Вредные привычки

Что такое вредная привычка?

Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки. Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и не полезности или нецелесообразности действия. Если автоматически повторяющееся действие несет вред делу или общественному спокойствию и благополучию, здоровью окружающих и самого этого человека, то мы можем назвать такое действие вредной привычкой.

Вредные привычки бывают неполезны 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;
- 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.

К неполезным действиям можно отнести такие, как:

- грызть ногти;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- теребить одежду собеседника и т.д.

Откуда появляются вредные привычки?

Любое неполезное 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. Болезненное пристрастие возникает, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность». Такой человек считает вредную склонность само собой разумеющимся действием, вживается в образ греха, не представляя иногда, что есть люди, которые свободны от этого и не приемлют такого рода отношений с обществом. Ведь вредные привычки формируются под влиянием дурного общества и разлагающейся морали и нравственности. Ни один младенец не имеет в себе вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и соответствующим дурно воспитанным обществом.

Иногда врачи утверждают, что на закрепление вредной привычки влияет наследственность. Конечно, важно, что ребенок видит с первых дней своей жизни, в какую семью или среду он попадает. Пример отца и матери, или старших в семье накладывает неизгладимое впечатление на молодое неокрепшее сознание. Но в этом случае речь идет о воспитании и его роли в становлении человека. И последующая взрослая сознательная жизнь может круто изменить весь уклад такой семьи, когда самостоятельный ребенок уже осознано выбирает здоровый образ жизни.

Но существует еще понятие Кармы и Сканд в буддизме, когда человек несет на себе следствие своих прежних жизненных поступков в прошлом воплощении. Бывает, что ни отец, ни мать не повинны во вредном пристрастии человека, а он следует своим прежним мыслям и наклонностям. Можем ли мы в этом случае говорить о наследственности, если в роду не было страдающих подобными зависимостями? Наверняка, наследственность тут не при чем. Карма и предрасположенность самого человека создают благоприятные условия для развития вредного пристрастия и, в конечном итоге, болезни. Но и в этом случае человеку дано право выбора, и он может изменить свою жизнь к лучшему.