



Вредные привычки

Презентацию
готовила ученица 6
класса «Б»

Ижурова

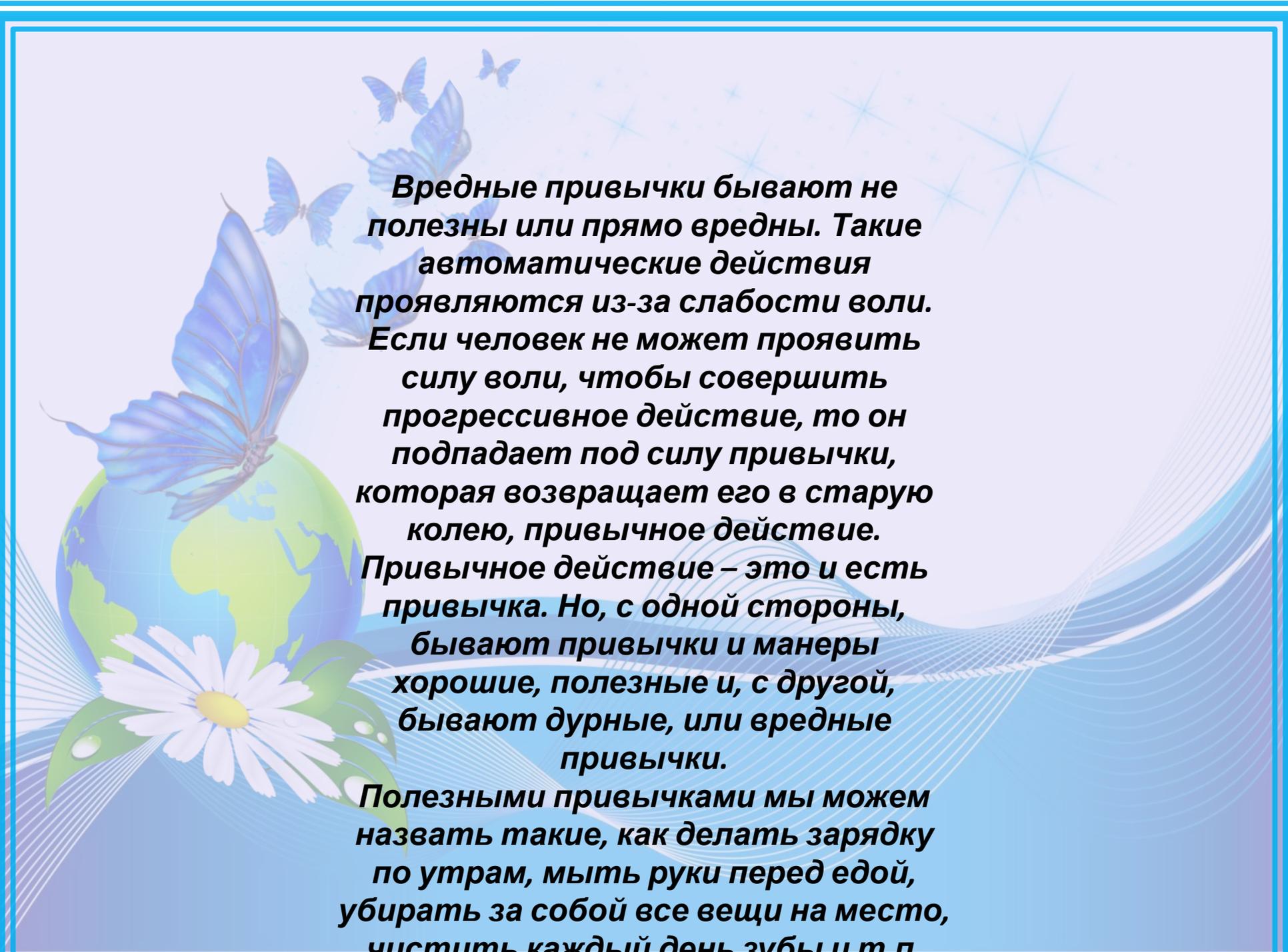


-Вредная привычка-
закреплённый в
личности способ
поведения,
агрессивный по
отношению к самой
личности или
обществу



Действие, ставшее привычным, становится таковым только тогда, когда оно вызывает приятные ощущения или эмоции.



The background features a light blue gradient with several blue butterflies of various sizes and orientations. In the lower-left corner, there is a stylized globe showing green continents and blue oceans, with a large white daisy flower with a yellow center and green leaves in front of it. The overall aesthetic is clean and positive, with decorative white and blue wavy lines on the right side.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.

ЧТО МОЖНО НАЗВАТЬ ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ?

К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ МОЖНО ОТНЕСТИ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:

- АЛКОГОЛИЗМ
- НАРКОМАНИЯ
- КУРЕНИЕ
- ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ЛУДОМАНИЯ
- ШОПИНГОМАНИЯ (ШОПОГОЛИЗМ) – «НАВЯЗЧИВАЯ МАГАЗИННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ» ИЛИ ОНИОМАНИЯ.
- ПЕРЕЕДАНИЕ
- ТЕЛЕВИЗИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
- ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ
- ПРИВЫЧКА ГРЫЗТЬ НОГТИ
- КОВЫРЯНИЕ КОЖИ
- КОВЫРЯНИЕ В НОСУ ИЛИ РИНОТИЛЛЕКСОМАНИЯ
- ЩЕЛКАНИЕ СУСТАВАМИ
- ТЕХНОМАНИЯ
- ПРИВЫЧКА ГРЫЗТЬ КАРАНДАШ ИЛИ РУЧКУ
- ПРИВЫЧКА СПЛЁВЫВАТЬ НА ПОЛ
- УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕЦЕНЗУРНЫХ ВЫРАЖЕНИЙ
- ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ «СЛОВАМИ-ПАРАЗИТАМИ» И ДР.



Существуют также:

Психогенное переедание — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на дистресс (отрицательная неспецифическая реакция организма животного на любое внешнее воздействие. Наиболее тяжелой формой дистресса является шок.). Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к

полноте.

- **Жажда адреналина.** Организм быстро привыкает к адреналину и начинает нуждаться во всё больших его дозах. Такие люди занимаются экстремальными видами спорта. В магазине можно тоже получить дозу адреналина – принятие решения о покупке и возможное разочарование являются микрострессами.
- **Иллюзия власти.** Покупаются не столько вещи для личного потребления, сколько некие атрибуты власти, в том числе в форме отношения продавцов к покупателю: уважение, услужливое обращение, льстивые похвалы, фирменные пакеты для покупок.
- **Иллюзия свободы и контроля над своей жизнью.** Шоппинг снимает у шопоголика депрессию и тревогу, повышает самоуважение и уверенность в себе – он может себе позволить купить то, что сейчас захотелось, а не то, что рекомендовали или что просто необходимо. И человек получает ощущение свободы от покупок, даже если



На этом всё ;)

