Акция с 13 марта по 17 марта – Жизнь без вредных привычек.



Вы,наверное,заметили, что когда родные люди или хорошие друзья поздравляют друг друга с какими-нибудь праздниками, то в первую очередь они желают крепкого здоровья? Это отнюдь не простое пожелание, которое мы постоянно слышим от близких нам людей, ведь каждый человек знает, что здоровье – важнейшая ценность жизни. Его не приобрести ни за какие блага, но можно постоянно совершенствовать и укреплять, оберегать и развивать.

       На здоровье влияет множество факторов, таких как хорошее питание, личная гигиена, правильное закаливание, двигательная активность и, само собой, полное отсутствие вредных привычек. **Спиртное, табак и наркотики губят** **не только организм, но и внутренний мир человека,** делают его заложником привычки, лишают самого главного и ценного, что может быть – счастья, потому что оно невозможно без хорошего самочувствия и позитивного восприятия жизни.

**Влияние вредных привычек на организм**

            Каждый должен понимать, что вредные привычки служат причиной множества заболеваний. Они снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, негативно отражаются на здоровье будущих детей, вызывают как физическую, так и психологическую зависимость. При воздержании от никотина или алкоголя возникает ощущение, будто чего-то не хватает. Просыпается резкая потребность помчаться в магазин и купить желаемую пачку сигарет или спиртное. Но зачастую люди, которые страдают от вредоносной привычки, даже и не догадываются, насколько пагубное воздействие она оказывает на их организм. Хотя бывают и случаи, когда к человеку приходит осознание, какой опасности он себя подвергает, и, вследствие этого, он расстается со своей привычкой.

**Отказ от вредных привычек**

Анализируя все вышеперечисленное, мы осознаем, что пагубные привычки не просто оставляют неизгладимый след на здоровье самого человека, но и причиняют страдания окружающим. Курильщики отравляют своим дымом не только себя, но и всех тех, кто находится рядом, а это, как правило, родные и близкие им люди. Алкоголизм разрушает семьи и заставляет больного деградировать, а наркомания и вовсе влечет такие чудовищные последствия, что их и не перечислить. Но от любой привычки можно избавиться, достаточно лишь двух главных вещей – желания и силы воли. Зачем разрушать себя, если мир предлагает нам множество альтернатив в виде спорта, физических упражнений, самопознания и самосовершенствования. Лучше вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек будет вам только на пользу.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Оберюхтин М.Д.