



Рекомендация для студентов

Вредные для здоровья привычки

Под вредными привычками изначально понимаются те, которые напрямую вредят организму. В первую очередь это касается употребления алкоголя и табакокурения.

Курение

Одна из самых распространенных вредных привычек студентов. С ней активно борется наше законодательство:

- ограничиваются места для курящих;
- повышается стоимость сигарет;
- распространяются предупреждения о пагубном воздействии курения.

Самое важное: курить – уже не модно, что подтверждают современные блогеры и представители эстрады.



Алкоголь

Алкоголь – один из лидеров по отрицательному влиянию вредных привычек на здоровье студента. Его вред общеизвестен, но, тем не менее, редко какая студенческая вечеринка обходится без пива, вина или водки.

Если вы не готовы окончательно перестать пить, рекомендуем соблюдать 2 простых правила:

1. Определить «свою» дозу и не превышать ее.
2. Употреблять только качественный алкоголь с акцизными марками.



Вредная пища

Профилактика вредных привычек у учащихся обычно касается употребления алкоголя и сигарет, хотя фаст-фуд тоже может быть опасен. Химические добавки, которые входят в столь любимые всеми бургеры и пиццы повышают риск заболеть язвой и гастритом.

Если нет сил удержаться от вредного перекуса, по крайней мере, чередуйте его с полезной едой: вместе с гамбургером заказывайте салат и сок.

Минимум физической активности

День современного студента иногда состоит лишь из двух видов деятельности:

- сидения на парах;
- сидения дома возле ноутбука.

Такой образ жизни отрицательно сказывается на здоровье, приводит к нарушению осанки, проблемам со зрением и появлению лишнего веса. Сидячий образ жизни вредит организму.

Невнимательное отношение к контрацепции

В юном возрасте страсть иногда наступает внезапно, но это не повод забывать о контрацепции. Презерватив не только спасет здоровье от венерических болезней, но и поможет не стать молодыми родителями, если вы к этому еще не готовы.

Всегда говорить «да»

Согласиться всегда проще, чем отказать. Часто окружающие используют этот фактор, чтобы навязать другим то, что они делать не хотят. Не говорите «да» просто так. Подумайте, действительно ли вы хотите помочь этому человеку, и только тогда соглашайтесь на предложение или просьбу.

Отказ должен быть вежливым, но уверенным, иначе предложение неоднократно повторится.

Ждать знака свыше

Популярная ошибка – откладывать все на потом. Люди обещают начать новую жизнь с понедельника, следующего месяца, нового года или тогда, когда получат «знак». Но если человек сам руководит своей судьбой, то и знаки тоже должен подавать себе сам и решать, когда пришла пора сделать что-то важное: начать делать зарядку, выбрать тему диплома, найти работу и т. д.

Сравнивать

Самодостаточный человек не считает себя хуже или лучше кого-то. Он не доказывает что-то окружающим, он живет так, как считает нужным и соревнуется только с самим собой. Привычка сравнивать себя с окружающими нарушает внутренний баланс и может стать причиной комплекса неполноценности.

Обижаться

Окружающие люди ничего вам не должны. Преподаватель не обязан ставить высокую оценку за посредственный ответ, одноклассник – делиться своим конспектом, а секретарь деканата – выдавать справку во время перерыва. Они могут пойти вам на встречу или нет, это их право, и обижаться на это – пустая трата эмоционального ресурса.

Привычка откладывать на потом

Одна из самых популярных привычек. «С понедельника начну бегать», «снимут карантин – займусь самообразованием», «после отпуска займусь своей карьерой». Узнали себя? Да, это не все фразы, но подобные мысли заставляют стоять на месте, человек никуда не двигается, начинает находить оправдания (некоторые из них звучат так убедительно, что в них начинает верить тот, кто их озвучил). Эта привычка откладывать на потом формирует синдром отложенной жизни (человек находится в постоянном ожидании, не замечая жизнь здесь и сейчас). Что же делать в данной ситуации? Как перестать откладывать дела? Решение одно, но сложное – начать действовать! Чтобы было легче – сделайте всего лишь первый шаг, а там не успеете оглянуться, как дело почти сделано! Хотели с понедельника начать читать книгу? Откройте ее прямо сейчас, прочтите всего один-два листа. Хотели заняться самообразованием? Начните прямо сейчас! Всего лишь первый шаг, а дальше пойдет, как по маслу.

Привычка терпеть до последнего

Это та привычка, с которой вы держите себя в руках, а в самый неподходящий момент прорывается заслон самоконтроля и раздражение вырывается наружу вспышкой агрессии. И последней каплей может послужить абсолютно все, даже самая маленькая мелочь. Рекомендация будет с одной стороны проста, с другой – сложна. Не держите в себе, говорите о своих чувствах. Если молчать или терпеть, оппонент не узнает, что вам неприятна затронутая тема.

Привычка обманывать самого себя

Знаете, в детстве мне как-то сказали: «меня обмануть ты сможешь, но себя не обманешь». На самом деле так и есть. В глубине души вы всегда будете знать, что обманываете, преувеличиваете или недоговариваете. Себя не обмануть. Мы все врем. Друг другу, а иногда и себе. Решение опять непростое. Постарайтесь быть честным хотя бы перед собой. Анализировать то, что «внушаете» сами себе.

Привычка беспокоиться по пустякам

Так! Беспокоиться, волноваться, переживать – нормально. Это, как минимум, показывает, что мы живое существо, которое способно жить. Однако есть люди, которые

переживают практически по всему, что их окружает. Переходишь дорогу – вдруг машина собьет? Обедаяшь рыбой – вдруг подавишься косточкой. Примеров приводить можно много. Конечно нужно быть внимательным, но не чрезмерно, чтобы это переросло в фоновое беспокойство по всем пустякам. Один из относительно легких способов справиться с данной привычкой – это задуматься: «будет ли меня это беспокоить через неделю/месяц/6 месяцев/год?». Проанализируйте свои мысли. Если ответ на вопрос выше «нет», то вы уже сами начнете снижать уровень беспокойства.

Конечно вредных психологических привычек гораздо больше.

Но нужно же с чего-то начинать.

Но, если вам нужна профессиональная консультация с психологом, обращайтесь по телефону: 89876181707 Галина Николаевна.

Подготовила: педагог-психолог
Кудрявцева Г.Н.