



«Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О...»



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Сколько превосходных начинаний и даже сколько отличных людей пало под бременем дурных привычек.

Константин Ушинский

Каждый день мы совершаем множество различных действий, которые являются для нас привычными. Последовательность, предсказуемость, понимание происходящего создают у нас ощущение комфорта и защищенности. Однако не все привычное позитивно сказывается на нашем самочувствии. Есть ряд привычек, которые относятся к категории «вредных»: курение, употребление алкоголя, переедание, игромания, грызение ногтей, выдергивание волос и т. д. Несмотря на наше понимание их вредности, мы не всегда готовы принять этот факт. Потому что, с одной стороны, не всегда хотим именно сегодня и сейчас начинать тратить свои силы, дополнительно напрягаться для борьбы с ними, а с другой стороны, не всегда готовы признать, что бороться необходимо, поскольку иногда больше концентрируемся на сиюминутных ощущениях удовольствия или просто комфорта, чем на неприятных последствиях.

Осознание степени вреда привычки происходит чаще всего тогда, когда мы уже становимся зависимыми от того, что помогало нам расслабиться и переключиться, когда локальная проблема незаметно превращается в глобальную – алкоголизм, табакокурение, избыточный вес, игровую зависимость, эстетическую непривлекательность и, в итоге, разбитую жизнь.

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ



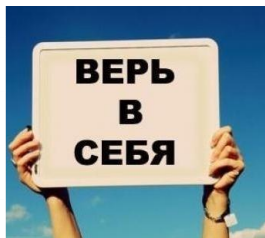
1. Вспомните, в связи с чем вы впервые выкурили сигарету, выпили стакан алкоголя, незаметно съели пол-коробки конфет, сыграли в азартную игру и т. д. Что вы почувствовали в результате своего первого опыта? Скорее всего, у вас подсознательно сформировалась связь: **тревога – курение (алкоголь, игра и т. д.) – успокоение.**

2. Подумайте, в какие моменты у вас пробуждается потребность выкурить сигарету, выпить стакан алкоголя, поиграть и т. д.? Если вы проанализируете все ситуации, то поймете, что в них есть один общий признак – все они вызываются симптомами внутреннего напряжения, скрытой тревоги, беспокойства.

3. Были ли в вашей жизни периоды, уже после приобретения вредной привычки, когда вы не курили, не употребляли спиртное, следили за своим питанием, не играли в азартные игры и т. д.? Если были, то вспомните, с чем это было связано.

Дело в том, что:

- если у вас были такие периоды, то вы способны так жить;
- в периоды без вредных привычек, вероятно, появлялся кто-то или что-то, в результате чего у вас возникало ощущение безопасности, покоя и защищенности от внутреннего напряжения и тревог. Подумайте: кто это был или что это было?

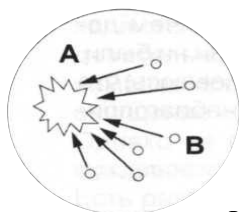


4. Задумываетесь ли вы о целях, которые ставите перед собой? Не становится ли курение, употребление спиртного, игра в азартные игры и т. д. следствием вашего беспокойства по поводу возможных ошибок и неудач? Бывает, что человек понимает, что имеет право на ошибку, но принять этот факт не может. В результате достижение им любой цели сопровождается ущербом для здоровья. На самом деле, непризнание своего права на ошибку – самая большая ошибка. Примите этот факт, и вы обретете свободу, поскольку не все в жизни зависит только от нас – обстоятельства и поступки других людей тоже имеют немаловажное значение. Иначе вы будете постоянно погружать себя в состояние хронического стресса, постепенно снижая удовольствие от жизни в целом. И будет расти количество выкуренных сигарет, выпитого спиртного, будет стремительно увеличиваться вес, растягиваться время, отводимое на азартные игры, и т. д., причем достигнутые цели, какими бы они ни были, не будут вас радовать.

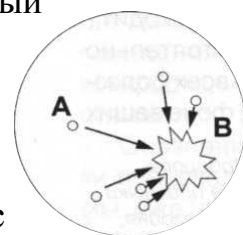
5. Знаете ли вы о негативных последствиях своей вредной привычки? Как правило, мы редко имеем полную информацию о последствиях, к которым могут привести те или иные привычки. Например, курение – все понимают, что оно может вызвать рак легких. Если может вызвать, то может и не вызвать? И что это такое? Как это происходит? Мало кто догадывается. Узнайте обо всех болезнях, которые развиваются на фоне ваших вредных привычек и благодаря им. Страшные картинки и текст заставят ваш мозг работать в направлении осмысления того, к чему вы можете прийти в результате своего пагубного увлечения.



МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Вы оказались в ситуации, вызывающей у вас напряжение, тревогу. В одном из участков головного мозга возникает очаг этого напряжения (буква А на рисунке). В результате все силы, вся ваша активность направлены на снижение напряжения, тревоги – на решение возникшей проблемы (все стрелки на рисунке направлены в сторону буквы А). Вы сосредоточены только на этом, только об этом постоянно думаете. Как только вы начинаете испытывать приятные ощущения от выкуренной сигареты, выпитого стакана алкоголя, съеденных с газированной водой гамбургеров, выигрыша в азартной игре или боли от поврежденного ногтя, выдернутых волос и т. д., в головном мозге появляется новый источник (буква В на втором рисунке), на который переориентируется все наше внимание (все стрелки на рисунке направлены в сторону буквы В). Вы перестаете думать о неприятной ситуации, которая вызывала у вас напряжение, тревогу. Вам кажется, что вы «избавились» от проблемы. В результате – переключение с тревожащих переживаний на приятные ощущения и боль становится для вас способом преодоления напряжения, тревоги. Вредные привычки вы начинаете неосознанно воспринимать в качестве эффективного метода борьбы с напряжением и тревогой.





