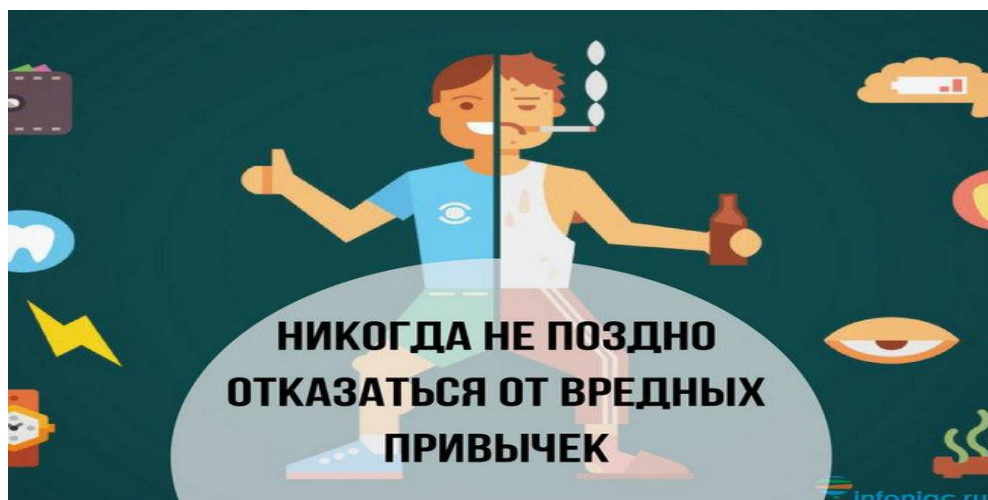


«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас» (Эриан Шульц) или рейтинг самых вредных привычек человека



Каждый день мы совершаем множество различных действий, ставших привычными для нас. Последовательность, предсказуемость, понимание происходящего создают у нас ощущение комфорта и защищенности. Однако не все привычное позитивно сказывается на нашем самочувствии. Есть ряд привычек, которые относятся к категории «вредных»: курение, употребление алкоголя, переедание, игромания, грызение ногтей, выдергивание волос и т.д.

Несмотря на наше понимание их вредности, мы не всегда готовы принять этот факт, потому что не всегда хотим именно сегодня и сейчас начинать тратить свои силы, напрягаться для борьбы с ними и не всегда готовы признать, что бороться необходимо, поскольку иногда больше концентрируемся на сиюминутных ощущениях удовольствия или просто комфорта, чем на неприятных последствиях.

*Вредные привычки и их негативные последствия - глобальная болезнь современного общества. Несмотря на социальную рекламу, количество людей, обладающих вредными привычками, только увеличивается.*

В этом материале вкратце расскажем о самых вредных привычках и зависимостях.

**Итак, наш рейтинг вредных привычек:**

### **13. Ринотиллексомания или ковыряние в носу**

Специалисты считают умеренное ковыряние в носу нормой, однако есть и довольно тяжелые формы этой вредной привычки. Порой слишком активное ковыряние в носу приводит к кровотечению, а также оно способно вызвать сильные повреждения слизистой оболочки носа.

### **12. Щелкание суставами пальцев**

Привычка как правило развивается в детстве, и со временем она способна навредить суставам пальцев, так как человек регулярно наносит небольшие травмы. Щелкание пальцами может постепенно привести к артрозу, потере подвижности суставов.

### **11. Техномания**

Есть люди, которые не могут остановиться при виде новой техники, и они обязательно должны ее купить. Это может быть новый смартфон, компьютер,

наушники или что-то другое. Такая привычка может привести к депрессии и другим проблемам. Это особенно касается моментов, когда у человека не хватает денег на новый гаджет, но при этом он чувствует острую необходимость обзавестись новым устройством. Чаще всего техномания возникает у подростков и детей, которые при виде чего-то нового у друзей или по телевизору, стремятся как можно быстрее это приобрести.

