

Вредные привычки

Большинство из нас не имеет представления, до какой степени наша жизнь состоит из так называемых **вредных привычек**.



Привычка - это автоматический прием реагирования без размышлений, волевых усилий и особых ощущений.

Определенный образ жизни или какая-либо склонность становятся обычными, постоянными; желание переходит в потребность, превращаясь в привычку; а поиск удовольствия или избегание неприятностей выливаются в пристрастие. **Они связывают человека, лишают свободы и порождают зависимость, а против воли внедряясь в сознание, перерождаются в навязчивости.**

Человек редко замечает, когда его привычка становится болезненной. Чаще всего осознание приходит, когда зависимость уже полностью подчинила себе. Сначала ощущаются только радость и психологическая разрядка. Но по мере привыкания зависимость выходит из-под контроля.

Потребность избежать трудности и получить удовольствие может постепенно оттеснить все в жизни человека на задний план: семью, друзей, учебу.

Например, люди, у которых привычка перешла в химическую зависимость, даже осознавая опасность своего увлечения, **не в состоянии контролировать поведение.**

**Так разрушаются семьи, убивается здоровье,
уничтожается личность.**

**Если привычка становится опасной для здоровья и личности человека, разрушает его отношения с окружающими –
нужно срочно принимать меры.**