

Отказ от вредных привычек в распорядке дня

Выполнил: Иванов Данил 9
МИФ

АКТУАЛЬНОСТЬ:

- В наше время многие люди сталкиваются с различными зависимостями и просто привычками, которые пагубно влияют на их жизнь и часто на здоровье.
- Чаще всего мы либо не знаем, либо не можем избавиться от вредных привычек, как бы мы этого не хотели. В своей презентации я расскажу о том как появляются вредные привычки в распорядке дня и как от них отказаться.

Как появляются привычки?

- Любая привычка — это конструкция связей в мозге, и чем прочнее эта связь, тем труднее от неё отказаться. Нам кажется, что вредные привычки приносят нам удовольствие, — и это правда: повторяющиеся действия задействуют «систему вознаграждения» в мозге.
- В итоге нам сложно отказаться от привычки не из-за отсутствия силы воли, а из-за нейронных и химических процессов внутри тела.

- Привычки состоят из трёх частей: сигнала, действия и вознаграждения. Сигнал запускает этот механизм. От сигналов неотличимы триггеры, которые могут быть конкретными вещами.



Привычка и зависимость: в чём отличие?

- Главная разница заключается в том, что если с вредной привычкой можно справиться в одиночку, то зависимость требует компетентного лечения.

Как избавляться?

- Необходимо для начала избавиться от "сигнала", который будет напоминать о привычке.
- Помочь в избавлении могут резкие перемены, которые так же могут убрать из жизни тот самый "сигнал".
- Также желательно снизить уровень стресса: больше спать, регулярно заниматься спортом, составить распорядок дня и придерживаться его.

- В конце концов будет не лишним вычеркнуть из своего круга общения, которые могут создавать "сигнал" для привычки, чаще всего те, кто тоже имеют эту вредную привычку.



Чем заменить

- Вредные привычки можно заменить другими привычками, но уже полезными для нашего распорядка дня и здоровья.
- Это может быть прогулка, занятие спортом, чтение книг, здоровый сон по расписанию и т. д.

- Главное, чтобы после выполнения некоего действия человек получал "награду". Если сам процесс не приносит удовольствия, то можно стимулировать его чем-то наоборот это удовольствие приносящим, но не вредящим здоровью.
- Например, после занятий спортом можно давать себе съесть немного сладостей, к примеру леденец.

Однако не стоит забывать, что вредные привычки не сразу заменяются полезными и не пропадут в один миг.



Спасибо за внимание!