ПОЧЕМУ ТРУДНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Привычку очень трудно не только победить, но даже изменить, поскольку, если человек вынужден что-то изменять, он испытывает стресс и дискомфорт, тогда как возвращение к привычным действиям вызывает чувство удовлетворения и защищенности. Это происходит потому, что привычка – это проявление инстинкта самосохранения.

Мозг запоминает те действия, которые не привели к негативным последствиям, а потому они воспринимаются как безопасное поведение. Любое новое действие, пусть даже полезное для человека, понимается как новое, а потому вызывает стресс. Получается, что человеку трудно избавиться от вредных привычек, поскольку любые изменения, полезные или вредные, «ломают» привычный уклад жизни.

Что происходит с человеком с вредными привычками? Во-первых, он переключается с проблемы на переживаемые ощущения; во-вторых, начинает глубоко дышать под влиянием приятных или болевых ощущений, вследствие чего снижается тревога; в-третьих, выводит мышечное напряжение, которое возникает вследствие тревоги, волнения, за пределы своего организма через физические действия (зажигание спички, наполнение стакана алкоголем, подсчитывание денег, которые ставятся на кон, и т. д.). Возникает важнейший вопрос: если человек хочет избавиться от вредной привычки, то, исходя из ее иллюзорных «преимуществ», от чего он пытается избавиться на самом деле? Получается, что он пытается избавиться от своеобразной «таблетки», которая спасает его от тревоги. Возможно ли это? Ведь даже если известно, что «таблетка» имеет побочный эффект, ее результативность в борьбе с внутренним напряжением, тревогой, горем и т. д. нередко побуждает человека продолжать ее прием.



При возникновении любых перемен организм мобилизует все защитные силы на случай, если данное изменение окажется вредным для человека: вначале напрягаются все мышцы, потом увеличивается частота сердечных сокращений и поднимается давление. Дыхание учащается, напряженные мышцы выделяют большое количество энергии. Создаются все условия для того, чтобы испытать непреодолимое желание выкурить сигарету, выпить стакан алкоголя, сыграть в азартную игру и т. д.

Таким образом, все новое заранее воспринимается нашим подсознанием как враждебное. Зачем менять то, что уже есть, что уже известно и не вызывает отрицательных последствий?

Для того чтобы выработать привычку, необходимо подкрепление этого действия чем-то положительным.



Если подумать, всякая привычка закреплялась только потому, что сопровождалась положительными эмоциями. Например, первая сигарета, возможно, вызвала гордость от осознания того, что человек сделал этот шаг, стал таким же, как его курящие товарищи. Постепенно человек начинает курить во время умственной работы или использует сигарету как «таблетку» от стресса. Иными словами, он всячески подкрепляет свою привычку. Так можно проанализировать абсолютно любой стереотип поведения.

Что же касается хороших привычек, они не формируются зачастую потому, что отсутствует положительное подкрепление. Например, привычка бегать по утрам. Допустим, человек решил каждое утро совершать пробежки. Однако часто он сразу стремится достичь наилучших результатов и буквально истязает себя, выбирая слишком длинные дистанции или слишком большую скорость. Удовольствия от таких занятий, естественно, никакого, напротив, болят ноги, человек чувствует себя разбитым и измученным. Ничего удивительного, что вскоре занятия забрасываются, и к пробежкам он больше не возвращается.



Трудность избавления от вредной привычки связана еще и с возникновением так называемого «порочного круга»: вы обещаете близким людям бросить курить (употреблять алкоголь, играть в азартные игры, грызть ногти, выдергивать волосы и т. д.)—► не сдерживаете своего обещания —► думаете о себе как о слабом, безвольном человеке —► погружаете себя в дополнительный стресс —► поскольку «таблеткой» от стресса для вас является курение, алкоголизм, игромания и т. д., вы испытываете двойную потребность выкурить очередную сигарету (выпить спиртное, сыграть в азартную игру и т. д.). В результате ко всем вашим переживаниям в жизни прибавляется еще одно – вы переживаете из-за того, что курите, выпиваете, переедаете, зависимы от азартных игр и т. д. Это становится очередной причиной, побуждающей вас ощутить внутреннее напряжение, тревогу.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Наиболее верный способ сформировать хорошую привычку – это положительно подкреплять ее. Запомните: избавиться от вредных привычек на самом деле означает справиться с чувством тревоги.



Как этого достичь? Для начала проанализируйте свои проблемы и, обращаясь к каждой из них, спросите у себя: «То, что я тревожусь, испытываю внутреннее напряжение, способствует ли изменению ситуации, решению проблемы»? Постепенно вы придете к очевидному выводу: ваши тревоги и внутреннее напряжение не решают проблемы. Таким образом, тревожиться вредно и бессмысленно. Мы делаем все от нас зависящее, чтобы минимизировать проблемы. Но многое зависит не только от нас – другие люди с их поступками и различные обстоятельства также немаловажны. Поэтому важно научиться разделять проблемы и тревоги. Решайте проблемы по мере их поступления в реальной жизни, а не в воображаемой ситуации еще до их возникновения (если они вообще возникнут).

Эффективные упражнения, которые помогут вам справиться с тревогой и внутренним напряжением, вследствие чего потребность обращаться «за помощью» к вредным привычкам не возникнет, вы можете найти в статье «Как преодолеть тревогу» («Диалог» № 6 за 2014 год).

Источник: Пузыревич, Н.Л. Как избавиться от вредных привычек / Н.Л. Пузыревич // Диалог, 2015. – №5.

Ваш педагог-психолог
Ольга Владимировна Пискунович ☺