



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест N°6

Январь 2023 г.

Вредные привычки



«ПОСЕЕШЬ ПОСТУПОК – ПОЖНЕШЬ ПРИВЫЧКУ. ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ – ПОЖНЕШЬ ХАРАКТЕР. ПОСЕЕШЬ ХАРАКТЕР – ПОЖНЕШЬ СУДЬБУ!»

Если от наших привычек зависит будущее, может быть, стоит более осознанно относиться к тому, что мы делаем каждый день?

В этом выпуске мы поговорим, **что такое плохие привычки, как их найти и обезвредить.**

Вы узнаете, когда надо бить тревогу, или чем зависимости отличаются от вредных привычек.

Готовы начать работу?



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРИВЫЧКИ?

Для экономии энергии. Если бы мозг каждый раз размышлял, как достичь той или иной цели (почистить зубы, добраться до работы, заварить чай), то мы бы успевали очень мало. Поэтому, когда последовательность действий приводит к нужному результату, мозг запоминает цепочку, образуется привычка.

ЧТО ТАКОЕ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

Полезные привычки **помогают поддерживать благополучие и ментальное здоровье.**

Если автоматически повторяющееся действие **наносит вред человеку, плохо влияет на окружающих,** то мы можем сказать, что это вредная привычка.

ПРАКТИКА

Мои действия:

Пью кофе.

Листаю соцсети.

Сплетничаю.

Иду до работы пешком.

Вечерами пью чай с тортом перед телевизором.

1. Запишите все действия, которые вы совершаете в течение дня, даже самые маленькие.
2. Разделите их на две группы: то, что помогает улучшать благополучие, и то, что вредит вам.



ОТКУДА БЕРУТСЯ ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ?

Они образуются, когда мы хотим «срезать углы»,
получить что-то без усилий.

- ▶ **На душе скребут кошки?** Проще съесть круассан с шоколадом, залипнуть в «Тик-ток», или выпить «обезболивающего» — вина или более крепкого напитка, чем проходить терапию у психолога.
- ▶ **Тяжело вставать по утрам, хроническая усталость?** Проще взбадривать себя литрами кофе, чем пройти обследование у врачей, перестроить питание и режим.

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – БЫСТРЫЙ
И «ДЕШЕВЫЙ» ИСТОЧНИК РАДОСТИ,
ЭНЕРГИИ, УДОВОЛЬСТВИЯ.
ВОТ ТОЛЬКО НЕ БЕСПЛАТНЫЙ.**

Вы как будто бы берете у жизни
кредит, который потом будете
отдавать с процентами.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Болезни, плохое самочувствие, потерянное время, ошибочные решения, депрессия – такую цену мы платим за желание облегчить жизнь.

Еще вредная привычка похожа на балласт на воздушном шаре. Кажется безопаснее обсуждать других в соцсетях, чем что-то сделать самому.

Балласт страшит, но с ним не взлетишь. Приблизят ли вас злобные комментарии к цели? **Давайте сбрасывать балласты. Без них жизнь легче и радостнее.**

ПРАКТИКА



1. Подумайте, какие плюсы и минусы у ваших вредных привычек.
2. Спросите себя: какие другие способы для достижения плюсов привычки у меня есть?

«ЕМ ТОРТ ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ».

Плюсы: получаю удовольствие,
радую себя, вкусно.

Минусы: одышка, повышенный сахар
в крови, высыпания на лице.

МЕХАНИЗМ ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК: ДИСЦИПЛИНА ИЛИ МОТИВАЦИЯ?

«*Мотивация тебя зажигает, но не делает ни одного дела. Дисциплина, намерение, сильная привычка — вот что выполняет дела.*

