

МБУК «Гагаринская МЦБС»



МАСКАРАД ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

г. Гагарин  
2021 г.

В жизни человека повседневные привычки играют важную роль. Они влияют на самочувствие, здоровье и настроение. Всего одна-две вредные привычки могут стать губительными, и наоборот – несколько полезных привычек способны изменить нашу жизнь к лучшему. Привычное действие – это и есть привычка.

Привычка – это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся. Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства. Самое неприятное в нашей жизни – это плохие привычки.

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 рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.

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

#### К вредным привычкам относят следующие действия:

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубом
- Сплевывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Компьютерная зависимость
- Шопоголизм



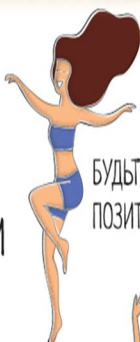
Полезные привычки формируют основу здоровой жизни и улучшают физические, психологические и эмоциональные показатели.

Существует много полезных привычек. Важными привычками, которые способствуют укреплению здоровья, являются пунктуальность, аккуратность, вежливость, занятия спортом, утренняя гимнастика и придерживание правил личной гигиены.

Полезные привычки именно потому так и называются, потому что приносят человеку пользу. Важно с детства учиться полезным привычкам.

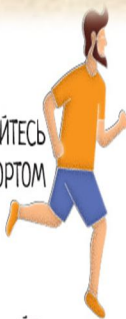
Наша высокая эффективность и успешность напрямую зависит от наших полезных привычек. Вы наверняка читали множество литературы и популярных статей о том, что нужно делать, чтобы стать счастливым, богатым и красивым. Все они едины в одном — питайтесь правильно, занимайтесь спортом и развивайтесь духовно. И это не просто так! Чем больше положительных импульсов получает наш мозг и чем лучше мы развиваемся, тем лучше наше душевное и телесное здоровье.

ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ  
НА ВСЕ СЛУЧАИ  
ЖИЗНИ



БУДЬТЕ  
ПОЗИТИВНЫМИ!

ЗАНИМАЙТЕСЬ  
СПОРТОМ



УМЕЙТЕ  
ОТКАЗЫВАТЬСЯ



ПРОСЫПАЙТЕСЬ  
РАНО



ПОРЯДОК В ДОМЕ —  
ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ



ПРОВОДИТЕ  
ВРЕМЯ НА  
СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ



ПИТАЙТЕСЬ  
ПРАВИЛЬНО





## Подготовка к борьбе с вредными привычками

В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи.

Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

Данная проблема носит актуальный характер в современных условиях жизни каждого человека.

Наркомания, алкоголизм, курение, игромания и другие зависимости очень сильно влияют на поступки человека.

Очень часто зависимый начинает совершать не свойственные для себя асоциальные поступки.

Привычка - то, что вошло в обиход человека и теперь является неотъемлемой частью его жизни. В дальнейшем без этого он не сможет жить. Вредная привычка - привычка, которая наносит вред организму или мешает исполнять свои социальные обязанности и полностью пользоваться своими возможностями.

К таким можно отнести не только традиционные зависимости типа алкоголизм, курение или наркоманию, но и более новые - игромания и интернет зависимость.

У вредных привычек есть ряд особенностей, которые не зависят от того «на чем сидит» человек. Так, все они, вне зависимости от природы возникновения, в конце концов, обязательно подчинят всю жизнь человека, а избавиться от них крайне трудно, поскольку наступает привыкание.

Еще одним важным и большим отрицательным моментом всех вредных привычек является то, что они отравляют жизнь не только зависимого человека, но и его ближайшего окружения.

Вредные привычки очень сильно меняют поведение человека. Поскольку без этих отравляющих организм веществ или действий, он не может существовать на психоэмоциональном или еще хуже - физическом уровне, то все поступки зависимого плавно начинают сводиться к тому, что основной задачей его существования (жизнью порой это и не назвать) является удовлетворение той единственной потребности, которая взяла верх над всем телом. Из-за этого человек может начать совершать неадекватные и не свойственные ему ранее поступки.

