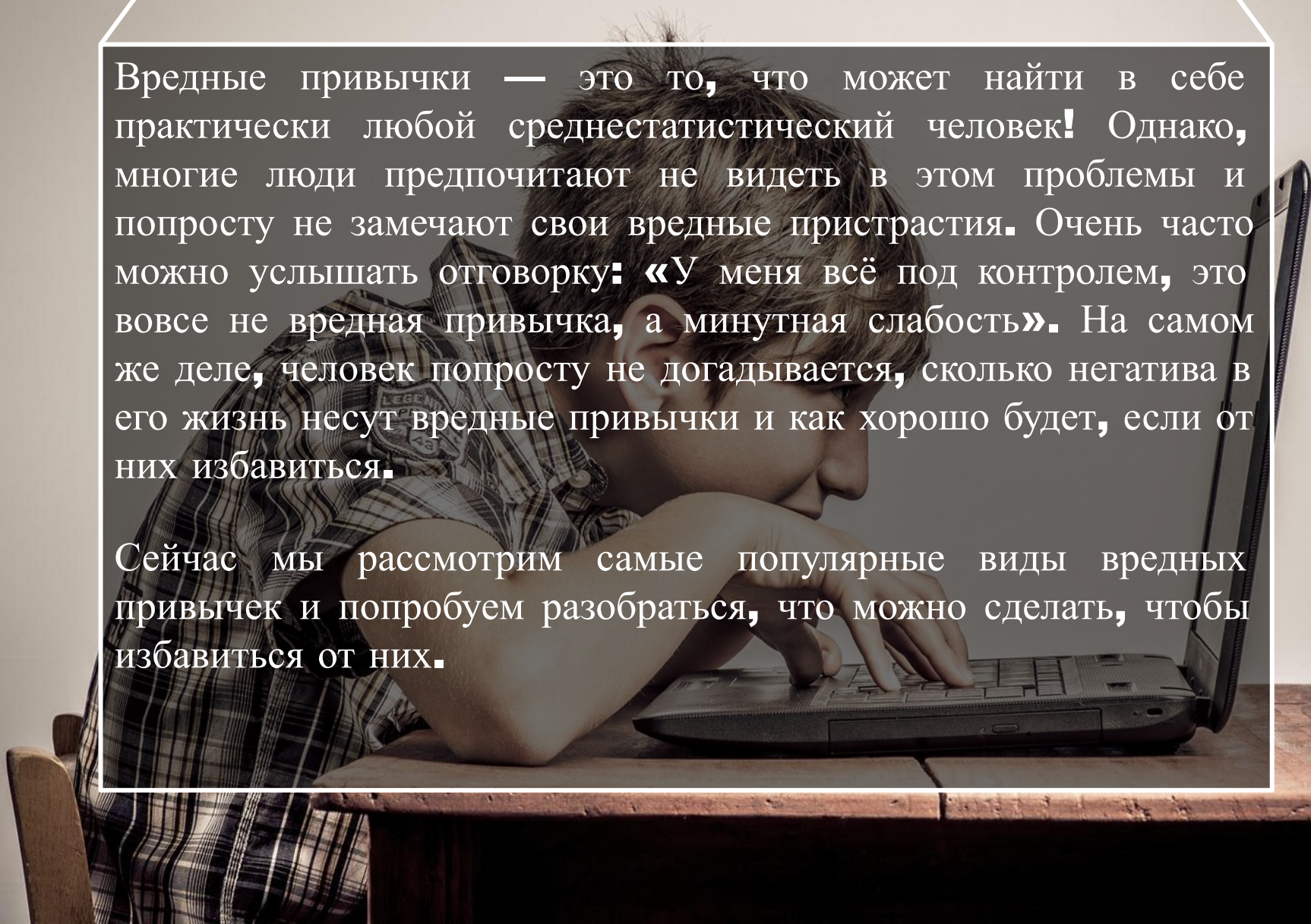


Вредные
привычки

Что такое вредные привычки?

Вредные привычки — это то, что может найти в себе практически любой среднестатистический человек! Однако, многие люди предпочитают не видеть в этом проблемы и попросту не замечают свои вредные пристрастия. Очень часто можно услышать отговорку: «У меня всё под контролем, это вовсе не вредная привычка, а минутная слабость». На самом же деле, человек попросту не догадывается, сколько негатива в его жизнь несут вредные привычки и как хорошо будет, если от них избавиться.

