



Муниципальное казённое учреждение города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»
Центральная библиотека

16+

НАШ АДРЕС: Центральная библиотека,
ул. Ленина, дом 18.

ТЕЛЕФОН: (87935) 3-10-06,

E-mail: biblermcb@rambler.ru

Сайт: <http://lerm-cbs.ru/>

Часы работы:

11-00 – 18-00

Воскресенье:

11-00 – 17-00

Выходной:

суббота



centrlib26ru



Полезная информация о вредных привычках



Составитель, компьютерный набор:
заведующий отделом обслуживания
пользователей Л.Е. Горбунова

г. Лермонтов

2021

Табакотушение

– один из видов наркомании.

Вред курения для здоровья заключается в следующем:

в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной системы;

из организма вымывается кальций, стареет кожа лица, становятся желтыми пальцы рук, портятся зубы, разрушается структура волос и ногтей;

ухудшается работа ЖКТ, возможно развитие язвенной болезни;

сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность;

ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония.

Номофобия

- это тревога, страх остаться без телефона или невозможность им воспользоваться.

Постоянная тревога ведёт к нарушению физического и психического благополучия.

Номофобия негативно влияет на самооценку и общий уровень удовлетворённости жизнью, заставляет чувствовать одиночество при невозможности отправить сообщение или немедленно получить ответ. Номофобия мешает выстраивать отношения.

Зависимость от смартфона ухудшает качество сна и провоцирует бессонницу, может вызывать депрессию.

Как бороться с вредными привычками

Самым важным является желание человека. Прежде, чем стать рабом вредных привычек, задавайте себе вопросы: «Зачем мне это надо? Какую объективную пользу это принесёт мне или окружающим? Сколько проблем возникнет у меня и моих родных? Умейте сказать: «НЕТ» и живите без вредных привычек! Занятия спортом, туризмом, духовное и интеллектуальное совершенствование принесут вам любовь и уважение к самому себе и признание окружающих.

Абсолютно все вредные привычки оказывают прямое или косвенное влияние на здоровье человека на психику окружающих его людей. Курение, употребление спиртных напитков и наркотических средств молодыми людьми мгновенно портит их здоровье.

Наркомания, алкоголизм, игромания, а также повторное влияние вредных привычек на здоровье человека вызывают следующие проблемы:

- устойчивые заболевания нервной системы;
- патологии сердца, кровеносной системы;
- отрицательное влияние на мозг;
- онкология;
- проблемы с функционированием желудочно-кишечного тракта;
- плохая память;
- ухудшение зрения, слуха, обоняния;
- заболевание печени, мочеполовой системы;
- интоксикация организма, отравление токсинами и ядами, снижение иммунитета.

Алкоголизм

– это наркотическая зависимость организма.

Употребление алкоголя разрушает мозг – один из важнейших органов человека, вызывают стойкие психические нарушения, потерю памяти, негативно влияет на печень, которая берет на себя основной удар. Цирроз печени – это медленная, но неизбежная смерть.

Наркомания

– это наиболее сильная и опасная вредная привычка, которая давно признана заболеванием. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств

Наркотики поражают нервную систему, внутренние органы, нарушается выработка гормонов, атрофируется головной мозг, возникает печеночная и сердечная недостаточность. Наркомания – это депрессия, самоубийство, риск заражения СПИДом