

Современные вредные привычки

Привычка – это автоматизированное действие, специфическая форма поведения человека, приобретающая характер потребности. А удовлетворение потребностей сопровождается удовольствием, поэтому привычки чрезвычайно устойчивы. Для того чтобы действие превратилось в привычку, важна регулярность его осуществления, включение его в качестве постоянного элемента в систему действий субъекта.

Новый век принес с собой и новые вредные привычки. Современная молодежь больше склонна к злоупотреблению кофе и энергетиков, чем алкоголя и наркотиков, с табака переходит на не менее опасные для здоровья электронные сигареты, а также проводит огромное количество времени в интернете, уткнувшись в экраны смартфонов и планшетов. К сожалению, большинство людей сегодня недооценивают опасность современных привычек. В то время как из многие из таких привычек негативно влияют либо на человека с такой привычкой, либо на окружающих его людей.

Какие привычки современного человека можно отнести к наиболее вредным для физического и психического здоровья?

Кофе и энергетики

Современный ритм жизни задает свои правила, для поддержания уровня энергии на «должном» уровне приходится искать дополнительные источники энергии, среди которых наиболее популярными и доступными являются кофе и энергетики. В разумных дозах свежесваренный кофе может быть даже полезен для здоровья, так как снижает риск образования злокачественных опухолей в печени и появления камней в желчном пузыре. Но, к сожалению, сегодня многие люди зависят от кофе и им необходима «подзарядка» несколько раз в день. И вместо бодрости и энергичности злоупотребление кофеином приводит только к повышенному возбуждению нервной системы, повышенной нагрузке на сердце, нестабильному давлению и излишней раздражительности. А энергетики вызывают привыкание и постоянную потребность увеличивать дозу.

Мобильные устройства и социальные сети

Многие из нас не представляют свою жизнь без мобильных телефонов, планшетов или ноутбуков, недооценивая вред такой зависимости. Тем временем, мобильная зависимость может привести к стрессам, депрессиям, повышенной тревожности, нарушениям сна, снижению адаптивности, утрате чувства собственного достоинства, проблемам в отношениях с людьми. Что касается зависимости от социальных сетей, это довольно новый вид зависимости. Термин «зависимость от социальных сетей» появился у психологов совсем недавно – до этого употребляли более обобщенный термин «зависимость от интернета».

Социальные сети вызывают сильнейшее привыкание, а отказаться от них бывает даже труднее, чем бросить курить или употреблять алкоголь. Во-первых, это связано с тем, что времяпровождение в них раздражает центры удовольствия мозга, во-вторых – получение большого количества разнообразной информации мелкими порциями за короткие промежутки времени. К такому режиму работы мозг привыкает легко и быстро, а вот отвыкнуть порой не может вовсе. Кроме того, возникновению зависимости от социальных сетей, не в последнюю очередь, способствует их общедоступность и удобство использования.

Игровая зависимость и лудомания

Игровая зависимость проявляется в навязчивом увлечении компьютерными играми и видеоиграми, а лудомания – азартными играми. Игромания может показаться вредной привычкой подростков, но это не так, взрослые также подвержены ей. Сетевая реальность захватывает человека, дает ему чувство пребывания в «потоке» – полная погруженность в действие с выключением из внешней реальности с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении, из которого не так просто выйти. Увлечение азартными играми заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных,

материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Переедание и неправильное питание

Из-за быстрого темпа жизни у современного человека часто не хватает времени для нормального приема пищи. В результате появляются вредные привычки, связанные с питанием – переедание, недоедание, перекусы на бегу, «неправильное» питание. Переедание приводит к проблемам в работе желудочно-кишечного тракта, все органы и системы перенапрягаются. Это приводит к их износу и провоцирует развитие различных заболеваний. Недоедание и диеты также негативно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта, вплоть до хронической язвы и нарушения обмена веществ. Кроме того, они могут привести к возникновению психологических нарушений вроде патологической анорексии, когда организм буквально отторгает любую пищу.

Недосыпание

В динамичном современном мире несоблюдение режима дня и хроническое недосыпание – практически обычное дело. Проблемы со сном могут привести к нешуточным проблемам с физическим и психическим здоровьем: к общему упадку сил, нарушению биоритмов, возникновению бессонницы, отсутствию аппетита, обострению хронических заболеваний, частым головным болям и серьезным проблемам с психикой.

Табакокурение и использование электронных сигарет

Курение – это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) активности, изменение вкусовых ощущений. Современные люди все чаще переходят с курения обычных сигарет на электронные сигареты. Однако переход на электронные сигареты нисколько не снимает проблемы, а только усугубляет их, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом.

*Василина Смолян,
психолог отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*