

Кристиан Бернар



КАК ПОБОРОТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Психология привыкания, факты,
рекомендации

Кристиан Бернар
Как побороть вредные
привычки. Психология
привыкания, факты,
рекомендации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37396947
ISBN 9785449338464

Аннотация

Если человек слышит, как окружающие положительно характеризуют ощущения после применения вредных привычек, то непременно желает попробовать их сам, хоть и знает, как они будут влиять на его организм. Как хорошо, что на этапе знакомства с вредными привычками дальнейший контакт прекращается.

Содержание

Введение	6
Зависимость и пристрастие к вредным привычкам	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Как побороть
вредные привычки
Психология привыкания,
факты, рекомендации**

Кристиан Бернар

© Кристиан Бернар, 2018

ISBN 978-5-4493-3846-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



REPEATER

MILD
SMOKING
TOBACCO

Fine

Cut



Введение

Каким способом можно преодолеть нехорошие привычки. Как известно, практически каждый второй человек имеет плохие привычки, которые практически не играют слишком важной роли в жизни.

Привычки – это действия, которые со временем переросли в потребность, без которой человек не может существовать. Плохие привычки приносят вред человеческому здоровью, а также становятся помехой для осуществления поставленной цели.

Эволюцией человеку было сделано обеспечение организма такими факторами как прочность и надежность, которые обуславливались взаимодействием и адаптацией.

Известный академик Амосов говорит, что человеческий организм прочный настолько, что может выдержать самые большие нагрузки, с которым может каждый столкнуться в своей жизни.

Все возможности человека зависят от жизненного образа умения и привычек, которые имеет человек.

Но, стоит учесть, что множество привычек, которые человек приобретает и не может от них избавиться, могут принести серьезные проблемы для здоровья. Вредные привычки способствуют тому, что организм человек начинает быстро стареть и получает много разных видов серьезных болезней.

К вредным привычкам относят алкоголь, курение и наркотики. Профессор Танненберг сделал все подсчеты, и было выявлено, что практически на миллион людей, есть один смертельный случай. Но, только этот случай может быть из-за катастроф. От того, что человек курит, каждые пять дней умирает несколько человек, но и каждые три часа умирает человек от того, что курит.

Стоит учесть, что вредные привычки имеют много отрицательных характеристик. Среди этих привычек отмечают следующие:

- употребляя алкоголь, наркотики либо курить, может навредить не только человеку, который их употребляет, но еще и тому, кто находится рядом возле него;
- из-за вредных привычек человек может сделать необдуманные действия;
- вредные привычки вызывают привыкание, из-за чего человек не может без них обойтись в дальнейшем;
- бросить вредные привычки слишком трудно;

– самыми распространенными вредными привычками
есть спиртные напитки, наркотики и сигареты.





Зависимость и пристрастие к вредным привычкам

Вредными считают привычки, которые негативно влияют на здоровье человека.

Больше всего, вызывают привыкание следующие вредные привычки: алкоголь, наркотики, сигареты и психотропные препараты. Поначалу такие средства применяют для развлечения, однако, со временем человек даже и не замечает, как развлечения перерастает в зависимость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.