться их победить. И только в этом случае человек сможет по-настоящему узнать, какой удивительной может быть жизнь и без вредных привычек.

Список использованных источников

1. Баранова С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2007.
2. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях / С.Б.Белогуров. - М.: Университетская книга - СПб, 2016.
3. Беляев И. И. Табак - враг здоровья / И.И. Беляев. - М.: Медицина, 2017.
4. Егоров А. Ю. Возрастная наркология / А.Ю. Егоров. - М.: Институт общегуманитарных исследований, Дидактика Плюс, 2016