

Приобрести вредные привычки гораздо проще, чем от них избавиться. Во всем нужно соблюдать и чувствовать меру.

Человек без вредных привычек — здоровый, свободный и счастливый человек!



МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая Центральная библиотека»



Составитель:
библиотекарь отдела межбиблиотечного
обслуживания Шелудько О.И.

МУК Матвеево-Курганского района
«Межпоселенческая Центральная
библиотека»

346970 Ростовская область
п. Матвеев Курган ул. 1 Мая, 18
email: mkurgancbs@yandex.ru
сайт: <http://mcb-mk.rnd.muzkult.ru>
телефон: 8-86341-2-34-86

Информационный буклет

п. Матвеев Курган
2020 г.



Добровольный осознанный отказ от сигарет – это преодоление серьезного психологического барьера, когда человек доказывает себе и окружающим, что он является хозяином своих действий, поступков и привычек. Когда состояние «могу бросить» переходит в фактическую форму «я это сделал», человек начинает понимать, что все проблемы, связанные с отвыканием от привычки курить – вполне преодолимы и не так страшны, как казалось раньше.

Повод бросить курить у каждого человека – свой: ухудшение самочувствия, прибавление в семействе, желание доказать, что в состоянии это сделать... Общее одно – решимость. И чем больше мы тратим времени на «подготовительный этап», на обоснование необходимости расстаться с этой вредной привычкой, тем дальше сами отодвигаем возможность наслаждаться жизнью без сигаретного дыма, нервных похлопываний карманов в поисках пачки сигарет и затяжного кашля по утрам. А ведь уже давно можно забыть обо всех этих «прелестях» и жить полноценной жизнью, исключив из нее обременительную зависимость.



Алкоголизм относят к одной из пагубных привычек человека, в некоторых государствах его классифицируют с психическим заболеванием. При длительном потреблении алкоголя в организме происходят необратимые изменения.

Головной мозг страдает больше всего, при алкоголизме происходит поражение областей мозга, а со временем деградация личности.

Алкоголь провоцирует нарушение функциональности сердца и сосудов.

Нарушаются все функции печени, нередко развивается гепатит, цирроз, что могут привести к летальному исходу.

О вреде алкоголя должен знать каждый человек, начиная с детских лет, так как последствия могут быть необратимы!

Пить или не пить выбор каждого. Но перед тем, как решить взять бутылочку пива, подумайте прежде всего не о себе, а тех кто рядом. Ведь вы вредите им не меньше чем своему здоровью, а может даже больше.



Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше.

Часто первая доза продается за незначительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию подростков или школьников, чтобы он их «посадил на иглу». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы один их знакомый начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной.

В России запрещено хранить наркотики — даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь.