

# Отказ от вредных привычек!



**Текущую неделю Минздрав РФ посвятил отказу от вредных привычек.** 🧑‍🦰 ♀ 🍺 🚭

Сегодня мы хотим рассказать Вам о самых распространённых вредных привычках и о последствиях, к которым они могут привести.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторить какое-то действие многократно изо дня в день. Иногда мы сознательно заставляем себя привыкнуть к определенным действиям, а иногда приобретаем их, не задумываясь, под влиянием каких-то факторов. Так и формируются либо полезные, либо вредные привычки.

Вредные привычки негативно влияют на организм человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.

К таким нежелательным привычкам можно отнести:

✓ Курение 🚬

✓ Алкоголизм

✓ Наркомания

✓ Игровая зависимость

✓ Интернет-зависимость

✓ Телевизионная зависимость

✓ Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания.

✓ Переедание

✓ Ковыряние кожи

✓ Щелкание суставами



## КУРЕНИЕ:

По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается.

Правда, в последнее время наблюдается прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: *вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.*

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

# ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## ВЫЗЫВАЮТ РАК

Электронные сигареты вызывают никотиновую зависимость и рак



## ОПАСНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Пары электронных сигарет опасны для здоровья окружающих



## УСИЛИВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ

Электронные сигареты усиливают зависимость от обычных сигарет



## ВРЕД КАК ОТ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ

Вред здоровью от электронных сигарет приравнен к вреду от курения обычных сигарет



## БЕЗВРЕДНОСТЬ - МИФ

Миф о безвредности электронных сигарет поддерживается только их производителями



Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина, и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует в большей степени агрессивный маркетинг этой



продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Что получает курящий человек? Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи, желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта, — и это не просто косметический дефект. Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными, происходит гниение органов желудочно-кишечного тракта, повышается риск возникновения язвы желудка. Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови. Значительно увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также онкологических заболеваний.

