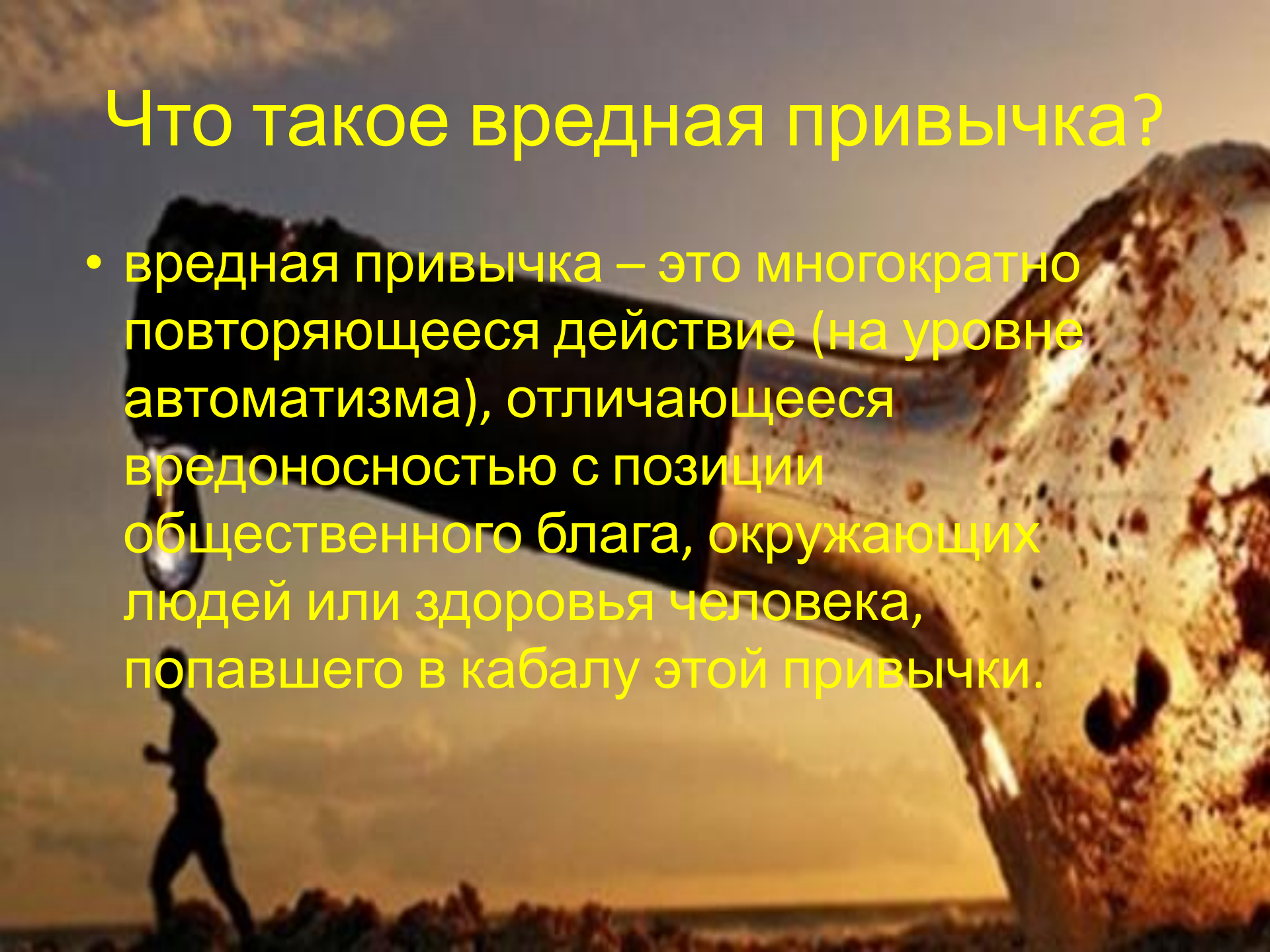


ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ



Что такое вредная привычка?

- вредная привычка – это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего в кабалу этой привычки.



Что относится к вредным привычкам

- К вредным привычкам относятся наркомания, алкоголизм, курение, лудомания (игровая зависимость), токсикомания, шопингомания (ониомания, «навязчивая магазинная зависимость»).
- Вредная привычка представляет собой своего рода патологическую зависимость или болезнь. Вместе с вредными привычками есть и неполезные действия, которые к болезням не относятся, но при этом они, как правило, проистекают из неуравновешенной нервной системы.
- К числу таких неполезных действий относятся следующие привычки: грызть ногти или карандаш (ручку), теревить одежду собеседника, ковырять в носу, мотать ногой в процессе разговора и так далее.

- **Игровая зависимость** — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.



- **Ониомания**— непреодолимое желание что-либо покупать, не обращая внимания на необходимость и последствия. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом. В просторечии эту манию часто называют шопинголизмом или **маньяком шопинга**.



Психогенное переедание — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на дистресс (отрицательная неспецифическая реакция организма животного на любое внешнее воздействие. Наиболее тяжелой формой дистресса является шок.). Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.



- **Телевизионная зависимость.** Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни. По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором.



• **Вывод**

- А теперь немного о здоровом образе жизни



- Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом 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.

- Спасибо за внимание!