

**27 марта – 2 апреля 2023 года**

## **НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

### **Правила здоровой семьи: отказ от вредных привычек**

Здоровый образ жизни не совместим с разрушающими жизнь привычками, поэтому одним из важнейших правил здоровой семьи является отказ от вредных пристрастий.

Курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков – эти пагубные привычки наносят непоправимый ущерб не только самим пристрастившимся, но и находящимся рядом с ними членам семьи, и в особенности детям. Ребенок всегда берет пример с родителей, поэтому все, что вы делаете, скорее всего переймут и ваши дети.

Влияние злых пристрастий будущих родителей на зачатие, вынашивание, внутриутробное развитие малыша, его здоровье, интеллект, психику и социальную адаптацию известно и подтверждено многочисленными печальными примерами. Недавние заключения ученых говорят о том, что многие дети приобщаются к курению не только из-за подражания своим родителям, но и благодаря тому, что пассивное курение уже приучило их легкие к табаку.

Также доказано, что в неблагополучных пьющих семьях дети гораздо чаще своих сверстников из обычных семей начинают пробовать и привыкают к алкоголю. Ужасающие данные статистики говорят о том, что в нашей стране наркоманами становятся дети в возрасте 9-15 лет и большинство из них приобщаются к этому благодаря родителям.

Огромное негативное влияние на подрастающее поколение имеет и привычка родителей ссориться, сквернословить и выяснять отношения на повышенных тонах в присутствии детей. Не удивляйтесь потом, почему ваши дети все время плачут, становятся нервными и пугливыми. Если в семье частые скандалы, крики и даже рукоприкладство, то такой же стиль перенимают и дети, которые начинают обижать животных и сверстников.

Невозможно представить современную жизнь без гаджетов, но задача родителей не допустить привыкание детей к такому времяпровождению. Компьютерные игры, интернет, социальные сети очень быстро вовлекают детей в виртуальный мир, из которого потом очень трудно выбраться. Необходимо контролировать время, проводимое наедине с девайсом, чаще предлагать совместные игры, занимать ребенка интересными делами. Если вся семья предпочитает проводить свое свободное время лежа на диване у телевизора или за компьютерными играми, то

такой пассивный образ жизни помимо компьютерной или ТВ-зависимости приведет еще и лишнему весу, и к проблемам со здоровьем.

О вреде неправильного питания мы уже говорили. Вредные привычки в питании - фастфуд, консервированные и переработанные продукты, газированные напитки и соки из пакетов, частое употребление полуфабрикатов и тому подобное – ничего, кроме различных заболеваний вам не принесут.

Помните, только вы создаете то, что вас окружает! Поэтому сначала нужно изменить себя, избавиться от вредных привычек, а уже потом пытаться изменить и других. Для того, чтобы жить счастливой и здоровой жизнью, необходимо раз и навсегда отказаться от того, что может негативно повлиять на вас и вашу семью.

Берегите себя и своих близких, и будьте здоровы!

### **ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:**

Здоровый образ жизни довольно емкое понятие. Но, в первую очередь, это отказ от вредных привычек, среди которых табакокурение и пристрастие к алкоголю или наркотикам занимают первое место.

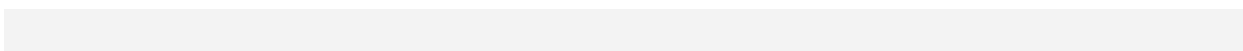
Согласно статистике, практически 75% населения имеют вредные привычки. Многие даже не догадываются, к каким последствиям это может привести.

**Первый** – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

**Второй** – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.

**Третий этап** – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки, но уже по истечении этого времени формируется новая привычка - к здоровому образу жизни.



## Как избавиться от вредных привычек

Если верить психологам, обзавестись дурным навыком намного проще, чем хорошим. Если вторые появляются в нашей жизни благодаря труду и работе над собой, то причины возникновения вредных привычек — наши пороки и соблазны.

Алкоголь и курение нас расслабляют и помогают забыться, горы мусора вокруг и несобранность происходят от лени и нежелания что-либо сделать, и даже проблемы с карьерой можно назвать следствием привычки мыслить негативно. Иными словами, влияние вредных привычек на нашу жизнь огромно. Они не только делают нас иными, но и могут серьёзно сказаться на нашем будущем поколении.

Искоренение вредных привычек следует начать с их осознания. Проблемой большинства людей является именно то, что они не видят вреда в своих действиях. Они грызут ногти, ковыряют в носу, мерно отстукивают ритм ногами, хрустят пальцами и т. д. Но, к счастью есть несколько эффективных методов решения вопроса, как победить вредные привычки. Главное, подойти к этому очень серьезно:

- Нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течение дня совершаются автоматически и без всякого контроля. Причём, они повторяются изо дня в день. Через некоторое время удастся вспомнить несколько из них. Это и будут привычки, которые необходимо взять под контроль.
- Вопрос как отказаться от вредных привычек зависит от воли и характера человека. Кому-то требуется пара-тройка дней, а некоторым не хватит и полугода. Лучший вариант — каждый день в течение трёх недель заменять вредную привычку полезной. Например, вместо того, чтобы покурить, нужно выпить стакан воды и сделать 5 глубоких вдохов.
- Когда начнёт ощущаться дискомфорт от отсутствия вредной привычки, нужно набраться сил и не обращать на него внимания. Лучше всего научиться получать удовольствие от этого дискомфорта — ведь он говорит о том, что привычка уходит.
- Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки.
- Главное правило, при котором профилактика вредных привычек будет действовать — это соблюдение режима в 21 день или 3 недели. Если хоть один день будет вновь наполнен старой привычкой — весь отсчёт следует начать сначала. Но, как бы ни сложилась борьба, она того стоит.

