

Школа здорового образа жизни

Профилактика вредных привычек. Основы эмоционального здоровья

Занятие № 4

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения окружающих или здоровья самого человека.

К вредным привычкам можно отнести:

- Алкоголизм
- Наркоманию
- Курение
- Игровую зависимость
- Переедание
- Телевизионную зависимость
- Интернет-зависимость и др.

Главные признаки вредной привычки

- 1. Негативное влияние на ключевые сферы жизни.** Например, курение влияет на лёгкие и кошелёк, переедание — на вес и самооценку, постоянная проверка социальных сетей — снижает общение с семьёй.
- 2. Чувство вины.** После определённого поступка вы чувствуете стыд, сожаление или злость на себя.
- 3. Привычка, как реакция на стресс.** Некоторые действия становятся способом справиться с негативными эмоциями. Например, когда вы устали, тянетесь к сигарете, сладкому или бесконечному листанию телефона. Это знак того, что привычка превратилась в механизм борьбы со стрессом.
- 4. Безуспешные попытки остановиться.** Вы уже пытались изменить поведение, но не получилось.

Зависимость — это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые в конечном итоге ведут к развитию болезней и разрушению личности человека.



Как избавиться от вредной привычки

1. Замена привычки. Чтобы избавиться от вредной привычки, недостаточно надеяться только на силу воли. Гораздо эффективнее заменить вредную привычку на полезную. Замена должна давать похожую награду, что и исходная привычка. Например, если вы курите для расслабления, альтернатива тоже должна помогать расслабиться.

2. Сменить место, время окружение. Привычки часто мало зависят от желания в настоящий момент. Их запускает контекст: место, время, окружение. Например, человек автоматически тянется за снеками, когда садится смотреть сериал, даже если он не голоден. Поэтому самый эффективный способ изменить поведение — изменить контекст. Например: во время просмотра сериала гладить одежду, заниматься на тренажере.

3. Вести дневник привычки. Запись делает невидимое видимыми. В течение недели отмечайте: время и обстоятельства нежелательного поведения, эмоциональное состояние в этот момент, интенсивность желания от 1 до 10. Через несколько дней вы начнёте замечать закономерности: в какое время чаще всего случаются срывы, какие эмоции их провоцируют, что помогает или мешает сопротивляться.

Главные признаки зависимости

- 1. Потеря контроля.** Предмет зависимости превращается в центральный элемент жизни. Например, человек с алкогольной зависимостью планирует день вокруг возможности выпить, зависимый от соцсетей проверяет ленту новостей даже во время важных встреч.
- 2. Рост толерантности.** Чтобы достичь прежнего уровня удовлетворения, человек вынужден увеличивать «дозу». Например, наркоману требуются всё большие порции наркотика, шопоголик тратит больше денег для получения радости от покупок, геймер играет всё дольше.
- 3. Синдром отмены.** При сокращении или прекращении контакта с объектом зависимости возникают физические и психологические страдания. Например, у алкоголика и наркомана возникает физическая ломка: тремор, тошнота, потливость; у игромана и интернет-зависимого — эмоциональный дискомфорт: тревога, агрессия, депрессия.

Главные признаки зависимости



4. Негативные последствия:

- передозировка психоактивных веществ
- потеря контроля над своим поведением и эмоциями
- социальные проблемы (бездомность, безработица)
- семейные проблемы
- рискованное поведение (вождение в пьяном виде)
- развитие серьезных психических заболеваний
- развитие хронических заболеваний внутренних органов
- депрессия, тревога и проблемы со сном
- совершение правонарушений, насильственных действий
- беспорядочные половые связи, венерические заболевания
- нежелательная беременность
- суицид

Как формируется зависимость

1. Происходит на эмоциональном уровне. «Исходная точка» — изменение психического состояния в виде повышенного настроения, чувства радости, необычного подъема, ощущение драматизма. / человека, появляется понимание того, что, существуют доступные способы быстро и без усилий изменить свое психическое состояние.



2. Зависимое поведение начинают провоцировать любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта.



