

Вредные привычки человека



- **«Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», – эта мудрость знакома нам с детства.**



- Привычное действие – это и есть **привычка**. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки. Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.



Привычка

- **Привычка (англ. habit)** - хорошо усвоенное действие, в выполнении которого человек испытывает постоянную потребность. Это действие осуществляется всегда в определенных условиях (зарядка по утрам, выпить чай в 17:00 и т.д.)



Привычки



• Полезные



Вредные



Грысть ногти



Переедать

- Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют **неполезные действия**, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.



Вредные привычки

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.



Слова-паразиты и нецензурная речь.



- Если вы хотите, чтобы с вашим здоровьем все было в порядке и неприятности вас не преследовали, научитесь жить без подобных оборотов речи, так считают специалисты. Вы уже знаете, что мысли материальны, а слова, которые мы произносим вслух, обладают еще большей энергией, чем наши мысли. Энергия слов имеет очень плотную структуру, которая формирует материю быстрее, чем мысль.

Слова-паразиты и нецензурная речь.

- Плохие слова могут программировать человека на болезни и несчастья. Это давно доказали ученые.



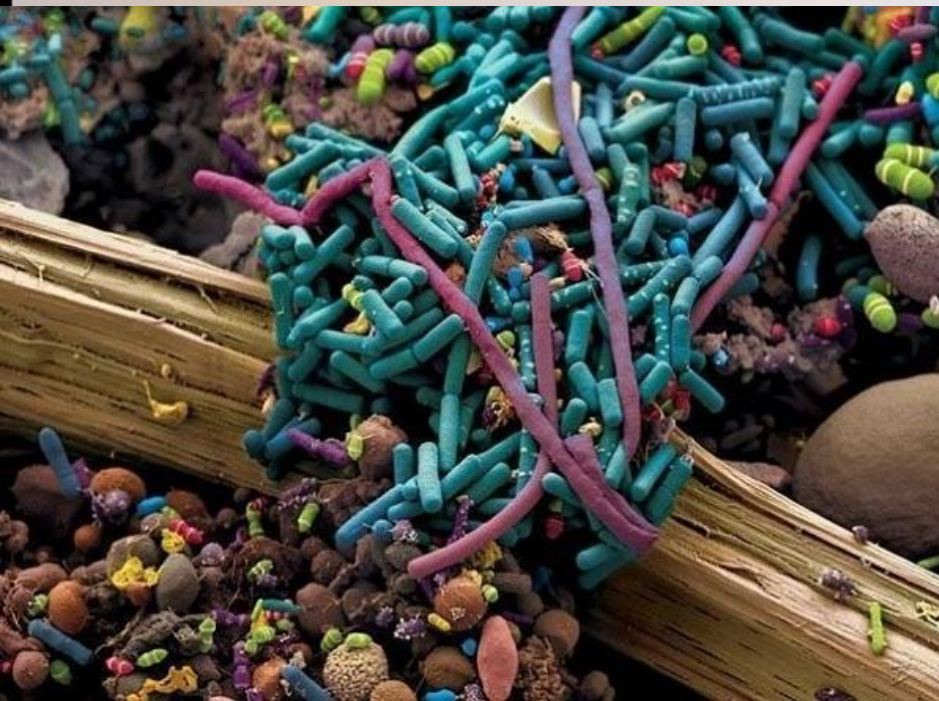
Слова-паразиты и нецензурная речь.

- Предупрежден, значит вооружен!



Грызём ногти

- Привычка грызть ногти возникает у детей примерно в возрасте 4 лет. Что лежит в ее основе, исследователи до конца не выяснили. Как бы там ни было, от пагубной тяги постоянно держать во рту руки нужно немедленно избавляться.
- Под ногтями находится целый рассадник всевозможных бактерий и грибков. В следующий раз, поднеся руки ко рту, представь, как эта веселая братия переселяется в твой организм.



