

Вредные привычки

И их влияние на организм человека



В психологии привычкой называют регулярно повторяющееся действие, без которого человек уже не может (или думает, что не может) обойтись.



Именно в этом и кроется главная опасность негативного влияния вредных привычек на организм: сильнейшая психологическая или физиологическая зависимость развивается неоправданно быстро, а вот избавиться от неё куда сложнее, чем кажется на первый взгляд.



Считается, что для формирования той или иной привычки необходимо повторять одно и то же действие в течение 21 дня. Однако практика показывает, что это правило распространяется в основном на полезные привычки, а вредные, к сожалению, формируются куда быстрее.



Психотропные
препараты и здоровье
— понятия
несовместимые

Пожалуй, наиболее обсуждаемой, серьёзной и смертельно опасной вредной привычкой является наркомания.

Однако после выведения наркотического вещества из организма наступает стадия компенсации, когда хандра и уныние накатывают с новой силой.

В этот момент в подсознании формируется алгоритм: «Наркотики = удовольствие».



Химический состав препаратов подобного рода искусственно стимулирует выброс дофамина, в результате чего на время повышается настроение, снимается стресс и отходят на второй план все проблемы и заботы.

Поэтому не стоит забывать, что безобидных наркотиков не бывает — любое вещество, изменяющее сознание, является ядом, и даже одного раза может быть достаточно, чтобы навсегда потерять человеческий облик!

Чем опасен
алкоголизм?

На сегодняшний день эта проблема касается и мужчин, и женщин, и даже подростков.

Последствие алкоголизма

- > Аморальные поступки
- > Разрушение семьи
- > Материальное и духовное ограбление детей
- > Неизлечимые болезни
- > Тяжелые травмы
- > Преступления

И если уж не из любви к себе, то хотя бы ради близких стоит сохранить трезвость мышления и раз и навсегда отказаться от выпивки.

Попадая в организм, спирт в первую очередь воздействует на мозг человека.

Появляющиеся в процессе употребления горячительных напитков провалы в памяти являются «первым звоночком» разрушения мозга, ведь, согласно исследованиям, каждый выпитый стакан отнимает примерно 1000–2000 мозговых клеток. Однако мозговыми тканями влияние спиртного на организм не ограничивается — симптомы регулярного употребления алкоголя затрагивают весь организм

Последствия я курения

Одной из наиболее коварных вредных привычек является курение

Вред от пристрастия к никотину не столь очевиден, как от спиртного или психотропов, однако это не значит, что эта привычка менее опасна!



Негативное влияние на организм не проявляется себя в один момент, постепенно накапливаясь и усугубляя возникшую проблему. Именно поэтому курение является крайне опасным — когда последствия начинают ощущаться, как правило, привычка уже глубоко сформирована.

Наибольший вред курение наносит дыхательной системе. Токсичный смог оседает на лёгких и постепенно вызывает необратимые деструктивные процессы в лёгочной ткани.

Снижаем влияние вредных привычек на организм поэтапно

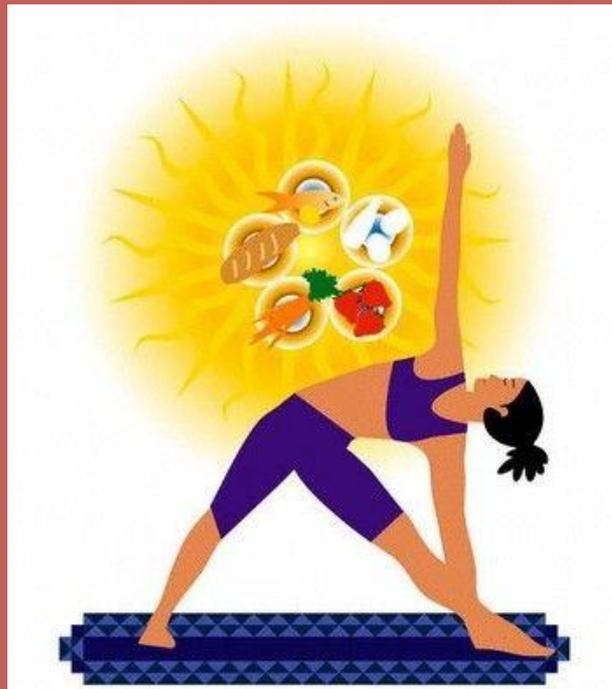
- Отказ от пагубного пристрастия.
- Переломный момент. Выведение из организма токсических веществ так или иначе сопровождается своего рода «ломкой»
- Восстановление. Очистившись от токсических веществ

Как бы банально это ни звучало, привнести в собственную жизнь пагубное пристрастие куда легче, чем от него избавиться. Зная, какой вред наносят организму такие привычки, не стоит даже допускать мысли об их возникновении — всего одна рюмка или сигарета могут стать решающими в формировании зависимости. Поэтому лучше даже не прикасаться к отравляющим веществам, ведь путь восстановления долг и тернист, а вернуть утраченное здоровье крайне сложно!



Победить плохие привычки
легче и проще сегодня, чем
завтра.

DEMOTIVATORS.RU



Спасибо, за внимание!!!!

