**Месячник профилактики развития зависимости  в Югре**

В России, как и во многих странах мира, для сдерживания и победы над коронавирусом введен режим всеобщей самоизоляции. Большинство людей придерживаются вынужденных ограничений: они свели контакты к минимуму, отказались от прогулок на свежем воздухе, не посещают общественные места, используют свободное время с пользой для здоровья и саморазвития.

Есть и те, кто игнорирует предупреждения врачей: кто-то вынужден искать подработку, потому что остался без финансов, кому-то не верится в само существование COVID-19. Но есть особый класс нарушителей: одни перерывают клумбы в поисках «закладок». Другие регулярно бегают в ближайший магазин за пивом и сигаретами и доказывают соседу по очереди, что «коронавирус выдумали «империалисты»», или «алкоголь – лучшее средство лечения», или «у курящих иммунитет к этой заразе». Именно эти люди, игнорируя статистику по заболеваемости и смертности, наиболее подвержены риску заражения.

Употребление алкоголя приводит к хроническим заболеваниям сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем организма. Никотинсодержащие продукты провоцируют развитие рака и болезней органов дыхания. Психоактивные вещества разрушают психику и здоровье. Любая зависимость в конечном счете приводит к смерти, а коронавирус только ускоряет ее наступление: доказано, что COVID-19 протекает в тяжелой форме у тех, кто имеет хронические заболевания.

По данным статистики, продажи алкоголя в России в условиях режима самоизоляции резко возросли. Это значит, что алкоголь, никотинсодержащая продукция и психоактивные вещества продолжают уничтожать людей. Врачи и ученые бьют тревогу: любую зависимость легче предупредить, чем вылечить. Ряд регионов уже ввели ограничения на продажу спиртного, и с каждым днем их становится больше.

Месячник профилактики развития зависимостей – это отличная возможность изменить свою жизнь к лучшему: отказаться от вредных привычек, перейти на правильное питание, выполнять зарядку по утрам, записаться на онлайн-обучение. Нужно использовать это время с пользой для здоровья, и в этом югорчанам готовы помочь специалисты. Нужно только обратиться!

Победа над коронавирусом зависит от каждого из нас. Только совместными усилиями мы не просто одолеем врага, но и укрепим свое здоровье. Для этого нужно отказаться от вредных привычек.