

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ  
РАЗМЫШЛЕНИЯ

**«ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ»**

# Что можно назвать вредными привычками?

- ◎ К вредным привычкам можно отнести следующие действия:
- ◎ алкоголизм;
- ◎ наркомания;
- ◎ курение;
- ◎ токсикомания;
- ◎ игровая зависимость, или лудомания;
- ◎ шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания

- 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.

# Откуда появляются вредные привычки?

- Любое бесполезное действие, например, такое как выпивка, может вызвать склонность к алкоголизму и, в конце концов, перерасти в болезнь, *если это действие будет повторяться из раза в раз и закрепится на подсознательном уровне как «приятное»*. В этом случае, закрепившись подсознательно, привычка может вызвать генетические изменения и перерасти в патологию. Зависимость формируется рядом последовательных уступок вредной наклонности и, чтобы вернуться к здоровой жизни, необходим целый ряд таких же последовательных усилий в одолении вредной тяги, которые не могут быть осуществлены без усилия воли.

- ◎ Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.

- ◎ **Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.**



- ◎ **Алкоголизм** – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.



- ◎ Наркомания — хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



- ◎ **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.



- ◎ **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.**



- Есть много других вредных привычек:
- **Переедание**
  - **Телевизионная зависимость**
  - **Интернет-зависимость**
  - ◎ Можно перечислять бесконечно...

