

Телефоны помощи для решения имеющихся проблем, в том числе по преодолению вредных привычек и зависимостей



8 (800) 2000-122

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ПО ВОПРОСАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЕТЕЙ**

8-800-101-00-86

8 (3462) 34-04-61; 32-90-83
**БУ «Сургутский центр
социальной помощи семье и
детям»**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
БУДЬТЕ УСПЕШНЫ!
БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!**

**БУ «Сургутский центр социальной
помощи семье и детям»**

**Директор
РОНЖИНА**

ГАЛИНА ФЕДОРОВНА

Приемная

Тел.ефон 8 (3462) 34 10 30

**Заместитель
директора**

ДУХОВНИКОВА

ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА

Телефон 8 (3462) 34 10 29

**г. Сургут, ул. Лермонтова, д. 9,
телефоны: 8 (3462) 34-04-61; 32-90-83
E-mail: SurCPSD@admhmao.ru
Сайт: zazerkalie86.su**



**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Сургутский центр социальной помощи
семье и детям»**

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДЕМОГРАФИЯ»
Программа
«Укрепление общественного здоровья»

**Цель- формирование системы мотивации
граждан к здоровому образу жизни,
включая здоровое питание и
отказ от вредных привычек**

**Здоровый
выбор - отказ
от вредных
привычек**

**г. Сургут, ул. Лермонтова, д.9,
телефоны: 8 (3462) 34-04-61; 32-90-83
E-mail: SurCPSD@admhmao.ru
Сайт: zazerkalie86.su**

Наиболее распространённые вредные привычки человека

Алкогольная зависимость

Пить пиво, вино, коктейли или крепкие алкогольные напитки небезопасно для психологического комфорта и физического здоровья. Все об этом знают.

Однако многие люди подвержены этому пристрастию. Всё начинается с «безобидного» пива, вина или других лёгких алкогольных напитков и со временем нередко переходит в привычку, которая закладывает почву для формирования патологической зависимости.



Игромания

Патологическая зависимость заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных и семейных ценностей: такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Шопоголизм (ониомания)

Непреодолимое желание что-либо покупать без необходимости, ради удовольствия от самого процесса покупки. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом.



Сквернословие

«Русский матерный» известен всем людям, живущим, родившимся на территории нашей страны. Чуть ли не с самого детства нам приходится слышать скверные слова где-то на улице, из телевизора, от сверстников и т. д. Есть люди, для которых сквернословие становится привычкой. Но «крепкое» словцо, сказанное на эмоциях в редких случаях не так страшно, как привычка «выражаться» без особой на то причины. Молодые девушки, из уст которых слышатся грязные ругательства, сразу теряют свой шарм. Парни и мужчины, которые употребляют в речи скверные слова, также не притягательны для противоположного пола. Сквернословие отталкивает и создаёт человеку неприглядную репутацию, что не может не сказаться негативно на жизни индивида, обладающего такой привычкой.

Пристрастие к вредной еде

Казалось бы, потребность человека в еде вполне объяснима и считается нормальным явлением. Однако гастрономия также может явиться почвой для формирования вредных привычек:

переедание;
пристрастие к сладкому;
привычка есть вредную пищу;
увлечение опасными монодиетами и т. п.



Питаться тоже нужно правильно и надо уметь контролировать свои гастрономические настроения. Иначе можно сформировать очень даже опасные привычки, которые ведут к ожирению, развитию сахарного диабета 2-го типа, проблемам с ЖКТ.

Что делать?

Профилактика плохих пристрастий

Известно, что со всем негативом нужно бороться! Как же быть с вредными привычками? Ведь понятно, что даже самая безобидная вариация пристрастия может принять весьма пугающие и отталкивающие формы. Главное — понять и признать наличие пагубного пристрастия. Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или напиться. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт, танцы, пение, просто общение с близкими людьми.

Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, где с его малых лет ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем.

ЗДОРОВЫЙ выбор - это:

- ♦ *Дружная семья*
- ♦ *Занятия спортом*
- ♦ *Полезное питание*
- ♦ *Позитивные жизненные цели и ориентиры*