Сейчас мы рассмотрим самые популярные виды вредных привычек и попробуем разобраться, что можно сделать, чтобы избавиться от них.



1. Табачная зависимость

Многие люди подвержены пагубной привычке - курению. Сегодня люди зависимы не только от сигарет, но и от ароматического табака, который курят через кальяны. При этом все формы зависимости от табачных изделий пагубны. А люди, страдающие этими привычками, ставят под угрозу своё здоровье, наносят удар по организму собственных детей, членов семьи, окружающих.

2. Алкогольная зависимость

Пить пиво, вино, коктейли и прочие крепкие алкогольные напитки небезопасно для психологического комфорта и физического здоровья. Все это понимают. Однако многие люди подвержены этому пристрастию. Всё начинается с «безобидного» пива, вина или других напитков и нередко переходит в привычку, которая закладывает почву для формирования патологической зависимости.

3. Переедание

Потребность людей в еде вполне объяснима и считается нормальным явлением. Но она может явиться почвой для появления вредных привычек: переедания, чрезмерного употребления сладкой и вредной пищи. Каждая из этих привычек может стать причиной ожирения, развития сахарного диабета и остальных заболеваний, негативно влияющих на наше здоровье.

4. Шоппоголизм

Привычка постоянно что-то покупать является вредной. Необоснованная трата денег наносит урон семейному бюджету, формирует долги и мешает стабилизировать благосостояние. Обратите внимание на то, как часто вы совершаете необдуманные покупки. Если вы делаете это без надобности, при этом тратя большое количество денег, то задумайтесь над решением этой проблемы.

5. Привычка лениться

Есть и такая привычка - лениться. Человек, который старается отодвинуть дела на потом; отлынивает от каких-то обязанностей; работает, учится, спустя рукава, должен задуматься. Ведь это может превратиться в стабильное проявление его характера. Ленивые люди редко бывают успешными. Никто не принесёт достижений и жизненных свершений на блюде с золотой каймой.

6. Привычка врать

В нашем мире существуют личности, которые врут просто потому, что им нравится говорить неправду остальным людям. Патологические лжецы довольно часто теряют границы и уже не разбирают, где находится правда, а где есть ложь. Наличие подобной привычки делает человека отталкивающим для общества. Лживость закладывается в основу формирования более серьёзных проблем.

7. Сквернословие

Молодые девушки, из уст которых слышатся грязные ругательства, сразу теряют свою женственность. Парни и мужчины, которые не могут разговаривать без плохих, слов тоже не притягательны для противоположного пола. Сквернословие создаёт людям неприглядную репутацию, что не может не сказаться негативно на жизни индивида, обладающего такой привычкой.

8. Сбор и хранение ненужных вещей

Это весьма вредная привычка, ведь человек захламляет территорию, что создаёт значительный дискомфорт для него и его близких, соседей. Иногда такое пристрастие к хранению ненужного хлама принимает патологические формы. Дом в подобной ситуации может превратиться в натуральную мусорку. Ну а человеку, чьё пристрастие переросло в такую патологию, явно нужна помощь.

Заключение

Известно, что со всем негативом нужно бороться! Как же быть с вредными привычками? Ведь понятно, что даже самая безобидная вариация пристрастия может принять весьма пугающие и отталкивающие формы. Главное - понять и признать наличие пагубного пристрастия. Только тогда удастся с ним справиться. В некоторых случаях избавиться от подобной проблемы (курение, алкоголизм, игровая и **TV** зависимость) можно только с помощью специалиста. Люди, обладающие сильной волей и серьёзно нацеленные на результат, нередко находят в себе силы побороть в себе лишние, отрицательные черты характера. Прежде чем искоренить в себе негативные пристрастия, необходимо познать себя, признать свои недостатки и найти верный путь для их устранения. Важно понимать, что путь очищения от вредных привычек может быть нелёгким. Однако, при должном упорстве спустя какое-то время нужные результаты будут достигнуты.

1slaid.ru

Только лучшие шаблоны и
презентации