Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем – самые опасные вредные привычки, которые приносят огромнейший вред.

По данным официальной статистики, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.

Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. В итоге происходят несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.

**Дополнительные материалы для использования в работе**

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [17 ноября – Международный день отказа от курения](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/17-noyabrya-mezhdunarodnyy-den-otkaza-ot-kureniya/)
* [11 сентября – Всероссийский день трезвости](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/11-sentyabrya-vserossiyskiy-den-trezvosti/)
* [31 мая – Всемирный день без табака](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/31-maya-vsemirnyy-den-bez-tabaka/)