

## Памятка

### Профилактика вредных привычек

*Вредные привычки — это действия человека, которые вредят ему или окружающим.* По своей сути люди инертны. Это значит, что каждый стремится к состоянию покоя. Мы хотим машину, чтобы не приходилось ходить пешком. Покупаем моющие пылесосы, автоматические стиральные машины, чтобы облегчить труд.

Стараясь минимизировать энергозатраты, люди становятся инертными: выполняют каждодневные ритуалы, к которым привыкли. Жизнь идет по накатанной колее, в ее процессе появляются разнообразные привычки. К сожалению, в их список часто попадают не самые полезные для тела и души действия. Поговорим о них подробнее.

Список вредных привычек

Из числа распространенных пристрастий выделяют три наихудшие:

- табакокурение;
- алкоголизм;
- наркомания.



Самые вредные привычки человека — самые опасные. В этих случаях речь идет о химической зависимости. Тело привыкает к употреблению наркотика, будь то никотин или спирт. Когда человек какое-то время не пьет или не курит, у него возникает дискомфорт. Это заставляет руку машинально тянуться к сигарете, рюмке.

Но есть другая группа зависимостей. Например, когда человек грызет ногти. Это вредно для желудка и для ногтей. В организм попадают микробы, руки выглядят неаккуратно. Пристрастие к еде в поздние часы губительно для здоровья. Возникает ожирение. Также встречаются игровая, адреналиновая зависимости.

Другие формы зависимостей менее опасны. Видоизменяется только степень влияния совершаемого действия. Есть люди, у которых мелкие пристрастия превращаются в психологическое расстройство: ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство). Человек не может не совершать ритуалы, которые, как ему кажется, необходимы.

### **Основные причины возникновения вредных привычек**

Если смотреть в корень проблемы, всё дело в эндорфинах. Зависимый человек пытается получить наслаждение, которого недостаёт в реальной жизни. Он испытывает удовольствие от различных ситуаций и действий.

- вкусная еда;
- любимая работа;
- забота, нежность в семье;
- [общение](#) с друзьями;
- удовлетворенность своим внешним видом;
- материальная стабильность;
- [хобби](#), увлечения.

Когда у человека есть семья, вторая половинка рядом, друзья, любимая работа, если он увлекается чем-то, нормально зарабатывает, то у него не будет возникать желания употреблять спиртное сверх меры. Речь не о богатстве, а именно о занятости, вовлеченности в разные стороны жизни.



Если на работе лютует начальство, зарплату урезали — человек недополучает эндорфины. Компенсирует их частым курением, алкоголем или уходом в виртуальную реальность. Если женщина одинока, не может реализовать себя как мама, ей тоже не хватает гормонов удовольствия. Она компенсирует это, балуя себя вкусной едой. Отсюда ожирение. Такой образ жизни становится нормой, человек больше не ищет другие источники получения удовольствия. Он становится зависим.

### **Вредные привычки и их влияние на здоровье**

Каждое пристрастие по-своему отражается на здоровье человека.

#### **Список вредных привычек человека и их последствия:**

- Компьютерная зависимость влияет на осанку, сажает зрение. Теряются навыки коммуникации, обрывается связь с внешним миром. Это губительно для психики.
- Алкоголь негативно влияет на весь организм, если употреблять его сверх меры.
- Курение вызывает рак легких.
- Наркомания ведет к болезням печени, СПИДу.

- Адреналиновая зависимость приведет к тяжелым травмам или тюрьме.
- Зависимость пищевая вызывает ожирение. А это влияет на работу сердца, гормональный фон, психическое состояние человека, его физические возможности.

Существуют и другие примеры. Допустим, зависимость от любви. «Больной» испытывает дискомфорт, если объект обожания ушёл на час из дома. Это уже не любовь, а психическое расстройство. По сути — это зависимость от гормонов радости, которые выбрасываются в кровь при виде любимого.

### **Вред курения**

Главная опасность курильщиков — болезни легких: рак, туберкулез. Также курение отравляет окружающих людей. Если родители курят на кухне, дети будут являться пассивными курильщиками. Курение негативно влияет на сердце, сосуды. Повышает давление. Бросить курить очень тяжело. Делать это нужно постепенно, лучше — под контролем нарколога.

### **Вред алкоголя**

Нельзя не упомянуть алкоголизм. Он вызывает болезни сердца и сосудов, печени. Частый прием алкоголя разрушает клетки мозга, ухудшает память. Нервная система тоже страдает. Алкоголики бывают агрессивными, когда долго не пьют. Им не хватает привычного удовольствия. Это делает людей нервными. Под влиянием алкоголя они совершают страшные поступки. Их диапазон варьируется от слезливых сообщений бывшей девушке до рукоприкладства.

### **Вред наркотиков**



Подтвержденный факт: в умеренных количествах качественный алкоголь полезен для сердца, сосудов, нервной системы. Курение позитивных сторон не имеет. А наркомания — самый губительный вид зависимости. Употребление наркотиков моментально «забирает» человека. Бросать приходится в специализированной клинике. Наркомания вызывает тяжелые изменения в психике людей. Порой необратимые. Под влиянием наркотиков совершаются страшные деяния в отношении не только окружающих, но и близких. Эта форма зависимости наиболее опасна.