Зачастую они носят асоциальный характер, потому что наступает нехватка денег на удовлетворение своих потребностей, или они делаются под воздействием опьяняющих веществ, таких как наркотики или алкоголь.

Из-за зависимостей человек становится менее дисциплинирован и меньше чувствует ответственность, поскольку его основной заботой становится удовлетворение своей потребности. По этой же причине у зависимого начинает отсутствовать какая-либо мотивация и цель в жизни. Помимо личностных проблем алкоголики, наркоманы, курильщики, игроманы и другие зависимые начинают проявлять асоциальное поведение. Зависимость заставляет человека совершать поступки, которые до появления вредной привычки он бы не совершил - кража, грабёж, насильственные действия, продажа запрещенной продукции и тому подобное. Также многие, особенно наркозависимые, начинают продавать вещи из своего дома, поскольку им часто не хватает денег на новую дозу.

Любая вредная привычка полностью подчиняет себе человека и все его действия. Именно потому что он перестает контролировать себя и трезво оценивать свои действия, и начинает появляться асоциальное поведение. Даже безобидные, на первый взгляд, зависимости могут привести к серьезным последствиям.

Первое, что нужно запомнить: нет «легких» и «тяжелых» вредных привычек. Даже вполне безобидные на первый взгляд действия (например, ложиться спать после полуночи, опаздывать на работу, питаться вредной пищей) могут отнимать немало времени, денег и других ресурсов, которые можно потратить продуктивно.

Вторым пунктом в избавлении от вредных привычек считается моральная подготовка. Избавление от вредных привычек – небыстрый процесс. Стоит проявить терпение, дать себе время на перестройку и тем более не ругать себя за «срывы».

Третий элемент – это составление плана. Чтобы составить его, честно ответьте на следующие вопросы:

### **1) *Что бы вы хотели изменить в себе?***

Примите, что у вас есть слабость, которая сформировала привычку. Например, ваша вредная привычка – наедаться на ночь. Вероятно, однажды вы проявили слабость, поели вкусенького перед сном и теперь ночной перекус сформировался в привычку. Крайне важно точно определить, с чем вы собираетесь работать.

## ***2) Чем вызвана ваша привычка, и в какой момент жизни вы поддались ей?***

Часто мы сами не понимаем, как появилось то или иное вредное пристрастие. Однако побороть его будет легче, если осознать, когда мы пришли к тому состоянию, в котором нам необходимо было вознаградить себя плохой привычкой. Это поможет бороться с первопричиной, а не только с ее следствием.

Иногда найти истинную причину бывает непросто. Большинство из нас могут сказать, когда сделали первый глоток алкоголя или выкурили первую сигарету, но вряд ли вспомнят, когда и почему начали переедать. Если у вас не получается восстановить ключевой момент в памяти, попробуйте определить триггеры своих привычек – элементы, приводящие их в действие.

Триггеры тоже не всегда лежат на поверхности. Чтобы обнаружить их, попробуйте проделать следующее, когда в очередной раз появится порыв сделать то, что вы хотите перестать делать:

- сосредоточьтесь на своем ощущении, замедлите его;
- спросите себя: что произошло, что я чувствую и почему?
- подумайте, что предшествовало вашему состоянию?
- ответьте на вопрос: как окружающие повлияли на произошедшее?

Повторите все эти действия по три-четыре раза, проанализируйте результаты. На основе анализа вы выведете свои триггеры.





### ***3) Задумайтесь, почему вы хотите бороться с привычкой, и придумайте систему вознаграждений***

Самая распространенная причина срыва в период избавления от плохих привычек – это сомнение: «А оно правда того стоит? Может быть, ничего страшного в моей привычке нет?». Если у вас будет весомая причина, по которой вы встали на путь исправления, и у вас есть «награда» за результат, тогда вы сможете дать четкий ответ на эти вопросы.

