

УДК 159.99

Уровень осведомленности студентов о влиянии вредных привычек на здоровье

Мелянюк М. А., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.

Аннотация.

В данной работе дано описание различных вредных привычек, результат их влияния на здоровье. Проведено исследование осведомленности студентов нашей учебной группы о влиянии вредных привычек на здоровье. Сегодня этот вопрос является одним из наиболее актуальных и важных для молодежи.

Вопросы сохранения здоровья и улучшения качества жизни в современном обществе изучаются различными науками: медициной, социологией, психологией и т. д.

Многие люди понимают, что здоровье надо беречь, но поведение многих носит для здоровья разрушительный характер, из-за нежелания отказаться от вредных привычек.

Что такое вредные привычки? Это привычки, которые существенно ухудшают качество жизни человека: зависимость от девайсов и гаджетов, неправильное питание, зависимость от курения, алкоголя и других веществ, беспорядочную половую жизнь и т. д. Вредные привычки делят на вредные (грызть ногти, хрустеть суставами, малоподвижный образ жизни) и опасные привычки – это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ.

Алкоголь относится к группе веществ, которых блокируют поступление кислорода в головной мозг, кодируют белок – переносчик серотонина. Как следствие длительного употребления алкоголя – снижение активности мозга, а в тяжелых случаях – развитие алкогольного слабоумия [1]. Также отмечается нарушение деятельности практически всех систем организма и уменьшение срока жизни на 15–20 лет.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие тяжелых заболеваний, которые являются не излечимыми или сложно излечимыми с последствиями для здоровья и качества жизни [1]. В среднем курение отнимает 10 лет жизни. Переход на электронные сигареты не снимает проблемы, а только усугубляет их, т. к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом [2].

Наконец, самая беспощадная и страшная по своему воздействию на человека болезнь, которую многие считают привычкой, – употребление фармакологических препаратов. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной и иммунной системе, печени, сердцу, легким. При внутривенном введении препаратов крайне высок риск заболевания СПИДом, гепатитом. Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей-наркоманов. Каждый прием наркотиков может стать последним. На образование вредных привычек влияют многие факторы: личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой он находится [1]. Поэтому следует чутко выбирать ваше окружение и образ жизни.

Для исследования уровня осведомленности было проведено тестирование. В исследовании приняли участие 28 студентов.

В ходе исследования темы студентам нашей группы был предложен тест [3]. По количеству правильных ответов на вопросы тестирования, выраженному в процентное отношение к общему числу вопросов теста, студентов условно можно «поделить» на 5 групп:

- 80–100 % – очень хорошо осведомленных;
- 60–80 % – хорошо осведомленных;
- 40–60 % – осведомленных средне;
- 20–40 % – плохо осведомленных;
- до 20 % – очень плохо осведомленных.

Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов опроса

Уровень осведомленности	Кол-во чел., %
Очень хорошо	8,33
Хорошо	25
Средне	58,33
Плохо	8,33
Очень плохо	0

Анализируя результаты исследования, можно заключить, что для большинства опрошенных характерен средний уровень осведомленности, в общем же студенты правильно ответили на 65 % вопросов теста. По моему мнению, это не очень хороший результат, т. к. довольно большому риску подвержено наше здоровье, которому необходимо уделить особое внимание и максимально сохранить в молодёжном возрасте.

Для избавления от вредных привычек можно использовать различные способы. Легче корректировать свое поведение, когда есть группа поддержки. Если самостоятельно при волевых усилиях не получается достигнуть результата, то можно прибегнуть к методике «3 × 3» (план – действие – контроль).

Список использованных источников

1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://gokbmr.by/novosti/323-vrednye-privyichki-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka.html>. – Дата доступа: 27.03.2023.

2. Проект «Влияние электронных сигарет на организм человека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://infourok.ru/itogovyy-proekt-vliyanie-elektronnyh-sigaret-naorganizm-shkolnikov-6516530.html>. – Дата доступа: 23.03.2023.

3. Тест «Вредные привычки». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://testedu.ru/test/obzh/9-klass/vrednyie-privyichki.html>. – Дата доступа: 27.03.2023.