

КОВАРНЫЕ РАЗРУШИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ



МБУК «ЦБ Борисовского района»

Белянская сельская библиотека

- Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него зависит его психическое и физическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что он может сделать для себя сам. Каждый из нас мечтает жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены влиянию вредных привычек, в том числе курению и алкоголизму.



КУРЕНИЕ

- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % от бронхита и 25 % от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Атрофия и разрушение белого вещества головного и спинного мозга при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.
- Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.



- Вы-человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вздохнуть или прогуляться пешком.
- Вам кажется, что курение вас настраивает на деятельность. На самом деле, чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
- Вы курите, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решить конфликтные ситуации и не нужно будет курить, откладывая их решение.
- Вы курите, не замечая количество и качество выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.



АЛКОГОЛИЗМ



- Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь, нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.

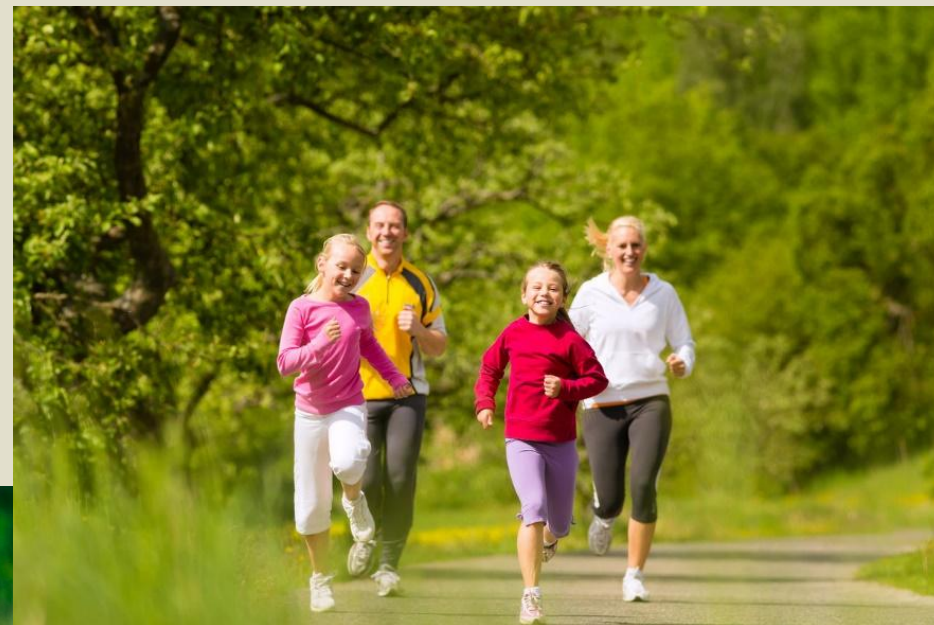
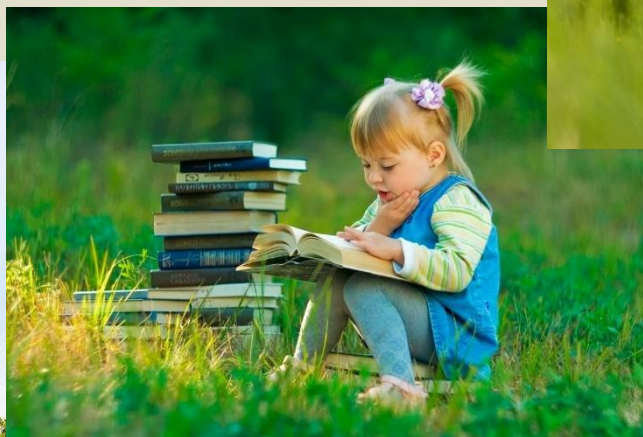
Бутылка водки, выпитая за час, может вас убить на месте, в прямом смысле. В следующий раз, перед тем как пить 100 грамм, представьте свой организм, медленно умирающий под воздействием этанола, в то время как вы веселитесь. Представьте, что ваши клетки медленно задыхаются, что мозг, спасаясь, блокирует множество мозговых центров, из-за чего появляется бессвязная речь, нарушение пространственного ощущения, нарушенная координация движений и провалы в памяти. Представьте, как сгущается ваша кровь, образуя смертельно опасные тромбы, как зашкаливает уровень сахара в крови, как гибнут структуры мозга, отвечающие за интеллект и сообразительность, как алкоголь прожигает стенки желудка, образуя незаживающие язвы.

НАРКОМАНИЯ

- Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.
- У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.
- Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению.
- При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа.
- Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Занятие спортом и физическим трудом
- Чтение интересных книг
- Общение на свежем воздухе
- Правильное распределение режима дня;
- Отказ от вредных привычек и др.



О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.
- Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой.
- Кроме того физкультура – это способ развлечения — движение приносит удовольствие. Купание в реке, прогулка по парку, катание на роликах и тд.



