



Отказ от вредных привычек – важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни

Некоторые из вредных привычек приобретают форму зависимости как, например, курение, употребление алкоголя или наркотиков. Они приводят к страшным последствиям для человека и его близких.

Почему зависимости так приятны и сильны? Они стимулируют центры удовольствия, обманывая мозг. А так как разрушительные последствия для организма через какое-то время отрицать становится сложно, приходится придумывать для себя все новые ухищрения. Поэтому зависимые люди занимаются, прежде всего, самообманом.

У зависимостей всегда есть одна опасность: человек считает, что сможет остановиться, когда захочет. Сколько ваших друзей самоуверенно заявляли что-то вроде: «Я курю только по пятницам. И смогу не курить, если захочу»? Но стоит предложить им не курить, как они заявляют: «Так я же не хочу» или «Не в этот раз».

Подобные рассуждения можно встретить при любом типе зависимости. И даже если человек признает проблему, он:

- либо не может избавиться от зависимости и нередко впадает в депрессию по этому поводу;

- либо решает не избавляться от нее, считая ее своей маленькой слабостью, на которую имеет право.

Наиболее распространенными вариантами нехимической зависимости являются: игровая или интернет-зависимость, пищевые расстройства, рискованное и самоповреждающее поведение, любовная зависимость и прочее.

Зависимость – это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия вновь и вновь, восполняя физиологическую или психологическую потребность, в конечном итоге ведущую к развитию болезней и разрушению личности.

Так что же нужно делать, чтобы избежать пагубных последствий вредных привычек и не наносить большой вред здоровью?

Важно понимать, что зависимость не уходит сама по себе, она требует усилий и поддержки окружающих.

Три шага к отказу от вредных привычек:

- 1) Первый – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие

решения.

2) Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь — лучше обратится к специалистам.

3) Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки, но уже по истечении этого времени формируется новая привычка – к здоровому образу жизни.

Помните! Отказаться от вредных привычек может быть трудно, но точно возможно. При необходимости обращайтесь в кабинет врача-нарколога в поликлинике Трубчевской ЦРБ. А также заручитесь поддержкой друзей, коллег и семьи и приступайте!

Врач-нарколог

С.В.Горовой