

# Профилактика вредных привычек

# Токсикомание

- ▶ При токсикомании человек получает очень сильный вред от вдыхания паров тех или иных веществ. Справиться самостоятельно с этой проблемой очень сложно. Поэтому, если есть подозрения, что ребёнок страдает от токсикомании, следует немедленно обратиться за помощью к специалисту. Должны насторожить повышенная агрессивность, неадекватное поведение, таинственность и другие нехарактерные манеры поведения подростков. Причём внимание на эти симптомы появления вредной привычки могут обратить как их родители, так и учителя.



# АЛКОГОЛИЗМ

- ▶ Основная опасность алкоголизма – незаметно вырастающая привязанность, которую сложно побороть. Так, сначала распитие спиртных напитков или пива происходит только по праздникам, потом чаще, а затем ни одна посиделка подростков или встреча с друзьями не обходится без бутылки. Здесь родителям также придётся начинать с себя. Если алкоголь – частый гость на столе, то вряд ли «душеспасительные» беседы принесут хоть какую-либо пользу.



# Табакокурение

- ▶ Табакокурение – бич современности. К счастью, сегодня всё чаще ставится вопрос о том, как снизить количество людей, страдающих от этой вредной привычки. Правительство запрещает продажу сигарет несовершеннолетним, курение в публичных местах, увеличивает стоимость табачных изделий. И всё это приносит пользу, но не уберегает подростков и их друзей от пагубной привычки полностью.



# Способы борьбы с вредными привычками

- ▶ Помогает справиться с тягой к вредной привычке спорт или какая либо творческая деятельность. Неважно, что вы выберете: йогу или плавание, рисование или бег на длинные дистанции, или танцы, румбу или поднятие тяжестей. Помните, что интенсивность тренировок должна наращиваться постепенно. Лучше всего обратиться за помощью к опытному тренеру, рассказать ему о своей проблеме. Тогда занятия будут полезны и помогут достичь успеха в избавлении от сигареты или алкоголя.

