

## Вредные привычки. Известные и не очень

Вредная привычка – это такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Особенно это характерно для подростков, которые ещё развиваются и не имеют чётко выработанных принципов.

Профилактика вредных привычек – ряд мероприятий, которые должны проводиться в учебных заведениях, а также в семье. Ведь бороться с уже сложившимся образом жизни, даже если он несёт серьёзный вред, намного сложнее, чем предотвратить появление опасных увлечений. Да и не все знают, насколько это вредно.

К вредным привычкам относят:



**Игромания** хоть и отличается от алкоголизма, наркомании и токсикомании, всё равно представляет горе для всей семьи. Ведь человек, страдающий этой привычкой, может стать психически неуравновешенным или же даже потерять над собой контроль и причинить кому-то вред. К тому же человек,

погружённый в компьютерный мир, перестаёт вести нормальный образ жизни, всё своё свободное время посвящает игре, тратит в ней не только свои, но и все семейные сбережения.

### **Переедание.**

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.



### **Привычка собирать/хранить ненужные вещи**

Встречали ли вы людей, которые тянут в свой дом всякий ненужный хлам и не могут расставаться с вещами, складировав много устаревших, потерявших актуальность предметов у себя в жилище? А это, между прочим, ещё одна

весьма вредная привычка! Человек захламляет территорию, что создаёт значительный дискомфорт для него и его близких, соседей. Иногда такое пристрастие к собирательству ненужного хлама принимает патологические формы. Дом в такой ситуации может превратиться в натуральную свалку. Человеку, чьё пристрастие переросло в патологию, необходима профессиональная помощь.

### **Сквернословие**

«Русский матерный» известен всем людям, живущим и 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. 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 отталкивающе и накладывает негативный отпечаток на личность.

### Привычка врать

Во 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 безобидная, казалось бы, ложь ложится в основу формирования более серьезных проблем.



### 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.

Все эти вредные привычки опасны в разной степени. Например, ковыряние в носу и хруст пальцев приносят неудобства в большей степени окружающим людям. А игромания и шопоголизм наносят ущерб всей семье. Переедание вредит, прежде всего, здоровью самого человека. Любая из этих привычек при потворствовании ей и полном отсутствии контроля легко превращается в психические расстройства, справиться с которыми человек сам уже не в состоянии, и вынужден прибегнуть к помощи психиатров и психотерапевтов.

**Боритесь со своими вредными привычками, чтобы ваша жизнь и жизнь окружающих стала легче.**

Петрович Владимир  
Группа 176 - МС