**Як позбутися шкідливих звичок**

«Вирішено! сідаю на дієту! », « Це остання сигарета! », « Іду в тренажерний зал обов'язково! », « Буду лягати спати раніше! ». Такі обіцянки ми давали собі ні разу. Однак позбутися звичок вдалося не всім. Кажуть: звичка – друга натура. Правильніше сказати, що звичка – перша натура. Звичка – це ми. Перемогти шкідливу звичку – це перемогти себе.

**Що ж таке звичка?**

Психологи визначають звичку, як автоматизоване дію, скоєне без особливих зусиль або вчинки, які ми робимо не замислюючись.

 Звичка з'являється просто. Людина здійснює який небудь вчинок, його доводиться виконувати свідомо і контролювати. Повторюючи цей вчинок кілька разів, його перестаєш помічати: звично надягаємо тапочки, чистимо зуби, миємо посуд …

При повторенні, набувається можливість, вчиняти дії, не замислюючись. Це відбувається автоматично. У цьому і є механізм звички. Звичні дії живуть глибоко всередині. Це підсвідома програма для людини. Програма-помічник, засіб економії енергії. Автоматизовані реакції не забирають час і сили на обдумування і підготовку до них. Вони відбуваються самі собою.

Однак, шкідливі звички, гублять здоров'я, відштовхують від нас людей, ставлять у безвихідне становище. Від них треба позбавлятися, але зробити це дуже складно. **Але можливо!**

Головне визначити причину!

**Звичка – це поняття, яке має причину.**

Виявлення причини появи, допоможе позбутися шкідливої ​​звички. Зживаючи звичку, не розібравшись з причиною її виникнення, можна породити нову звичку або появи неврозу. До виникнення звички призводить психологічний стан: гризти нігті можна почати внаслідок стресу. Людина, намагаючись заспокоїтися, відволікає себе якимось рефлексом: гризе нігті, лиже губи і т.д.

Невпевненість у собі, у зовнішності може виражатися у смиканні одягу. Щоб виявити причину шкідливою звичкою, потрібно поспостерігати за собою і зрозуміти, що є джерелом даної дії. Виключивши, фактори, що викликають ситуації. Провокуючі вдаватися до шкідливої ​​звички, ви зможете від неї позбавитися. Наприклад, ви починаєте терти мочку вуха, як тільки заходите в кабінет начальника. Часом доводиться змінити місце роботи і звичка зникає.

Якщо самостійно розібратися з цим, вам не вдається, слід звернутися за допомогою до фахівця. Буває так, що лише один візит до психолога дає позитивний результат: виявляється проблема.

Причини можуть бути різні: незнання правил гарного тону, внаслідок чого – звичка чавкати за столом, колупатися в носі. Неправильний режим часу, призводить до такої звичкою як лягати спати дуже пізно, просинатися, спізнюватися.

Боротися зі звичкою потрібно неоднозначно. Дамо ряд порад для цього.

Знайти позитивні і негативні моменти.

Механізм виникнення звички має приємний емоційний фон. Вона викликає приємні емоції. Наприклад, завдяки сигареті можна легко спілкуватися або відволіктися від переживань. Звички – потреби людини, які ми хочемо задовольняти. Стає зрозумілим, чому такі наслідки, рак, порушення обміну речовин і інші, йдуть на другий план.

Позбутися від шкідливої ​​звички, потрібно розуміти, наскільки важливо це для вас. Якщо вас не чіпає, що ваше плямкання за столом неприємно присутнім, плювати, то сенсу відучувати себе від цього абсолютно немає. Але, якщо ви розумієте, що приносите дискомфорт, то ви зможете приступати до боротьби зі шкідливою звичкою.

**Тверде рішення – запорука успіху.**

Важливим в ухвалення рішення є розуміння того, що рішення не повинно бути порушено. Це дуже важливо при позбавленні від звички. Тут потрібно задіяти волю людини. Якщо причина звички не дозволяє кинути її, то можуть допомогти такі прийоми: придумайте собі покарання, у разі порушення даної обіцянки. Чим жорсткіше, тим ефективніше***. Слабкої волі не буває, слабкою може бути мотивація.***

**Знайти нові звички.**

Конкретна дія, для усунення звички – це завести нову звичку. Нова звичка повинна бути позитивною і приносити задоволення. Якщо було вирішено вставати о 8-00, то необхідно звикнути лягати в 23-00. Результатом цього є те, що висипаєтеся, встигаєте зробити більше, відчуваєте себе піднесено. Куріння можна замінити, чашкою ароматного чаю. Гризти ручку можна замінити на звичку – малювати.

 Важливо, щоб новий тип поведінки увійшов у вашу підсвідомість.

**Створюйте умови навколо**

Не варто, на перших парах, провокувати свою волю: уникайте ситуацій, що підштовхують до старих звичок. Наприклад, якщо ви порушили час сну і лягли пізніше, то встаньте вчасно. Тримайтеся подалі від тих, хто страждає звичками, від яких ви позбавляєтеся: людині властиво наслідувати. Складно відмовитися від випивки в компанії випивають друзів.

***Постійні запізнення – відсутність самоорганізації. Тут допоможе розклад справ, де буде чітко розписано час.***

**Самоконтроль**

Контроль вимагає особливої ​​уваги, однак, він необхідний. Якщо є звичка вимовляти слова-паразити під час виступу, треба вивчити мову. Варто ретельно підготуватися, щоб знизити рівень переживань і мати можливість контролювати себе. До виступу перед будь-якою аудиторією потрібна підготовка. Удома варто розвісити нагадування, наприклад, «Помий посуд за собою», або на холодильнику зображення товстого людини.

Зверніться до самогіпнозу.

Один із способів боротьби з звичками – використання самогіпнозу.

Його техніка складається з таких компонентів:

Релаксація;

Мотивація;

Концентрація;

Самонавіювання;

Уява;

Мотивація – причина позбавлення від шкідливої ​​звички і вона є.

Самогіпноз починається з абсолютної релаксації. Потрібна тиша, комфортна атмосфера, розслаблена поза і відмова від насущних проблем. У такому стані починаємо осмислення завдання, обдумуючи її ретельно.

Наступний крок – представити себе вже без шкідливої ​​звички. На цьому етапі подумки вимовляється фраза, покликана, за допомогою якої будете видаляти з підсвідомості звичку. Вона повинна бути чіткою і ясною. Наприклад, «я нічого не боюся і у всьому впевнений», або «я підберу дієту і втрачу зайву вагу». Повторити фразу можна раз 10, а потім спокійно виходити зі стану гіпнозу. Можна порахувати кілька разів.

Цю вправу потрібно робити до тих пір, поки шкідлива звичка не зникне.

***Уміння керувати звичками – це вміння керувати собою, а значить і своїм життям.***