



**Волонтеры
медики**

**Как избавиться от вредных
привычек?**



Введение

- ❖ Важнейшей потребностью каждого человека является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия, высокой работоспособности.



Скажи вредным привычкам - НЕТ !



- ❖ Одно из более эффективных средств удовлетворения этих потребностей – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.



Что такое вредная привычка?



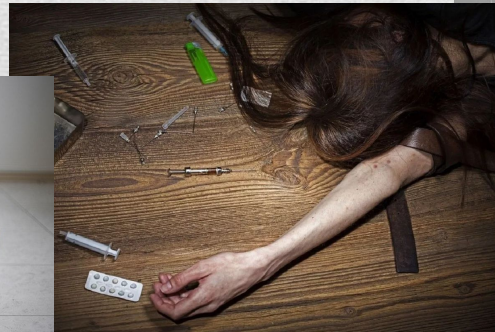
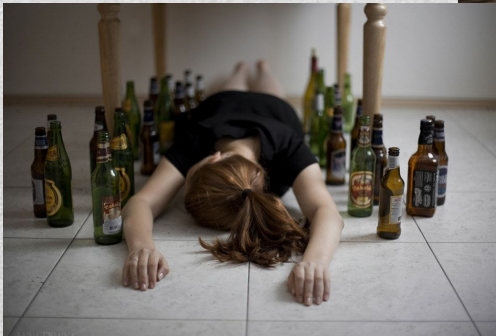
- ❖ **Вредная привычка** – это автоматически повторяющееся действие, причём это действие вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих нас людей или здоровья человека, попавшего в зависимость этой привычки.



Зависимость затягивает человека!



❖ Они оказывают положительное воздействие на наши центры удовольствия, вводя наш мозг в заблуждение.





Вредные привычки



Алкоголизм



Наркомания



Курение



Телевизионная
зависимость



Лудомания



«Слова-
паразиты»



АЛКОГОЛИЗМ И НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



- ❖ Алкоголь **сокращает** жизнь, более чем на 10-15 лет!!!
Зачем отравлять себя?

- ❖ Никотин – один из самых **опасных** ядов растительного происхождения!





Контроль над собой!

Этап 1.

Подготовка к изменению привычки:

- Сосредоточься на одной плохой привычке!
 - Поставь 30-дневный срок на достижение цели!
 - Выбери дату отказа от привычки!
 - Правильно определяй задачи!
 - Избегай крайностей!
 - Веди статистику!
 - Создавай дополнительные цели!
-



Контроль над собой!

Этап 2. Замена привычки.

- Определи, что толкает тебя Иметь вредные привычки!
- Зафиксируй это!
- Поощряй себя!
- Компенсации могут быть заменены!
- Создай конкретный план борьбы с привычкой!
- Всегда напоминай себе о плане!




Контроль над собой!

Этап 3.



- Веди журнал отчетности!




- Заяви публично о своих намерениях!




- Найди товарища по несчастью!



- Скептики — ничто!



- Избегай раздражителей!



- Обратись за помощью к профессионалам!



Контроль над собой!

Этап 4. Тут ты нанесешь последний удар по своей зависимости и победишь ее!!!




- Начни вести здоровый образ жизни!



- Не допускай послаблений!



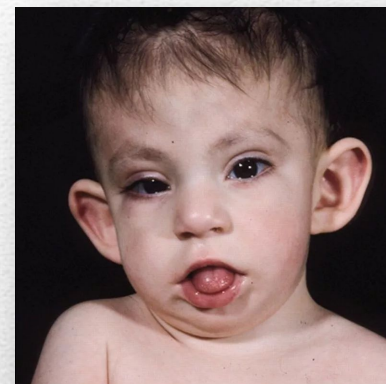
- Великая награда!



