



## ЗДЕСЬ ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

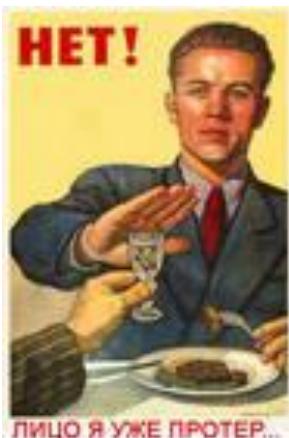


ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

свершить 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.**

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:



- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- токсикомания;
- игровая зависимость
- «навязчивая магазинная 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.**



## Как бороться с вредными привычками?

Бороться с вредными привычками, безусловно, трудно, но если серьезно настроиться на борьбу, изучить уже имеющийся опыт, рекомендации специалистов, то избавиться от них сможет любой человек.

- **Необходимо выработать в себе положительную привычку.** Борьба с самим собой - дело нелегкое. Самое трудное - суметь преодолеть искушение наедине с собой. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово - значит научился властвовать над собой. Только изменение индивидуального образа жизни помогает избавиться от многих вредных привычек и приобрести новые, полезные, такие, которые помогут обеспечить здоровый образ жизни и активное долголетие.

**Помочь себе вы сможете, в первую очередь, сами.** Как говорится, спасение утопающих - дело рук самих утопающих.

1. Попытайтесь **выявить и ликвидировать невротическую причину вредной привычки** (недовольство собой, низкая самооценка и прочее).

2. Попытайтесь **ухаживать за объектом вредной привычки**: делайте маникюр, стригите коротко волосы, покупайте толстые ручки, которые не могут влезть в ушной проход и так далее.

3. **Ведите дневник**, в котором отмечайте удачные дни, когда привычку удалось преодолеть. **Награждайте себя** в случае успеха.

4. **Можно рассказать о вашей вредной привычке людям, которым вы доверяете.** Послушать их мнение. Чем более привычка станет осознаваемой, тем проще будет с ней бороться.

1. **Аутогенная тренировка.** Этот вид самовнушения является достаточно жестким средством в борьбе с вредными привычками. В итоге складываются запретительные формулы, типа: «Я не пью. Я не курю. Я красив».