Придумайте себе награду за избавление от привычки. Очевидно, что в качестве приза не должны выступать те же действия, которые вы пытаетесь побороть. Важно перестроить паттерны с бесполезных и вредных на полезные и осознанные. Например, в случае с привычкой ночного переедания призом может стать покупка нового наряда.



## ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЮ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

На возникновение привычек, в том числе и пагубных, влияют следующие факторы:

- воспитание, уклад в семье, собственный пример родителей, взрослых;
- материальный, социальный уровень, окружающая обстановка в доме, коллективе, на улице;
- способность взаимодействовать с другими людьми;
- возможность самостоятельно справиться с неурядицами;
- жизненный настрой самого человека.

В процессе жизни приходится решать множество задач, приспосабливаться к сложившимся условиям действительности, на которые не получается повлиять. И приходящее решение задач не всегда согласуется с интересами человека. Возникает конфликт, несовместимость интересов личности и окружающей среды, общества как на физическом уровне, так и на психологическом. Реакции и возможности для выхода из сложившейся ситуации у каждого человека свои. Они основаны на заложенных природой инстинктах самосохранения, продолжения рода, питания, но подкорректированы уже обществом, окружающей средой, приобретенным жизненным опытом.

Индивид для того, чтобы получить свое физическое, психологическое равновесие, ищет различные пути. Но если такие ситуации повторяются, то найденный "выход" становится наиболее приемлемым в сложившихся обстоятельствах. Он используется вновь и вновь, и может превратиться во вредную привычку на уровне рефлекса, которая дает временное решение проблемы без особых усилий со стороны человека. Исчезает желание поиска наиболее оптимальных решений в жизненных ситуациях. Некоторые привычки способны испортить жизнь и здоровье, доставлять массу неприятных моментов для человека и окружающих.







## ПОСЛЕДСТВИЯ ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК

Любое действие влечёт за собой определённые результаты. Вредные привычки способны привести к нарушениям, которые в свою очередь могут ещё больше усугубить ситуацию:

- психологические комплексы, неудовлетворенность, конфликты в семье, на работе;
- внешние непривлекательные изменения облика человека (изменение цвета лица, фигуры, походки, опрятности в одежде);
- ухудшение здоровья (приобретение хронических неврологических расстройств, нарушение работы внутренних органов, деградация личности);
- старение, сокращение продолжительности жизни;
- вынужденность постоянного применения лекарственных средств, начиная с молодого возраста;
- регулярные финансовые траты на реализацию своих пристрастий;
- изменение окружения и внешних условий пребывания.

Жизнь не проста, случаются сложности, обстоятельства, которые подталкивают совершать определенные действия, не всегда согласующиеся с моральными, этическими установками.

Но человек живет в обществе, которое необходимо для его выживания и развития. Поэтому приходится приспосабливаться, находить компромисс между собственной личностью и окружающей средой.

## ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ

У каждого свой путь развития, совершенствования. Индивидуальны и способы преодоления комплексов, решения задач, направленных прежде всего на сохранение своего физического и психологического здоровья, приносящих тем самым пользу окружающим людям, нашей Земле.

В борьбе с вредными привычками могут помочь:

1. Поддержание взаимного уважения, любви, психологического комфорта в семье.
2. Общение с людьми, готовыми поддержать на пути саморазвития.
3. Забота о физическом здоровье: качественное питание сон, активность.
4. Любимое занятие, хобби, отдых на природе.
5. Контроль своего окружения.

## Методы борьбы с плохими привычками

Первое, что стоит принять к сведению: универсального метода не существует. Все люди разные, а к каждой слабости и пристрастию нужно найти собственный подход. Ознакомьтесь с представленными ниже рекомендациями и решите, какие будут полезны именно для вас.

