# Наркомания, токсикомания, алкоголизм и табакокурение - проблемы современного общества

Физическая культура является важной частью нашей жизни, особенно в современном мире, сталкивающемся с такими серьезными проблемами, как наркомания, токсикомания, алкоголизм и табакокурение. Последствия этих проблем напрямую влияют на наше физическое и психическое здоровье, а также на общее качество жизни.

Наркомания определяется как физическая и психологическая зависимость от наркотика или любого другого вещества, вызывающего привыкание. Люди, страдающие этим заболеванием, испытывают тягу к наркотикам, которая усиливается, когда человек пытается прекратить употребление вещества. Этому заболеванию подвержены как взрослые, так и подростки, независимо от расы, пола и уровня доходов. Длительное употребление наркотиков может привести как к физическим повреждениям, включая заболевания печени и сердечную недостаточность, так и к психологическим, таким как депрессия и тревожность.

Под злоупотреблением психоактивными веществами понимается неправомерное использование наркотиков в любых целях, кроме предписанных врачом. Это может включать в себя самые разные действия, начиная от приема лекарств, отпускаемых по рецепту, и заканчивая употреблением запрещенных препаратов, таких как кокаин или героин. Злоупотребление наркотиками может привести к серьезным осложнениям со здоровьем, включая повреждение органов, к психическим расстройствам, таким как депрессия или тревожное расстройство, к финансовым трудностям из-за покупки наркотиков на черном рынке и т. д… Кроме того, оно создает хаос внутри семьи/социального круга из-за лжи, манипуляций, преступлений, таких как грабежи и воровство.

Алкоголизм характеризуется неконтролируемым употреблением алкоголя, что приводит к серьезным нарушениям в таких основных сферах, как работа, семейная жизнь, юридические проблемы из-за вождения в нетрезвом виде и т. д. Все это создает обстановку, в которой все люди, вовлеченные в процесс, испытывают огромные страдания. Симптомы включают в себя постоянное употребление алкоголя, даже если известно, что это вредно для здоровья, импульсивные вспышки гнева, нарушение режима сна и многое другое. Все это можно лечить либо с помощью медицинской помощи (лекарственная терапия) в сочетании с психологическим вмешательством (когнитивно-поведенческая терапия), либо естественными средствами (изменение рациона питания, физические упражнения).

Табакокурение приводит к развитию различных видов рака, в том числе рака легких… Кроме того, оно связано с такими факторами риска, как эмфизема (затрудненное дыхание, вызванное разрушением альвеол), бронхит и т. д… Все это напрямую влияет на внешний вид человека, ухудшает его привычки, создает хронические заболевания, которые трудно поддаются лечению. С течением времени его использование снижается, но все же его воздействие на организм человека не терпит отлагательств.

Поэтому мы пришли к выводу, что методы управления стрессом, а также упражнения на развитие уверенности в себе являются важнейшими составляющими стратегии профилактики наркомании / алкоголизма / курения, чтобы постепенно начать формировать лучшую среду, свободную от злоупотреблений, и одновременно открывать направления для здорового будущего. Физическое воспитание играет здесь важную роль — не только в плане индивидуальных консультаций, но и в развитии взаимодействия в обществе, где общее поведение индивидуумов может заменить привычное, сложившееся ранее в обществе.