

Мы и наши привычки

Посеешь мысль - пожнешь поступок,
посеешь поступок - пожнешь привычку,
посеешь привычку - пожнешь характер,
посеешь характер - пожнешь судьбу...

Каждый из нас состоит из различного набора привычек. С одной стороны, привычки-навыки облегчают нашу жизнь, а с другой привычки-пристрастия - затрудняют её.

Привычка, как говорят специалисты в науке «Психология» это вторая натура. И она оказывает на нас настолько сильное влияние, что задаёт тон всей нашей жизни.

Очень радует в последнее время жизнь большинства молодых людей, которые прививают в себе привычку здорового образа жизни. Они отрицательно относящихся к спиртному, табаку и наркотикам. Они вводят в моду подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни.

Да жить содержательно – не такая уж простая штука. Но зато можно быть уверенным: человек, умеющий распределять свое свободное время, человек, увлеченный каким-нибудь делом, никогда не протянет руку за сигаретой, не станет искать забвения в наркотиках. Этот человек выберет здоровье вместо сомнительного удовольствия.

Но тем не менее, есть те, кто обретают пагубные привычки, не зная, чем занять свободное время. Вредные привычки — это то, что может в себе найти практически каждый среднестатистический человек! И многие люди предпочитают не видеть в этом проблемы и попросту не замечают собственные вредные пристрастия. Часто можно услышать отговорку: «У меня всё под контролем, это вовсе не вредная привычка, а минутная слабость». На самом деле, человек часто даже не догадывается, сколько негатива в его жизнь несут вредные привычки и как хорошо будет, если от них избавиться.

Вредные привычки:

Прежде чем начать перечислять популярные вредные привычки, стоит дать определение, что же это такое. Итак, что можно считать плохой привычкой? Закономерность действий, чётко повторяющихся на протяжении длительного времени, характерных для конкретного человека, — это привычка. Вредной

её можно назвать, если она несёт потенциальную угрозу здоровью, настроению, психологическому, физическому комфорту, чистоте окружающей среды и т. д.

Вот список самых часто встречающихся вредных привычек:

- табакокурение;
- распитие алкогольных напитков;
- пристрастие к вредной еде (фастфуд, мучное, сладости);
- игромания;
- сквернословие;
- шопоголизм.

Но это далеко не полный перечень вредных пристрастий, которыми страдают современные люди. Есть менее глобальные привычки, например праздное времяпрепровождение. Многие люди не видят в этом дурного пристрастия, а считают особенной чертой характера. Мол, он привык брать от жизни всё, умеет радоваться жизни и веселиться. А на деле он обыкновенный лентяй, «прожигатель» жизни и попросту инфантильный человек. Привычка грызть ногти, ручку, закусывать губу и т. д. мелкая и не всегда заметная для окружающих. Однако такая мелочь может сильно раздражать даже самого обладателя проблемы. А подобные действия, совершающиеся регулярно, наносят вред здоровью.

Привычки бывают разными, и есть среди них особенно интересные, на которые хочется обратить внимание в первую очередь.

Какие бывают вредные привычки у современных людей

Рассмотрим несколько распространённых и не очень популярных плохих привычек.

Табачная зависимость

Несмотря на то, что сегодня всё больше становится популярен здоровый образ жизни, есть люди подверженные пагубной привычке — курению. При этом стоит отметить, что современный мир расширил границы этого пристрастия. Сегодня люди зависимы не только от сигарет, но и от ароматического табака, который курят через кальяны. Новомодное веяние — парение вейпов стремительно набирает обороты в нынешние дни. Абсолютно любая форма зависимости от табачных изделий пагубна. И даже применение высокотехнологичных устройств, вейпов, не решает, а усугубляет проблему. Люди, страдающие этими привычками, ставят под угрозу собственное

здоровье, наносят удар по организму собственных детей, членов семьи, окружающих.

Алкогольная зависимость

Пить пиво, вино, коктейли и крепкие алкогольные напитки небезопасно для психологического комфорта и физического здоровья. Все об этом знают. Однако люди подвержены этому пристрастию. Всё начинается с «безобидного» пива, вина или других лёгких алкогольных напитков и со временем нередко переходит в привычку, которая закладывает почву для формирования патологической зависимости.

Склонность к перееданию

Казалось бы, потребность человека в еде вполне объяснима и считается нормальным явлением. Однако гастрономия также может явиться почвой для формирования вредных привычек:

- переедание;
- пристрастие к сладкому;
- привычка есть вредную пищу;
- увлечение опасными монодиетами и т. п.