Грызём ногти

Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

Французские социологи провели опрос на смешную тему: «Кто и в каких ситуациях грызет ногти?». Выяснилось, что на обкусывание ногтей французов чаще всего провоцируют рабочие ситуации. *Обдумывая рабочие вопросы или испытывая беспокойство из-за работы, грызут ногти 26,5% опрошенных.* Среди причин на втором месте по популярности стоит *обкусывание ногтей во время покупок* (что, видимо, символизирует муки выбора)



Грызём ногти

- В результате обкусывания ногтей разрушается ногтевое ложе. Ноготь со временем необратимо укорачивается и может превратиться в торчащий из пальца пенек.
- В уголках ногтей образуются кровоподтеки, которые тут же атакуют бактерии.
- Кусая ногти, ты можешь поранить десны и слизистую языка и тут же инфицировать ранку. Стафилококки из-под ногтей поработают над развитием **стоматита** во рту.



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.



Игровая зависимость —

- Игры, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в **октябре 2005 года** умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft. В онлайне прошли широчайшие похороны Snowly (такой был ник девочки).



Ониомания

- **Ониомания (от греческих *onios* — для продажи, *mania* — безумие) — 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 шопинголизм или шопоголизм.**



Причина онимании

- **Иллюзия свободы и контроля над своей жизнью.** Шоппинг снимает у шопоголика депрессию и тревогу, повышает самоуважение и уверенность в себе – он может себе позволить купить то, что сейчас захотелось, а не то, что рекомендовали или что просто необходимо. И человек получает ощущение свободы от покупок, **даже если вещи ему не нужны.** И если вы идете в магазин без необходимости или надобности. И просите у родителей купить то, что вам совсем не нужно, но есть у друзей.



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.
- Современная медицина активно занимается изучением вопроса генетической предрасположенности к перееданию. Исследования показывают, что дети полных родителей обычно предпочитают жирную пищу, не любят овощи, и чаще склонны к перееданию.



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.



Телевизионная зависимость.

- Это составляет примерно половину его свободного времени и около **9 лет из жизни каждого**. Люди регулярно отдают телевиденью время своего отдыха. При том, что нередко зрители негативно оценивают качество передач, считают себя способными «прямо здесь и сейчас» выключить телевизор, те же люди продолжают часами ждать возле телевизоров оказываясь неспособными «оторваться» от просмотра. То есть речь идет уже о частичной потере контроля над влечением к просмотру телепередач.



Признаками телевизионной зависимости являются:

- 1. плохое самочувствие, тревога, раздражительность, слабость при завершении телепросмотра;
- 2. ощущение утраты реальности, растерянность при внезапном отключении телевизора;
- 3. незапланированные просмотры;
- 4. безуспешность действий направленных на сокращение времени проведенного перед телевизором и связанное с этим чувство вины;
- 5. сосредоточенность внимания на событиях, сюжетных линиях телепередач, стремление переводить тему разговора на обсуждении увиденного по телевизору;
- 6. любые другие формы отдыха (чтение, прогулки, спорт, хобби) начинают уступать свои позиции, время ранее затрачиваемое на них заполняется просмотром телепередач;
- 7. при отказе от телепросмотра на 3 дня и более возникают следующие явления: дискомфорт, слабость, упадок сил, апатия, безразличие, тоска, тревога, чувство пустоты, невозможной утраты, неудовлетворенность жизнью, снижение нетрудоспособности и семейные конфликты, агрессия, раздражительностью

Телевизионная зависимость.

- Также существуют такие специфические признаки TV зависимости как «грейзинг», «зеппинг» – то есть просмотр более одного канала одновременно и бесцельное переключение телевизора с канала на канал с помощью пульта дистанционного управления.



Интернет-зависимость

- психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.



Британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии.

