С 25–31 марта 2024 года проходит Неделя отказа от зависимостей.

Зависимость – это психологическая или физиологическая потребность в чем-то, что необходимо человеку для утоления своих эмоциональных или физических потребностей. Это может быть алкоголь, наркотики, сигареты, игровая или интернет зависимость, пищевые расстройства и другие виды зависимостей.
Для того чтобы перебороть зависимость, необходимо прежде всего осознать проблему, признать свою зависимость и обратиться за помощью. Важно понимать, что зависимость не уходит сама по себе, она требует усилий и поддержки окружающих. Главное – не бояться обратиться за помощью и начать свой путь к здоровой и счастливой жизни уже сегодня.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ???

Нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течении дня совершаются автоматически и без всякого контроля. Причём, они повторяются изо дня в день. Через некоторое время удастся вспомнить несколько из них. Это и будут привычки, которые необходимо взять под контроль.

Вопрос как отказаться от вредных привычек зависит от воли и характера человека. Кому-то требуется пара-тройка дней, а некоторым не хватит и полугода. Лучший вариант — каждый день в течение трёх недель заменять вредную привычку полезной. Например, вместо того, чтобы покурить, нужно выпить стакан воды и сделать 5 глубоких вдохов.
Когда начнётся дискомфорт от отсутствия вредной привычки, нужно набраться сил и не обращать на него внимания. Лучше всего научиться получать удовольствие от этого дискомфорта — ведь он говорит о том, что привычка уходит.

Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки.

Главное правило, при котором профилактика вредных привычек будет действовать — это соблюдение режима в 21 день или 3 недели. Если хоть один день будет вновь наполнен старой привычкой — весь отсчёт следует начать сначала. Но, как бы ни сложилась борьба, она того стоит.

Если верить психологам, обзавестись дурным навыком намного проще, чем хорошим. Если вторые появляются в нашей жизни благодаря труду и работе над собой, то причины возникновения вредных привычек — наши пороки и соблазны.

Меняйте свои пагубные привычки на положительные привычки, ведь они формируют основу здоровой жизни, улучшают физические, психологические и эмоциональные показатели.