

Основные индивидуальные предпосылки формирования вредных привычек

- отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности (в этой ситуации вредные привычки выступают как своеобразный протест против исповедуемых взрослыми или общественном ценностях);

- отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели (жить сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями, без заботы о своем будущем, не задумываясь о последствиях нездорового поведения);

- заниженная самооценка, неуверенность в собственных силах, приводящие к систематическому ощущению неудовлетворенности, несчастья, тревоги и скуки;

- низкая коммуникационная активность и трудности общения (такие люди легко поддаются влиянию извне, прием психоактивных веществ раскрепощают их);

- экспериментирование (желание испытать на себе и приобретение личного опыта, особенно свойственное подростковому периоду);

- уход от проблем (одна из основных причин формирования зависимостей).

Сформировавшиеся вредные привычки сказываются на профессиональной и творческой деятельности человека, влекут различные заболевания, психологические отклонения и социальное неблагополучие. Они не просто меняют стереотип поведения индивидуума, а прочно входят в его семью, подчиняя себе жизненный уклад человека, мешая осуществлению намеченных целей и реализации имеющихся возможностей и вызывая весьма тяжелые последствия для здоровья человека.

Психолог Буглак Е.И.