3. Прибегание к зависимым формам поведения становится привычным. Желание искусственного изменения своего психического состояния становится настолько интенсивным, что делает человека невосприимчивым к критике.



Как формируется зависимость



4. Происходит полное погружение в зависимость. Сама зависимость не приносит прежнего удовлетворения. Происходит окончательное отчуждение и изоляция от общества.



5. Зависимое поведение разрушает и психику, и все прочие системы в организме.



Как избавиться от зависимости

Для того что бы избавиться от зависимости придется обратиться к специалистам: психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу

Специалисты подберут медикаментозное лечение, составят план реабилитации



Эмоциональное здоровье

Вредная привычка и зависимость формируются как попытка справиться с сильными эмоциями (хронический стресс, тревога, чувство одиночества, низкая самооценка, чувство вины).

Если в процессе воспитания человек не научился здоровым способам справляться с эмоциями (проговаривать их, принимать, обращаться за поддержкой, находить утешение в хобби), он становится уязвимым.

Эмоциональное здоровье — это состояние, при котором человек может гармонично развиваться в социуме, находиться в ладу с внутренним и внешним миром.

Признаки эмоционального здоровья:

- Способность управлять эмоциями, уметь совладать со стрессом
- Воспринимать свою жизнь полноценной
- Иметь устойчивую самооценку, уважать себя
- Иметь социальную поддержку (друзей, семью)
- Способность попросить и принять помощь
- Стремиться узнавать новое, развивать старые навыки



Базовые принципы управления эмоциями

Сильные эмоции не всегда бывают приятными. Например, тревога, страх, презрение, злость, паника и т. д.

Подавлять негативные эмоции нельзя. Подавляемые эмоции лишь временно стихают, но постепенно усиливается их разрушительный эффект.

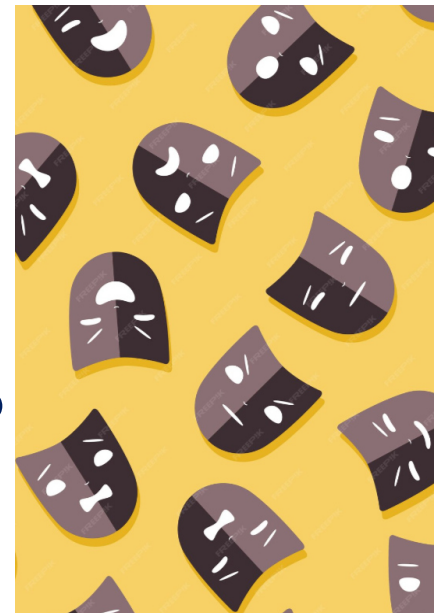
Цель — не подавлять эмоции, а осознанно регулировать их.

Существуют методики, которые помогают справиться с сильными эмоциями.

Базовые принципы управления эмоциями

Осознанность — первое, с чего стоит начать, когда эмоция захватывает — дать себе паузу. Можно просто назвать эмоцию: «я тревожусь», «я злюсь», «мне больно». Это помогает снизить интенсивность эмоции.

Принятие — признать эмоцию как нормальную реакцию, позволить ей быть: "да, я сейчас раздражён, так бывает", «эта эмоция — лишь временное состояние».



Базовые принципы управления эмоциями



Анализ — понять причину возникновения эмоции: "угроза безопасности" или "несправедливость" или "препятствие на пути к цели". Не стоит обобщать: "я неудачник", "со мной всегда так", "это провал".

Конструктивное решение — найти здоровый способ справиться с эмоцией — использовать методики саморегуляции, релаксации и управления стрессом.

Методики саморегуляции, релаксации и управления стрессом

Диафрагмальное (брюшное) дыхание	Осознанное питание
Дыхательная техника 4-7-8	Лесные купания (пребывание в природной среде)
Когерентное (резонансное) дыхание — 5-6 вдохов в минуту	Самоуспокоение через пять органов чувств
Дыхание по квадрату (4-4-4-4)	Техника заземления «5-4-3-2-1»
Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону	Медитация осознанности
Аутогенная тренировка	Йога-нидра (управляемое расслабление)

Методика Дыхание по квадрату (4-4-4-4)

Эту методику рекомендуется использовать, **когда нужно быстро** снять острый стресс или сконцентрироваться, подготовиться к сложному разговору или выступлению, справиться с паникой, снять напряжение перед сном.