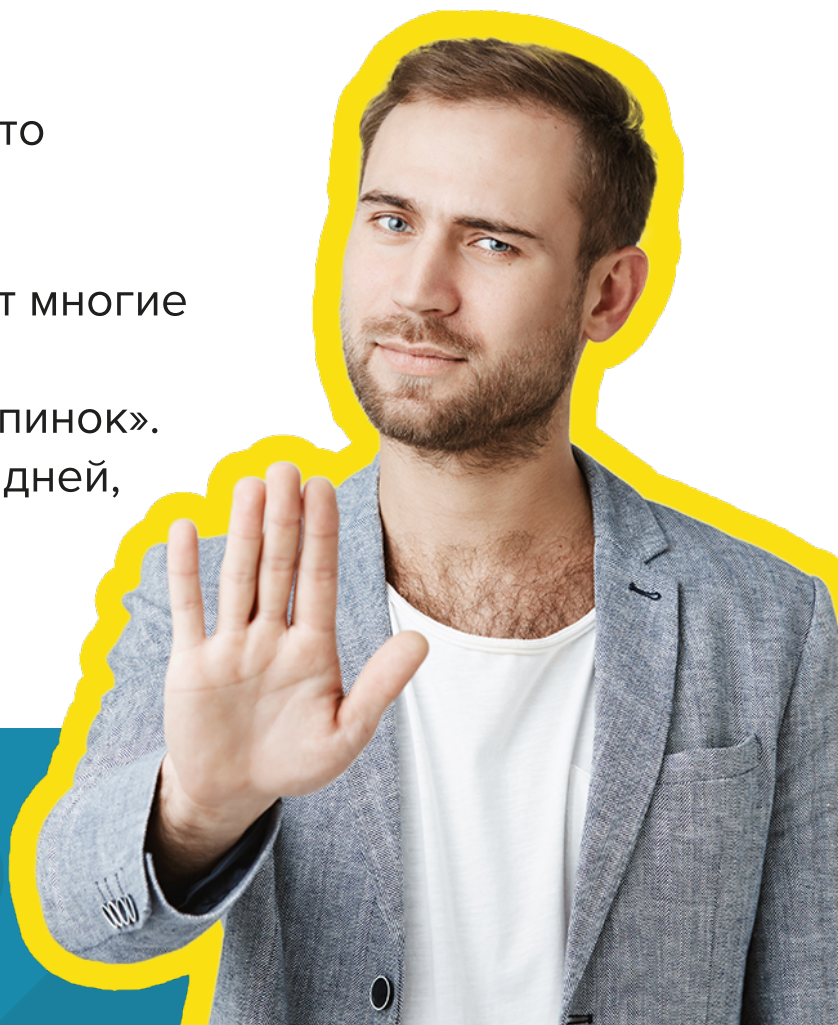
© Эллиот Халс

Для достижения больших и системных результатов необходимо каждый раз делать правильный выбор.

И тут нам пригодится модное слово «осознанность». **Людам с более высоким уровнем осознанности легче держать фокус на долгосрочных целях, выбирать полезное, а не вредное.**

«Осознанность? Да мне просто не хватает мотивации».

Поднять мотивацию обещают многие популярные марафоны. Человеку дают «волшебный пинок». Он меняет ситуацию на пару дней, а потом все возвращается на круги своя.



В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ И ЗАВИСИМОСТЬЮ, ИЛИ КОГДА ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ.

Привычка становится зависимостью тогда, когда занятие начинает занимать неадекватно большую часть жизни человека.

ЗАВИСИМЫЙ ЧЕЛОВЕК ЧАЩЕ ВСЕГО ОТРИЦАЕТ СВОЮ ЗАВИСИМОСТЬ, ДОКАЗЫВАЯ, ЧТО СМОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ, КОГДА САМ ЭТОГО ЗАХОЧЕТ.

