

## YOMON ODATLARNING OLDINI OLISHNING ASOSIY CHORALARI

Ro'ziyeva Gulchehra Atoyevna  
Tursunova Shahzoda Sharof qizi

*Afshona Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoa salomatligi texnikumi o'qituvchilari*

**Anotasiya:** *Yomon odatlar - bu odam yoqimli his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan ba'zi narsalarni qilish orqali o'z sog'lig'iga ataylab zarar etkazadigan turmush tarzini tavsiflovchi atama. Bu, ayniqsa, hali ham rivojlanayotgan va aniq ishlab chiqilgan printsiplarga ega bo'lmagan o'smirlar uchun to'g'ri keladi. Yomon odatlarning oldini olish - bu maktab va boshqa ta'lim muassasalarida, shuningdek, oilada amalga oshirilishi kerak bo'lgan tadbirlar majmuasidir. Axir, allaqachon o'rnatilgan turmush tarziga qarshi kurashish, hatto jiddiy zarar keltirsa ham, xavfli istaklarning paydo bo'lishining oldini olishdan ko'ra ancha qiyin. Va bu qanchalik zararli ekanligini hamma ham bilmaydi.*

**Kalit so'zlar:** *Tamaki chekish, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, alkogolizm, giyohvandlik, ortiqcha ovqatlanish, tirnoq tishlash.*

## ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Рузиева Гульчехра Атоевна  
Турсунова Шахзода Шарофовна

*преподаватели Афшанинского техникума общественного здравоохранения  
имени Абу Али Ибн Сины.*

**Аннотация:** *Вредные привычки - термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Особенно это характерно для подростков, которые ещё развиваются и не имеют чётко выработанных принципов. Профилактика вредных привычек - ряд мероприятий, которые должны проводиться в школе и других учебных заведениях, а также в семье. Ведь бороться с уже сложившимся образом жизни, даже если он несёт серьёзный вред, намного сложнее, чем предотвратить появление опасных влечений. Да и не все знают, насколько это вредно.*

**Ключевые слово:** *Табакокурение, Токсикомания, алкоголизм, наркомания, передание, обгрызание ногтей.*

Специалисты выделяют множество видов вредных привычек. Какие-то из них пришли к нам из далекого прошлого, а что-то появилось лишь в последние годы. Самыми распространёнными и опасными сегодня считаются табакокурение, наркомания, токсикомания и алкоголизм. Но есть и другие. Давайте кратко охарактеризуем каждую из них.

Табакокурение

Табакокурение – бич современности. К счастью, сегодня всё чаще ставится вопрос о том, как снизить количество людей, страдающих от этой вредной привычки. Правительство запрещает продажу сигарет несовершеннолетним, курение в публичных местах, увеличивает стоимость табачных изделий. И всё это приносит пользу, но не уберегает подростков и их друзей от пагубной привычки полностью.

Основная опасность табакокурения – быстрое привыкание и огромный вред для здоровья растущего организма. Профилактику курения лучше всего начинать с беседы подростков и их родителей. Даже если мама или папа курит, пусть поделится с сыном или дочерью, как пагубно воздействует привычка на организм и как сложно с ней расстаться. Нужно описать минусы курения, в том числе желтеющие зубы, одышку, неприятный запах изо рта, бессонницу, потливость.

#### Токсикомания

При токсикомании человек получает удовольствие от вдыхания паров тех или иных веществ. Справиться самостоятельно с этой проблемой очень сложно. Поэтому, если есть подозрения, что ребёнок страдает от токсикомании, следует немедленно обратиться за помощью к специалисту. Должны насторожить повышенная агрессивность, неадекватное поведение, таинственность и другие нехарактерные манеры поведения подростков. Причём внимание на эти симптомы появления вредной привычки могут обратить как их родители, так и учителя.

#### Алкоголизм

Основная опасность алкоголизма – незаметно вырастающая привязанность, которую сложно побороть. Так, сначала распитие спиртных напитков или пива происходит только по праздникам, потом чаще, а затем ни одна посиделка подростков или встреча с друзьями не обходится без бутылки. Здесь родителям также придётся начинать с себя. Если алкоголь – частый гость на столе, то вряд ли «душеспасительные» беседы принесут хоть какую-либо пользу.