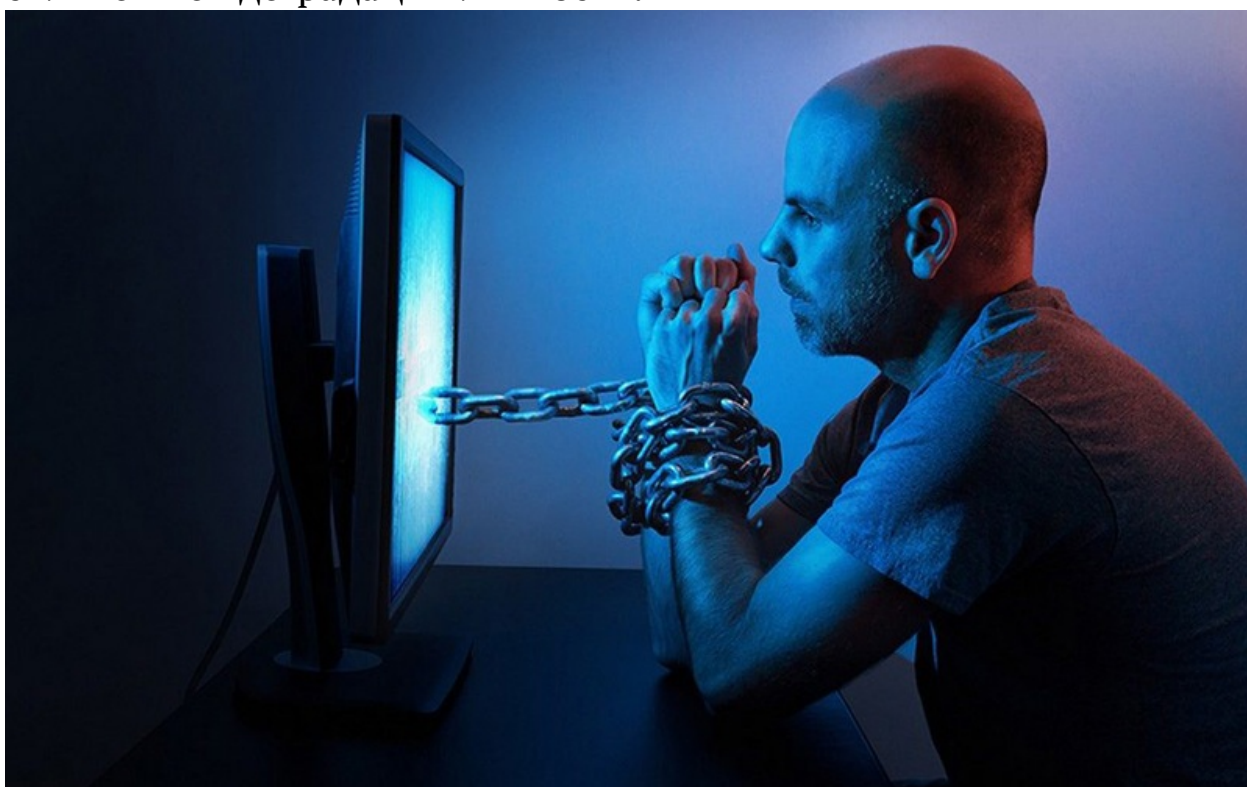


**АЛКОГОЛИЗМ:** 🍷

Проблема алкоголя также чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.

Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние. Алкоголь сокращает жизнь человека на 10–15 лет.

Курение и алкоголизм очень опасны для человека. Но ещё более сильно действуют на организм человека наркотические вещества. Вред, который наносят наркотики, велик: значительно сокращается продолжительность жизни; повышается риск заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями; развиваются психические и соматические отклонения вплоть до сильнейшей деградации личности.



### **ИГРОМАНИЯ:** 🎮

Также к вредным привычкам относят игроманию — форму психологической зависимости, проявляющуюся в навязчивом увлечении видеоиграми/ азартными играми. Эти гиперувлечения

могут привести к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.



### **ОНИХОФАГИЯ:**

Привычка грызть ногти, или по-научному – онихофагия. Существует несколько теорий, пытающихся объяснить причины этой слабости: от задумчивости до напряжения, но согласно Международной классификации болезней ее относят к расстройствам невротического действия или неврозам. Чем опасна эта привычка? Отслоением ногтя от его ложа, развитием остеомиелита фаланг пальцев из-за бактериальной инфекции, герпеса; формированием неправильного прикуса, появлением трещин и неравномерного стирания резцов; воспалением десен и заражением глистами и другими паразитами.

Возможно ли преодолеть зависимость, избавиться от пагубной привычки собственными силами? Многие настроены на это, но бывает сложно противостоять соблазну и побороть тягу к пристрастию. Мы поделимся с Вами некоторыми способами, которые могут помочь в борьбе с курением.

Когда появляется тяга поднести сигарету ко рту...



## ЗАЙМИТЕ СВОИ РУКИ ЧЕМ-ТО ДРУГИМ

- СЖИМАЙТЕ  
В КИСТЯХ ЭСПАНДЕР
- ПЕРЕБИРАЙТЕ ЧЁТКИ
- РВИТЕ БУМАГУ  
НА МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ

Займите свои руки чем-то другим, например, можно поиграть в игры в телефоне, можно сжимать в кистях эспандер, перебирать чётки. Ещё один способ – рвать бумагу на маленькие кусочки (это, кстати, развивает мелкую моторику пальцев, а при конфликтах помогает снять внутреннее напряжение).

Способы визуального «переключения» («подстройка к будущему»):



# ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПОСОБЫ ВИЗУАЛЬНОГО «ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ»



- ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ, СВОБОДНЫМ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ЧЕЛОВЕКОМ
- ГУЛЯЙТЕ ПО РАЗНЫМ МАРШРУТАМ, С КОТОРЫМИ НЕ СВЯЗАНЫ ПРИВЫЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
- ОБНОВИТЕ ГАРДЕРОБ, СТРИЖКУ

Представляйте себя здоровым, некурящим человеком. Можно составить «формулу самовнушения», например, женщина произносит при ходьбе «Я некурящая, красивая, с каждым шагом я стройнею и хорошею!»

Для того чтобы вызвать отрицательную установку к сигаретам, можно называть их, например, «раковыми палочками».

А еще чаще гуляйте на свежем воздухе, причем по разным маршрутам. Запишитесь в фитнес-зал. Вносите в жизнь что-то новое: смените гардероб, совершите поездку, сделайте ремонт.

Можно использовать релаксационные и дыхательные методики, прослушивать успокаивающую музыку.

Откладывайте деньги за каждую невыкуренную сигарету, а затем на накопленные средства купите себе полезную вещь.

Будьте здоровы и берегите себя.

#Новостиполиклиник #ГП166 #ЮАО #Мояполиклиника  
#ореховоборисовосеверное #вредныепривычки