

Вредные привычки

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

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.

Наиболее **распространёнными** среди вредных привычек являются **курение и употребление алкоголя и наркотиков.**

Употребление алкоголя

Алкоголизм – самая распространённая вредная привычка, зачастую превращается в серьёзное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.



Наркомания

Это заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

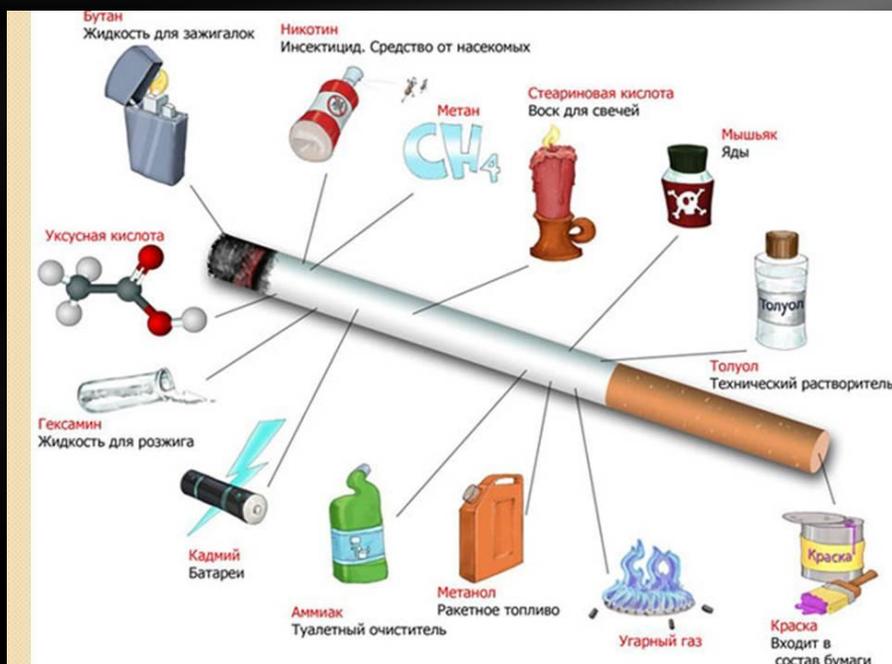
Разные наркотики вызывают разную зависимость. Многие наркотики вызывают сильную физическую и психологическую зависимость. Эта зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков.

Ежегодно в России от наркотиков погибает 30- 40 тысяч людей.



Курение

— вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них веществами. Курение самая распространённая вредная привычка. Курящий человек в среднем живёт на 15-20 лет меньше людей отказавшихся от курения.



Телевизионная зависимость

Телевидение стало самым распространённым способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором.



Игровая зависимость

предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые.



Правила здорового образа жизни

