

Профилактика  
вредных привычек  
и их факторов

Природа наделила человека здоровым умом, сбалансированным самодостаточным организмом и неисчерпаемыми физическими и эмоциональными возможностями. Однако распоряжаться этим бесценным даром, именуемым здоровьем, умеет далеко не каждый. Ежедневно мы, сами того не замечая, подрываем своё здоровье множеством неправильных поступков, часть из которых постепенно переходит в разряд вредных привычек. И речь здесь идёт не только о наиболее опасных из них: наркотической зависимости, алкоголизме и курении. Безусловно, эти пристрастия занимают лидирующие позиции в списке основных способов саморазрушения, способных полностью изменить личность, за короткое время разрушить здоровье, а возможно и лишит жизни.

Однако необъятный перечень вредных привычек этим не ограничивается - отсутствие здорового отношения к любому аспекту своей жизни, будь то пищевое поведение, режим дня, физическая активность или духовное развитие, может оказаться не менее опасным для физиологического и психологического здоровья человека.

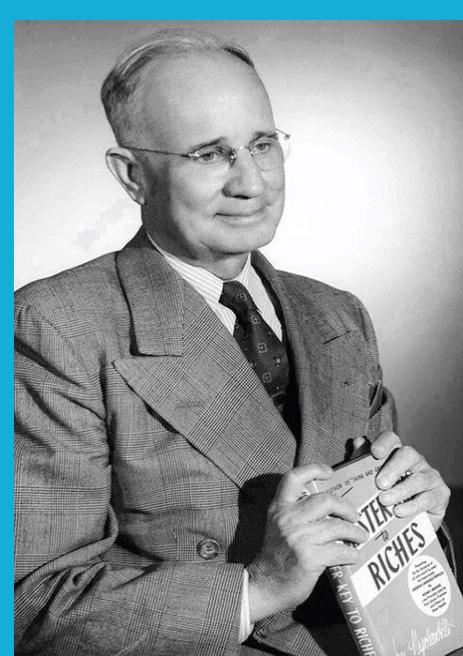


# *ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА И ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ*

В общем смысле, вредная привычка - это модель повторяющегося негативного поведения, снижающего качество жизни и напрасно расходующего жизненные ресурсы человека.

**Коварство вредной привычки в том, что ее не всегда легко распознать.**

Казалось бы, что страшного в том, чтобы перенести на другой день уборку квартиры или поход в спортзал, лечь спать за полночь или просидеть половину дня в телефоне, листая ленту социальных сетей? Основная проблема в том, что такие действия повторяются раз за разом, но не имеют положительной отдачи - после их выполнения мы не чувствуем комфорта и удовлетворения. Другой вариант: удовлетворение (обычно краткое) все же есть, но потом нас начинает грызть совесть, мучает чувство вины, появляется недовольство собой и пр. При этом мы все также продолжаем повторять действие, потому что не можем сломать замкнутый круг.



*Американский писатель Наполеон Хилл сказал: «Каждый ваш успех или неудача целиком определяются образом жизни и привычками». Начиная с совсем юного возраста человек примеряет на себя модель устоявшегося поведения, толкающую его на определенные поступки и фактически управляющую его жизнью. Мы называем эту модель совокупностью привычек.*

В основе появления плохих привычек может лежать один или несколько факторов. Традиционно они делятся на *психологические* и *физиологические*.



# Психологические причины

## **Скука**

чтобы совладать с этим чувством, мы готовы на самые бесполезные действия, главное - чтобы они были доступными в данное время, в данном месте и не требовали больших физических или мыслительных усилий.

## **Бесцельность**

главный соратник скуки и частая причина ее появления. Отсутствие мотивации и пониженная активность будут усиленно толкать вас к формированию плохих привычек.

## **Стресс**

постоянные волнения и тревоги вызывают сильное желание хоть ненадолго отдохнуть от них.

## **Социальная согласованность**

не зря говорят, что плохой пример заразителен. Если вы попали в группу, в которой та или иная вредная привычка считается нормой, то с большой долей вероятности вы будете следовать ей. Иногда - чтобы влиться в коллектив, иногда - просто потому что так делают все вокруг вас, и для вас это перестает быть чем-то неправильным и чуждым.

