**Вредным привычкам скажем «Нет!»**

Привычки – это основа жизни любого человека. Привычки формируются с детства и могут быть разными: полезными, вредными, нейтральными, надоедливыми или просто раздражающими. Возникают они при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний и имеют разные последствия. Некоторые удивляются, почему даже болезни не помогают людям менять свои привычки. Причины могут быть разные. Одна из них – сиюминутное удовольствие, которое для многих людей важнее отдаленных последствий. Другая причина состоит в том, что человек обычно выбирает из двух зол наименьшее, чтобы защитить то, что для него наиболее важно. Многие люди интеллектуального труда понимают, что чрезмерное употребление кофе вредно для здоровья, но без него не могут творить, поэтому пьют чашку за чашкой. Третья причина в том, что человек лишь иногда получает удовольствие от своих действий, поэтому продолжает их совершать, надеясь достичь удовольствия.

По мнению психологов, привычки формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычным способом. Например, вы попали в неловкую ситуацию и нервно начинаете крутить волосы на голове. Вполне вероятно, что после этого вы будете это делать в любой ситуации, требующей от вас хоть малейшего напряжения.

Второй способ приобретения привычек – подражание. Особенно это касается детей. Они копируют манеры и жесты взрослых, которые являются для них авторитетом. Очень часто, чтобы стать «своим» в значимой компании, они легко перенимают её сленг и привычки.

Многие люди считают, что привычка – это проявление слабости, и для избавления от нее нужна сила воли. Но здесь таится опасность того, что можно недостаток самообладания использовать для оправдания себя и своей неспособности контролировать привычку.

Вот несколько приемов для преодоления вредных привычек:

**Самоисследование.** Для того чтобы изменить привычку, необходимо для начала понаблюдать за собой. Для этого лучше всего завести дневник и записывать в него все мысли и действия, которые вы совершаете по искоренению привычки. Это поможет проанализировать свое поведение и найти причины возникновения привычки.

**Самоуправление.** Образованию привычки чаще всего способствует страх. Как только вы это осознаете и поймете причину, вы сможете управлять этим процессом. Вы можете ежедневно просматривать дневник, чтобы избежать соответствующих сигналов и вовремя их прерывать.

**Замена одного другим.** Вы сможете научиться преодолевать негативное влияние привычки, если найдете удовлетворение в чем-то другом, переключив тем самым свое внимание. Это основной способ избавиться от вредной и приобрести полезную привычку. Установите себе систему поощрений, когда смогли преодолеть тягу к привычке, и наказание, когда не сдержались. Но самое главное – продолжать это делать в течение определенного времени, чтобы новая привычка закрепилась.

**Снизить удовольствие.** Если вы хотите избавиться от вредной привычки, например – табакокурения, то попробуйте постоять на одной ноге во время курения. Эта неудобная поза поможет вам снизить удовольствие при курении. Постарайтесь получить удовольствие от какого-либо другого действия, заменив сигарету на конфету. Тем самым вы сможете заменить курение сигарет на более приемлемую привычку, которая не вредит вашему самочувствию.

**Сопротивление искушениям.** Необходимо научиться предвидеть и распознавать соблазны, которые могут возникнуть при избавлении от вредной привычки. Например, если вы приняли решение не употреблять алкоголь, старайтесь не попадать в компании, где много пьют. И самое главное, не ругайте себя, если у вас не получилось с первого раза. Просто продолжайте дальше, не останавливаясь. Формирование новой привычки как навык ходить: вначале мы делаем неуверенные шаги, затем начинаем двигаться резвее и только потом бежим со скоростью. Как говорится в знаменитой пословице: «Дорогу осилит идущий».

**Соблюдайте «чувство меры».** Не пытайтесь избавиться одновременно от нескольких привычек. Это может оказаться непосильной задачей и нагрузкой на психику. Лучше взять одну, затем постепенно и поэтапно стараться ее корректировать. Думайте о том, что избавившись от вредной привычки, вы приобретете полезную, которая поможет вам жить более плодотворно.

Психолог ГУ «Витебский областной

центр гигиены, эпидемиологии и

общественного здоровья» А.А.Диканова