

# Привычка пить чай

тоже может быть опасной



Варникова Тая  
10Б

# Привычка

– набор действий, автоматически совершаемый одним и тем же образом для одного и того же результата. Это здоровый механизм, позволяющий сэкономить ресурсы (внимание и эмоции) на повторяющихся операциях.

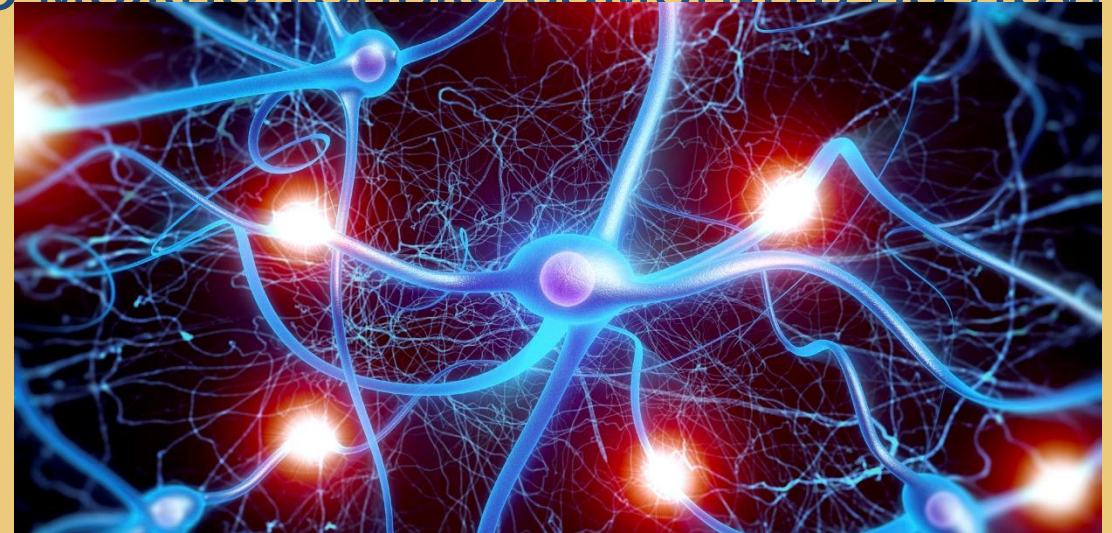
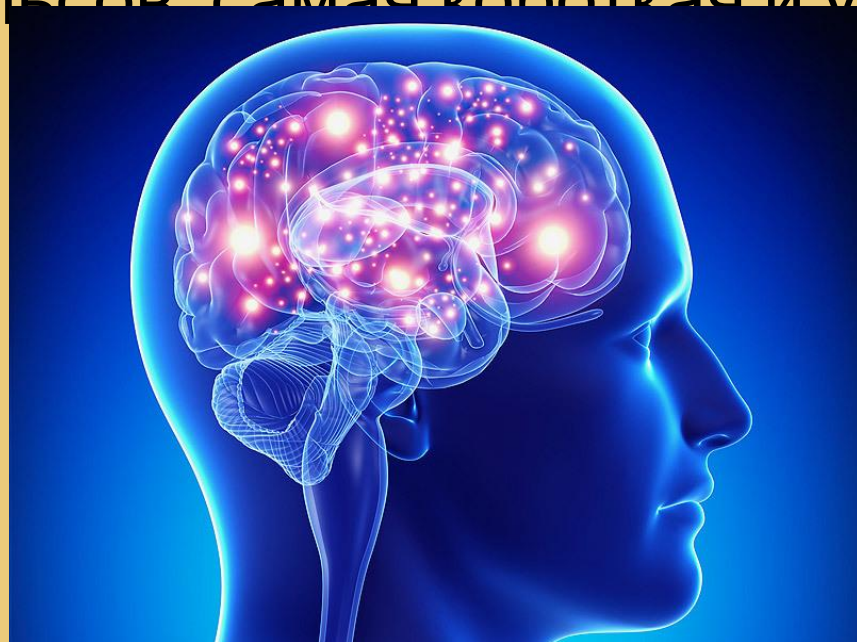
Привычка пить чай – регулярное желание почувствовать вкус чая и алгоритм действий для осуществления этого желания.



