

Конечно, никакими запретами нельзя ликвидировать то или иное явление, ту или иную укоренившуюся привычку. Даже смертная казнь, отлучение от церкви не помогли избавиться от табака и других вредных привычек, ибо действие, как известно, рождает противодействие.

Лучшие результаты, как показывает жизнь, получаются, *если сам человек осознает и хорошо понимает отрицательные последствия того или иного социального явления.*

В настоящее время, ученые пытаются придумать средства, которые смогли бы помочь людям избавиться от таких вредных привычек, как: курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Но главное лекарство хранится в самом человеке, в его голове.

Будьте здоровы!



Наши контакты:

Адрес:

432063, г. Ульяновск, ул. Ленина, д. 104;
ул. Карла Маркса, д. 19

Электронная почта:

cspp-semya@yandex.ru
smfc73@yandex.ru

Телефоны:

8 (8422) 42-00-17
8 (8422) 41-68-84

Служба экстренной психологической
помощи г. Ульяновска

8 (8422) 42-00-25
(круглосуточно)

Телефон доверия для детей, подростков и
родителей

8-800-2000-122
(круглосуточно)



семейный
мфц

Областное государственное автономное
учреждение социального обеспечения
«Центр социально-психологической
помощи семье и детям»

«Вредные привычки»



Ульяновск, 2025

Вредные привычки — термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Особенно это характерно для подростков, которые ещё развиваются и не имеют чётко выработанных принципов.

Они могут быть **физическими**, такими как курение, употребление алкоголя или употребление наркотиков, а также **психологическими**, например, чрезмерное употребление кофеина, погружение в себя или постоянное откладывание дел на потом.

Вредные привычки могут вызывать проблемы со здоровьем, приводить к развитию хронических заболеваний, ухудшению физической формы, нарушению сна, ухудшению психического состояния и даже социальным проблемам.



Что можно назвать вредными привычками

-  Алкоголизм
-  Наркомания
-  Курение
-  Игровая зависимость
-  Шопингомания (шопоголизм) — «навязчивая магазинная зависимость»
-  Переедание
-  Телевизионная зависимость
-  Интернет-зависимость
-  Привычка грызть ногти
-  Ковыряние кожи
-  Ковыряние в носу
-  Щелкание суставами
-  Техномания
-  Привычка грызть карандаш или ручку
-  Привычка сплёвывать на пол
-  Употребление нецензурных выражений
-  Злоупотребление «словами-паразитами» и др.

История борьбы с вредными привычками

Первая государственная алкогольная политика

Реальная государственная алкогольная политика началась с Ивана III. При этом великом князе был издан правительственный указ, в соответствии с которым низшие слои населения могли выпить 4 раза в год.

Наказания курильщиков в России при Михаиле Федоровиче

В царствование Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Борьба с курением в царствование Алексея Михайловича

При Алексее Михайловиче в специальном «Уложении» от 1649 года было «велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено».

При Алексее Михайловиче продажа любого вида спиртного стала с 1649 г. монополией. Ограничивалось время продажи спиртного и его количество, отпускаемое в одни руки. Одновременно было запрещено приготовление домашнего вина.