Также важно следить, каков круг общения подростков. Если в него входят те, кто занимается спортом, имеет любимое дело, то можно не переживать. А вот неблагоприятная компания – повод насторожиться. Легче предотвратить возникновение, чем лечить человека от алкоголизма, токсикомании или наркомании.

#### Наркомания

При наркомании удовольствие получается от вдыхания, введения внутривенно, глотания или курения наркотических веществ. Подростков, имеющих такую вредную привычку, как и страдающих от токсикомании и алкоголизма, можно вычислить по неадекватному поведению. Обычно перемены замечают не только их родители, но и все окружающие. Кроме того, на руках могут появиться синяки от уколов, а глаза будут выглядеть неестественно и «стеклянно».

Даже если кажется, что подросток сможет справиться самостоятельно или употребляет «лёгкие» наркотики, от которых легко отказаться, не стоит надеяться на собственные силы. Лучше обратиться за помощью к специалистам. Ведь даже «лёгкие» наркотики вызывают привыкание и пагубно влияют не только на

физическое, но и на психическое здоровье подростков. Тем более, что привыкание к наркомании в некоторых случаях может возникнуть уже после первых применений наркотического вещества.

Другие вредные привычки

К другим вредным привычкам можно отнести такие:

- игроманию;
- шопоголизм;
- переедание;
- обгрызание ногтей;
- ковыряние в носу;
- хруст пальцами;
- отстукивание ритма руками или ногами и другие.

Все они опасны в разной степени. Например, ковыряние в носу и хруст пальцев приносят неудобства в большей степени окружающим людям. А игромания, хоть и отличается от алкоголизма, наркомании и токсикомании, всё равно представляет горе для всей семьи. Ведь человек, страдающий этой привычкой, может стать психически неуравновешенным или же даже потерять над собой контроль и причинить кому-то вред. К тому же человек, погружённый в компьютерный мир, перестаёт вести нормальный образ жизни, всё своё свободное время посвящает игре, тратит в ней деньги.

Влияние на здоровье человека

Очень сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала от вредной привычки, неважно, от наркомании, алкоголизма, табакокурения или другой. Тем не менее особенно опасно воздействие на состояние сердца, сосудов, головного и спинного мозга, костей и суставов, половой и дыхательной системы. Стоит помнить, что курительный табак загрязняет не только свои лёгкие, но также значительно повышает риск развития атеросклероза сосудов.

Ещё более страшно влияние табакокурения, алкоголизма и наркомании на состояние здоровья будущих детей страдающей от одной из вредных привычек женщины. У таких малышей часто наблюдается отставание, проблемы с кровеносной, половой, дыхательной системой, неврологические заболевания.

Да и для окружающих человек с вредными привычками представляет немалую опасность: от пассивного курения до убийства с целью получения денег для покупки очередной дозы наркотика.

Способы борьбы с вредными привычками

В зависимости от того, какая вредная привычка нуждается в искоренении, а также насколько сам человек к ней привязан физически и психически, разнятся и методы борьбы. Например, чтобы справиться с табакокурением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

Помогает справиться с тягой к вредной привычке спорт. Неважно, что вы выберете: йогу или плавание, бег на длинные дистанции или танцы, румбу или поднятие тяжестей. Помните, что интенсивность тренировок должна наращиваться постепенно. Лучше всего обратиться за помощью к опытному тренеру, рассказать ему о своей проблеме. Тогда занятия будут полезны и помогут достичь успеха в избавлении от сигареты или алкоголя.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Авиценна. Канон врачебной науки.
2. Иргашев Ш.Б., Турсунходжаева Л.А., «Первичная профилактика наркозависимости среди обучающихся образовательных школ». Учебно-методическое пособие для учителей, Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, Ташкент 2011.
3. Каримов И.А. «Углубление демократических реформ и гражданства формирование общества является главным критерием развития нашей страны». Ташкент 2011.
4. Каримов И.А. «Узбекистан на пороге независимости». Ташкент 2011.
5. Иргашев Ш.Б. «Валеологические принципы рационального питания». Ташкент - 2010 г. Методические рекомендации