

Государственное учреждение  
“Гродненский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья”



Вредным привычкам –  
**НЕТ!**

Памятка для населения  
2021



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

Каждый человек имеет, либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают ни каких мер и живут спокойно дальше, но не дольше, поскольку вредные привычки негативно влияют на здоровье человека.

К разряду вредных привычек относятся такие, которые как приносят вред и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течение жизни. К наиболее распространенным вредным привычкам относятся:

**Курение** – самая коварная вредная привычка, поскольку табачный дым стал обыденным и повседневным и 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.



**Вредным привычкам – нет!**



**Наркомания** – наиболее серьёзная, 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:**

1. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
2. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
3. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
4. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

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

**Вредным привычкам – нет!**



# 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 замечен 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.**

## Вредным привычкам – нет!

