

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Постарайтесь, как можно чаще менять свои вредные привычки, на полезные действия. Это очень поможет вашему организму снова заработать в правильном ритме. Более серьезные проблемы мотивации на здоровый образ жизни, могут возникнуть у людей с алкогольной зависимостью, потому что ни один алкоголик никогда не признает свою проблему. В этом случае может понадобиться помощь профессионального психолога или нарколога. Главное, что бы человек пришел сам к правильным выводам, и последующим действиям для начала новой, здоровой жизни.

Никогда не бойтесь трудностей на пути к здоровой жизни, они все преодолимы. А результат себя обязательно оправдает.

А самое главное – помните, что вы не становитесь «кем-то другим». Отказ от вредных привычек освобождает ваши ресурсы для того, чтобы вы могли стать собой настоящим.



**Дружно, смело,
с оптимизмом -
за здоровый
образ жизни!**



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
(для несовершеннолетних)
(812) 490-88-72, (812) 572-99-97

ГОРОДСКОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ (круглосуточно, анонимно)
(812) 576-10-10, (800) 200-01-22

Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ ПЕТЕРБУРГСКОЙ МОДЫ»

**Ваше здоровье
— есть результат
любви к самому
себе.**



Санкт-Петербург
2020

Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Вредные привычки: КУРЕНИЕ

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ.

Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Вредные привычки: АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.



Влияние алкоголя на здоровье человека:

- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.