

10 самых вредных привычек

1. Постоянное «сидение на диетах» является вредной привычкой. Всё дело в том, что во время диеты наш организм полностью перестраивает свою работу, а когда диета заканчивается, и человек снова начинает полноценно есть, то вес стремительно опять набирается и жир откладывается не только на прежних местах, но и на новых. Из-за постоянных перегрузок начинают страдать суставы, сердце и иммунная система. Кроме этого, появляются психологические проблемы, из-за постоянного желания есть, насмешек окружающих, ощущения своей слабости. Всё это может привести к депрессии, что может оказаться гораздо страшнее, чем лишний вес.

2. Неправильное питание или обжорство. Мы всё делаем на бегу, это касается и приёма пищи. Привычка перекусывать на ходу, перехватить чего-нибудь всухомятку, не завтракать — как правило, приводит к заболеваниям желудка и другим последствиям такого питания.

Одним из видов неправильного питания является обжорство или переедание. Эта проблема стала очень актуальной в нашем обществе. У неё две стороны: проблема лишнего веса, нагрузка на организм, нарушение обмена веществ — это физическая сторона, но есть ещё и психологическая — невозможность соблюдения диеты, эмоциональное расстройство. Переевший человек абсолютно бесполезен не только для окружающих, но и для самого себя.

3. Компьютерная зависимость на восьмом месте. Все мы постоянно пользуемся интернетом — прочитать новости, посмотреть фильм, насладиться музыкой, пообщаться с друзьями, поиграть в сетевые игры. Но задумывались ли Вы, сколько времени в день Вы на это тратите. Всё чаще и чаще реальное общение с друзьями заменяется виртуальным. Следите за своей осанкой, давайте отдых глазам, правильно расположите монитор.

4. Использование ненормативной лексики. Мат слышится не только от пьяных мужиков, но и от подростков, парней, и, что ещё ужасней от совсем молоденьких девушек и детей. Даже с телеэкранов мы очень часто слышим «запикивание» мата. Использование ненормативной лексики становится нормой, и многие её открыто используют, не боясь и не стесняясь ни кого! Хотя это, прежде всего неуважение к окружающим, проявление бескультирия.

5. Привычка грызть ногти, ковырять в носу, ушах, зубах. Такие привычки можно встретить где угодно в магазине, офисе, библиотеке. Учёные называют много возможных причин, побуждающих человека к такому действию. Но какой бы причина ни была, зрелище это довольно таки неприятное, да и когда осознаёшь, сколько грязи из-за такой привычки попадает в организм твоего собеседника или знакомого, становится не по себе. Да и самому носителю таких привычек бывает нелегко общаться с окружающими.

6. Недосыпание, отнимает у человека жизненные силы, укорачивает жизнь, хотя на вид кажется вполне «безобидной» привычкой. Постоянно ускоряющийся темп жизни, возрастающее количество дел, которые надо успеть сделать за день вынуждают нас меньше спать. Хотя полноценный сон — это не роскошь, а жизненная необходимость. И его уменьшение или отсутствие могут привести к очень серьёзным последствиям. Начинает накапливаться усталость, появляется раздражительность, подавленность, снижается работоспособность. И как следствие всего этого появляются проблемы со здоровьем в виде гипертонии, гастрита, язвы желудка, а иногда даже ожирения.

7. Недостаток движения или просто лень, она закладывает основу всем остальным вредным привычкам. Неохота вставать, неохота делать уборку, заниматься спортом, лень напрягаться, чтобы бросить курить или пить. И малоподвижный образ жизни — это тоже следствие лени. Ведь надо сделать над собой усилие. Лежать на диване и придумывать миллион отговорок, если вдруг кто-то захочет Вас растормошить. Очень часто мы обосновываем свою лень необходимостью отдохнуть, восстановить силы, но, как правило, такой отдых затягивается. Надо уметь чередовать отдых и труд. И самое главное — чтобы лень не стала Вашим образом жизни.

8. С детских лет все вокруг твердят, что курение одна из самых вредных и самых распространенных привычек. Курение является основной причиной многих заболеваний, но начинающий курильщик не думает об этом. Высокая смертность от рака, бронхита и ишемической болезни сердца связана с курением. Зависимость от курения очень трудно преодолеть. Внимание курильщика, который пытается избавиться от этой привычки, сосредоточено только на поиске сигареты, и эта мысль становится настолько сильной, что всё остальное уходит на задний план. Человек не может сосредоточиться, настроение меняется очень резко от полнейшей апатии до раздражительности, нежела-

ние заняться работой. От всего этого страдает окружение и близкие люди.

9. Алкоголь ещё одна страшная привычка, переходящая в зависимость. Очень часто привычка посидеть в выходной с друзьями за кружкой пива, становится тяжёлой зависимостью, которая убивает здоровье, ведёт к деградации личности, перечёркивает будущее. Алкоголизм коварен ещё и тем, что часто развивается неприметно. Порой человек осознаёт, что полностью зависим уже совсем поздно. Ведь алкогольная зависимость проявляется и на физическом, и на психологическом уровне. Алкогольная зависимость – это болезнь. Поэтому, собираясь вечерком с друзьями попить пивка – подумайте, а не вошло ли это у Вас в привычку, без которой Вы уже не можете.

10. Наркомания, может быть, и начинается как вредная привычка, но со временем (причём, очень быстро) становится тяжёлым недугом. Физическая и психологическая зависимость от наркотиков наступает практически с одного раза употребления наркотиков. Эйфория, которую дарят наркотики, опьяняют и манят наркоманов. Но после полученного «неземного» удовольствия наступает слабость, ломка (сильное болевое ощущение), депрессия и другие неприятные последствия. И чтобы всё это снять есть только одна возможность — это получение новой дозы. И вот тут круг замыкается. Жизнь теряет всякий смысл. Смыслом становится получение новой дозы. Наркомания становится причиной суицида, преступлений против имущества и жизни человека. Поэтому на все предложения попробовать лёгкий наркотик, «Да, с одного раза ничего не будет», «Попробуй, какой это кайф!» надо ответить твёрдым отказом.

Самые распространённые вредные привычки наносят вред здоровью, мешают идти к своей цели, полностью использовать свои возможности. В конечном итоге они подчиняют себе всю остальную деятельность человека. Избавиться возможно, а если не получается справиться самим, то необходимо обратиться к специалистам! Начните бороться с ними прямо сегодня! Ведь сейчас модно быть здоровым и красивым!

Психолог Буглак Е.И.

