

**Прокуратура Железнодорожного района г. Орла**

***Профилактика вредных привычек в подростковой среде***

В подростковом возрасте закладываются причины многих серьезных болезней, развивающихся в зрелом возрасте. Так, например, потребление табака, алкоголя, наркотиков, поверхностно-активных веществ (ПАВ), инфекции, передаваемые половым путем, включая ВИЧ, плохое питание и недостаточная физическая активность приводят к болезням и преждевременной смерти. Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье подростка, но и его личностную структуру, выражающееся в психическом нездоровье, работоспособность человека, подверженного вредным привычкам, низкая, продолжительность жизни сокращается в разы. Вредные привычки — злейший враг здоровья человека, которые приобретают ещё в школьные годы и от которых потом сложно избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредя здоровью. Если решили начать вести здоровый образ жизни, первое, что Вам следует сделать, это отказаться от них.

Курение, по мнению подростков, это вредная привычка, которая не несет сильной угрозы, однако в подростковом возрасте в силу своей незрелости тяжело оценить, чем опасно курение. Табак воздействует на все органы и системы организма, провоцируя возникновение рака легких, бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни легких. Курящие подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются из-за истощения нервных клеток, снижается острота зрения, нарушается функция щитовидной железы и нарушается сон. У лиц начавших курить в подростковом возрасте преждевременно изнашивается сердечная мышца и значительно увеличивается риск развития инсульта.

Алкоголь. Подростковый алкоголизм является настоящей чумой XXI века. Согласно статистике подростковый алкоголизм начинается в возрасте 14 лет и встречается, как у девушек, так и у парней. Данная проблема особенно актуальна на сегодняшний день, так как число больных растет с каждым годом. Алкоголь, попадая в организм подростка, активно всасывается в кровь, вызывая слипание эритроцитов, расширение сосудов, гибель клеток и тканей всех органов. Физиологические процессы в организме нарушаются и таким образом, у подростка со временем начинаются проблемы со здоровьем. При злоупотреблении спиртными напитками у лиц подросткового возраста могут развиться заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, почек и мочевыводящих путей. Но самым страшным является то, что алкоголь убийственно действует на клетки головного мозга.

Наркотики. Одной из самых актуальных проблем нашего общества это проблема употребления наркотических веществ. Особую опасность представляет употребление наркотиков подростками в возрасте до 14 лет. На сегодня наркомания распространена среди подростков в первую очередь, из-за того, что подросток еще не сформировался как полноценная личность, он эмоционально слаб и чрезмерно любопытен, но он не понимает, что вредное пристрастие не помогает решать обычные жизненные проблемы, а приводит к новым, более серьезным. Влияние наркотиков на организм подростка намного сильнее, чем на взрослого человека. У подростков, употребляющие наркотики снижается иммунитет, поэтому часто болеют простудными заболеваниями и воспалением верхних дыхательных путей. У подростков изменяется психика, изнашивается нервная система. От потребления наркотиков страдают все органы и системы.

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. Для борьбы с вредными привычками необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и физической культурой.

**Отказываясь от вредных привычек, Вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия, в пользу себя!**

*«Привычка обрекает нас на множество глупостей,*

*наибольшая из которых - стать её рабом»*