



«Посеешь поступок –
пожнёшь привычку.
Посеешь привычку –
пожнёшь характер,
посеешь характер –
пожнёшь судьбу».

Привычки

Полезные

Вредные

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИВОДЯТ К РЕЗУЛЬТАТУ



Полезные привычки требуют
каждодневных усилий.

Например:

«ЕСЛИ хочешь быть здоровым и выносливым, бегать
с комфортом пять километров – **БЕГАЙ ДЕСЯТЬ**»

«ЕСЛИ хочешь иметь хорошую память – **УЧИ СТИХОТВОРЕНИЯ**»

«ЕСЛИ хочешь быть бодрым –
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ».



Полезная информация

Если кому-то из ваших знакомых или родственников
необходима помощь в обретении трезвости, вам обязательно
помогут профессиональные специалисты.



Республиканский наркологический диспансер

670033, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, 44

Приемный покой	8 (3012) 42-75-29
Кабинет анонимного лечения	8 (924) 456-79-11
Отделение реабилитации	8 (3012) 42-73-01
Группа АА	8 (9834) 35-42-28 Иван
Группа АА	8 (9025) 63-98-53 Надежда
Группа АНА (анонимные наркоманы)	8 (9021) 66-65-25

Помощь в отказе от курения

Центр здоровья	8 (3012) 377-300
Отделение профилактики РНД	8 (3012) 41-90-13 8 (3012) 56-59-11
Бесплатная горячая линия по отказу от курения	8 (800) 200-0-200
Сайт:	БРОСАЕМКУРИТЬ.РФ
Районная поликлиника (кабинет, отделение медицинской профилактики)	Групповое или индивидуальное консультирование по отказу от курения

Почему нужно отказаться от курения

- **Курение** увеличивает риск смертельно опасных заболеваний и их осложнений.
- **Покупая** изделия с никотином, вы лишаете свой организм возможности саморегуляции.



- **Под действием** табачного дыма легкие теряют свою эластичность, развивается тяжелое заболевание – хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ).
- **На начальных стадиях** ХОБЛ не имеет ярко выраженных симптомов, но она неуклонно развивается и приводит к инвалидности и преждевременной смерти.

- **Заподозрить ХОБЛ** можно при обследовании жизненной емкости легких.

Обследование **БЕСПЛАТНО**
можно пройти в Центрах здоровья
Тел.: 8 (3012) 377-300

Как сохранить трезвость в семье?

Трезвая семья – счастливые дети!



- **Алкоголь** разрушает семейные отношения, приносит страдания близким, и особенно детям.
- **Проводите** праздники трезво. Это сделает ваши воспоминания ярче, сэкономит деньги и сохранит здоровье.
- **Не дарите** алкоголь друзьям, знакомым.
- **Демонстрируйте** детям безалкогольное поведение.
- **Помните**, покупая детям безалкогольное шампанское, вы программируете их на употребление алкоголя.
- **Уберите** с почётных мест в вашем доме всё, что связано с употреблением алкоголя: рюмки, бокалы, графины, стопки.
- **Не храните** на видном месте фотографии с членами семьи на фоне стола, уставленного алкоголем, это поддерживает алкогольную программу ваших детей.

«0» – лучший градус для жизни

Третья ступень

Привычка соответствует стадии психической зависимости от алкоголя

Традиционных поводов для выпивки в нашем обществе много – Новый год, дни рождения, юбилеи, рождение ребенка, поминки и т.д. По мере формирования алкогольной зависимости человек сам придумывает поводы: стресс, конфликт, пятница...

Если вдруг вы обнаружили у себя дискомфорт на фоне отсутствия повода для выпивки, и ваш мозг начал придумывать повод – это может быть первым звоночком формирования алкогольной зависимости.

На стадии «привычки» вернуться в состояние трезвости легко, требуется лишь волевое усилие.

На стадии потребности – алкоголь берет верх, и без помощи специалиста не обойтись.



Как привычка становится заболеванием



Формирование алкогольной зависимости имеет несколько этапов:



Первая ступень

Визуальная программа – алкоголизм начинается с первой рюмки, выпитой мамой и папой в присутствии ребенка.

Установочная программа – алкоголизм закладывается с покупки ребенку детского шампанского, шоколада в виде бутылок.

Алкоголизм формируется на основании ложного убеждения, что любое радостное событие должно сопровождаться отравлением себя алкогольным ядом.

Вторая ступень

Самые опасные для приобщения слабоалкогольные изделия с приятным вкусом – **это пиво, коктейли, шампанское.**

Что считается вредной привычкой?

Не существует единой трактовки вредных привычек.

Это могут быть действия, нарушающие обычаи, законы или общественные нормы:

- **Не мыть** руки после посещения туалета
- **Употребление** нецензурных выражений
- **Переедание**
- **Ковыряние** в носу
- **Щелканье** суставами
- **Перебивание** при разговоре
- **Шопоголизм**
- **Привычка** грызть ногти.

Это могут быть привычки, препятствующие достижению личного успеха:

- **Плохой сон** (слишком много или слишком мало)
- **Зависание** в социальных сетях
- **Откладывание** важных дел
- **Нарушение** правил этикета
- **Еда** перед телевизором или гаджетом и др.

Социально значимыми вредными привычками, которые приводят к заболеваниям являются:

- **Употребление** алкоголя
- **Токсических** веществ
- **Наркотиков**
- **Курение.**