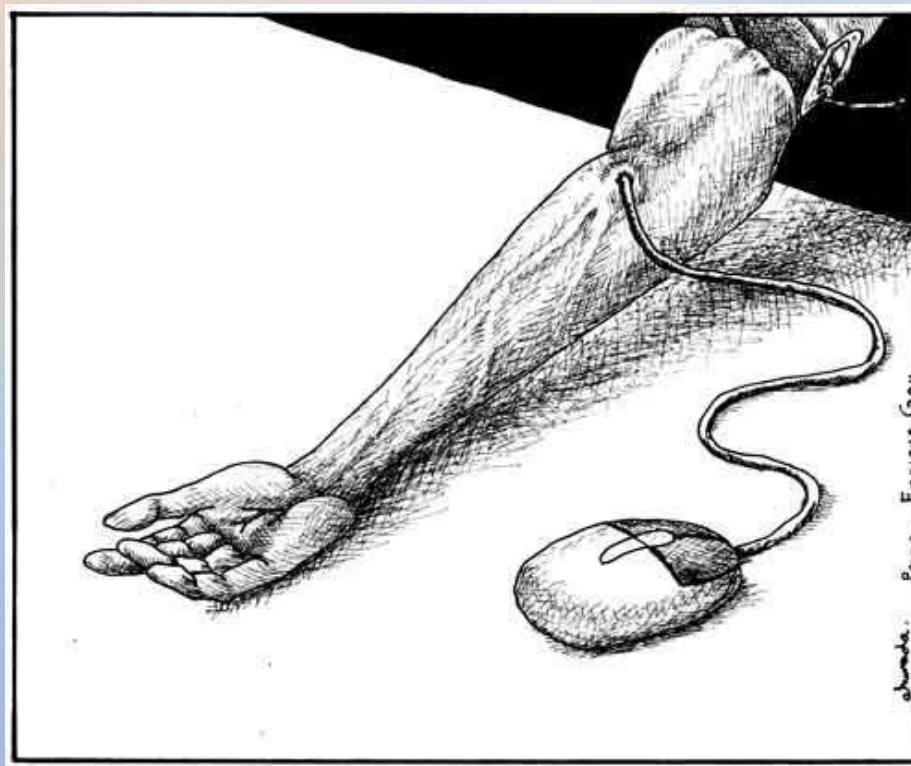
Интернет-зависимость

- Те люди, которые проводят много времени в онлайн, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными. Исследование показало, что интернет-зависимостью страдает около **10%** пользователей во всем мире. Некоторые из них самостоятельно признают свою болезнь и сообщают, что они много времени проводят в чатах и социальных сетях.
- Главная проблема многих пользователей – слишком много времени, проводимого в онлайн. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они просидели в интернете. Это им мешает вести полноценную жизнь.



Основные 5 типов интернет-зависимости таковы:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.



Основные 5 типов интернет-зависимости таковы:

- 4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
- 5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда больной может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.



Привычка ковырять кожу.

- Это может быть ковыряние кожи лица и/или тела, кожи головы, кожи пальцев рук и т. д. Иногда носит характер привычки самостоятельно избавляться от недостатков на лице — самостоятельные механические чистки лица, в худшем случае — привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспаленные участки или сдирать подсыхающие болячки.



Привычка ковырять кожу.

- При этом высока вероятность еще большего воспаления, а также ухудшения состояния кожи, образования **шрамиков**, больших открытых пор, в том числе — опасность заражения крови. В редких случаях обладатель этой привычки ковыряет кожу и кладет содержимое в рот.



Причины:

- За данной привычкой может скрываться невроз, вызванный стрессами и выражающийся в потребности причинять себе физическую боль после получения боли эмоциональной — **пантономия**.

Причинение себе физической боли приносит временное успокоение, если запрещать себе это — может возникнуть «ломка», появляется тревожность, привычка трансформируется в новые, другие формы — **ковырять в носу, грызть ногти и т. д.**



Ринотиллексомания –

- **человеческая привычка извлекать из ноздрей засохшие сопли пальцем.**

Умеренное ковыряние не рассматривается отклонением от нормы, но чрезмерное увлечение этим занятием может свидетельствовать о психологическом или психиатрическом расстройстве. Долгое ковыряние может вызвать кровотечение из носа и более серьёзные повреждения



