

## Вредные привычки

**Спаси человека!**



### *Что такое вредная привычка*

Прежде всего, давайте дадим определение понятию «вредная привычка». Итак, вредная привычка – это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего в кабалу этой привычки.

Неизменными свойствами вредной привычки являются автоматизм и «не полезность» (или нецелесообразность) действия.

Вредные привычки могут быть как бесполезными, так и откровенно вредными. Подобные автоматические действия человек проявляет вследствие слабости воли. Если человек не в состоянии проявить силу воли для того, чтобы продвинуться вперед, он попадает во власть привычки, которая бросает его на прежний путь, на совершение привычного действия. По сути, привычка и есть привычное действие. Однако привычка привычке рознь. Бывают привычки полезные, или хорошие, а бывают вредные, или дурные.

К числу полезных привычек можно отнести выполнение упражнений по утрам, мытье рук перед едой, уборку вещей на места, ежедневную чистку зубов и тому подобные действия.

### *Что относится к вредным привычкам*



[Алкоголь](#)



[Курение](#)



[Наркомания](#)



[Токсикомания](#)



[Игровая зависимость](#)

