

## Скажем «нет» вредным привычкам!

Здоровый образ жизни довольно емкое понятие. Но, в первую очередь, это отказ от вредных привычек, среди которых табакокурение и пагубное пристрастие к алкоголю занимают первое место. Вы можете продлить себе жизнь и значительно улучшить ее качество. Для этого необходимо бросить пить и бросить курить.

### Самые распространенные вредные привычки:

- *курение;*
- *чрезмерное употребление алкоголя;*
- *наркомания.*

Если в жизни человека присутствует хотя бы одна из этих проблем, то говорить о хорошем здоровье не приходится. Физическое и психологическое здоровье таких людей далеко от нормы, и они сами это понимают.

### **Очень распространенной привычкой, является употребление алкоголя.**

Употребление алкоголя даже в небольших количествах наносит вред вашему организму и способствует формированию пагубной зависимости. Существуют и другие мнения на этот счет, однако, они только вводят людей в заблуждение, принося обществу очевидный вред.

Употребление алкоголя оставляет негативный отпечаток на психике человека. Давая иллюзорное ощущение радости, алкоголь незаметно разрушает ваше физическое и психическое здоровье. **В нетрезвом виде человек теряет внимательность, реакцию и адекватность поведения, утрачивает контроль за собственным состоянием.** Это приводит к необдуманным поступкам, ссорам с окружающими и всего, что из этого вытекает. Нередки пьяные скандалы, драки и даже убийства. К слову, по статистике, большинство тяжких преступлений совершается именно в алкогольном опьянении.

Алкоголь очень опасен тем, что дает человеку эйфорию, ложное ощущение радости и благополучия. Это ненастоящие чувства и эмоции, которые никак не обусловлены реальным положением дел. У человека пропадают цели в жизни и его единственным интересом становится пьянство. Со временем появляется и соответствующий круг общения, старые знакомые отходят на второй план, на первый же выходят собутыльники. Такому человеку уже невозможно достигнуть успехов в жизни. Выход здесь только один - полный отказ от употребления спиртного и прохождение курса реабилитации. Немаловажно найти новые увлечения и цели в жизни, заняться любимым

делом, а также максимально оградить человека от общения в компаниях, где употребляют алкоголь. Особенно важно придерживаться этого правила вначале пути к здоровому образу жизни. Это поможет застраховать от рецидивов, ведь вероятность срыва и возврата к пагубной привычке очень сильно зависит от окружения.



**Алкоголь** - это наркотик, который уничтожает человеческое тело, нарушает психику, умственную деятельность и приводит к быстрому старению организма. Ухудшается физическое и эмоциональное состояние. А что взамен? Взамен вы получаете лишь иллюзию радости, кратковременную эйфорию,

которую дает вам наркотическое опьянение. Но и она в скором времени проходит, сменяясь тяжелой депрессией. Человек должен обязательно перебороть тягу к алкоголю, иначе он станет слабым во всех отношениях. Бросайте эту вредную привычку.

### **Другая проблема современного общества - курение.**

Курение не так социально опасно, как пьянство, однако также наносит колоссальный вред здоровью. Вдыхая табачный дым, люди загрязняют дыхательные пути, отравляют кровь, организм испытывает кислородное голодание и в результате этого нарушается сердечная деятельность. Курение вызывает проблемы с сосудами, ухудшает потенцию у мужчин, а у женщин является причиной бесплодия. Курение способствует ухудшению выносливости, появлению отдышки и слабости. Курильщики часто имеют проблемы с зубами, волосами и кожей. В завершение этого страшного списка необходимо добавить, что курение является причиной раковых опухолей.





**Наркомания - одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей.** Наркотики за очень короткое время способны изменить человека до неузнаваемости.

**Алкоголь и табак - тоже наркотики.** Однако, есть и много других веществ, способных в той или иной мере изменять

сознание человека. Существует много видов наркотиков: стимуляторы, галлюциногены, опиаты, препараты конопли, экстази и другие. Чтобы разобраться и рассказать о действии каждого из них - придется писать отдельную книгу. Но, это не принципиально важно, и я не собираюсь этого делать. Все эти вещества объединяет одно - сначала они сломают вам жизнь, превратят ее в кошмар, а потом убьют вас. И, если вы употребляете их, то на вашем месте, я бы не питал каких-то более радужных надежд. У вас два пути. Бросить и вернуть себе нормальную жизнь или умереть в скором времени. И выбор за вами.

Итак, алкоголь, курение, наркомания. Нет таких органов в человеческом теле, которые бы не страдали от этих пагубных пристрастий.

**Помните, единственный путь к здоровому образу жизни - отказ от вредных привычек.**

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю., инструктор-валеолог Юренин Н.И.*