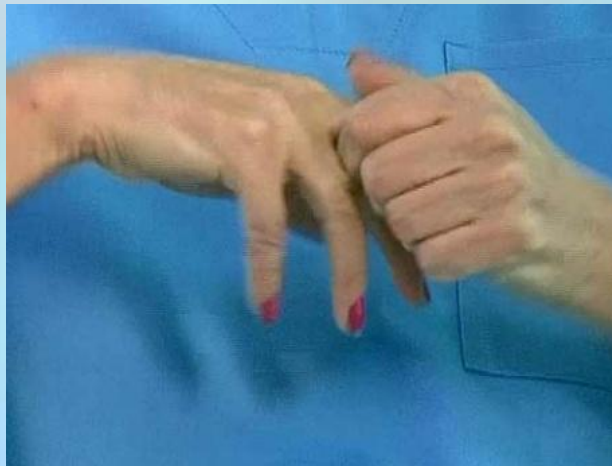
Щелкание суставами

- Порой встречаются любители намеренно исполнить **«музыку»** на своих пальцах. Начинается это «увлечение» обычно еще в детстве, это проделывается снова и снова на радость изумленной публике, и в результате привычка **«хрустеть пальцами»** остается на всю жизнь. При этом суставы постоянно травмируются и теряют подвижность. А вместе с тем растет риск появления **раннего артроза**.



Щелкание суставами

- О его появлении можно не подозревать довольно долго. Суставные хрящи разрушаются годами. Их гладкая, зеркальная поверхность растрескивается, а покрывающая ее клейкая смазка постепенно теряет влагу. В результате кости в месте соединения приобретают неровности и шероховатости. Трение между ними увеличивается, а их перемещение относительно друг друга сопровождается специфическим треском. Сами хрящи не имеют нервных окончаний, поэтому нет и болезненных ощущений. Но с возрастом все эти изменения прогрессируют, и кости, объединенные в сустав, полностью оголяются. А в них-то как раз нервные окончания присутствуют. При движении головки костей трутся между собой, вызывая сильную боль. Вокруг суставов находится большое количество сухожилий, которые тоже втягиваются в процесс разрушения, деформируются, в них начинаются разные воспалительные явления.



Щелкание суставами

- Отказаться от такой привычки можно только с помощью силы воли, медикаментозного лечения не существует. А та скованность в пальцах, которая образуется если долго не хрустеть – со временем проходит.



Техномания.

- Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели.



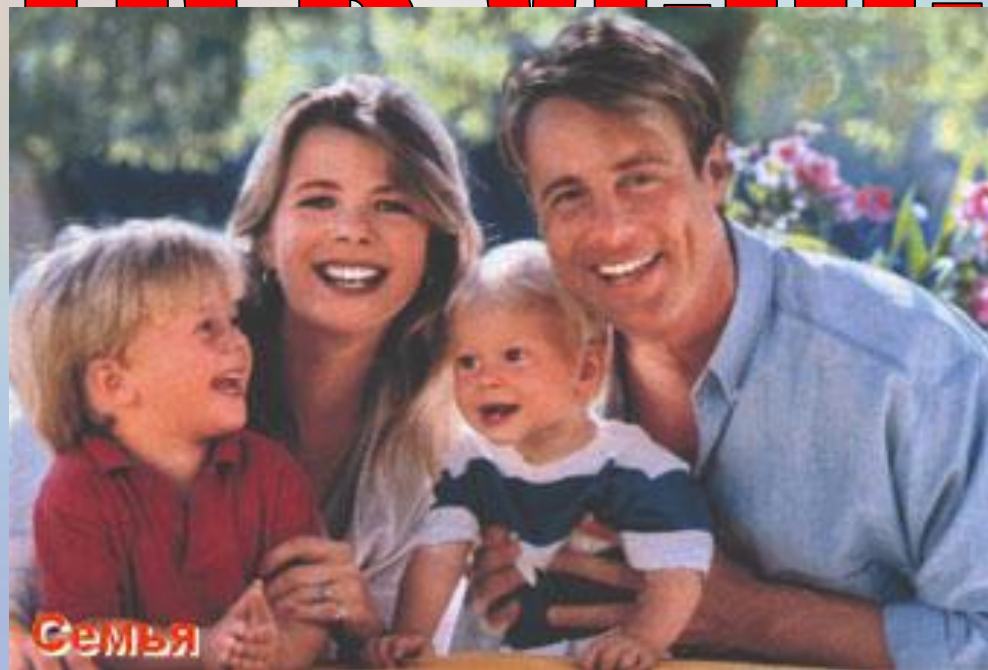
Техномания.

- Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.



Здоровый мир

путь к успеху!



Семья

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