

«О пользе» вредных привычек

*Вредная привычка обрывает жизнь в самое полезное время.
Плиний Старший*

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 подпал под кабалу вредной привычки.

Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и не полезности или нецелесообразности действия. Если автоматически повторяющееся действие несет вред делу или общественному спокойствию и благополучию, здоровью окружающих и самого этого человека, то мы можем назвать такое действие вредной привычкой.

Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие — это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

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.

Что можно назвать вредными привычками?

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- токсикомания;
- игровая зависимость, или лудомания.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок «ветхому человеку» в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.

Болезненное пристрастие возникает, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность». Такой человек считает вредную склонность само собой разумеющимся действием, вживается в образ греха, не представляя иногда, что есть люди, которые свободны от этого и не приемлют такого рода отношений с обществом. Ведь вредные привычки формируются под влиянием дурного общества и разлагающейся морали, и нравственности. Ни один младенец не имеет в себе вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и соответствующим дурно воспитанным обществом. Иногда врачи утверждают, что на закрепление вредной привычки влияет наследственность. Конечно, важно, что ребенок видит с первых дней своей жизни, в какую семью или среду он попадает. Пример отца и матери, или старших в семье накладывает неизгладимое впечатление на молодое неокрепшее сознание. Но в этом случае речь идет о воспитании и его роли в становлении человека. И последующая взрослая сознательная жизнь может круто изменить весь уклад такой семьи, когда самостоятельный ребенок уже осознано, выбирает здоровый образ жизни.

Влияние вредных привычек на организм

Всем нам известно пагубное влияние вредных привычек, например, курения, на организм. Минздрав об этом постоянно предупреждает, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются (рак легких и некоторые другие), тогда бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек – продолжительные болезни и в итоге смерть.

Некоторые привычки, наркомания, к примеру, не прощают даже одного единственного раза употребления вредного для организма вещества, поэтому стоит хорошенько подумать, прежде чем ступить на такую дорожку, с которой уже невозможно будет свернуть.

Человек, решаясь на такой шаг, можно сказать, подписывает себе смертный приговор, потому что среди людей, болеющих СПИДом, огромное количество наркоманов. Наши вредные привычки, алкоголь, к примеру, ведут к социальному падению человека. Как наркомания, так и алкоголизм, способны в два счета загубить жизнь любого человека, имеющего подобные вредные привычки. Человек просто перестает быть собой, все его желания основываются на том, чтобы добыть себе очередную дозу, без которой он уже не может существовать.

Вырваться из образовавшегося замкнутого круга и жить без вредных привычек бывает очень сложно, если, конечно, это вообще возможно.

Очень горько осознавать, что мы в любом возрасте можем приобрести вредные привычки, борьба с которыми не всегда приводит к желаемому результату и это значит, что у наших детей они тоже могут появиться.

Откуда вообще берутся вредные привычки человека и для чего они ему? Некоторые из нас считают, что курение помогает расслабиться и снять стресс, занять какое-то особенное положение в обществе (так считается у подростков), но за все это приходится платить свои здоровьем, от которого зависит наше будущее и здоровье наших детей. Вредные привычки: алкоголизм и наркомания, - начинаются с того, что человек хочет уйти от своих проблем, забыться, но в тот момент он не осознает, что этим в тысячи раз ухудшает свое состояние. Покурить за компанию с друзьями и выглядеть при этом «круче» - вот на чем основываются вредные привычки молодежи.

Четыре совета для отказа от вредных привычек

Первый шаг на пути к отказу от вредных привычек — осознать. Задайте себе вопрос: живете ли вы согласно вашей системе ценностей? Или все же иногда отклоняетесь от нее? Ваша система ценностей — это компас, который указывает направление в вашей жизни. Не позволяйте дурным привычкам увести вас от верного курса! Второй шаг — собственно отказ от вредных привычек.

1. Не поддерживайте плохие привычки. Представьте себе, что наши хорошие и плохие привычки — это два волка, которые постоянно сражаются друг с другом. Вопрос: кто из них победит? Ответ: тот, кого вы выкормите. Перестаньте поддерживать, “кормить” и делать поблажки вашим вредным привычкам.

2. Смените плохие привычки на хорошие. Отказаться — это далеко не все. Нужно пострадать чем-то заполнить вакуум, который остается после отказа от вредной привычки. Это незаполненное пространство смело заполняйте чем-то хорошим. Например, вы привыкли посещать пиццерию, займитесь в это время тренировкой в тренажерном зале. Но не допускайте, чтобы это пространство оставалось пустым.

3. Не обращайте внимания на дискомфорт. После первых же препятствий, не сдавайтесь и не опускайте руки. Помните, что вы это делаете для вашего же блага. Начальный этап всегда сопровождается с трудностями, но они не будут продолжаться вечно. Дальше будет все легче и легче, только верьте в себя и в свои силы.

4. Не делать никаких исключений. Приняв твердое решение распрощаться с вредной привычкой, старайтесь не делать себе поблажек. Иначе ваши привычки начнут снова отвоевывать себе место под солнцем в вашей жизни. Не стоит думать: «Сегодня был такой нервный день, можно и покурить разок» или «От одной булочки не случится ничего страшного». Такие мысли только демотивируют и отвлекают вас от вашей цели.

В конечном счете, все эти советы можно свести к одному заключению:
не вскармливайте плохие привычки. Вскармливайте хорошие.

*Кривенко Елена Николаевна,
социальный педагог*