



«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»



Вредные привычки - оказывают негативное воздействие на **здоровье человека**, вызывая различные заболевания и снижая качество жизни. Они затрагивают физическое, психическое и социальное благополучие.

Отказ от **вредных привычек** и формирование здорового образа жизни – важный шаг к сохранению и улучшению здоровья!!!

Алкоголь - относится к группе нейродепрессантов — веществ, из-за которых уменьшается поступление кислорода в головной мозг, и, как следствие, снижение активности мозга, а в тяжелых случаях — развитие алкогольного слабоумия. Также отмечается нарушение деятельности практически всех систем организма и уменьшение срока жизни на 15-20 лет.



Курение - вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) активности, изменение вкусовых ощущений. Минус 10 лет жизни. Переход на электронные сигареты несколько 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.

Наркомания — это очень страшная и трудноизлечимая болезнь, так как она выражается в стойкой психической и физической зависимости от воздействия наркотического средства. Эти вещества способны вызывать состояние опьянения, привыкание и зависимость. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной и иммунной системе, печени, сердцу, легким.



На образование вредных привычек влияют многие факторы: личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой он находится. Поэтому следует чутко выбирать ваше окружение, а также окружение ваших детей.

Помните, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким!!!