От зависимости избавиться непросто, **нужна помощь специалиста.**



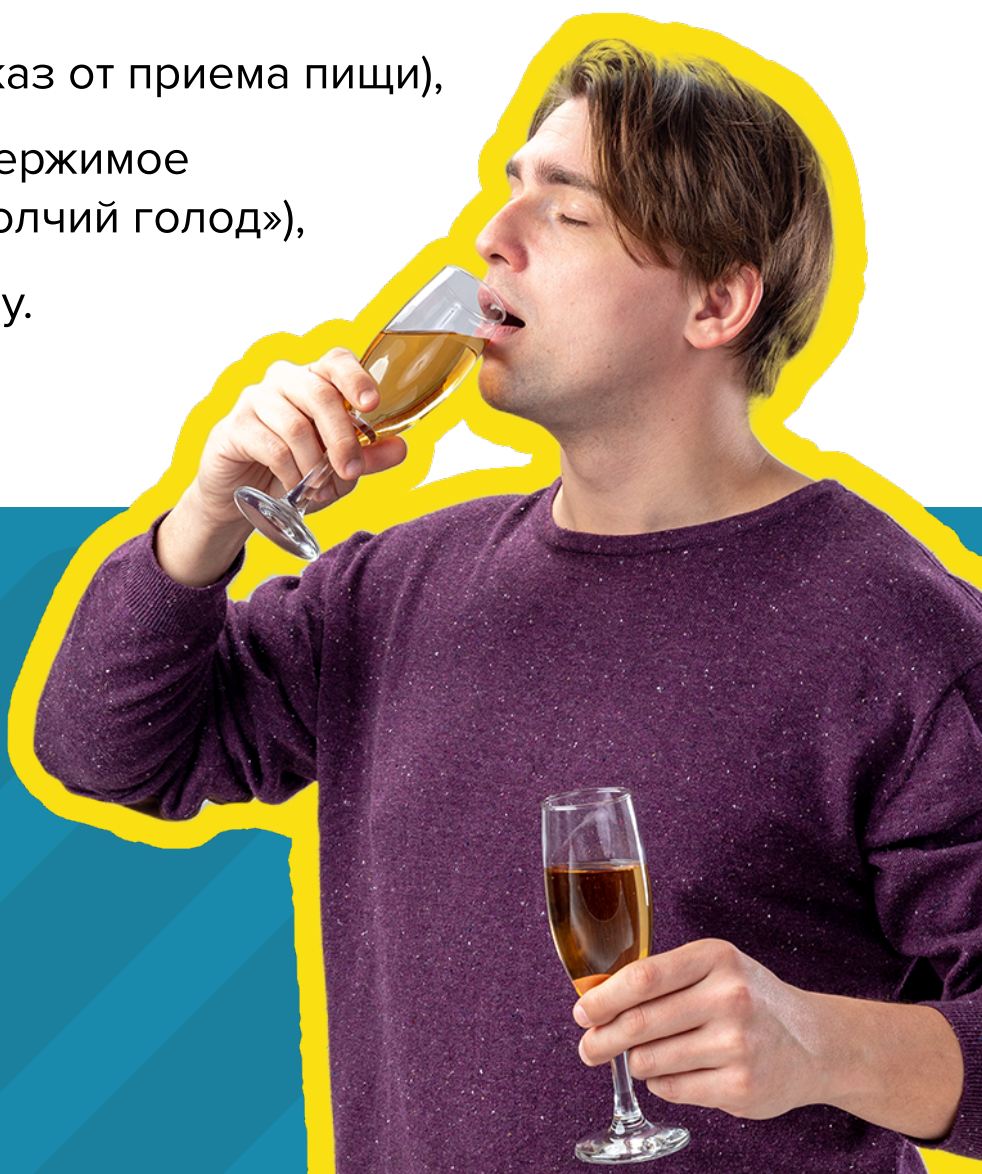
Обычно мы бьем тревогу, когда сталкиваемся с химической или биохимической зависимостью. Не менее опасны и психологические, или поведенческие.

1. ХИМИЧЕСКИЕ:

- ▶ алкоголизм,
- ▶ наркомания,
- ▶ курение (табакокурение, пристрастие к кальяну),
- ▶ пристрастие к применению рецептурных медикаментов.

