



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Вредным привычкам – нет!

Вредные привычки – широкое понятие, которое предполагает нарушение этических норм поведения, а также разрушение состояния здоровья человека. Данное поведение способствует быстрому расходованию всех резервов человеческого организма, преждевременному его старению и приобретению различных заболеваний.

Курение – самая коварная вредная привычка, поскольку табачный дым стал обыденным и повседневным, подсознательно не всегда воспринимается как токсичный яд. Вред от пристрастия к курению не столь очевиден, как от наркотиков или алкоголя, но не менее опасен.

Алкоголизм или патологическая тяга к спиртному – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия.

Наркомания – наиболее серьезная, разрушительная и смертельно опасная вредная привычка, которая с одного раза способна сформировать стойкую тягу к наркотикам. Победить наркозависимость без посторонней помощи практически нереально.

Также существуют менее опасные вредные привычки: зависимость от компьютера или смартфона; интернет-зависимость; вредное питание, включая диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться (не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки); игромания; шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость»; бесконтрольное употребление лекарств, привычка грызть ногти, карандаш или ручку, ковырять в носу, щелкать суставами.

Вредные привычки обладают рядом особенностей:

Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.

Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.

Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.

Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками – держаться подальше от людей, страдающих ими. Основной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который включает обретение вредных привычек.

Отказ от вредных привычек имеет только положительные последствия для здоровья.

Три шага к отказу от вредных привычек

Условно весь период борьбы можно разделить на три этапа:

Первый – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратитесь к специалистам.

Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет заметен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки – но уже по истечении этого времени формируется новая привычка: к здоровому образу жизни.

Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

