

В условиях современного общества здоровый образ жизни приобретает все большую актуальность. В мире наблюдается тенденция к сохранению и приумножению здоровья, улучшению его основных показателей. О том, как правильно вести здоровый образ жизни, отказаться от вредной привычки.

На протяжении последних лет наблюдается стабильное потребление некурительной никотинсодержащей продукции различного ингредиентного состава и алкогольной продукции. Современная некурительная продукция предлагается в виде порционных пакетиков, в технологии приготовления не используется табак, выполняется на основе смеси мяты и трав, пропитанных никотином. Подростки считают, что если в составе данных смесей нет табака, то и вред они не приносят, также считается, что они помогают победить никотиновую зависимость при отказе от курения. Но это не так!

Степень вреда во многом определяется состоянием организма и склонностью человека к возникновению рецидивов имеющихся заболеваний

Любые виды табачных изделий (дымный и бездымный табак) содержат никотин в такой концентрации, которая воздействует на мозг и приводит к возникновению табачной зависимости. Нет безопасных доз алкогольной продукции и безвредных форм потребления табака.

Групповой процесс при отказе от курения выступает как динамическое взаимодействие между людьми, направлен на предотвращение или облегчение трудностей, а также на то, чтобы способствовать личностному и духовному росту

Стоит напомнить, что курение и употребление алкогольной продукции - это ведущие факторы риска и причины смертности населения. Давайте себя беречь, жить долго и наслаждаться жизнью.