## 10. Использование ненормативной лексики



Кому-то ненормативная лексика может показаться не такой уж и вредной привычкой, а всего лишь элементом языка, которым в последнее время пользуются все чаще и все большее количество людей. Даже в эфирах многих программ можно услышать “запикивание” мата.

Использование нецензурной лексики не только показывает неуважение к присутствующим, но и может войти в привычку, когда матные слова проскальзывают через каждые 5-6 слов. Такое поведение неприемлемо в культурном обществе, а тем более в присутствии детей, которые все повторяют за взрослыми.

## 9. Кофемания

Не секрет, что кофе является одним из самых популярных и любимых многими напитком, однако слишком частое его употребление (более 3 чашек в день) может вызвать вредную привычку. Кофе, точнее содержащийся в нем кофеин, способен обострить гипертоническую болезнь, некоторые желудочно-кишечные заболевания, абсолютно неприемлем он при большинстве сердечно-сосудистых болезней.

Но все это верно лишь тогда, когда с кофе явно перебарщивают. Кофе точно нельзя пить вместе с алкоголем и вперемешку с табачным дымом. Это большой удар для сердечно-сосудистой системы. В общем, как и с любой другой едой, с кофе не следует перебарщивать. Все хорошо в меру!

## 8. Недосыпание



Сон – это жизненная необходимость. Его отсутствие приводит к нешуточным проблемам со здоровьем. Симптомами недосыпа могут быть: темные круги под глазами, небольшой отек лица и утрата тонуса кожи, необоснованная раздражительность, низкая сосредоточенность и рассеянность. Также возможны скачки кровяного давления, учащенное сердцебиение, утрата аппетита и

проблемы с желудком.

Человек полностью теряет адекватную реакцию на происходящее вокруг. Ослабляется защитная функция организма, возникает замедленная реакция на внешние факторы, что провоцирует низкую производительность. Гастрит, язва

желудка, гипертония, а порой даже ожирение – вот спутники тех, кто вынужден подолгу не спать.

## 7. Диеты



Стремясь подогнать свое тело под стандарты красоты, которые диктуют модные журналы, мы изводим себя диетами. И тем самым оказываем себе медвежью услугу.

Чем же вредны абсолютно все диеты?

1. Стресс для организма. Любая диета нарушает привычное соотношение пищевых компонентов (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины), организм чего-то недополучает, а это – всегда стресс, с которым он учится бороться.

2. Замедление метаболизма. Очень низкокалорийные диеты заставляют организм замедлять обмен веществ. При возвращении же к обычным нормам питания обратная перестройка метаболизма происходит постепенно и обычное количество съеденной пищи откладывается в виде жира, причем не только там, где он присутствовал до похудения, но и в новых местах. Наблюдается парадокс: чем дольше человек придерживается диеты, тем больше поправляется, а не худеет, после этой самой диеты.

3. «Повторное» ожирение – опаснее и вреднее первоначального потому, что жир откладывается не только в новых местах, но и на внутренних органах, причиняя им вред. Бывает так, что человек садится на диету не учитывая свое здоровье, чем сам вредит своему организму.

Из-за постоянных перестроек организма к нашему питанию может пострадать работа сердца, суставов и иммунной системы. Часто из-за диет увеличиваются траты денег на продукты и времени на их приготовление.

В плане психологических нагрузок диеты тоже очень вредны. Возможные страдания от неудачи, связанные с ней чувства вины и стыда, боль, нанесенную насмешками коллег и домашних, ощущение своей слабости, неспособности взять себя в руки. Все это тяжело переживается и порой приводит к депрессии в большей степени, чем само наличие избыточного веса и связанные с ним неудобства.

## 6. Интернет-зависимость и компьютерные игры



Компьютерная зависимость - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные типы зависимости, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом: бесконечные путешествия по Сети в поисках информации, навязчивая игра в

компьютерные игры, игра в онлайн-азартные игры и постоянные покупки

или участия в аукционах, непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом, пристрастие к виртуальным знакомствам и избыточность знакомых и друзей в Сети.

