

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

СПОРТ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. КАК ПЕРВОЕ ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВТОРОГО



ОЧЕНЬ ЧАСТО ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ ИЛИ ПИТЬ, СОВЕДУЮТ ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО? ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, ПОЧЕМУ ИМЕННО СПОРТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ В БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ?

Основной целью профилактики наркомании, табакокурения, алкоголизма является воспитание развитой личности, физически и психически здоровой, способной своими силами справляться с жизненными проблемами, без использования психоактивных веществ. Именно поэтому считается, что спорт – отличная альтернатива вредным привычкам.



СПОРТ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- *позитивное мышление;*
- *активную жизненную позицию;*
- *способность достигать психической и душевной гармонии в жизни, быть удовлетворенным своей работой, хобби;*
- *здоровое полноценное питание;*
- *отдых;*
- *исключение из жизни саморазрушительных моделей поведения: алкоголизма, табакокурения, наркомании.*



БОРЬБА С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Для снятия стрессовых ситуаций рекомендуется применение физических нагрузок.

Регулярные занятия спортом предупреждают развитие хронических заболеваний, избавляют от депрессии.

Спортивные занятия способствуют:

- *повышению иммунитета;*
- *воспитанию силы воли;*
- *обретению уверенности в себе;*
- *увеличению продолжительности жизни;*
- *улучшению внешнего вида;*
- *укреплению физической силы.*



СПОРТ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Что происходит при занятиях спортом?

Идет замена действий. Каждый раз, когда курильщик тянется за сигаретой, рекомендуется отвлечь внимание любым физическим упражнением. Можно держать под рукой скакалку, можно делать приседания, бегать, выполнять силовые упражнения. Таким образом, вскоре желание курить начнет ассоциироваться с необходимостью физической нагрузки.

Возникает необходимость концентрации на активном физическом действии, что является эффективной заменой вредной привычки. Старайтесь вникнуть в суть сложного упражнения, попытайтесь добиться хороших результатов, и вы заметите, что думать об алкоголе или курении некогда.

Улучшается настроение. Достижение цели и сам процесс тренировок положительно влияют на человека, позволяя справляться со стрессом, в том числе, со стрессом после резкого отказа от привычки.

Никто не обещает, что процесс борьбы с психологической зависимостью будет легким. Но именно спорт поможет сделать его максимально эффективным. Убедитесь в этом сами. Главное, принять твердое решение бороться с зависимостью.



БОРЬБА С ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Спорт – альтернатива вредным привычкам еще и потому, что во время спортивных тренировок наш организм лучше очищается от токсинов. Вот каким образом спорт помогает побороть зависимость.

Спортивные упражнения сопровождаются выделением пота, вместе с которым выходят токсины.

Медицинские исследования показывают, что ускорение кровообращения во время регулярных спортивных занятий способствует укреплению иммунитета.

Спорт потребует придерживаться особого режима питания. Например, если вы хотите избавиться от пищевой зависимости к сладкому и мучному, ваш организм сам потребует отказа от лишней порции еды: бегать на полный желудок непросто и неэффективно. Постепенно вы приучитесь питаться правильно, с пользой для здоровья.



Спорт может сыграть большую роль в борьбе с любой вредной привычкой, любой зависимостью. Конечно, если вы чувствуете, что не можете справиться с привычкой самостоятельно, первым делом, нужно обратиться к врачу. Может быть, психиатр, нарколог или гастроэнтеролог смогут решить вашу проблему. Но каждый из них будет прав, когда посоветует вам заниматься спортом.



**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ!**