***Рекомендація «Як позбутися шкідливих звичок»***

**Способи позбутися шкідливих звичок**

Хоч деякі люди ненавидять це визнавати, але люди не досконалі. Ми знаємо, що нам потрібно робити – наприклад, тренуватися, добре харчуватися і багато висипатися, – але не робимо це. І іноді те, що починається як епізодичний вчинок, стає повноцінною шкідливою звичкою. Хороша новина полягає в тому, що цілком можливо позбутися шкідливих звичок.

**Визначте поведінку, яку ви хочете змінити**

Думати, що у вас “погані звички”, недостатньо: вам потрібно точно знати, яку поведінку ви хотіли б змінити. Доктор психології сьогодні Роберт Тайбі, ліцензований клінічний соціальний працівник, пише:

«Вам потрібно розпочати процес позбавлення від звичок, думаючи з точки зору конкретної, здійсненної поведінки-наприклад, не кидати взуття у вітальню, а класти її у шафу; їсти не перед телевізором, а за столом; півгодинний біг п’ять днів на тиждень; надсилати своєму хлопцю безкоштовний текст раз на день, а не надсилати йому нічого або чогось негативного».

Іншими словами, знайте, над чим ви збираєтесь працювати.

**Штрафуйте себе за кожне правопорушення**

Зробіть шкідливу звичку трохи болючішою, і ви можете назавжди від неї відмовитися. Гроші є чудовим мотиватором, тому ви можете скористатися методом «лайки з лайкою» або заплатити своїм друзям кожен раз, коли вони застають вас за тим, що ви хочете перестати робити. Це працює і в інший бік: винагороджуйте себе за те, що ви щоденно долаєте свою звичку.

**Зрозумійте, що викликає ваші шкідливі звички**

Розуміння того, як ми приймаємо рішення, є ключем до подолання всіх видів шкідливих звичок, у тому числі пов’язаних з грошима. Часто ми повторюємо шкідливі звички, навіть не усвідомлюючи, що їх робимо. Однак є п’ять ознак, які зазвичай сприяють кожній шкідливій звичці, і усвідомлення їх може допомогти нам дізнатися, що стоїть за цією поведінкою.

Витратьте місяць на обдумування своєї звички, перш ніж вживати заходів.

Можливо, зараз вас свербить, щоб позбутися цієї звички, але, як згадувалося вище, на це потрібен час. Перш ніж ви почнете намагатися змінити звичку, подумайте спочатку про це ретельно протягом місяця, перерахуйте всі причини, через які ви хочете припинити, записуйте кожен раз, коли ви спіймаєте себе на цьому, тощо. Ви могли б краще підготуватися до подолання звички після цієї підготовки.

**Нагадуйте про своє майбутнє, щоб уникнути шкідливих звичок**

Навіть із найкращими намірами ми потрапляємо у погані звички, коли наша сила волі згасає. Наприклад, ви можете пообіцяти випити лише два напої, виходячи з друзями, але забуваєте про цю обіцянку, як тільки ви зайдете у бар. Спробуйте налаштувати нагадування у своєму календарі для самих слабких моментів. Майбутнє, менше похмілля, буде вам вдячне.

**Знайдіть кращу причину змінити**

Так, ми знаємо, що нам не слід палити або їсти фаст - фуд щодня, але цього усвідомлення нам може бути недостатньо, щоб позбутися цієї звички. Як розповідає Time, доктор філософії, Елліот Беркман, директор Лабораторії соціальної та афективної нейронауки Університету штату Орегон: «Навіть якщо ви заміните «погану» звичку на кращу, іноді оригінальний порок буде мати сильнішу біологічну «винагороду» ніж його замінник». Так, наприклад, окрім думки, що ви повинні кинути палити, тому що це буде краще для вашого здоров’я, ви можете краще мотивувати себе робити це, тому що це може допомогти вам стати більш активними та насолоджуватися пішими прогулянками так, як ви раніше не могли.

**Змініть місце та оточення**

Згодом, якщо ви будете виконувати таку саму поведінку в одному і тому ж місці, ваше оточення може стати тригером – іноді занадто тонко, щоб його помітити. Якщо ви йдете на перекур на парковці свого офісу, сама стоянка може стати сигналом для куріння. Змініть оточення навіть найменшим способом. Правило 20 секунд також може допомогти: зробити шкідливі звички на 20 секунд довше, щоб почати. Наприклад, перемістіть нездорову їжу до менш доступного місця і покладіть спереду корисні закуски. У цьому сценарії ви покладаєтесь на свою лінь, щоб задовольнити все, що вам ближче до рота.

**Вивчіть себе зі шкідливих звичок**

Використайте камеру, щоб позбутися своїх шкідливих звичок, записавши, свою поведінку, свої відчуття після. Спочатку це може здатися трохи дивним, але це також може спрацювати і для вас.

**Будьте добрі і терплячі з собою**

Як ми вже встановили, зміна шкідливих звичок не відбувається за одну ніч, тому постарайтеся не засмучуватися і не розчаровуватися в собі, коли процес потребує часу. Як зазначається, вашому мозку потрібен деякий час, щоб сформувати нові зв’язки і почати новий зразок поведінки. Не докоряйте собі, тому що це відбувається не миттєво. Також не «бийте» себе, коли у вас неминучий промах, і не використовуйте це як обґрунтування для відмови.

**Зробіть огляд, коли у вас є рецидив шкідливої ​​звички**Велика ймовірність, що у вас будуть погані дні. Невдачі – це нормально, і ми повинні їх очікувати. Складіть план, щоб повернутись у правильне русло і використовувати рецидив як спосіб зрозуміти, що сталося, і як можна уникнути цього наступного разу.

**Створіть план «Якщо-то»**

Звички – це петлі, які ми повторюємо автоматично. Підказка запускає нашу рутину, ми отримуємо від неї винагороду, а потім повторюємо. План “Якщо-потім” може допомогти вам порушити цю систему рутинних винагород та замінити шкідливі звички корисними. Тільки не забудьте максимально спростити свій план.

**Навчіть себе по -іншому думати про свої шкідливі звички**

Навіть якщо ми ненавидимо таку звичку, як куріння або гризання нігтів, ми, як правило, продовжуємо їх робити, тому що вони дають нам певне задоволення чи психологічну винагороду. Спіймайте себе на думці про будь -які позитивні думки чи почуття щодо ваших шкідливих звичок і переформулюйте їх, щоб нагадати вам про негативні сторони. Іншими словами, у цьому випадку добре думати як ненависник.

**Важливо:**матеріали, які використані для написання публікації були взяті з відкритих джерел  мережі інтернет. Більш ґрунтовного вивчення  теми, радимо вивчати з кількох джерел на основі чого робити висновки.