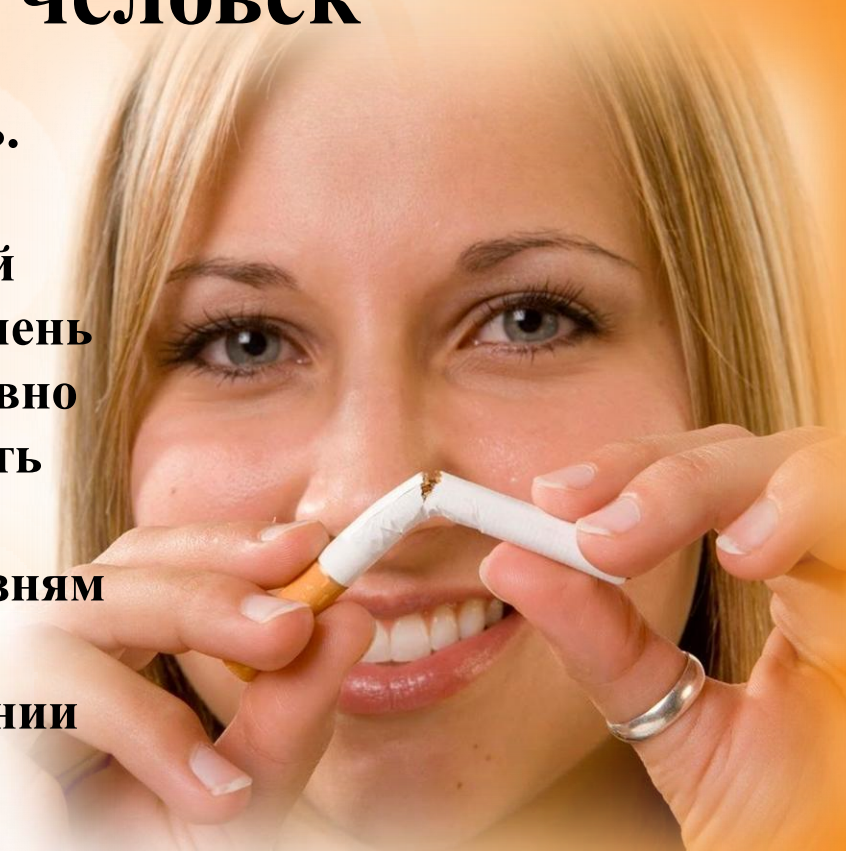


# **Человек без вредных привычек — счастливый человек**

**Очень вредная привычка – АЛКОГОЛЬ.**

**Алкоголь воздействует на центральную нервную систему. Обычно, выпивающий чувствует прилив сил, энергии, но это очень обманчивое состояние. Алкоголь негативно воздействует на умственную деятельность людей, повышает давление. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к болезням печени, желудка. Алкоголь влияет и на поведения человека. Вызывает в поведении непредсказуемость, агрессию.**

**Курение – очень распространенная вредная привычка. Курение очень быстро вызывает зависимость, бороться с этой привычкой очень сложно. Курящий человек болеет чаще, курение способствует раковым заболеваниям, инфаркту. У курящих происходит сбой в обмене веществ, нарушаются биологические процессы. Также никотин вредит коже, вызывая желтизну, морщинистость, ослабевает мышцы.**



**Безусловно, самой вредной привычкой является — наркомания.**

**Наркотики в очень быстрые сроки влияют на головной мозг, нервную систему, внутренние органы. Употребление наркотиков влечет психическое расстройство, депрессию, деградацию. При употреблении наркотиков используются нестерильные шприцы, и это может повлечь заражение смертельными болезнями (гепатит В, ВИЧ-инфекцию). Наркомания всегда влечет за собой смерть.**

**Вредными привычками являются и кофе, сахар, еда в больших количествах.**

**Большое количество кофеина вредит здоровью, сосудистой системе, сердцу. Сахар развивает ожирение, кариес, приводит к диабету. Переедание, поедание на ночь — тоже вредные привычки. Происходит старение и от большого потребления жирного мяса. И вообще, переедание приводит к ожирению.**

**Все эти вредные привычки, не только влияют на психику человека, вызывают деградацию, но и укорачивают жизнь. Очень важно, чтобы наши пристрастия не переросли во вредные привычки.**

**Имейте в виду, приобрести вредные привычки гораздо проще, чем от них избавиться. Во всем нужно соблюдать и чувствовать меру.**

**Человек без вредных привычек —  
здоровый, свободный и счастливый  
человек!**



**Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, как зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство; привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки; игромания; беспорядочная половая жизнь, которая провоцирует разные венерические заболевания; бесконтрольное употребление лекарств...**

## **Профилактика плохих пристрастий**

**Известно, что со всем негативом нужно бороться! Как же быть с вредными привычками? Ведь понятно, что даже самая безобидная вариация пристрастия может принять весьма пугающие и отталкивающие формы. Главное — понять и признать наличие пагубного пристрастия. Только тогда удастся с ним справиться. В некоторых случаях избавиться от такой проблемы (курение, алкоголизм, игровая зависимость) можно только с помощью специалиста. Люди, обладающие сильной волей и серьёзно нацеленные на результат, нередко находят в себе силы побороть в себе лишние, отрицательные черты характера. Прежде чем искоренить в себе негативные пристрастия, нужно познать себя, признать свои недостатки и найти верный путь для их устранения. Важно понимать, что путь очищения от вредных привычек может быть нелёгким. Однако при должном упорстве спустя какое-то время нужные результаты будут достигнуты.**

# Что делать?

- Откажись от вредных привычек
- Перестань быть мухой, попавшей в паутину
- Веди здоровый образ жизни
- Занимайся спортом
- Не передай
- Не переживай в трудных ситуациях, проблемы есть у всех
- **Не сокращай свою жизнь, жизнь прекрасна!**



**Сквернословие - нецензурная брань, матерщина,  
нецензурная youtube.com  
пройдите по ссылке для просмотра ролика о  
нецензурной брани.**



**Человек без вредных привычек —  
счастливый человек!**

**Это какой человек по вашему мнению?**

**Ответ вписать здесь**

