**ПОЧЕМУ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЯВЛЯЮТСЯ «ВРЕДНЫМИ»?**

**Привычка — это форма поведения человека, усвоенная за определенный период жизни, ставшая обычной, постоянной и которая, в определенных условиях, приобретает характер зависимости.** Привычкой называют повторяющиеся действия человека, которые становятся потребностью, без них он не может обойтись.

Вредная привычка - социально-психологическое понятие, охватывающее целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком, и оказывающие негативное влияние на здоровье и его работоспособность, психическое здоровье, мешает ему в достижении целей и самореализации.

Вредные привычки вредят социальным ценностям. Они дезорганизуют человека, нарушают его социальные связи, ухудшают здоровье и сокращают продолжительность жизни. Чем раньше они вырабатываются, тем губительнее действуют на организм и тем сложнее от них избавиться.

Опасность вредных привычек связана с ущербом, который они наносят организму, психике, социуму и социальной жизни. Такие привычки провоцируют появление и развитие заболеваний и системных патологий, приводящих к риску ранней инвалидизации или внезапной смерти. Вредные привычки могут также вызвать: перепады настроения, нарушения сна, снижение работоспособности, проблемы в личных отношениях, юридические, финансовые проблемы.

**Вот еще несколько причин по которым не стоит**[**«**](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/pochemu-vrednye-privychki-yavlyayutsya-vrednymi-/)**дружить» с вредными привычками:**

***Преждевременное старение.***

Употребление ряда веществ, вызывающих зависимость, ускоряет процессы разрушения клеток и замедляет их регенерацию, что приводит к преждевременному старению организма.

***Когнитивные нарушения.***

Вредные привычки негативно отражаются на умственных способностях, ухудшают память и снижают концентрацию внимания.

***Снижение мотивации.***

Многие привычки ведут к тому, что человек теряет стимул и мотивацию к саморазвитию, приобретению новых навыков и знаний, работе. Привычка становится навязчивой идеей и отвлекает от реальной жизни.

***Проблемы в личных отношениях.***

Если вредные привычки преобладают над сознательными действиями, это негативно отражается на отношениях с партнером.

***Нарушение социальной жизни.***

Большинство вредных привычек несовместимы с жизнью в социуме и могут быть небезопасны для окружающих.

***Криминальная ответственность*.**

Ряд вредных привычек связан с нарушением закона. Зависимость возникает из-за прогрессирующего преобладания привычек над целенаправленным поведением.

**Какие у человека есть вредные привычки?**

Список вредных привычек, которым подвержен человек, огромен.

Вот несколько социально значимых из них: алкоголизм, курение, наркомания, несбалансированное питание и гиподинамия, игромания.

* *Алкоголизм*. Регулярное употребление алкогольных напитков приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, патологии печени и других внутренних органов. Негативно отражается на когнитивных способностях и внешнем виде человека, повышает риск несчастных случаев, поскольку человек теряет контроль над собой.
* *Курение*. Токсические вещества, которые содержатся в табачных продуктах, вызывают патологии легких, ухудшают состояние сердца и сосудов, что повышает риск инфаркта и инсульта. Негативно сказывается на репродуктивной системе мужчин и женщин, а также на состоянии зубов, кожи, волос.
* *Наркомания*. Наркотики быстро вызывают зависимость, приводят к тяжелым психическим и физическим нарушениям. Значительно сокращают продолжительность жизни.
* *Несбалансированное питание*. Нарушение режима, рациона питания, а также низкая физическая активность создают условия для возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, в том числе хронических, которые существенно снижают качество и продолжительность жизни.
* *Игромания*(азартные и компьютерные игры). Из увлечения игры быстро превращаются в зависимость и приводят к проблемам в личной и социальной жизни, финансовым затруднениям. На физическое здоровье это не влияет, однако страдает психика. В большинстве случаев игрокам необходима помощь психолога.

**Как же отказаться вредных привычек? Воспользуйтесь нашими советами:**

* Распознавание вредной привычки - первый шаг к избавлению от нее.
* Постарайтесь определить, когда и как проявляется вредная привычка, с какими внешними факторами она связана.
* Будьте терпеливы. Привычки формируются длительное время, поэтому и избавиться от них мгновенно не получится.
* Будьте готовы к тому, что результат станет заметен не сразу.
* Замените вредную привычку на полезное действие. Ешьте фруктовые чипсы вместо картофельных, смотрите сериалы на велотренажере, а не на диване, ешьте леденцы, когда хочется закурить.
* Ведите дневник. Записывайте свои шаги и успехи в борьбе с вредной привычкой.

Отсутствие вредных привычек – залог здоровья, долголетия, успеха и отличного настроения. Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!