

Неделя отказа от зависимостей



С 25 по 31 марта 2024 года проходит неделя отказа от зависимостей.

Зависимость (привычка) - автоматически воспроизводимое действие, исполнение которого инициируется некоторым сигналом и выполняется и завершается чувством удовольствия. Это не просто привычка, а состояние, которое оказывает глубокое воздействие на физическое и психическое благополучие человека. Каждый человек знает, что привычки бывают как полезные, так и вредные. Некоторые из них относительно безопасны для здоровья и жизни, а другие – прямой путь жить неполноценно и не очень долго. Вредные привычки - образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения.

Виды вредных привычек

Табакокурение, пагубное потребление алкоголя, употребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, бесконтрольное употребление лекарственных препаратов, переедание, ковыряние кожи, привычка грызть ногти, карандаш или ручку, игровая зависимость, навязчивая магазинная зависимость (шопоголизм), техномания, телевизионная зависимость, компьютерная и интернет зависимость, употребление нецензурных выражений, злоупотребление «словами-паразитами».

Курение и злоупотребление алкоголем наиболее распространенные из опасных вредных привычек. Цель государственной политики защита граждан от табачного дыма и последствий потребления табака. Последние годы распространенность курения снижается, но темпы снижения распространенности курения замедлились.

Никотинсодержащая продукция: вейпы, электронные сигареты, продукты нагревания табака, кальяны, бездымный табак по воздействию на организм не уступают отрицательному влиянию табака, миф об их безвредности - хорошо спланированная дезинформация табачной индустрии.

Проблема потребления алкоголя чрезвычайно серьезна. Алкоголь - яд, который действует на все системы организма. Вклад алкоголя в развитие более 200 заболеваний составляет от 5 до 75%. Алкоголь убивает самого человека и ставит под угрозу безопасность окружающих, так как нарушается контроль поведения человека.

Вопрос как отказаться от вредных привычек зависит от воли и характера человека. Одним требуется пара-тройка дней, другим не хватит и полугода. Лучший вариант заменять вредную привычку полезной в течение периода, индивидуального для каждого. Например, вместо того, чтобы покурить, нужно выпить стакан воды и сделать 5 глубоких вдохов. Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки. Главное правило, при котором профилактика вредных привычек будет эффективной постоянство и последовательность действий. Один день, наполненный старой привычкой, потребует начинать борьбу с вредной привычкой сначала. Важным условием эффективности борьбы является желание самого пациента избавиться от негативных привычек, забыть об алкогольных напитках, азартных играх, наркотических веществах и др. Ряд зависимостей предполагают амбулаторное лечение или получение медпомощи в стационаре с дальнейшей обязательной реабилитацией. Как бы ни сложилась борьба, она того стоит.

***Жизнь без зависимостей - лучший способ профилактики любых заболеваний.
Будьте здоровы и любите себя!***

Врач-методист

Н. С. Виноградова

Статья подготовлена с использованием материалов сайтов: <https://rokpb.ru/materials/view/nedelya-otkaza-ot-zavisimostej-11600>