

УДК 796

**ВИДЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ  
НА ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**



**ADDICTIONS OF MODERN YOUTH  
AND THEIR IMPACT ON A HEALTHY LIFESTYLE**

**Дрыга Д.С.**

студентка группы 22ЭБГУ1,  
Институт экономики, управления и бизнеса (ИЭУБ);  
Кубанский государственный технологический университет  
dryga.darya12@mail.ru

**Андрейченко А.В.**

доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
and-andreychenko@yandex.ru

**Аннотация.** В наше время влияние зависимостей на общество очень существенно увеличивается, так как создаются новые технологии, увеличивается количество пропаганды, которая поощряет некоторые из зависимостей. В данной статье рассматриваются наиболее популярные зависимости и их последствия. Ключом к решению проблемы зависимостей является высокий уровень осведомленности общества в этой теме.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, зависимости, влияние плохих привычек, курение, спорт.

**Dryga D.S.**

Student of group 22EBGU1,  
Institute of Economics,  
Management and Business (IEB);  
Kuban State Technological University  
and-andreychenko@yandex.ru

**Andreichenko A.V.**

Associate Professor of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
dryga.darya12@mail.ru

**Annotation.** Nowadays, the influence of addictions on society is increasing very significantly, as new technologies are being created, and the amount of propaganda that encourages some of the addictions is increasing. This article discusses the most popular dependencies and their consequences. The key to solving the problem of addiction is a high level of public awareness of this topic.

**Keywords:** healthy lifestyle, addictions, influence of bad habits, smoking, sports.

**В** современном мире зависимости очень активно внедряются в нашу жизнь, становятся для многих нормой и не заставляют задумываться об этом. Хотя тема вреда зависимостей и пользы здорового образа жизни освещается в обществе, многие люди, в особенности подростки и молодежь, поддаются искушению и перенимают различные аддикции людей из своего окружения. Здоровье нашей молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, а вредные тормозят ее становление. Здоровый образ жизни включает в себя:

- оптимальный двигательный режим;
- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание [1].

К сожалению, современная молодёжь не относится к своему здоровью как к великой ценности, ей свойственны интернет-зависимость, раннее начало половой жизни, отсутствие двигательной активности, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотических веществ, что неизбежно приводит к разрушению здоровья.

Характерные черты зависимого поведения включают:

1. Неуправляемая потребность или желание: чувство сильного влечения к определенной активности или веществу. Желание может быть настолько сильным, что они готовы пойти на любые меры, чтобы получить то, чего они хотят.

2. Потеря контроля, неспособность остановиться: люди могут продолжать заниматься зависимым поведением даже в тех случаях, когда оно наносит вред их здоровью, отношениям или работе.

3. Отрицание проблемы: внушение себе и другим, что у них все под контролем и они могут остановиться в любое время, отрицание последствий своей зависимости.

4. Потеря интереса к другим активностям: направление всего времени и энергии на удовлетворение своей зависимости. Они могут изолироваться от друзей и семьи, чтобы иметь больше времени для своей зависимости.

5. Ощущение отката или внутреннего беспокойства: это происходит, когда зависимые люди не могут удовлетворить свою зависимость. Может проявляться в виде тревоги, раздражительности, депрессии или физических симптомов.

Давайте рассмотрим одни из распространенных видов вредных привычек у молодежи.

**Курение.** Является одним из видов бытовой наркомании, суть которого заключается во вдыхании дыма препаратов растительного происхождения, содержащих в своем составе никотин, который из органов дыхания быстро попадает в кровь и разносится по всему организму, включая головной мозг. Вред курения для здоровья заключается в повышении риска появления рака легких и пищевода, развитии язвенных болезней, ухудшении снабжения мозга кислородом, развитие заболеваний иммунной системы и многое другое.

**Алкоголизм.** Алкоголизм – это некая наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение внутренних органов и происходит деградация личности [2].

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, алкоголь является причиной более 200 различных нарушений здоровья, в число которых входят: гипертония, инфаркт, гастрит, анемия, рак, ВИЧ, СПИД и др.

**Виртуальная зависимость.** Молодежь зависит от смартфонов, планшетов и других устройств для общения, развлечений и получения информации. Люди заменяют живое общение социальными сетями, а видеоигры используют для того, чтобы сбежать от реальности, погрузившись в мир, в котором они легко могут достичь высот. Однако, чрезмерное использование технологий может привести к проблемам со сном, нарушению концентрации, а также социальной изоляции.

**Наркомания.** Это состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, а иногда и соматическими расстройствами. Заболевание имеет несколько фаз течения и поэтапно формирующихся синдромов. Последствия наркомании: риск заражения неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит); высокая смертность среди несчастных случаев, самоубийств, передозировок, сильнейшая деградация и т.д. [3].

Также мы провели анкетирование среди населения Краснодарского края с целью закрепления вышеупомянутых тезисов.

Таблица 1 – Результаты анкетирования населения, в %

Утверждение для анкетирования	Отношение респондента к утверждению	
	нет	да
ЗОЖ – это отсутствие вредных привычек	19 %	81 %
Я веду здоровый образ жизни	64 %	36 %
Одним из важнейших аспектов ЗОЖ являются занятия спортом	22 %	78 %
Я занимаюсь утром зарядкой	69 %	31 %
Я имею вредные привычки	25 %	75 %

Исходя из ответов, можно сделать вывод, что на данный момент большинство считают спорт важным аспектом в ведении образа жизни. Основными причинами несоблюдения здорового образа жизни респонденты назвали: нарушенный режим дня, курение, постоянные физические и эмоциональные нагрузки, недостаток времени, а также неумение грамотно распоряжаться своим временем. Также большая часть (75 %) имеет вредные привычки. Наиболее распространенными среди опрошенных являются употребление алкоголя, сигарет и энергетических напитков, переедание и т.п. Люди убеждены, что в малых дозах они не причинят вреда, а начав употреблять что-то, у человека хватит силы воли, затем это бросить.

Таким образом, в ходе исследования было определено, что, несмотря на положительное отношение людей к ЗОЖ и желание его соблюдать, их образ жизни не соответствует здоровому. Так, необходимо проведение мероприятий, направленных на формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни. Занимаясь физкультурой и спортом, человек обретает много положительных привычек и качеств, способствующих улучшению образа жизни.

Как итог, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

### Литература

1. Здоровье молодежи является одной из основных ценностей современного общества. – URL : <https://med.rechitsa.by/ru/zozh/1972-2018-10-02-12-57-13>
2. Прозоров П.Д. Зависимости современной молодежи и их влияние на здоровый образ жизни / П.Д. Прозоров, Е.А. Мазуренко. – 2022. – С. 456. – URL : <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/24715>
3. Вредные привычки, профилактика вредных привычек. – С. 2. – URL : <https://gp166.mos.ru/upload/iblock/06f/5b0xt4d1bp08hnx458f1trsey3vdvd3.pdf>

### References

1. Youth health is one of the main values of modern society. – URL : <https://med.rechitsa.by/ru/zozh/1972-2018-10-02-12-57-13>
2. Prozorov P.D. Addictions of modern youth and their impact on a healthy lifestyle / P.D. Prozorov, E.A. Mazurenko. – 2022. – P. 456. – URL : <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/24715>
3. Bad habits, prevention of bad habits. P. 2. – URL : <https://gp166.mos.ru/upload/iblock/06f/5b0xt4d1bp08hnx458f1trsey3vdvd3.pdf>