

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Вредные привычки** - это регулярно повторяющиеся действия, которые наносят ущерб здоровью человека, снижают его работоспособность и мешают полноценной жизни в обществе. В психологии такое поведение называется аддиктивным. Чем раньше формируются вредные привычки, тем сильнее их разрушительное воздействие на организм и сложнее от них избавиться.

## ВИДЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ТЕЛЕВИЗИОННАЯ  
ЗАВИСИМОСТЬ



КУРЕНИЕ



ЛУДОМАНИЯ

АЛКОГОЛИЗМ,  
НАРКОМАНИЯ



ГРЫЗТЬ РУЧКУ,  
КАРАНДАШ



ИГРОМАНИЯ

ИНТЕРНЕТ  
ЗАВИСИМОСТЬ

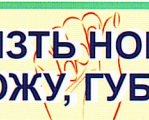
ШОПИНГМАНИЯ,  
ОНИОМАНИЯ



ПЕРЕЕДАНИЕ



ГРЫЗТЬ НОГТИ,  
КОЖУ, ГУБЫ



### Возможные последствия вредных привычек:

**Курение.** Провоцирует заболевания дыхательной системы (хроническая обструктивная болезнь лёгких, астма, бронхит), сердечно-сосудистые патологии, инфаркт миокарда и инсульт.

**Злоупотребление алкоголем.** Приводит к циррозу печени, алкогольной кардиомиопатии, деградации личности, повышенному травматизму.

**Наркомания.** Быстрое формирование зависимости, поражение всех органов и систем, психические расстройства, высокий риск передозировки.

**Нарушения питания и малоподвижный образ жизни.** Приводят к ожирению, сахарному диабету 2 типа, сердечно-сосудистым заболеваниям, остеопорозу.

**Игровая зависимость.** Финансовые проблемы, разрушение семейных отношений, социальная изоляция, депрессия и тревожные расстройства.

## МЕТОДЫ БОРЬБЫ

### Для борьбы с вредными привычками рекомендуется:

- ✓ Переосмыслить привычку - подумать, какие потребности она закрывает.
- ✓ Создать здоровую замену - подумать, какое нейтральное действие закрывает ту же потребность, что и привычка.
- ✓ Завести «дневник привычек» - записывать как успехи, так и неудачи, сопровождать заметками: чем человек занимался на протяжении дня, какое было настроение, с кем общался. Так можно понять, какие ситуации провоцируют на срыв.
- ✓ Создать «эффект договорённости» - рассказать о своей цели друзьям или написать о ней в соцсетях, дать публичное обещание. Потребность его сдержать станет мотивацией избегать срывов.
- ✓ Развивать осознанность - практики осознанности помогут лучше различать эмоции и находить способы управлять ими, минимизируя потребность во вредных привычках.