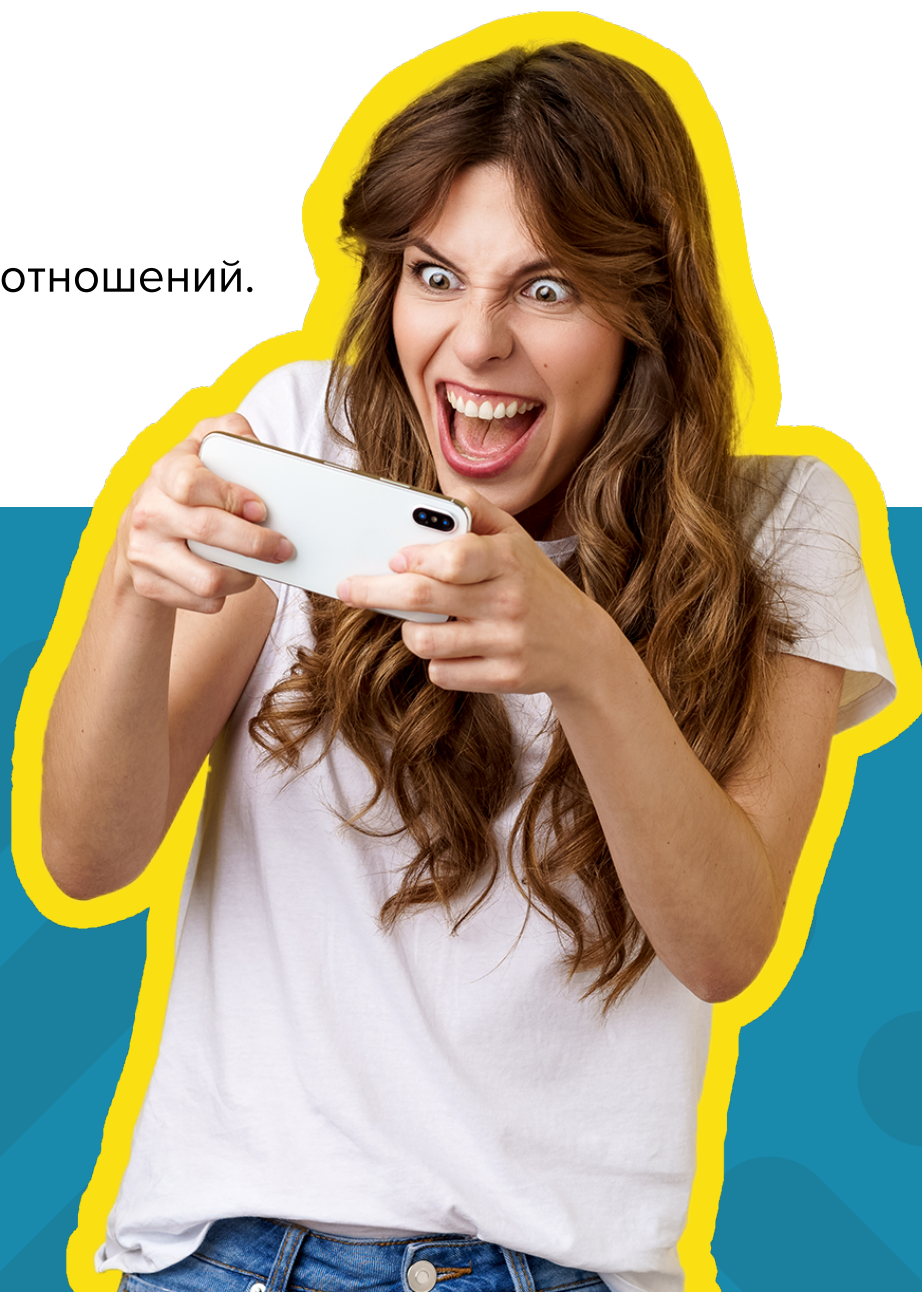
2. БИОХИМИЧЕСКИЕ (ПИЩЕВЫЕ):

- ▶ анорексия (отказ от приема пищи),
- ▶ булимия (неудержимое обжорство, «волчий голод»),
- ▶ тяга к сладкому.



3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ (ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ):

- ▶ думскроллинг – процесс непрерывного поглощения большого количества негативной информации в интернете,
- ▶ прокрастинация (откладывание дел),
- ▶ привычка грызть ногти, карандаш или ручку,
- ▶ ковыряние кожи, ковыряние в носу,
- ▶ употребление нецензурных выражений, злоупотребление «словами-паразитами», игромания,
- ▶ компьютерная и ТВ зависимость, зависимость от смартфона,
- ▶ шопоголизм,
- ▶ трудоголизм,
- ▶ зависимость от отношений.



7 ПРИЧИН ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ. КТО В ЗОНЕ РИСКА?

Проверьте, свойственны ли вам такие проявления.

- ▶ **Неадекватная самооценка** – чаще заниженная.
- ▶ **Эгоцентризм** – фиксация на себе, своих желаниях, «детское» импульсивное поведение («Хочу пироженку»).
- ▶ **Неумение планировать будущее** и грамотно распределять время, отсутствие ясности в целях и приоритетах .
- ▶ **Высокая внушаемость** – сиюминутный отзыв на приглашение, рекламу, подражание большинству («Все побежали и я побежал»).
- ▶ **Отрицание своих чувств** – из-за психологических травм гонят от себя эмоции, не анализируют их, не прорабатывают («Мне никакой психолог не поможет, у меня особая ситуация»).
- ▶ **Высокая тревожность** – беспокойство по любому поводу, тревога относительно будущего.
- ▶ **Низкая стрессоустойчивость** – неумение справляться со стрессами, в арсенале самопомощи деструктивные способы («Пойду в пятницу в бар и там «отдохну»).

Если вы нашли определенные проявления, посоветуйтесь со специалистами ДОБРОСЕРВИС.

**СВОБОДА – ЭТО НЕ КОГДА МЫ ДЕЛАЕМ,
ВСЕ, ЧТО УГОДНО. НАСТОЯЩАЯ СВОБОДА –
ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ,
ЖЕЛАНИЙ, ИСТИННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ.**

Тогда мы можем выбирать те шаги, которые улучшают благополучие и помогают достигать целей.

