ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ТВІЙ ВИБІР

Обов’язковою умовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок, зокрема, паління, вживання алкоголю, наркотиків, тощо.

У кожного є шкідливі звички, які іноді навіть не помічають. Дехто вважає, що паління допомагає розслабитися і зняти стрес, зайняти якесь особливе становище в суспільстві (так вважається у підлітків), але за все це доводиться платити своїм здоров’ям.

Усім відомо згубний вплив паління на організм. МОЗ про це постійно попереджає, але мало хто звертає на це увагу, адже проблеми зі здоров’ям починаються не відразу, а коли вони виявляються , тоді буває вже надто пізно. Саме в таких випадках наслідки шкідливих звичок – тривалі хвороби і в результаті смерть. Профілактика шкідливих звичок допомагає всьому цього запобігти.

Деякі шкідливі звички, наприклад наркоманія, не прощають навіть одного єдиного разу вживання згубної для організму речовини, тому варто гарненько подумати, перш ніж ступити на таку доріжку, з якої вже неможливо буде звернути.

Шкідливі звички: алкоголізм і наркоманія, – починаються з того, що людина хоче піти від своїх проблем, забутися, але в той момент вона не усвідомлює, що цим в тисячі разів погіршує свій стан. Попалити «за компанію» з друзями і виглядати при цьому «крутіше» – ось на чому ґрунтуються шкідливі звички молоді.

Тож варто пам’ятати, що життя без шкідливих звичок – це головна складова нашого майбутнього. Для збереження і відновлення здоров’я недостатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина сама повинна здійснювати якісь дії. Для кожної ж дії потрібна мотивація. Для збереження здоров’я дуже важлива мотивація здорового способу життя.