### 1. Замена

Данный способ подразумевает замещение одной привычки другой – полезной, но имеющей аналогичную выгоду. Вспомним, что часто плохие привычки служат наградой при возникновении определенной потребности: дарят сиюминутное удовольствие или успокаивают при стрессе. Поэтому удовлетворяйте свои потребности более осознанным поведением. К примеру, вы любите сладкое. Когда у вас возникнет потребность съесть шоколадку или конфеты, лучше съешьте яблоко. А если вас тянет на еду из-за негативных эмоций, то придумайте, как остыть без помощи еды.



## **2. Уберите из жизни триггеры вредной привычки**

У вас проблемы с алкоголем? Возможно, не стоит идти в гости к друзьям, где без спиртного не обойдется. У вас зависимость от социальных сетей? Выйдите из социальных сетей вечером и отправляйтесь на прогулку. Порой среда, в которой вы обитаете, сама по себе является триггером для вредной привычки. Если у вас хватит сил сменить окружение (хотя бы частично), будет проще избавиться и от зависимости. О том, как изменить круг общения, наш следующий совет.

## **3. Познакомьтесь с людьми с похожими проблемами и влейтесь в общество, которое живет так, как хотите вы**

Объединение сил с тем, кто подвержен тем же слабостям, что и вы, совместная борьба с вредной привычкой даст вам взаимоподдержку, чувство удовлетворенности от успешного избавления от нежелательного действия. Также, возможно, стоит изменить круг общения.

## **4. Превратите всё в игру**

Избавление от вредных зависимостей – долгий и трудоемкий процесс. Но можно значительно облегчить его, превратив в игру или соревнование с самим собой или с товарищем по несчастью.

К примеру, поспорьте с коллегой на то, что сможете продержаться неделю без сигарет, или посоревнуйтесь с партнером, кто дольше проживет без соцсетей. Превращение борьбы с игрой значительно снизит психологическую нагрузку при избавлении от вредной привычки. Желание победить и игровая форма повысят интерес, придадут мотивацию, помогут продолжить, даже если что-то не получилось с первого раза.

## **5. Штрафы**

Придумайте себе систему наказания за «срывы». Это может потребовать некоторой силы воли, зато станет прекрасным стимулом. К примеру, обяжитесь класть в копилку небольшую сумму денег при допущении рецидива. Это поможет не только лучше контролировать свои пристрастия, но и, возможно, накопить неплохую сумму.



Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни.

Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература и информация в социальных сетях. Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможно в том случае, когда известны причины этого явления.

Избавление от вредных привычек – непростой процесс, и подходить к нему стоит во всеоружии. Обсудим некоторые общие моменты, которые способны помочь вам на пути самосовершенствования.

## Как справиться с неудачей?

1. Когда вы страдаете от психологической зависимости и используете метод силы воли для борьбы с ней, крайне высока вероятность сорваться. Некоторым людям очень тяжело даются такие поражения, они могут обвинять себя в инфантилизме, говорить себе, что у них ничего никогда не получится, что они неудачники и т.д. Если вы из таких, почаще напоминайте себе: рецидив – это проигранная битва, но не война.

Зарядитесь мотивацией, выберите другой подход или дополните уже используемый. Помните: перестраивание системы привычек не происходит мгновенно. Главное ваше оружие в борьбе с устоявшимся нежелательным поведением – ваша решительность.

2. Используйте «но». Данный прием частично дополняет предыдущий пункт. В борьбе против вредных привычек – неважно, собираетесь ли вы только ступить на этот путь или уже следуете ему – всегда легко отступить и заняться самоедством. Когда это происходит, попробуйте проговорить проблему, с которой столкнулись, добавив в конце предложения «но» – и вы увидите, что на самом деле все проблемы решаемы.

Я снова сижу на развлекательном портале вместо того, чтобы работать, но я смогу закончить работу, если приступлю к ней прямо сейчас.

