

Профилактика вредных привычек

Народная поговорка гласит «Посеешь привычку-пожнешь характер, посеешь характер-пожнешь судьбу». У каждого человека есть свои привычки и они не случайная мелочь, а характерная черта человека. Привычки по-разному влияют на здоровье и могут быть вредными или полезными.



Вредные привычки люди склонны расценивать как маленькие слабости. Они начинаются с отдельных поступков. Кажущаяся привлекательность опасного действия заставляет его повторять, а потом раскрывается вредное воздействие на здоровье.

Одной из самых распространенных среди вредных привычек является **курение** - это процесс вдыхания продуктов распада, образующихся при тлении листьев табака, высушенных и ферментированных. Табачный дым, как и сама сигарета, содержит в себе вредные вещества, как: никотин, угарный газ, синильная кислота, канцерогенные вещества. Курение способствует быстрому старению внутренних органов. Повышается риск развития таких заболеваний, как: туберкулез, стенокардия, язва желудка и инфаркт. Кроме того, курильщик подвергает риску не только собственное здоровье, но и здоровье окружающих: люди, находящиеся в накуренном помещении, потребляют некоторое количество никотина и других вредных веществ, в результате чего, могут ощущать приступы аллергической реакции, головокружения, рвоты и головной боли.



Алкоголизм-это привычка организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. Человеку, употребляющему алкогольные напитки сначала кажется, что алкогольное одурманивание, создающее веселое и хорошее настроение, совершенно безобидно. Сначала это становится привлекательным, а потом снижается иммунная защита организма, человек часто болеет.

Злоупотребление алкоголем способно привести к циррозу печени, повышению кровяного давления и повреждению сердечной мышцы. Проблема злоупотребления алкоголем также является и социальной - затрагивает семью, работу, друзей. Среди алкоголиков высок уровень смертности вследствие несчастных случаев, самоубийств, отравления некачественным спиртом.

Жизнь современного человека трудно представить без компьютера, телефона, интернета и других гаджетов. При бесконтрольном их



использовании возможно формирование желания постоянно находиться в сети интернета - это **интернет-зависимость**. Она способствует нарушению режима дня, возникновению расстройства сна и пищевого поведения, так, человек забывает сделать перерыв на еду, появляется раздражительность. Возникают проблемы, связанные с сидячим образом жизни: изменения в позвоночнике и суставах, заболевания сердечной системы, а также снижение зрения при многочасовом сидении перед экраном монитора.

Привычка **переесть в комплексе с малоподвижным образом жизни** приводит к ожирению, которое создает угрозу здоровью. Сначала потребление пищи помогает избавиться от плохого настроения и способствует снятию стресса, а со временем приводит к появлению привычки заедать проблемы; становится сложно остановиться во время приема пищи, контролировать количество употребляемых продуктов. Осознав вред излишнего приёма пищи, человек уже не в состоянии остановить рост своего веса. Развиваются сердечные болезни, сахарный диабет, разрушаются суставы и позвоночник.

Как бороться с вредными привычками.

Самым важным является желание человека вести жизнь без вредных привычек. Иначе избавиться от пагубной зависимости, проводить лечение крайне сложно, а зачастую и невозможно.

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем на спорт.

Основные условия сохранения здоровья:

- не курить, не злоупотреблять алкоголем;
- соблюдать правила рационального питания: не есть перед сном, избегать употребления быстрых углеводов и жиров (картофель, майонезные салаты, кондитерские изделия), пить воду, что даст чувство насыщения, улучшает пищеварение и снижает аппетит;
- спать не меньше 7—8 ч в сутки;
- каждый день утром делать зарядку, лучше — на свежем воздухе.
- работая за компьютером, необходимо менять положение тела, делать повороты головой и гимнастику для глаз;
- чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу.

Помните, чем раньше человек начинает вести здоровый образ жизни, тем более здоровую и счастливую жизнь он проживает. Ваше здоровье и здоровье Ваших близких в ваших руках!