

Всемирный день здоровья 7 апреля

Здоровый образ жизни довольно емкое понятие. Но, в первую очередь, это отказ от вредных привычек, среди которых табакокурение и пагубное пристрастие к алкоголю занимают первое место. Вы можете продлить себе жизнь и значительно улучшить ее качество. Для этого необходимо бросить пить и бросить курить. Похудение, занятия спортом и активный отдых принесут Вам избавление от лишнего веса и помогут вернуть радость в жизни, а также наполнят ее смыслом, новыми целями и достижениями.

Цель данного ресурса - объединить знания в разных областях, для помощи тем, кто решил вести здоровый образ жизни, или уже давно разделяет принципы ЗОЖ. Здесь каждый найдет для себя интересную и, главное, полезную информацию.Хотелось бы добавить, что здоровый образ жизни невозможен без физической активности. Спорт, физические упражнения и прогулки на свежем воздухе подарят вам красивое тело и отличное самочувствие. Диета и соблюдение правильного рациона питания в комплексе с физическими нагрузками позволят вам избавиться от лишних килограммов и стать более привлекательными, а режим и соблюдение распорядка дня помогут сохранять бодрость и отличное настроение.

Вредные привычки

Безусловно, каждый хочет иметь хорошее здоровье и красивое тело, но не у каждого это получается. Очень важный фактор, который мешает в достижении этой цели -

вредные привычки. Необходимо осознавать, что даже незначительная на Ваш взгляд вредная привычка - может нанести непоправимый ущерб Вашему здоровью.

Самые распространенные вредные привычки: · курение; · чрезмерное употребление алкоголя; · наркомания.

Если в жизни человека присутствует хотя бы одна из этих проблем, то говорить о хорошем здоровье не приходится. Физическое и психологическое здоровье таких людей далеко от нормы, и они сами это понимают.

Алкоголь Очень распространенной привычкой, особенно в нашей стране, является употребление алкоголя. Употребление алкоголя даже в небольших количествах наносит вред вашему организму и способствует формированию пагубной зависимости. Существуют и другие мнения на этот счет, однако, на мой взгляд, они только вводят людей в заблуждение, принося обществу очевидный вред.

Употребление алкоголя оставляет негативный отпечаток на психике человека. Давая иллюзорное ощущение радости, алкоголь незаметно разрушает ваше физическое и психическое здоровье. В нетрезвом виде человек теряет внимательность, реакцию и адекватность поведения, утрачивает контроль за собственным состоянием. Это приводит к необдуманным поступкам, ссорам с окружающими и всего, что из этого вытекает. Нередки пьяные скандалы, драки и даже убийства. К слову, по статистике, большинство тяжких преступлений совершается именно в алкогольном опьянении.

Алкоголь очень опасен тем, что дает человеку эйфорию, ложное ощущение радости и благополучия. Это ненастоящие чувства и эмоции, которые никак не обусловлены реальным положением дел. У человека пропадают цели в жизни и его единственным интересом становится пьянство. Со временем появляется и соответствующий круг общения, старые знакомые отходят на второй план, на первый же выходят собутыльники. Такому человеку уже невозможно достигнуть успехов в жизни. Выход здесь только один - полный отказ от употребления спиртного и прохождение курса реабилитации. Немаловажно найти новые увлечения и цели в жизни, заняться любимым делом, а также максимально оградить человека

от общения в компаниях, где употребляют алкоголь. Особенно важно придерживаться этого правила вначале пути к здоровому образу жизни. Это поможет застраховать от рецидивов, ведь вероятность срыва и возврата к пагубной привычке очень сильно зависит от окружения.

Курение

Другая проблема современного общества - курение. Курение не так социально опасно, как пьянство, однако также наносит колоссальный вред здоровью. Вдыхая табачный дым, люди загрязняют дыхательные пути, отравляют кровь, организм испытывает кислородное голодание и в результате этого нарушается сердечная деятельность. Курение вызывает проблемы с сосудами, ухудшает потенцию у мужчин, а у женщин является причиной бесплодия. Курение способствует ухудшению выносливости, появлению отдышки и слабости. Курильщики часто имеют проблемы с зубами, волосами и кожей. В завершение этого страшного списка необходимо добавить, что курение является причиной раковых опухолей. Я надеюсь, каждый согласится со мной, что курение и здоровый образ жизни просто несовместимы. В рейтинге наиболее смертоносных вредных привычек, курение заслуженно занимает лидирующую позицию.

Наркотики

Наркомания - одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей. Наркотики за очень короткое время способны изменить человека до неузнаваемости. Алкоголь и табак - тоже наркотики. Однако, есть и много других веществ, способных в той или иной мере изменять сознание человека. Существует много видов наркотиков: стимуляторы, галлюциногены, опиаты, препараты конопли, экстази и другие. Чтобы разобраться и рассказать о действии каждого из них - придется писать отдельную книгу. Но, это не принципиально важно и я не собираюсь этого делать. Все эти вещества объединяет одно - сначала они сломают вам жизнь, превратят ее в кошмар, а потом убьют вас. И, если вы употребляете их, то на вашем месте, я бы не питал каких-то более радужных надежд. У вас два пути. Бросить и вернуть себе нормальную жизнь или умереть в скором времени. И выбор за вами.

Отказ от вредных привычек

Причин повсеместного распространения вредных привычек много. Открытая пропаганда нездорового образа жизни приносит свои плоды. Сейчас модно и почетно пить пиво, употреблять наркотики. В последнее время, среди молодежи, особой популярностью пользуется наркотик "Спайс" и алкогольные энергетические коктейли, такие как "Ягуар", "Страйк", "Revo". Но очень мало людей знает об опасностях, связанных с употреблением этих продуктов. К тому времени, когда начинают проявляться последствия, уже сформирована стойкая зависимость и отказаться от этих привычек чрезвычайно сложно. Вывод один - необходим решительный и полный отказ от вредных привычек. Не важно, насколько тяжелый, на ваш взгляд период жизни вы переживаете, не ищите себе оправданий. И помните, что это в ваших силах. Я могу сказать Вам даже немного больше: это не так сложно, как вы думаете. Да, сначала будет присутствовать некий дискомфорт, неприятные ощущения. Но они временны, и довольно скоро пройдут сами по себе. Главное понять, что любая вредная привычка - не более, чем ненужное, ничем не оправданное действие, не несущее Вам ничего хорошего.

А получать удовольствия в жизни - человек способен и без помощи каких-то вредных веществ или действий. И Вам никто не мешает научиться радоваться и получать "кайф" от жизни такой, какая она есть. И вы сможете держать себя в отличном состоянии, как физически, так и психически.

Итак, алкоголь, курение, наркомания. Нет таких органов в человеческом теле, которые бы не страдали от этих пагубных пристрастий. Помните, единственный путь к здоровому образу жизни - отказ от вредных привычек.

Врач: Догова Л.Н.