

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ, СВОБОДНУЮ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

*Подобно тому, как бывает болезнь тела,
бывает также болезнь образа жизни.*
Демокрит

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Вредная привычка: КУРЕНИЕ

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании.

Вредная привычка: АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности.

Вредная привычка: НАРКОМАНИЯ

У людей, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

Последствия вредных привычек

- ✓ Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- ✓ Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- ✓ Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта
 - ✓ Повышается риск возникновения язвы желудка.
 - ✓ Никотин способствует повышению давления.
- ✓ Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
- ✓ Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- ✓ Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

. Если вы осознали, что имеете зависимость, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью.

*«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:
самая большая глупость — стать её рабом»*
Наполеон.