



**ЗДЕСЬ** ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

## Вредные привычки

Что такое вредная привычка? **Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который попал в кабалу вредной привычки. Они бывают бесполезны или прямо вредны.**

Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он попадает в зависимость от привычки, которая возвращает его в старую колею, обращает к привычному действию. Привычное действие – это и есть привычка.

С одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные. **Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.**

К вредным привычкам можно отнести следующее:

- курение;
- алкоголизм;
- токсикомания
- наркомания;
- игровая зависимость
- «навязчивая магазинная зависимость»

Подобные привычки с полным правом можно считать заболеванием, причем довольно тяжелым.



Но наряду с вредными привычками существуют **неполезные действия**, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нашей нервной системы.

К **неполезным действиям** можно отнести такие, как:

- грызть ногти;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- терзать одежду собеседника и т.д.



## Как бороться с вредными привычками?

Бороться с вредными привычками, безусловно, трудно, но если серьезно настроиться на борьбу, изучить уже имеющийся опыт, рекомендации специалистов, то избавиться от них сможет любой человек.

Борьба с самим собой - дело нелегкое. Но, как говорится, спасение утопающих - дело рук самих утопающих.

1. Попробуйте **выявить и ликвидировать невротическую причину вредной привычки** (недовольство собой, низкая самооценка и прочее).

2. **Необходимо выработать в себе положительную привычку.** Самое трудное - суметь преодолеть искушение наедине с собой. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово - значит научился властвовать над собой. Только изменение индивидуального образа жизни помогает избавиться от многих вредных привычек и приобрести новые, полезные, такие, которые помогут обеспечить здоровый образ жизни и активное долголетие.

3. **Награждайте себя** в случае успеха.

4. Можно **рассказать о вашей вредной привычке людям, которым вы доверяете,** послушать их мнение. Чем более привычка станет осознаваемой, тем проще будет с ней бороться.

**ВЫБЕРИ ЗДОРОВЬЕ**

