

*Герасимов Николай Петрович,*

*доцент кафедры экономических и гуманитарных и дисциплин,  
Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного учреждения  
высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический  
университет им. А.Н. Туполева-КАИ» (КНИТУ-КАИ),  
г. Набережные Челны*

## **АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация.** В статье рассматривается характеристика и распространенность вредных привычек и отношение к ним среди молодых людей разного возраста.

**Ключевые слова:** вредные привычки, табак, алкоголь, табакокурение, зависимость.

**Введение.** Здоровье человека – это залог благополучия его жизни. Здоровье является одним из величайших благ, который накладывает отпечаток на любую сферу жизни человека. Вместе с тем, многие привычки, приобретаемые еще в юные годы, серьезно вредят организму.

**Цель.** Дать характеристику вредным привычкам и выявить отношение к вредным привычкам среди молодых людей разного возраста.

Привычка - это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Так что же на самом деле вредная привычка?

Вредные привычки - это регулярно совершаемые человеком формы социального поведения и действия, мешающие успешной самореализации личности и приносящие вред здоровью человека и окружающей его среде [2].

Так же, вредные привычки можно охарактеризовать как нарушение этических норм поведения, которые прежде всего способствуют ухудшению состоя-

## НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

ния и разрушение здоровья человека. При этом быстро расходуются все резервы человеческого организма, происходит преждевременное его старение, приобретаются различные заболевания хронического характера [2, с.35].

К вредным привычкам, прежде всего, надо отнести табакокурение и употребление алкоголя.

Часто молодые люди употребляют алкоголь, табак в том или ином виде, разные смеси эфирных масел, наркотические средства, чтобы расслабиться на какое то время и отключиться (как им кажется) от реальных вопросов часто скучной и монотонной ежедневной жизни, внешних раздражителей, проблем в личной, социальной и профессиональных деятельности.

Но они не задумываются о вреде, оказываемых здоровью употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Следует отметить ряд особенностей вредных привычек, среди которых:

- Курение, употребление алкоголя, наркотиков вредны как здоровью самого подверженного ими человека, так и здоровью окружающих его людей.

- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, включая социальную и профессиональную деятельность.

- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, возникновение зависимости, невозможность без них прожить.

- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно, и нужно приложить огромное усилие прежде всего самому подверженному ими.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков [1, с.15].

Для выявления отношения молодежи к курению, алкоголю и наркотикам был проведен опрос в известной социальной сети. В опросе приняло участие 108 респондентов. Согласно исследованию, только 25 (23,15%) респондентов в возрасте от (16-25 лет) не пробовала алкоголь, следовательно, 83 (76,85%) респондентов хотя бы раз пробовали алкоголь. Что касается возраста

## НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

респондентов, то следует отметить, что для респондентов в возрасте 16-17 лет характерно употребление алкоголя как доказательство своей взрослости. Респондентов в возрасте 18-25 лет, не имеют препятствия для приобретения и употребления алкоголя в связи с их совершеннолетием и материальной независимостью.

По данным исследования наркоманов среди респондентов не обнаружено.

Согласно полученным данным не пробовали курить 56 (51,85%), курят 35 (32,21%) респондентов и 17 (15,74%) курили, но избавились от этой пагубной привычки.

Вместе с тем, избавиться от этой пагубной зависимости подросткам тяжелее, чем взрослым, так как организм подростков наиболее сильнее подвержен привыканию к алкоголю, табаку и наркотикам.

К сожалению, начиная употреблять алкоголь или курить ради мнимого самоутверждения в своей среде, молодые люди в подростковом возрасте не задумываются, что их первый опыт легко может перейти в зависимость, тем более может навсегда повредить здоровью. В подростках преобладает уверенность, что ничего плохого не произойдет, они могут принимать алкоголь или не принимать, курить или не курить – всегда все будет под их контролем.

И такая самоуверенность может сопровождать их вплоть до тех пор, пока не станут заядлыми курильщиками или алкоголиками. Сложность заключается еще и в том, что уже состоявшиеся молодые алкоголики или курильщики не хотят признаваться даже себе в наличие этих проблем, и думают, что в любое время могут избавиться от них.

**Заключение.** Исследование показало, что большинство подростков начинает пробовать алкоголь и табак в раннем возрасте, что способствует быстрому возникновению зависимости от алкоголя и табакокурения. Бороться человеку со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Но отчаиваться не стоит. Очень важно осознание, что табакокурение и употребление алкоголя вредит жизни как самого человека, так и жизни окру-

## **НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

жающих его людей, и необходимо приложить все усилия, чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Просмотр интересных телепередач, трансляций спортивных соревнований, чтение увлекательной литературы, занятия физической культурой, спортом, полноценный и здоровый образ жизни, обращение к соответствующим специалистам, но самое главное при этом – дистанцированность от людей зависимых – необходимые условия для избавления как от пагубной алкогольной зависимости, так и табакокурения.

### **Список литературы:**

1. Лисовский В.Т., Колесникова Э.А. Наркотизм как социальная проблема. – Санкт-Петербург, 2001.
2. Словарь-справочник по отечественной социальной педагогике/ Под ред. С.А. Завражина. – Владимир : ВГПУ, 2000. – 254 с.