У меня не получается заработать деньги на путешествии, но если я буду чуть упорнее и трудолюбивее, меня ждет повышение на работе.

Я снова закурил, хотя планировал бросить, но мало у кого получается сделать это мгновенно, нужно просто изменить подход и попробовать что-нибудь еще.

3. Не забывайте радовать себя! Избавление от привычек должно ассоциироваться с чем-то светлым и радостным – в конце концов, вы занимаетесь изменением собственной жизни к лучшему. Не откажите себе в новой качественной обуви для пробежек, если решили привести себя в форму, или в красивом маникюре, если отказываетесь от привычки грызть ногти. Это повысит настроение и придаст дополнительную мотивацию.

4. Не привязывайтесь к датам! В общей сложности в установке себе сроков воздержания от привычек нет ничего плохого, это помогает геймифицировать процесс, но все зависит от вашего характера. Если вы ощущаете давление и стресс от выставленных самому себе сроков, стоит отказаться от них. Помните, никто не стоит над вами со включенным таймером: отказ от вредных пристрастий – это не мука, а удовольствие.

5. Думайте о себе как о противнике привычки, от которой страдаете. Во время осмысления своих пристрастий старайтесь концентрироваться на их негативных сторонах и переосмысливайте положительные. Другими словами, старайтесь взглянуть на вредную привычку как ее противник. Это как минимум повысит вашу мотивацию.

6. Не бойтесь обратиться к специалисту. Какой бы ни была привычка, она может серьезно влиять на вашу жизнь. Если у вас что-то не получается, попробуйте обратиться за помощью к квалифицированным психологам и психотерапевтам.



Каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной взрослой жизни. Или идти по ложному пути получения удовольствий от приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

В современном мире альтернативой вредным привычкам может служить спорт. Занимайтесь спортом, отказывайтесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни!

Как сказал Конфуций, побороть дурные привычки можно только сегодня, а не завтра.

Вредным привычкам подвержен каждый из нас, но не всем хватает сил признать это. Чем быстрее вы приступите к этой борьбе, тем быстрее вступите в новый, лучший для себя мир, где будете свободны от бессмысленных и вредных занятий.

Не откладывайте свой успех!





# Библиотека рекомендует

1. Арустамова, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных учебных заведений/Э.А. Арустамова.-М.: Издательско-торговая корпорация Дашков и К, 2009.-452с.
2. Журнал «Наша молодежь» №12(54), июнь 2013г. Статья «Предотвращать, а не бороться с последствиями» (стр.27) – о предложенном тестировании борьбы с наркотиками. В этом же номере (стр.56) статья «Лучше иди учить уроки!»-о вреде компьютерной зависимости.
3. Захаров, Ю.А. Лечение алкоголизма/Ю.А. Захаров.-М.:ООО: Школьная Пресса, 1999.-160с.
4. Исмуков, Н.Н. Без наркотиков:Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости./Н.Н. Исмуков.-Ростов н/Д: Феникс,2004.-320с.
5. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для студентов/Ю.Г. Сапронов, А.Б. Сыса, В.В. Шахбазян.-М.: Академия, 2002.-320с.
6. Сорокин, Ю.С. Легко ли бросить пить/Ю.С. Сорокин.-М.:Астрель; АСТ,2009.-320с.

<https://www.spletnik.ru/blogs/krasota/>

<https://iklife.ru/samorazvitie/kakie-poleznye-privychki-byvayut.html>

<https://foodandhealth.ru/info/vrednye-privychki-i-ih-vliyanie/>



**МБУК «ГАГАРИНСКАЯ МЦБС»  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**  
Составитель: Гатауллина А. Д.  
Эл. адрес: [biblio-gagarin@mail.ru](mailto:biblio-gagarin@mail.ru)  
Адрес сайта: <http://gagarin.library67.ru/>  
Тел. 3-14-90