Профилактика вредных привычек

Что такое «вредные привычки»?

Вредная привычка – это действие, которое повторяется с определенной периодичностью и приносит вред человеку либо окружающим его людям. Все **вредные привычки** и их тяжелые последствия можно разделить на **вредные** и просто неполезные

Вредные привычки и их последствия

В первую очередь, когда поднимают тему «Вредные привычки и их последствия», говорят о социальных последствиях. Ведь большинство из вышеуказанных привычек не дает человеку нормально существовать в социуме.

Алкоголики и наркоманы становятся асоциальными; люди, склонные к перееданию, быстро набирают лишний вес, при этом испытывают психологический и физический дискомфорт, замыкаются в себе.

Игровая и интернет-зависимость меняют взгляды на жизнь, приоритеты, разрушают семейные ценности, приводят к асоциальному образу жизни. Вредные привычки приводят к разрушению семей, потере социального статуса человеком.

Способы борьбы с вредными привычками

В зависимости от того, какая вредная привычка нуждается в искоренении, а также насколько сам человек к ней привязан физически и психически, разнятся и методы борьбы. Например, чтобы справиться с тобакокурением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

Профилактические меры

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или напиться. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.

- http://receptdolgolet.ru/profilaktika/vrednyx-privychek.html

- http://vitaportal.ru/medicine/zavisimosti-alkogol-kurenie-narkomaniya/vrednye-privychki-i-ih-posledstviya.html
- http://womanadvice.ru/profilaktika-vrednyh-privychek