

Кристиан Бернар



# КАК ПОБОРОТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Психология привыкания, факты,  
рекомендации

Кристиан Бернар

**Как побороть вредные привычки.  
Психология привыкания,  
факты, рекомендации**

«Издательские решения»

## **Бернар К.**

Как побороть вредные привычки. Психология привыкания, факты, рекомендации / К. Бернар — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-933846-4

Если человек слышит, как окружающие положительно характеризуют ощущения после применения вредных привычек, то непременно желает попробовать их сам, хоть и знает, как они будут влиять на его организм. Как хорошо, что на этапе знакомства с вредными привычками дальнейший контакт прекращается.

ISBN 978-5-44-933846-4

© Бернар К.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Зависимость и пристрастие к вредным привычкам	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Как побороть вредные привычки Психология привыкания, факты, рекомендации

**Кристиан Бернар**

© Кристиан Бернар, 2018

ISBN 978-5-4493-3846-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Введение

Каким способом можно преодолеть нехорошие привычки. Как известно, практически каждый второй человек имеет плохие привычки, которые практически не играют слишком важной роли в жизни.

Привычки – это действия, которые со временем переросли в потребность, без которой человек не может существовать. Плохие привычки приносят вред человеческому здоровью, а также становятся помехой для осуществления поставленной цели.

Эволюцией человеку было сделано обеспечение организма такими факторами как прочность и надежность, которые обуславливались взаимодействием и адаптацией.

Известный академик Амосов говорит, что человеческий организм прочный настолько, что может выдержать самые большие нагрузки, с которым может каждый столкнуться в своей жизни.

Все возможности человека зависят от жизненного образа умения и привычек, которые имеет человек.

Но, стоит учесть, что множество привычек, которые человек приобретает и не может от них избавиться, могут принести серьезные проблемы для здоровья. Вредные привычки способствуют тому, что организм человек начинает быстро стареть и получает много разных видов серьезных болезней.

К вредным привычкам относят алкоголь, курение и наркотики. Профессор Танненберг сделал все подсчеты, и было выявлено, что практически на миллион людей, есть один смертельный случай. Но, только этот случай может быть из-за катастроф. От того, что человек курит, каждые пять дней умирает несколько человек, но и каждые три часа умирает человек от того, что курит.

Стоит учесть, что вредные привычки имеют много отрицательных характеристик. Среди этих привычек отмечают следующие:

- употребляя алкоголь, наркотики либо курить, может навредить не только человеку, который их употребляет, но еще и тому, кто находится рядом возле него;
- из-за вредных привычек человек может сделать необдуманные действия;
- вредные привычки вызывают привыкание, из-за чего человек не может без них обойтись в дальнейшем;
- бросить вредные привычки слишком трудно;
- самыми распространенными вредными привычками есть спиртные напитки, наркотики и сигареты.



## **Зависимость и пристрастие к вредным привычкам**

Вредными считают привычки, которые негативно влияют на здоровье человека.

Больше всего, вызывают привыкание следующие вредные привычки: алкоголь, наркотики, сигареты и психотропные препараты. Поначалу такие средства применяют для развлечения, однако, со временем человек даже и не замечает, как развлечение перерастает в зависимость.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.