

**Дотримуйтеся здорового способу
життя.**



**Скажіть шкідливим
звичкам „Ні!”**

Алкоголь

Алкоголізм – це хвороба. Трохи статистики: із 100% тих, хто вживає алкоголь, 10-20% рано чи пізно стають алкоголіками, тобто хворими. Людині, яка вживає алкогольні напої, здається, що невелика доза алкоголю створює добрий настрій, дає відчуття благополуччя, усуває втому, звільняє від турбот і тривог. На жаль, звичка до незначних доз і самообман рано чи пізно призведе до систематичного вживання алкоголю, алкоголізму (хвороби), а ділі настає повна деградація особистості. Алкоголь руйнує клітини головного мозку, печінку, роботу серця. Пригнічує також психічні функції, як самоконтроль, схильність до самостережень та міркувань. Уповільнює реакції організму, знижує координацію рухів, пригнічує пам'ять, увагу. А головне – ніхто не дасть гарантії, що невелика доза алкоголю не призведе до тих 20%, про які говорилось раніше.

Куріння



Куріння тютюну – одна з „наймолодших” шкідливих звичок людства, майже 500 років має ця тютюнова історія. Багато людей вмерло через цигарки. Одна цигарка забирає 15 хвилин життя. У тих, хто курить, часто болить голова, погіршується пам'ять, виникає склероз судин головного мозку і серця, стенокардія. Це призводить до інфаркту. А також куріння зранку, натщесерце, призводить до гастритів, виразки шлунку й інших захворювань шлунково-кишкового тракту. Люди, що викурюють понад 2-3 цигарки на день, часто хворіють на бронхіт і туберкульоз.

І найстрашніше – цигарки сприяють розвитку ракових клітин. Встановлено, що серед успішних людей лише 16% курять, серед невдах -59%. Чому так відбувається? Нікотин та інші отруйні речовини порушують загальний стан організму, знижують інтенсивність нервових процесів, погіршують увагу, пам'ять, мислення. Також постійні думки про перекури відволікають від роботи. З часом зовнішні зміни не поліпшать настроїв: людина виглядає старшою за свої роки, її волосся пахне тютюновим димом, на пальцях жовті плями, шкіра рук суха, нігті жовті.

Тверді частки диму затримуються в порах, шкіра набуває землісто-сірого відтінку, втрачається пружність, з'являються зморшки.

І ще... Ця звичка коштує дорого (порахуйте свої видатки на цигарки за місяць). Адже витратити ці гроші можна на купівлю красивого одягу або чогось цінного. Ти маєш право зробити правильний вибір!

Головна умова позбутися поганої звички – бажання цього досягти:

- звички формуються в процесі життя. За мить неможливо звільнитись від звички, спочатку необхідно ґрунтовно вивчити себе. Для цього слід частіше аналізувати свою поведінку.
- Потрібно знайти таку заміну звичці, яка б вам подобалась і була чимось корисною, - це принесе вам подвійну користь: ви будете зайняті цікавою справою і пишатиметесь тим, що позбулись шкідливої звички.
- Також слід уникати ситуацій, які породжують звички. Але головне – боротись із шкідливими звичками навіть у ситуаціях, що їх породжують. Однак спочатку слід уникати ситуацій і лише потім, коли відчуваєш себе достатньо сильним, зустріти їх віч-на- віч.
- Не слід карати себе за виявлення поганої звички. Це головна помилка. Необхідно нагороджувати себе – це зробить досягнення мети набагато приємнішим.
- Вір у те, що ти обов'язково позбудешся своєї звички.
- Не намагайся позбутись кількох звичок водночас. Щоб позбутися настувної звички зачекай кілька місяців.
- Головна умова позбутись поганої звички – бажання цього досягти.

Корисним звичкам – ТАК!

Наше здоров'я залежить також і від корисних звичок: від того як ми рухаємось, яким думкам та почуттям надаємо перевагу.