

# Вредные привычки

**Привычка** – автоматически воспроизводимое действие, исполнение которого инициируется некоторым сигналом (триггером привычки) и выполняется и завершается с чувством удовольствия. Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации (играющей роль сигнала, запускающего действия привычки) приобретает для индивида характер потребности, побуждающей «совершать какие-нибудь действия, поступки».

 Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.



📺 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.д.



# Что можно назвать вредными привычками?

- 🚭 табакокурение
- 🚭 распитие алкогольных напитков
- 🚭 Наркомания
- 🚭 пристрастие к вредной еде (фастфуд, мучное, сладости)
- 🚭 игромания
- 🚭 шопоголизм
- 🚭 Интернет-зависимость
- 🚭 Привычка грызть ногти
- 🚭 Употребление нецензурных выражений

# АЛКОГОЛИЗМ



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.



 Пить пиво, вино, коктейли и крепкие алкогольные напитки небезопасно для психологического комфорта и физического здоровья. Все об этом знают. Однако многие люди подвержены этому пристрастию. Всё начинается с «безобидного» пива, вина или других лёгких алкогольных напитков и со временем нередко переходит в привычку, которая закладывает почву для формирования патологической зависимости.



# Курение

☒ 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.

Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т.д.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).



# Наркомания

 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

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.



# Шопингомания

 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.



 По мнению врачей чаще всего oniомания развивается у женщин на почве недостатка внимания, чувства одиночества и внутренней пустоты, потребности в признании и любви, а также в период депрессии из-за потери партнера.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**