## **Удовольствие**

человеку свойственно искать удовольствие, часто его получение становится привычкой и перерастает в болезненную жажду. Мы сами не замечаем, как безобидный способ достичь удовлетворения перерастает в регулярное, но бесполезное или даже вредное действие.

# Физиологические факторы

## Сбой системы целенаправленного контроля действий

если часть мозга, которая принимает участие в принятии решений будет проявлять малую активность, то все, что вы делаете, станет бесцельным.

## Слабость мышечной модели самоконтроля

самоконтроль расходуется при активном использовании, и его ресурсы ограничиваются нашей силой воли. Сила, заключенная в мышцах самоконтроля, тратится на каждое совершенное действие.

## Стремление к сохранению энергии

мозг всегда отдает предпочтение действиям, которые не вынуждают его лишней раз напрягаться. Чем чаще повторяется процедура, тем менее осознанной она оказывается и тем меньше сил и энергии требуется мозгу, чтобы повторить ее. Именно поэтому привычка - идеальное действие для мозга, требующее минимум ресурсов.

## Дофамин

нейромедиатор, который заставляет нас хотеть то, от чего мы можем получить удовольствие. Мозг не всегда может разобрать, полезно ваше действие или нет.

## Получение сиюминутного удовольствия

сложно противостоят вредным, но приносящим быстрое удовольствие дел

Считается, что для формирования той или иной привычки необходимо повторять одно и то же действие в течение 21 дня. Однако практика показывает, что это правило распространяется в основном на полезные привычки, а вредные, к сожалению, формируются куда быстрее. Иногда всего одного раза достаточно, чтобы в организме появилась стойкая тяга к повторению разрушительного поступка, который искусственным образом принёс временное удовлетворение.

Именно в этом и кроется главная опасность негативного влияния вредных привычек на организм: сильнейшая психологическая или физиологическая зависимость развивается неоправданно быстро, а вот избавиться от неё куда сложнее, чем кажется на первый взгляд. Давайте рассмотрим наиболее распространённые из них, чтобы разобраться, насколько они опасны.

**Любая вредная привычка  
негативно сказывается на  
здоровье человека**



# *ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ*

Одной из наиболее коварных вредных привычек является курение. Негативное влияние на организм не проявляет себя в один момент, постепенно накапливаясь и усугубляя возникшую проблему. Именно поэтому курение является крайне опасным - когда последствия начинают ощущаться, как правило, привычка уже глубоко сформирована. Вместе с тем, статистические данные совсем не утешительны: ежегодно от последствий, связанных с табакокурением, умирает около 5 миллионов человек, и с каждым годом эта цифра неуклонно растёт. Причём наибольший вред организму наносит даже не сам никотин, а входящие в состав сигарет смолы и канцерогены, коих насчитывается около 300 разновидностей. Каждая сигарета - это коктейль из цианида, мышьяка, синильной кислоты, свинца, полония и сотен других опаснейших ядов, которые курильщик и его близкие вдыхают ежедневно. Наибольший вред курение наносит дыхательной системе. Токсичный смог оседает на лёгких и постепенно вызывает необратимые деструктивные процессы в лёгочной ткани. У курильщиков в разы чаще встречаются онкологические заболевания гортани, гортани, лёгких и пищевода, заканчивающиеся летальным исходом. Ещё одним смертельно опасным последствием курения являются патологии сердечно-сосудистой системы. Каждая выкуренная сигарета провоцирует спазм сосудов и скачок артериального давления, в результате чего развивается ишемия, нарушения кровоснабжения органов, инсульты и десятки других крайне опасных последствий. Вред курения затрагивает все органы и системы, постепенно разрушая организм изнутри, снижая продолжительность и качество жизни в целом.

