

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВРЕД

Привычка – это поведение или действие, которое регулярно повторяется на протяжении определенного времени. Другими словами – это зависимость. Соответственно вредная привычка – это повторяющееся действие, которое приносит вред. Также привычкой может быть любое навязчивое действие, которое негативно влияет на здоровье, поведение, физическое или психологическое состояние. Интересным образом принцип привычки сформулировал Марк Твен: «Бросить курить проще простого. Знаю это, потому что сам бросал тысячи раз».

Привычка, особенно вредная, может быть настолько сильной, что изменит или вовсе от нее избавится, кажется невозможным. И действительно, укоренившееся за многие годы пристрастие, становится частью жизни человека, на которую трудно воздействовать. Однако избавиться от пагубной зависимости возможно.

Существует несколько видов вредных привычек в зависимости от их последствий:

1. Привычки, которые оказывают пагубное влияние на здоровье человека. Среди них: переедание и другие пищевые расстройства, алкоголизм, курение, наркомания и другие.
2. Привычки, которые вредят другим физически или морально людям. Например: пассивное курение, оскорбительная речь или хамство.
3. Привычки, которые вредят окружающей среде.

КАК ВЛИЯЮТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

От вредных привычек в семье склонны страдать не только взрослые – родители, но и сами дети. И в том и другом случае вредные привычки негативно сказываются на отношениях между родственниками, а также на общей атмосфере в семье.

Каким образом?

Любая зависимость — это проявление слабости, невозможности совладать собой и потакание своим желаниям. Следовательно, вредная привычка – это вид эгоизма и зависимый человек заиклен исключительно на себе. Такому виду нездорового эгоизма нет места в семейных отношениях, так как человек с пагубной привычкой думает только о себе. Мало того, что не задумывается о том, как вредит самому себе, он не думает, что вредит и своим близким.

Кроме физического влияния на здоровье ребенка, родитель с вредной привычкой подает ему пример поведения. Как известно, дети, особенно маленького возраста, впитывают поступки, слова и даже манеры, словно губки и в более старшем возрасте переучить их почти невозможно.

Помимо физического вреда от прямого или пассивного влияния пагубной привычки, дети страдают от психологического и морального давления зависимого

родителя. Исследования ученых доказали факт того, что алкоголик, наркоман, человек страдающий от расстройств пищевого поведения эмоционально более уязвим, чем человек без вредных привычек. Зависимые люди склонны к агрессивному, вспыльчивому поведению, резким переменам настроения и к грубой манере общения. Они часто выливают свой гнев на близких. К сожалению, под горячую руку нередко попадают жены и дети.

Однако вредные привычки могут быть не только у родителя, а и у ребенка, например, если он переживает подростковый период. Самым главным для родителей в этот сложный промежуток времени постараться сохранить хорошие отношения со своим ребенком, исправляя его поведение, но не унижая его достоинство.

НАСИЛИЕ ВЫЗВАННОЕ ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

Насилие – это жестокое обращение над другим человеком. Проявления насилия могут быть не только физическими, но также эмоциональными или психологическими, а также сексуальными. Согласно информации опубликованной Всемирной Организацией Здравоохранения, все виды насилия часто присутствуют в неблагополучных семьях и чаще всего насилие совершается над детьми.

Так как зависимость лишь подпитывает почву для сильных эмоциональных расстройств, людям с вредными привычками свойственны агрессивные срывы, в том числе и физическое насилие.

Алкоголь, табак, наркотики, антидепрессанты-все эти вещества способны вызывать привыкание и вытекающие последствия от пагубных привычек.

Регулярно в новостной ленте можно прочесть о трагических случаях, где страдают или даже погибают люди от бытового насилия. И чаще всего, такого рода потасовки происходят на фоне чрезмерного употребления алкоголя или других опасных веществ.

Кроме криков, скандалов, побоев, а в результате физических недугов и психологических травм, крайне пугающим является сексуальное насилие. От него фактически невозможно оправиться и жертва даже может покончить с собой.

Суицидальные мысли не единственное, чем приходится сталкиваться пострадавшим людям. Всю жизнь такой человек, а что хуже, ребенок может страдать от ночных кошмаров, страхов, чувства вины и даже сильных психических расстройств по типу шизофрении, булимии и других.

Чтобы избежать всего самого страшного, не стоит тянуть до крайней необходимости, когда вредная привычка уже укоренилась в жизни одного из членов семьи. Важно думать не только о себе, но и о родных и начать бороться за освобождение от убивающей зависимости.