



**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 ???

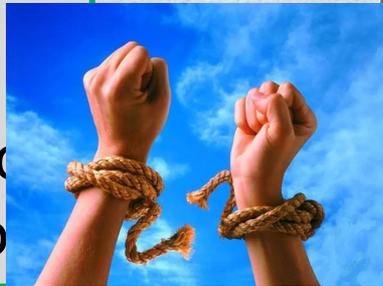
- ❖ **Употребление алкоголя не избавляет от проблем, создает новые!**



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!**