

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Н. Л. Пузыревич

*Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка, г. Минск
natleon.fp@gmail.com*

Анализируются причины и последствия вредных привычек. Предлагаются стратегии их преодоления.

The article analyzes the causes and consequences of harmful habits. Suggests strategies to overcome them.

К л ю ч е в ы е с л о в а: вредные привычки; механизм; пристрастие; здоровье.

К e y w o r d s: bad habits; mechanism; addiction; health.

Введение. Каждый день мы совершаем множество различных действий, привычных для нас. 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 не всегда хотим именно сегодня и сейчас начинать тратить свои силы, напрягаться для борьбы с ними и не всегда готовы признать, что бороться необходимо, поскольку иногда больше концентрируемся на сиюминутных ощущениях удовольствия или просто комфорта, чем на неприятных последствиях.

Механизм возникновения вредных привычек

Вы оказались в ситуации, вызывающей у вас напряжение, тревогу. В одном из участков головного мозга возникает очаг этого напряжения (он обозначен буквой *A* на рис. 1). В результате все силы, вся ваша активность направлены на снижение напряжения, тревоги — на решение

возникшей проблемы (все стрелки на рис. 1 направлены в сторону буквы *A*). 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 (он обозначен буквой *B* на рис. 2), на который переориентируется все наше внимание (все стрелки на рис. 2 направлены в сторону буквы *B*). 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.

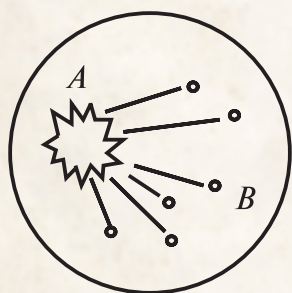


Рис. 1

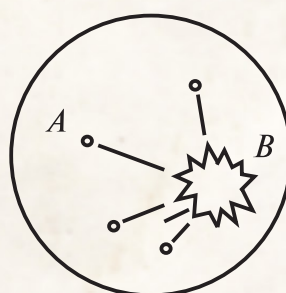


Рис. 2

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.

Давайте подумаем, уважаемые читатели, над тем, 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? Почему вредные привычки не встречают отпора со стороны подсознания? Ведь до того, как выработан стереотип, он остается для нас новым. По логике вещей табакокурение, алкоголизм, игромания и прочие зависимости также не должны приниматься нашим подсознанием. Однако дело не только в принятии или непринятии нового. 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 заняться физкультурой и каждое утро совершать пробежки. Однако 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.), но 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. Как справиться с чувством тревоги?

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 следует 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).

Выводы. Если вы, уважаемые читатели, решили избавиться от какой-либо вредной привычки, вам необходимо остановиться и задуматься: с чем именно вы хотите справиться — с настоящей проблемой

или только с ее последствиями? Ведь ни одна привычка не возникает на пустом месте. Совершенно бессмысленно бороться с пагубным пристрастием, не понимая, чем оно вас так к себе привязало.

Помните, что малоэффективно избавляться от вредных привычек ради кого-то. Отношения могут измениться, и, как следствие, вернется потребность восстановить утраченное пагубное пристрастие. Вы должны понимать, что ваши вредные привычки — яд, который отравляет ваш организм и наносит непоправимый ущерб вашему здоровью. Подумайте, хотите ли вы быть свободным от вредных привычек и дарить счастье и свободу от ваших привычек вашим близким людям? Если ответ положительный, то самое время начать управлять своей жизнью на правах ее счастливого обладателя. Ведь именно мы сами, а не наши вредные привычки способны эффективно руководить нашей жизнью.