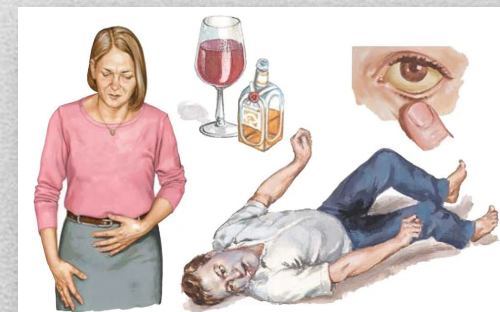
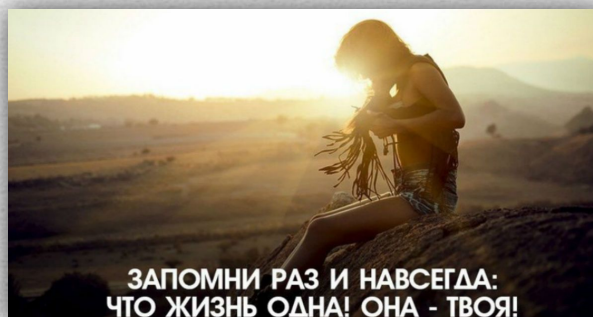
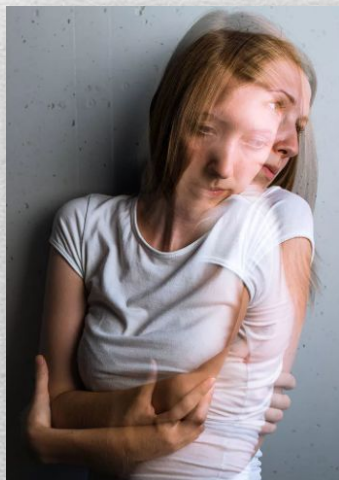
- Не переставай напоминать себе, ради чего велась борьба!



Разрешалки от вредной привычки



Фетальный
алкогольный
синдром



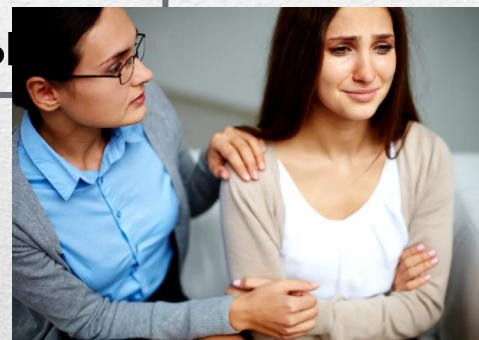
Начать легко! Бросить – не тут-то
было!!!



Совет психологов



Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болят, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!



Наш совет: «Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества!»



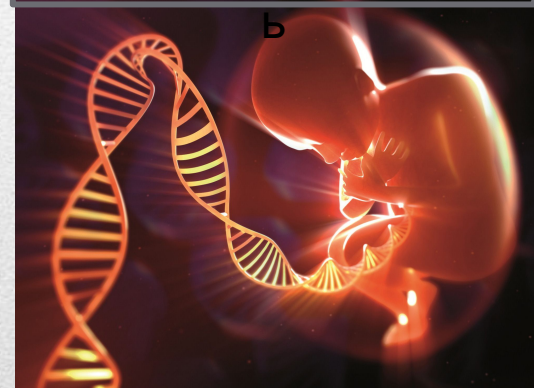


Откуда могут взяться вредные привычки ???

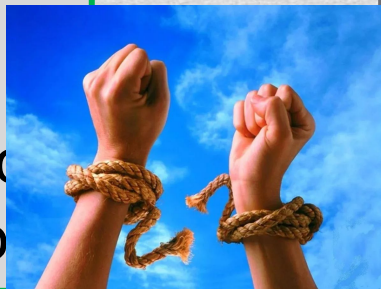
- ❖ **Употребление алкоголя не избавляет от проблем, создает новые!**



Генетическая
предрасположенность



Необходимо
вырабатывать
в себе
характер и
иметь чувство
собственного
достоинства!



- ❖ **Не следует самоутверждаться в компании сверстников с помощью психоактивных веществ!**



Рекомендации



Сосредоточьтесь на одной проблеме!



Научитесь расслабляться и радоваться мелочам!



Не подражайте другим!
Будьте собой!



Заручитесь поддержкой других людей!



Волонтеры
медики

Предупреждён -



значит вооружён!