# *ЧЕМ ОПАСЕН АЛКОГОЛИЗМ?*

Несмотря на активную борьбу с алкоголизмом, всевозможные запреты и формальные ограничения, эта проблема не только остается актуальной, но ещё и набирает обороты, возможно, из-за доступности «жидкого яда», а возможно, из-за стереотипа о «безопасной умеренности». Попадая в организм, спирт в первую очередь воздействует на мозг человека. Появляющиеся в процессе употребления горячительных напитков провалы в памяти являются «первым звончком» разрушения мозга, ведь, согласно исследованиям, каждый выпитый стакан отнимает примерно 1000-2000 мозговых клеток. Однако мозговыми тканями влияние спиртного на организм не ограничивается - симптомы регулярного употребления алкоголя затрагивают весь организм. Этанол способен проникать внутрь нейрона, что сказывается на состоянии нервной системы. Если на первых порах выпивка вызывает лёгкую эйфорию и расслабленность, то со временем эти же процессы становятся причиной заторможенности функций нервной системы, а значит, и работы организма в целом. Психологическая нестабильность вкупе с нервными расстройствами приводит к потере социального облика человека. Распадающийся этиловый спирт выводится из организма в основном при помощи печени. Высокие нагрузки, которые выпадают на долю этого органа, становятся причиной различных заболеваний, начиная с физиологической желтухи и заканчивая циррозом. Основная проблема, с которой сталкиваются злоупотребляющие алкоголем люди, - патологии сердечно-сосудистой системы. Этиловый спирт вызывает склеивание эритроцитов, в результате чего в сосудах образуются бляшки, полностью или частично перекрывающие кровоток и ухудшающие кровоснабжение органов.

# *ПСИХОТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ И ЗДОРОВЬЕ - ПОНЯТИЯ НЕСОВМЕСТИМЫЕ*

Самообман начинающих наркоманов заключается в том, что они в большинстве случаев отрицают наличие проблемы как таковой и не стремятся обращаться за помощью, считая, что в любой момент могут спокойно отказаться от очередной дозы. Если осознание проблемы и приходит, что, впрочем, происходит далеко не всегда, человеку требуется длительная реабилитация, чтобы отказаться от пагубного пристрастия и восстановить утраченное здоровье. И даже квалифицированная медицинская помощь эффективна далеко не всегда, ведь ущерб, нанесённый здоровью наркотиками, может достигать огромных размеров.

Первым от наркомании страдает мозг - именно на него воздействует попавшее в организм вещество. Клетки серого вещества уже не могут адекватно воспринимать реальность и формировать причинно-следственные связи.

Совсем немного времени требуется для того, чтобы разрушение мозга сказалось на состоянии внутренних органов. Поскольку нейронные цепи регулируют деятельность всего организма, появление пагубной привычки будет затрагивать все без исключения системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочеполовую, эндокринную и т. д. Как правило, для полного разрушения организма с летальным исходом наркоману требуется от 1 года до 10 лет.

Именно поэтому не стоит забывать, что безобидных наркотиков не бывает - любое вещество, изменяющее сознание, является ядом, и даже одного раза может быть достаточно, чтобы навсегда потерять человеческий облик!

# ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

## *Получение удовольствия от простых вещей*

- успехи в учебе или на работе;
- домашние дела, при правильной их организации;
- прослушивание любимой музыки;
- уход за домашними животными;
- просмотр хороших фильмов;
- общение с друзьями и родственниками.

## *Здоровый образ жизни*

- правильное питание, предполагающее обогащение рациона витаминизированными продуктами;
- соблюдение режима дня и сна, полноценный восьмичасовой ночной отдых;
- занятия физической культурой;
- исключение частого появления стрессовых ситуаций или пересмотр своего отношения к ним.

## *Правильный круг общения*

Профилактика вредных привычек будет эффективнее, если человек окружает себя друзьями, поддерживающими его точку зрения относительно здорового образа жизни. Влияние общества достаточно сильное, и это доказано не раз. В большинстве ситуаций появление вредных привычек становится следствием того, что человеку именно друзья предложили попробовать сигарету, спиртное или наркотик. Продолжение общения в таком круге и ведение неправильного образа жизни приводят к формированию устойчивой зависимости, от которой впоследствии очень тяжело отказаться.



*Чем больше в жизни человека существует вещей, приносящих ему удовольствие, тем меньше вероятность того, что он будет использовать табак или алкоголь как способ улучшить собственное настроение, достичь других целей.*

*И как бы банально это ни звучало, но привнести в собственную жизнь пагубное пристрастие куда легче, чем от него избавиться. Зная, какой вред наносят организму вредные привычки, не стоит даже допускать мысли об их возникновении - всего одна рюмка или сигарета могут стать решающим фактором в формировании зависимости. Поэтому лучше даже не прикасаться к отравляющим веществам, ведь путь восстановления долог и тернист, а вернуть утраченное здоровье крайне сложно!*

*Здоровый образ жизни - это залог сохранения здоровья, отличного самочувствия и способ значительно снизить вероятность появления вредных привычек.*



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**

