**Наталия Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ, зав. кафедрой прикладной психологии БГПУ им. М. Танка, кандидат психологических наук**

**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 – табакокурение, алкоголизм, избыточный вес, игровую зависимость, эстетическую непривлекательность и, в итоге, разбитую жизнь.

В данной статье, уважаемые читатели, вы познакомитесь с механизмом возникновения вредных привычек и способом избавления от них. Если вы думаете, что избавиться от вредной привычки что-то делать – значит просто перестать это делать, то вы ошибаетесь, поскольку все дело не в самой привычке, а в том, что скрывается за ней.

**ПОГОВОРИМ О ПРИЧИНАХ И ПОСЛЕДСТВИЯХ**

Наверное, трудно перечислить все причины, по которым люди приобретают вредные привычки, но основные этапы привыкания к чему-либо мы можем назвать.

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? У любой цели всегда есть две стороны: достигну/не достигну (например, играя в дартс, мы примериваемся, как бросить дротик в мишень, чтобы попасть точно в цель, и при этом думаем: "Попаду/не попаду?"). 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. Если вы, уважаемые читатели, считаете, что нигде никаких ошибок с вашей стороны быть не должно, то поймите, что на самом деле то, что вы не признаете свое право на ошибку, – ваша самая большая ошибка. И до тех пор, пока вы ведете себя так, вы совершаете эту ошибку. 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. Сомневаюсь, что вам хочется иметь такую неблагоприятную перспективу.

*Мужествен не только тот,*

*кто побеждает врагов, но и тот,*

*кто господствует над своими страстями.*

*Демокрит*

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. Настоятельно рекомендую вам узнать 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.

Итак, уважаемые читатели, мы убедились, что вредные привычки возникают как способ преодоления внутреннего напряжения, тревоги и волнения. Для того чтобы понять, что нам дает такой способ, давайте познакомимся с механизмом возникновения вредных привычек.

**МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

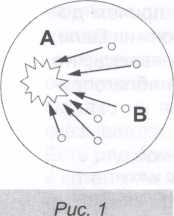
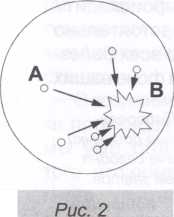
*Побороть дурные привычки*

*легче сегодня, чем завтра.*

*Конфуций*

Вы оказались в ситуации, вызывающей у вас напряжение, тревогу. В одном из участков головного мозга возникает очаг этого напряжения (он обозначен буквой **А** 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 **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 (он обозначен буквой **В** на рис. 2), на который переориентируется все наше внимание (все стрелки на рис. 2 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.

*Каждый человек должен входить в жизнь,*

*умея сопротивляться вредному влиянию.*

*Нужно не оберегать человека*

*от вредного воздействия,*

*а учить его сопротивляться.*

*Антон Макаренко*

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.

*У меня нет вредных привычек, у меня есть привычка вредничать.*

*Афоризм*

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 неприятии 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.

*Подобно тому, как бывает болезнь тела,*

*бывают также болезни образа жизни.*

*Демокрит*

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.) → 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 одна – 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.

*Здоровье – дороже золота.*

*Уильям Шекспир*

**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).

*Отказывайся от всякого удовольствия, которое не полезно.*

*Демокрит*

Теперь, уважаемые читатели, следует изучить эффективные упражнения, которые помогут вам справиться с тревогой и внутренним напряжением, вследствие чего потребность обращаться "за помощью" к вредным привычкам не возникнет. Система этих упражнений приведена в статье "Как преодолеть тревогу", напечатанной в журнале "Диалог" № 6 за 2014 год (с. 12–21).

**ВЫВОДЫ**

Мы постоянно нуждаемся в защите от стрессов, неприятностей, трудностей, напряжения и поэтому хватаемся за что-то, что помогает нам расслабиться, стать спокойнее. Это сигарета, шоколадка, обильная еда на ночь, рюмка-другая спиртного, азартная игра и т. д. Но наступает момент, когда то, что нам помогало, начинает мешать и становится серьезной проблемой. Поэтому, прежде чем искать способ расслабиться, переключиться, задумайтесь, а не получаете ли вы взамен что-то пострашнее внутреннего напряжения и тревоги?

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 – это 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 мы сами, а не наши вредные привычки способны эффективно руководить нашей жизнью. Не так ли?

Удачи вам!

***Пузыревич, Н. Л. Как избавиться от вредных привычек / Н. Л. Пузыревич // Диалог.*** *—* ***2015.*** *—* ***№ 5.*** *—* ***С. 30****—****35.***