

Мы и наши привычки

Имеете ли вы вредные привычки? Редко кто может сказать, что не имеет. Но все же такие найдутся. У нас укоренилось мнение, что вредные привычки — это пристрастия к наркотикам, алкоголю и курению, а все остальное черты неповторимого характера. Вот и возникают вопросы: «Не курю, не пью, а все равно болею». Поэтому прежде чем знать с чем бороться (я имею ввиду вредные привычки), нужно понять есть ли они у вас, или нет.

Что вообще можно включить в список вредных привычек, от которых нужно избавляться?

Кроме очевидных:

1. Наркотики
2. Курение
3. Алкоголизм

К вредным привычкам, влияющим на здоровье также относим:

- Неправильное питание
- Отсутствие режима дня
- Малоподвижный образ жизни
- Неразборчивость в сексуальных отношениях
- Недосыпание или постоянное валяние в постели
- Долгое сидение за компьютером
- И многое, многое другое... для каждого свое от — грызть ногти, до сквернословия.

И все это мешает оставаться здоровыми на многие годы.

Кто-то может признавать, что да, действительно, вредные привычки существуют, но признать то, что они присущи именно им — вот это уже сложнее. Всем известно, что алкоголики никогда не признают себя таковыми. Они говорят, что могут себя контролировать, но тяга то к спиртному остается.

Целью избавления от вредных привычек является избавление именно от тяги, от желания делать то, что вредно для нашего здоровья.

Кто-то говорит, что я еще молод, успею, у меня есть время для выработки полезных привычек. Но, к сожалению, это только иллюзия. Посмотрите вокруг: сколько пожилых людей подтянуты, физически и умственно активны, оптимистичны и здоровы? Не много, согласитесь. Если не начать вести здоровый образ жизни прямо сейчас, то можно и не оказаться в их числе.

Чем на дольше вы откладываете выработку полезных привычек, тем с годами все сложнее и сложнее начать. Почему? — спросите вы. Да потому что, при множестве обретенных хронических заболеваний все больше ограничений. Сердечникам — осторожно нужно пить достаточное количество воды.

3. Курение, даже самых «легких» сигарет

- Карты
- Компьютерные игры и автоматы

- Шопинг
- 5. Неправильное употребление пищи:
 - Не соблюдение режима дня
 - Переедание
 - Недоедание
 - Быстрый прием пищи (не пережевывание её)
 - Нерегулярное питание
 - Вредные продукты
 - Привычка читать во время еды
- Прием пищи «на авось» (не проверяются срок годности и хранения)
- 6. Гиподинамия – малоподвижный (сидячий или лежащий) образ жизни
- 7. Недосыпание
- 8. Недостаточное пребывание на свежем воздухе
- Поздно ложиться и поздно вставать
- 9. Долгая работа за компьютером
- 10. Привычка сутулиться
- 11. Сидение нога за ногу
- 12. Кушать, не помыв руки
- 13. Грызть карандаш, ногти, семечки,...
- 14. Негативные проявления личности (часто и это становится чертой характера, если во время не избавиться от такой привычки):
- 15. Привычка принимать лекарства без острой необходимости

Этот список можно продолжать, но самым главным, на мой взгляд, является отсутствие самокритичности, так называемое чувство непогрешимости, а отсюда и нежелание что-либо менять в своей жизни для улучшения своего здоровья.

Есть много способов, как работать над устранением вредных привычек — по преодолению конкретно каждой и общие правила для всех. Об этом мы подробно будем говорить на страницах нашего сайта «Здраво-браво».

Желаю вам найти у себя поменьше вредных привычек, а лучше заняться развитием полезных!

Вредные привычки имеются у каждой современной личности. Данные пристрастия относятся к нездоровым увлечениям, которые пагубно влияют на самочувствие, психику человека, отношения с окружающими и семейную жизнь. Зачастую многим подобным зависимостям личность не придает серьезного значения, считая их проявлением собственной натуры.

Но некоторые, рассматривая список вредных привычек человека, приходят к выводу, что многие из них являются серьезными и опасными отклонениями от нормы. Давайте разберемся, какие увлечения считаются вредными, отчего они возникают и что следует предпринять в том или ином случае.

Многие вредные привычки человека перерастают в смертельно опасные заболевания

Чаще всего, вредные привычки развиваются по причине неустойчивой психики либо длительных нервных расстройств . Но, к формированию данных пристрастий причастны и иные факторы:

- собственная лень;
- несбывшиеся надежды;
- полученное разочарование;
- слишком быстрый темп жизни;
- финансовые долгоиграющие проблемы;
- неурядицы, происходящие дома либо на работе;
- тяжелые психологические ситуации: развод, болезнь, смерть близкого родственника.