Питаться тоже нужно правильно и надо уметь контролировать свои гастрономические настроения. Иначе можно сформировать очень даже опасные привычки, которые ведут к ожирению, развитию сахарного диабета 2-го типа, проблемам с ЖКТ.

Шопоголизм

Оказывается, привычка постоянно что-то покупать тоже является вредной. Обратите внимание на то, как часто вы делаете необоснованные покупки. Есть ли тяга к походам по магазинам, связанная с желанием подавить плохое настроение? Ответы на эти вопросы помогут определить, имеет ли место шопоголизм в вашем случае. А ведь это тоже может стать проблемой. Необоснованная трата денег наносит урон семейному бюджету, формирует долги, мешает стабилизировать благосостояние.

Привычка лениться

Есть и такая привычка — лениться. Человек, который старается отодвинуть дела на потом, отлынивает от каких-то обязанностей, работает, учится спустя

рукава, должен задуматься. Ведь это может стать стабильным проявлением его характера. Ленивые люди редко успешны. Никто не принесёт достижений и жизненных свершений на блюде с золотой каймой.

Привычка врать

Ко лжи в той или иной мере прибегает почти каждый человек в своей жизни. Есть так называемая ложь во благо. Иногда невинная ложь применяется для того, чтобы сгладить последствия каких-то событий для человека. Однако есть и такие личности, которые врут просто потому, что им нравится говорить неправду. Патологические лжецы часто и сами теряют границы и уже не разбирают, где находится правда, а где есть ложь. Наличие такой привычки делает человека отталкивающим для окружающих. Нередко лживость ложится в основу формирования более серьёзных проблем.

Сквернословие

«Русский матерный» известен всем людям, живущим, родившимся на территории нашей страны. Чуть ли не с самого детства нам приходится слышать скверные слова где-то на улице, из телевизора, от сверстников и т. д. Есть люди, для которых мат становится привычкой. Но «крепкое» словцо, сказанное на эмоциях в редких случаях не так страшно, как привычка «выражаться» по необходимости и без особой на то причины. Молодые девушки, из уст которых слышатся грязные ругательства, сразу теряют свой шарм. Парни и мужчины, которые не могут разговаривать без мата, также не притягательны для противоположного пола. Сквернословие отталкивает и создаёт человеку неприглядную репутацию, что не может не сказаться негативно на жизни индивида, обладающего такой привычкой.

Одинаковые особенности имеет сквернословие и применение слов-паразитов. Второе может и не иметь столь глобальных последствий, но также выглядит отталкивающей и накладывает свойственный отпечаток на личность.

Виды вредных привычек

Читая вышеперечисленные вредные привычки, можно отследить некие признаки, по которым можно разделить пристрастия на виды.

В современной психологии выделяют:

- физические зависимости;
- психологические привычки;

- психофизиологические привычки;
- психоэмоциональные пристрастия.

Например, привычка грызть карандаш или ручку может быть отнесена к физическим проявлениям привыкания к закономерности действий. А вот тяга к курению сигарет, кальяна, вейпа относится к психофизиологическим патологическим потребностям.

Вредные привычки можно разделить также на относительно безобидные варианты и опасные. Например, если человек грызёт ногти, он рискует «заработать» заражение паразитами и инфекциями, что неприятно, но не так опасно, как риск «заработать» алкоголизм или наркотическую зависимость. Лгунов и сплетников не любят в обществе, однако быть таким человеком относительно неопасно. Зато неверные пищевые привычки могут нанести непоправимый вред здоровью.

Что делать? Профилактика плохих пристрастий

Известно, что со всем негативом нужно бороться! Как же быть с вредными привычками? Ведь понятно, что даже самая безобидная вариация пристрастия может принять весьма пугающие и отталкивающие формы. Главное — понять и признать наличие пагубного пристрастия. Только тогда удастся с ним справиться. В некоторых случаях избавиться от такой проблемы (курение, алкоголизм, игровая зависимость) можно только с помощью специалиста. Люди, обладающие сильной волей и серьёзно нацеленные на результат, нередко находят в себе силы побороть в себе лишние, отрицательные черты характера. Прежде чем искоренить в себе негативные пристрастия, нужно познать себя, признать свои недостатки и найти верный путь для их устранения. Важно понимать, что путь очищения от вредных привычек может быть нелёгким. Однако при должном упорстве спустя какое-то время нужные результаты будут достигнуты.

Удачи вам и помните, что хорошие привычки делают нас лучше!!!