1. Сядьте с прямой спиной или встаньте. Руки на коленях или свободно опущены.
2. Представьте квадрат. Мысленно поднимайтесь по сторонам квадрата, каждая сторона — одна фаза дыхания:

Левая сторона снизу вверх → вдох 4 сек.

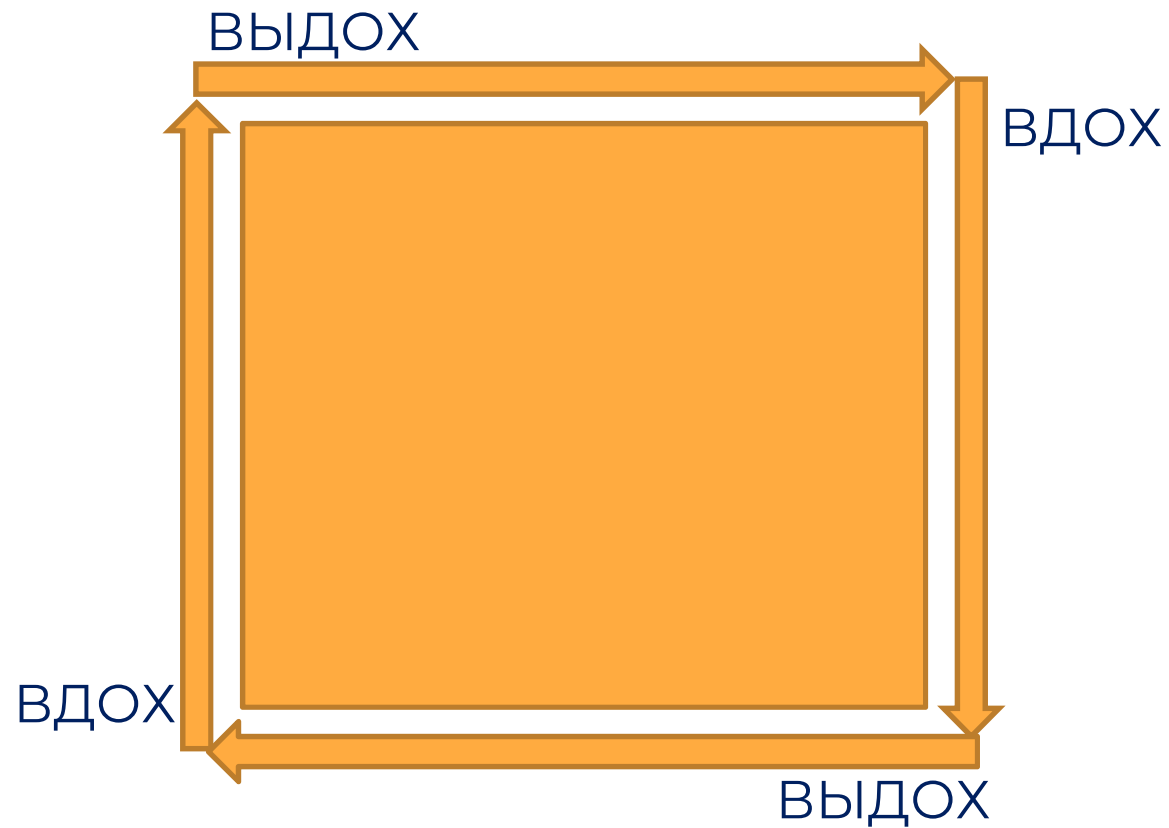
Верхняя сторона слева направо → задержка на вдохе 4 сек.

Правая сторона сверху вниз → выдох 4 сек

Нижняя сторона справа налево → задержка на выдохе 4 сек.

3. Повторите 5 – 10 циклов

Методика Дыхание по квадрату (4-4-4-4)



Эмоциональная зрелость - это не отсутствие чувств, а умение с ними сотрудничать



Спасибо за внимание!