### **Профилактика вредных привычек**

Чтобы не стать рабом своих пристрастий, нужно чаще выходить из зоны комфорта. Если постоянно тренировать силу воли, проще отказать себе в лишней порции алкоголя. В рамках профилактики нужно подтянуть все аспекты жизни, наладить регулярное поступление эндорфинов в кровь.

1. Наладьте взаимоотношения в семье, сблизиться с друзьями.
2. Важно заниматься чем-то помимо работы: игра на гитаре, танцы, оригами.
3. Работа должна приносить положительные эмоции не только в день зарплаты. Если она угнетает, стоит поискать что-то другое. Жизнь коротка, не тратьте ее напрасно.

4. Важно привести в порядок здоровье: вылечить хронические заболевания, кушать полезные продукты, заниматься спортом. В здоровом теле будут здоровые эндорфины.

Еще один способ профилактики вредных привычек – решение психологических проблем. Часто люди употребляют алкоголь или запрещенные вещества для того, чтобы снять напряжение, заглушить депрессию. Поговорите с психологом о своих страхах и тревогах. Или с кем-то еще. Все, что вас беспокоит, нужно разобрать и отпустить. Всех простить, все забыть.

### **Как избавиться от вредных привычек**

Какие бывают зависимости и пристрастия, разобрались. Теперь о том, как избавиться от вредных привычек. Психологи предлагают принцип замещения. Если речь не о тяжёлых случаях наркомании и алкоголизма, когда необходима изоляция и работа врачей.

Что такое зависимость, если есть любимая работа, близкие друзья? Если палитра ежедневных эмоций разнообразна, желание пить и курить будет слабее. Постепенное замещение удовольствия от приёма алкоголя другими радостями жизни поможет полностью избавиться от зависимости. Вредные привычки, список которых не так велик, уйдут на второй план.

### **Найдите точку опоры**

Победить свою инертность необходимо. Для этого вы должны прочно стоять на ногах. Алкоголизм и наркомания ведут к потере работы, семьи. Эти аспекты нужно восстановить. Ситуация изменится, когда зависимая личность будет сыта, довольна. Если рядом спит любимый человек, а завтра ждет новый рабочий день, поддаваться соблазнам будет некогда. Работа, семья, хобби, друзья — это и есть точка опоры. Как 4 ножки у стула. Почините их все, и вы почувствуете себя уверенно.

### **Составьте письменный план**

Планировать новую жизнь — что может быть лучше? Информация о вредных привычках поможет выработать негативное отношение к ним. А это уже половина успеха. Сделайте два списка: «Мои плохие привычки» и «Чем я буду замещать их». Составьте временные рамки: допустим, вы бросите курить до апреля. Постепенно будете снижать количество сигарет.



## Найдите себе интересное увлечение

Виды вредных привычек отличаются, как и способы борьбы с ними. Найдите себе новое увлечение. Пусть оно будет вместо курения. Замещайте. Купите беговую дорожку или велосипед. Или позвольте себе уехать в путешествие. Не обязательно ехать куда-то далеко. Посетите соседний город. Там будет много удивительного. Начните отмечать на карте места, которые посетили. Делайте фото. И пусть на путешествия пойдут те деньги, на которые вы не купите спиртное или сигареты.



Вредные привычки людей – ничто в сравнении с полезными делами. Начните заниматься спортом. Физическая активность тоже вызывает своего рода зависимость. Но она полезна, благодаря ей также выделяются эндорфины. Это снимает стресс. Три в одном: польза фигуре, гормоны удовольствия и стиль. Спорт — это модно.

Это универсальный способ побороть вредные привычки. Кратко: спорт спасет мир от зависимостей. По сути, плохие пристрастия — это способ получить радость от жизни. Бросать пить или курить нелегко. Так не лучше ли в следующий раз выбрать иной способ [расслабиться](#)?

## **Повышайте свою информированность**

Общество давно знает, какие увлечения вызовут зависимость. Сообщения о вредных привычках размещают на алкогольной и табачной продукции. Не забывайте об этой опасности. Читайте статьи, узнавайте о результатах исследований. Возможно, ваши знания выработают резко негативное отношение. Скажите детям, спросившим про алкоголь и наркотики, что это опасные вещества. Приведите пример, опишите опасность.

## **Найдите альтернативу**

Каждой своей зависимости найдите замену. Перечислять их можно долго. У каждого свои. Заменяйте их другими, полезными. Прикажите себе каждый день [заниматься спортом](#). С вашим телом и эмоциональным состоянием произойдут настоящие чудеса.

## **Заключение**

Важно не только знать, какие существуют вредные привычки, но понимать механизм их возникновения. Также необходимо знать способы борьбы с ними. Той или иной форме зависимости подвержен каждый. Пусть эта статья поможет вам и вашим близким. Проявляйте строгость к себе: это черта сильных людей, которые всегда добиваются своего.