Игромания может показаться вредной привычкой подростков, но это не так. Взрослые подвержены ей в равной степени. Сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние за счет безграничных возможностей поиска и совершения открытий. И главное – серфинг в сети дает чувство пребывания в «потоке» — полная погруженность в действие с выключением из внешней реальности с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении. Поскольку официального диагноза компьютерной зависимости пока не существует, критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны.

## **5. Игромания**



Проявляется пристрастием к всевозможным азартным играм (казино, игровые автоматы, карты и интерактивные игры). Игромания является особым типом психической зависимости. Как правило, эта привычка развивается у тех людей, которые не получают должного удовольствия от своей жизни и от своего места в обществе.

Такие люди пытаются сбежать от окружающего мира. Игровые автоматы затягивают настолько, что человек просто не способен отключиться от виртуального мира.

Игромания может проявить себя как заболевание и, что происходит намного чаще, как один из симптомов другого психического заболевания: депрессии, маниакальных состояний, даже шизофрении. Главные симптомы игромании - навязчивое желание постоянно играть. Человека невозможно отвлечь от игры, чаще всего он забывает элементарно поесть, становится замкнутым.

Круг общения резко сокращается, и изменяется практически полностью, при этом меняется и поведение человека, причем, не в лучшую сторону. Обычно изначально человек испытывает ощущение подъема сил, впоследствии же они сменяются жуткой депрессией и упадническими настроениями. Игромания, также как и другие болезни, излечима, хотя избавиться от нее невероятно сложно. На это могут уйти даже годы. Ведь игромания имеет сходную психологическую природу с курением.

## **4. Постоянное желание перекусить, неправильное питание и обжорство**

Для многих людей переедание является настоящей проблемой. При тяжелой пищевой зависимости консультации диетолога иногда недостаточно, требуется поддержка психолога, наблюдение терапевта, эндокринолога и других специалистов.

Причины переедания часто тяжело поддаются определению и диагностике. Переедание приводит к тому, что все органы и системы



перенапрягаются. Это приводит к их износу и провоцирует развитие различных заболеваний.

Переедание и обжорство чревато проблемами со стороны желудочно-кишечного тракта, ожирением. В результате переедания пропадает желание двигаться, разговаривать. Ни о каком занятии спортом

и речи быть не может. Хочется только лечь спать и больше ничего.

### **3. Курение**



О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придется расплачиваться своим здоровьем.

Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чем-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

### **2. Злоупотребление алкоголем**

Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.

Бутылка водки, выпитая за час, может вас убить на месте, в прямом смысле. В следующий раз, перед тем как пить 100 грамм, представьте свой организм, медленно умирающий под воздействием этанола, в то время как вы веселитесь. Представьте, что ваши клетки медленно задыхаются, что мозг, спасаясь, блокирует множество мозговых центров, из-за чего появляется бессвязная речь, нарушение пространственного ощущения, нарушенная координация движений и провалы в памяти. Представьте, как сгущается ваша кровь, образуя смертельно опасные тромбы, как зашкаливает уровень сахара в крови, как гибнут структуры мозга, отвечающие за интеллект и сообразительность, как алкоголь раздражает стенки желудка вплоть до образования незаживающих эрозий и язв.

### **1. Употребление наркотиков**



Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но, не смотря на это, они по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих. Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека,

его психику.

Наркоманы, как правило, долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

**Наш совет:** Подумайте, хотите ли вы быть свободным от вредных привычек и дарить счастье и свободу от ваших привычек вашим близким людям? Если ответ положительный, то самое время начать управлять своей жизнью на правах ее счастливого обладателя. Ведь именно мы сами, а не наши вредные привычки способны эффективно руководить нашей жизнью.

Если же избавиться самостоятельно от вредных привычек не получается, 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».

**Помните, что отсутствие вредных привычек является залогом здоровья, долголетия, успеха и отличного настроения!**

*Подготовлено специалистами УЗ «Гродненский областной  
эндокринологический диспансер».  
В ходе подготовки использованы открытые Интернет-ресурсы*