Что же даёт нам занятие физкультурой?

- Здоровье
- Хорошее настроение
- Привлекательность



ЧТЕНИЕ КНИГ

Читая мы становимся умнее

- Благодаря чтению книг мы приобретаем жизненный опыт, мысли и переживания других людей, до которых, возможно, никогда бы не додумались сами. Мы узнаем что-то новое, пополняем словарный запас, переживаем эмоции и чувства, которые переживали другие люди.

Чтение расширяет кругозор

- Читая, мы познаем окружающий мир вокруг себя и расширяем границы. За нашу короткую жизнь мы не в состоянии познать и пережить все на собственном опыте. Чтение книг — одно из величайших вещей, которое ускоряет процесс познания мира, и дает возможность приобрести знания и умения всех предыдущих поколений живших до нас.



Чтение снимает стресс

- Чтение книги — один из лучших способов расслабить мозг и снять напряжение. Согласно исследованию, проведенному Университетом Сассекса (Англия), чтение в течении всего 6 минут уменьшает уровень стресса на 68%! Психологи уверены что это происходит потому что мозг «погружаясь» в книгу, забывает о стрессовых ситуациях и проблемах, таким образом снимая напряжение в мышцах организма.



Чтение улучшает память

- Следуя за повествованием наш мозг невольно запоминает сюжетную линию, имена, события и диалоги, для того чтобы не потерять мысленную нить происходящего. По мере усваивания информации, мозг начинает лучше запоминать вещи и в обычной жизни. Иначе говоря — читая, мы тренируем и развиваем память. А если мы читаем художественное произведение, то эмоции, переживаемые во время чтения, усиливают запоминание в десятки раз.

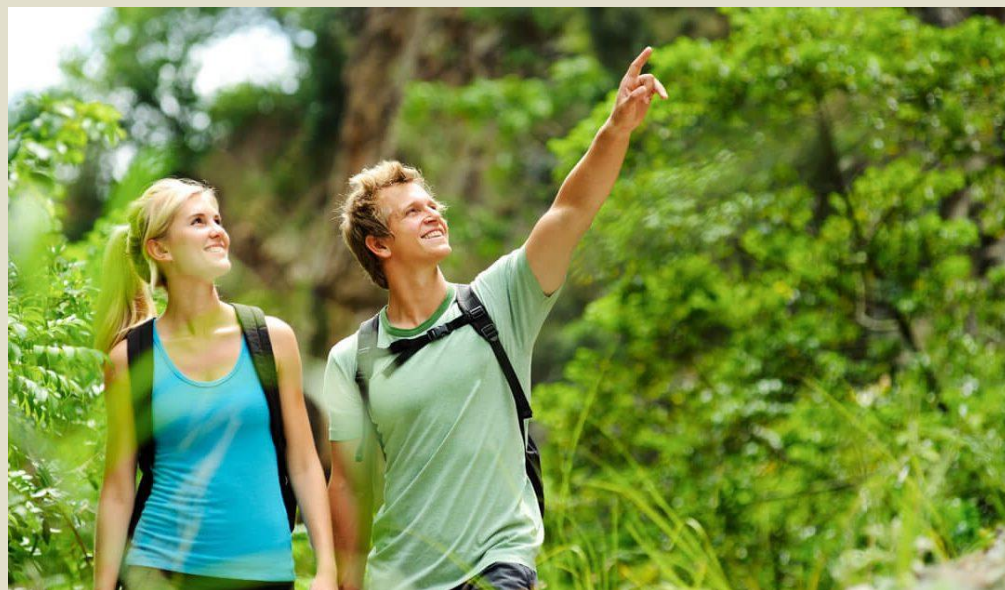
ЧЕМ ИМЕННО ПОЛЕЗНЫ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



Только вдумайтесь: пока вы в комфортном ритме совершаете прогулку по выбранному или спонтанному маршруту, в организме происходят следующие изменения:

- Стабилизируется состояние нервной системы.
- Нормализуется артериальное давление и уровень глюкозы.
- Увеличивается количество гормонов счастья в организме.

- При неспешных прогулках на свежем воздухе ускоряется процесс выведения продуктов метаболизма. Работа мышц стимулирует кровообращение во всем организме. Из тканей быстрее выводятся вредные продукты. Очищаясь, организм становится крепче и может больше сил отдавать на решение жизненных задач, а не на переработку накапливающихся токсинов. Кроме того, освобождение от вредных веществ ускоряет процессы регенерации.
- Укрепляется иммунитет. Свежий воздух стимулирует рост защитных клеток, позволяя быстрее справляться с инфекциями. Фитонциды, синтезируемые растениями (деревьями, мхами, грибами), известны целебными антибактериальными свойствами. Благодаря им можно снизить риск развития онкологии.





МЫ ЗА
здоровый
ОБРАЗ
ЖИЗНИ