# Кстати, от неё не избавиться

Мозг пластичен, легко адаптируется к трудностям и изменяется, чтобы научить нас с ними справляться. **Изменяется буквально меняя свою форму.**

Сформированная привычка – протоптанная на мясе мозга дорога для импульсов, самая короткая и удобная. Готовый путь никак не исчезнет, его можно только заменить на другой.





# Привычка работает (запускает механизм действия) после определенного триггера



В нашем случае это может быть просто поход на кухню. Пришел – сделай чай. Лучше две кружки сразу, чтобы меньше ходить.

Поел – запей чаем, так делают все уже с детства.

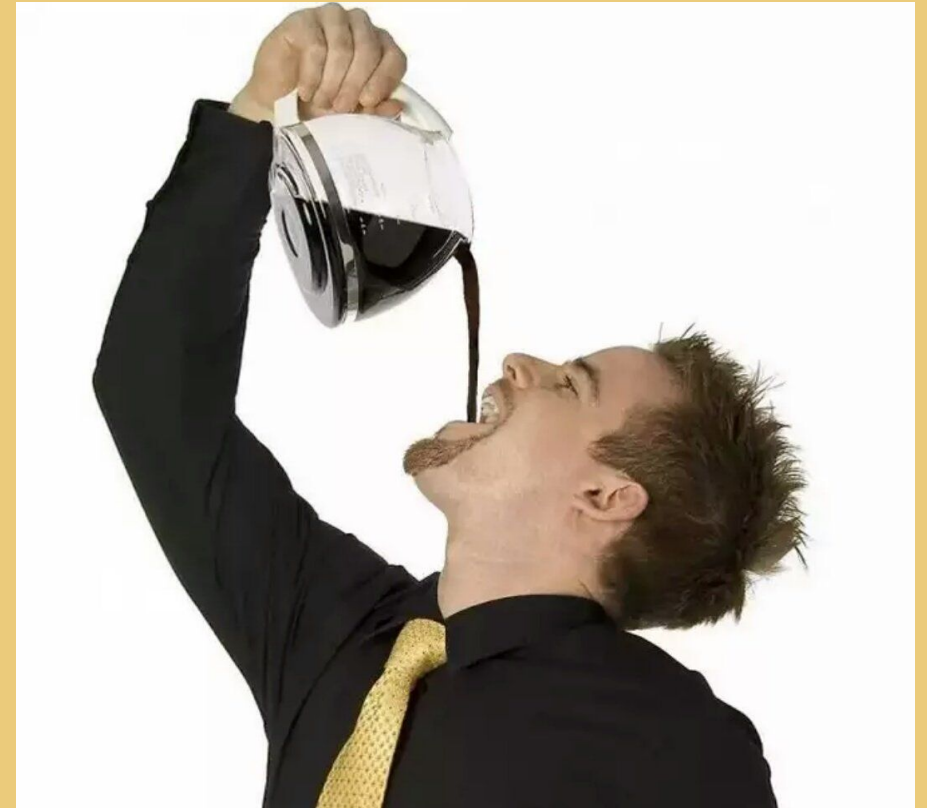
# Какие проблемы с чаем? (если много)

- В нем есть кофеин (много кофеина - плохо)
- В сутки нужно пить 1,5- 2 литра воды, а пристрастие к чаю заметно нарушает этот баланс, создавая лишнюю нагрузку для почек
- Тяжелые металлы (попадают в чайные листья из-за загрязнённости почвы) – вредно для здоровья
- Токсины (которые накапливают травяные чаи) негативно влияют на печень
- Крепкий чай негативно сказывается на работе сердца
- Зеленый чай уничтожит слизистую вашего желудка

# Сильная привычка пить чай формирует психологическую зависимость

Это еще хуже. Без любимого напитка становится почти невозможно испытать радость.

Или тяга вызвана не удовольствием, а стремлением избежать негативных эмоций и опустошенности при отсутствии чая.



# Выводы:

- Ничем не злоупотребляйте
- Нужно больше разнообразия в выборе напитков
- Попробуйте нарушать алгоритм привычки, например, заваривая чай в другом месте.



На самом деле у вас много возможностей изменить свою ситуацию, все-таки мозг довольно ОТЗЫВЧИВ.