**Профилактика вредных привычек** стала сегодня весьма актуальным вопросом.

Первая мера профилактики вредных привычек – понимание их негативного влияния на организм. Мы говорим про курение, алкоголизм, наркозависимость. В целом, они действуют на человека практически одинаково, способствуют таким последствиям, как развитие психологической зависимости, нарушение мозговой деятельности; повышение вероятности развития неврологических расстройств, отравление организма токсическими веществами, повышение риска развития патологий у будущих детей и др.

Эффективная профилактика вредных привычек возможна в ситуации, если есть понимание причин курения, алкоголизма и наркомании. Зачастую люди начинают курить или злоупотреблять алкоголем в таких ситуациях:

• отсутствие чувства ответственности, в частности, перед самим собой;
• неудовлетворенность собой и собственной жизнью, наличие комплексов;
• желание получить временное удовольствие;

• отсутствие четко поставленной жизненной цели;

• трудности в общении с окружающими людьми;

• желание уйти от проблемы вместо ее решения;

• экспериментирование с новыми ощущениями;

• желание высказать свой внутренний протест.

Понимая, что может стать причиной курения, алкоголизма или наркомании, можно определить меры профилактики вредных привычек, снизить вероятность их появления.

**Здоровый образ жизни**

Все вполне закономерно: лица, ведущие здоровый образ жизни, намного реже страдают от вредных привычек. Поэтому, данная профилактическая мера считается весьма эффективной. Кроме того, она помогает развить самодисциплину, укрепить организм, значительно улучшить общее самочувствие. К основам здорового образа жизни относят:

• [правильное питание](https://r-tf.ru/pravilnoe-pitanie), предполагающее обогащение рациона витаминизированными продуктами;

• соблюдение режима дня и сна;

• занятия спортом. Это может быть любой вид: плавание, танцы, борьба и т.д.;

• исключение частого появления [стрессовых](https://r-tf.ru/stress) ситуаций или пересмотр своего отношения к ним.

Здоровый образ жизни – это залог отличного самочувствия, способ значительно снизить вероятность появления вредных привычек.

**Получение удовольствия от простых вещей**

В большинстве случаев привычка курить, алкоголизм или наркомания развиваются при желании человека получить удовольствие с применением сигарет, спиртных напитков или психоактивных веществ (ПАВ). Соответственно, в качестве профилактической меры следует научиться радоваться вещам, с которыми приходится сталкиваться ежедневно и получать удовольствие от самых простых событий, например таких, как успехи в учебе или на работе, занятие рукоделием, прослушивание любимой музыки, просмотр хороших фильмов и т.д.

Чем больше в жизни человека существует вещей, приносящих ему удовольствие, тем меньше вероятность того, что он будет использовать табак, алкоголь или ПАВ как способ улучшить собственное настроение, достичь других целей.

**Правильный круг общения**

*Профилактика вредных привычек* будет эффективнее, если человек окружает себя друзьями, поддерживающими его точку зрения относительно здорового образа жизни. В большинстве ситуаций появление вредных привычек становится следствием того, что человеку именно друзья предложили попробовать сигарету, спиртное или наркотик

**Как избавиться от зависимости**

Безусловно, придется столкнуться с определенными сложностями, но при желании их можно преодолеть. В целом, первые меры, которые должен принимать человек, ведущий борьбу с зависимостью, полностью идентичны профилактике вредных привычек. Они заключаются в следующем:

• найти и устранить причину курения, злоупотребления алкоголем или потребления ПАВ;

• пересмотреть жизненные принципы, поставить цели и составить план их достижения;

• изменить круг общения, если именно окружение стало причиной курения, алкоголизма или наркомании;

• научиться бороться со стрессом без привычки курить, употреблять спиртные напитка или ПАВ;

• вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом;

• найти как можно больше занятий, приносящих удовольствие, научиться улучшать настроение без вредных привычек.

Все перечисленные меры можно легко реализовать самостоятельно, если есть желание справиться с проблемой и стимул начать новую жизнь.

Человек, которого интересует, как избавиться от курения, алкоголизма или наркомании, должен понимать, что никотин, спиртное и потребление ПАВ оказывают на организм отравляющее действие. Они способствуют нарушению многочисленных внутренних процессов, появлению разного рода заболеваний. Соответственно, необходимо обратить внимание на свое здоровье, приложить максимум усилий для его восстановления.

**Профилактика вредных привычек** не вызывает сложностей, поэтому провести ее самостоятельно вполне реально. Чтобы впоследствии не думать, как избавиться от тяги к табаку, спиртному или наркотикам, следует больше внимания уделять профилактическим мероприятиям. Человек, у которого есть важные занятия, цели, хобби, не будет иметь времени думать о том, чтобы попробовать что-то из запретных вещей. Жизнь без вредных привычек намного лучше и ярче – это нужно понимать.