

ПОЧЕМУ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЯВЛЯЮТСЯ «ВРЕДНЫМИ»?

Что такое привычка?



Привычка - это такая форма поведения (образ действий или склонность) человека, усвоенная за определенный

период жизни, ставшая обычной, постоянной и, которая в определённых условиях, приобретает характер зависимости.

А что же такое вредная привычка?

Вредная привычка — социально-психологический концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред: курение, употребление наркотиков и алкоголя, патологическое влечение к азартным и компьютерным играм и т.д.

Давайте разберемся, почему эти привычки являются «вредными»?

Во-первых, вредные привычки отражаются на здоровье человека и его работоспособности. Сердечно - сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, многие формы рака,

СПИД, изменения личности и т.д. - это лишь некоторые недуги, прямой или косвенной причиной которых становятся вредные привычки.

Во-вторых, вредные привычки снижают социальную ценность человека;

Человек - существо социальное. Он может развиваться только в среде себе подобных, жить и действовать только в обществе, общаясь и объединяя свои усилия с другими людьми. Вредные же привычки, дезорганизуют человека, нарушают его социальные связи, ухудшают здоровье и сокращают продолжительность жизни. Чем раньше они образуются, тем губительнее действуют и тем сложнее от них избавиться.

В-третьих, вредные привычки препятствуют гармоничному развитию человека;

Когда человек приобретает ту или иную вредную привычку, будь то алкоголизм, наркомания, или табакокурение в подсознании образуется связь между удовольствием и приёмом выбранного вещества.

При укоренении данной привычки у человека может развиваться зависимость, которая может выражаться в потере поведенческого контроля, когда все поступки человека резонируют с

вредной привычкой и являются оправданием любого действия, так называемая, «стена иллюзии» контроля над собой, эмоциями и зависимостью. Постепенно человек теряет самоуважение, разрушается семья, карьера, подрывается психическое и физическое здоровье. Человек входит в порочный круг, убеждённый, что решение жизненных проблем под силу только данной зависимости.

В-четвертых, некоторые вредные привычки искажают действительность и снижают самоконтроль, а, следовательно, человек может совершить противоправные действия и испортить себе дальнейшую судьбу. Надо помнить, что отсутствие вредных привычек является залогом здоровья, долголетия, успеха и отличного настроения. Если же избавиться самостоятельно от вредных привычек невозможно, то следует обратиться за помощью к близким людям, психологу или врачу-психотерапевту. И здесь не может и не должно быть стеснительности и желания не выносить «сора из избы».