***Сложно, но можно!***

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторить какое-то действие многократно. Иногда мы сознательно себя заставляем привыкнуть к определенным действиям, а иногда приобретаем их, не задумываясь, под влиянием каких-то факторов. Так и формируются привычки. Вредные привычки негативно влияют на организм человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.

К болезненным зависимостям относятся курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания – наиболее опасные виды вредных привычек, наносящие непоправимый ущерб здоровью. В современном мире список таких пагубных пристрастий расширился за счет игромании, чрезмерного увлечения компьютерными играми и интернет-зависимости, которые по своим последствиям сопоставимы с химической зависимостью.

Необходимо проанализировать свои ежедневные действия и выявить те, которые выполняются автоматически без сознательного контроля. Постепенно вы сможете вспомнить несколько таких привычек, требующих контроля.

Отказ от вредных привычек зависит от силы воли и индивидуальных особенностей человека. Для кого-то достаточно нескольких дней, а кому-то потребуется полгода. Наиболее эффективный метод – ежедневно в течение трех недель заменять вредную привычку полезной. Например, вместо курения выпить стакан воды и сделать пять глубоких вдохов.

Составив список триггеров (мест, людей, ритуалов, времен суток), провоцирующих появление вредной привычки, можно избежать их воздействия.

Ключевым принципом профилактики вредных привычек является соблюдение режима в течение 21 дня (3 недель). Отмечайте каждый вечер на календаре или в специальном приложении - трекере дни, когда вам удалось победить привычку. В случае срыва необходимо начать отсчет заново.

Для человека важно определить главные жизненные цели и найти увлечение в виде полезного хобби. Эмоциональное напряжение может находить выход через творчество или общение с интересными людьми.

Не стоит концентрироваться на собственных проблемах, поскольку у кого-то они могут быть значительно серьезнее.