

## В Новый год без вредных привычек



Наступление Нового года - время перемен, новых целей и надежд. Многие из нас задумываются о том, как сделать свою жизнь более гармоничной, здоровой и счастливой. Однако зачастую именно вредные привычки мешают достигнуть желаемого и превратить мечты в реальность. Алкоголь, курение и наркотики - три кита разрушительной зависимости, которая угрожает нашему физическому и духовному здоровью.

### Алкоголь

Очень распространенной привычкой является употребление алкоголя, даже в небольших количествах алкоголь наносит вред вашему организму и способствует формированию пагубной зависимости. Употребление алкоголя оставляет негативный отпечаток на психике человека. Давая иллюзорное ощущение радости, алкоголь незаметно разрушает физическое и психическое здоровье. В нетрезвом виде человек теряет внимательность, реакцию и адекватность поведения, утрачивает контроль над собственным состоянием. Это приводит к необдуманным поступкам, ссорам с окружающими, авариям на дорогах. Нередки пьяные скандалы, драки и даже убийства. К слову, по статистике, большинство тяжких преступлений совершается именно в алкогольном опьянении.

Алкоголь уничтожает человеческое тело, нарушает психику, умственную деятельность и приводит к быстрому старению организма. А что взамен? Взамен вы получаете лишь иллюзию радости, кратковременную эйфорию, которую дает вам алкогольное опьянение. Но и она в скором времени проходит, сменяясь тяжелой депрессией.

Выход здесь только один - полный отказ от употребления спиртного. Немаловажно найти новые увлечения и цели в жизни, заняться любимым делом, а также отказаться от общения с компаниями, где употребляют алкоголь. Особенно важно придерживаться этого правила вначале пути к здоровому образу жизни. Необходимо осознавать, что даже незначительная вредная привычка - может нанести непоправимый ущерб здоровью.

Документальный фильм о вреде алкоголя

<https://yandex.kz/video/preview/332993055635289245>

### Курение

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 развития рака лёгких, горла, пищевода. В рейтинге вредных привычек оно занимает лидирующие позиции по смертности. Вариантов отказа от курения много, есть специальные программы, помощь специалистов, а также поддержка близких. В рейтинге наиболее смертоносных вредных привычек, курение заслуженно занимает лидирующую позицию.

Видеоролики по профилактике табакокурения <https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/anti-tabak>

## Наркотики

Наркомания - одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей. Наркотики за очень короткое время способны изменить человека до неузнаваемости. Существует много видов наркотиков: стимуляторы, галлюциногены, опиаты, препараты конопли, экстази и другие. Все эти психоактивные вещества объединяет одно - сначала они ломают вам жизнь и превратят ее в кошмар, а потом убивает вас. И, если вы употребляете их, то у вас нет будущего. У вас есть два пути: бросить употребление ПАВ и вернуть себе нормальную жизнь или умереть в скором времени. Выбор за вами.

Вашему вниманию предлагается просмотр антинаркотического фильма

«Свобода внутри» (9 мин. <https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/press/video/253/>)

Уважаемые родители, счастливого и безопасного отдыха Вам и Вашим детям!

