

## Профилактика вредных привычек

Вредные привычки — это составляющие образа жизни, автоматически повторяющиеся человеком много раз в течение дня. От хороших они отличаются тем, что наносят вред здоровью или окружающим людям. Как часто их обладатели дают себе поблажку: «Съем еще кусочек, ведь ничего страшного от этого не будет», «Еще одна сигарета — и на сегодня все», «Я так устал — позволю себе бокальчик пива на сон грядущий». Именно с этих фраз и зарождаются или укореняются плохие пристрастия. Их профилактику необходимо начинать как можно раньше.

Самые распространённые вредные привычки:

- **Табакокурение** – бич современности. К счастью, сегодня всё чаще ставится вопрос о том, как снизить количество людей, страдающих от этой вредной привычки. Правительство запрещает продажу сигарет несовершеннолетним, курение в публичных местах; увеличивает стоимость табачных изделий. И всё это приносит пользу, но не уберегает от пагубной привычки полностью.

- **Наркомания.** При наркомании удовольствие получается от вдыхания, введения внутривенно, глотания или курения наркотических веществ. Даже если кажется, что близкий человек сможет справиться самостоятельно или употребляет «лёгкие» наркотики, от которых легко отказаться, не стоит надеяться на собственные силы. Лучше обратиться за помощью к специалистам. Ведь даже «лёгкие» наркотики вызывают привыкание и пагубно влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. Тем более, что привыкание к наркомании в некоторых случаях может возникнуть уже после первых применений наркотического вещества.

- **Злоупотребление алкоголем.** Основная опасность алкоголизма – незаметно вырастающая привязанность, которую сложно побороть. Так, сначала распитие спиртных напитков или пива происходит только по праздникам, потом чаще, а затем ни одна посиделка или встреча с друзьями не обходится без бутылки.

- **Игровая зависимость.** С развитием цифровых технологий и появлением интернета эта проблема стала бичом современности, затрагивающим не только подростков и детей, но и представителей старшего поколения.

- **Токсикомания.** При токсикомании человек получает удовольствие от вдыхания паров тех или иных веществ. Справиться самостоятельно с этой проблемой очень сложно. Поэтому, если есть подозрения, что близкий человек или ребёнок страдает от токсикомании, следует немедленно обратиться за помощью к специалисту.

- **Шопоголизм.** В большей степени характерен для женщин, причем чем больше представительница слабого пола склонна к эгоизму, тем сильнее ее страсть к покупкам.

- **Переедание.** Зачастую такой плохой привычкой страдают лица, привыкшие «заедать» свои проблемы. В стрессовых ситуациях у них появляется просто зверский аппетит, который они не в силах контролировать.

- Привычка ковыряться в носу или сдирать несуществующие ранки на коже, грызть ногти и т.п.

- Щелкание суставами.

#### ***Меры профилактики и борьбы с плохими привычками***

Не существует единого определенного алгоритма, который помогает всем без исключения. Это как раз тот случай, когда проблему легче предупредить, чем устранить. Очень многое зависит от того, как далеко человек зашел, злоупотребляя чем-либо, насколько сильна его сила воли и каковы индивидуальные особенности его организма. Самое главное — это осознать проблему, ведь зачастую бывает так, что, даже опустившись на самое дно, человек не считает себя зависимым. Он должен захотеть изменить свою жизнь, а уже потом искать способ избавления от вредной привычки.

Например, чтобы справиться с табакокурением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

Помогает справиться с тягой к вредной привычке спорт. Помните, что интенсивность тренировок должна наращиваться постепенно. Лучше всего обратиться за помощью к опытному тренеру, рассказать ему о своей проблеме. Тогда занятия будут полезны и помогут достичь успеха в избавлении от сигареты или алкоголя.

Избавиться от наркомании, токсикомании и алкоголизма в запущенной стадии поможет только специализированная клиника. Комплексное воздействие психотерапии, лекарственных средств и других методик позволяет избавиться от вредных привычек навсегда. Но результат будет максимальным, только если сам человек хочет справиться с зависимостью.

Помощник врача-гигиениста ООЗ

Ю.И.Голубева