

## Советы психолога Как избавиться от дурных привычек

У нас появилось время устроить диалог с самим собой и стать совершеннее. Вы говорите «ну» так часто, что вот-вот сами сойдете от этого с ума? Вы грызете ногти, и скоро ваши руки можно будет снимать для фильма ужасов? Жуете без перерыва — и не можете остановиться? С устрашающей скоростью тратите деньги на пустяки?

Вполне возможно, вы страдаете от одной из описанных выше привычек. Вы отнюдь не обязаны быть прикованным к этим привычкам всю жизнь. Хорошая новость — поскольку этим глупостям вы когда-нибудь да выучились, значит, вы можете от них отучиться.

Правда, в один миг избавиться от них нельзя. Потребуется время. Сколько? Примерно 90 дней, считает Алан Марлатт, профессор психологии Вашингтонского университета.

Борьба с дурными привычками Большинство людей так стремятся переменить привычки, что забывают, что сначала надо основательно изучить себя. Вот почему специалисты рекомендуют для начала завести дневник и проанализировать свое поведение на протяжении двух-трех недель.

Конечно, можно подумать: «Зачем это? Я и так знаю, что грызу ногти. Что же тут еще мудрить?»

Но исследования показали, что те, кто пытается изменить поведение, не проанализировав его причины, отказываются от своих попыток через несколько дней. При каких обстоятельствах осаждают тебя твои привычки — когда вы одни или в компании? Читаете или смотрите телевизор? В каком вы настроении? Сравнивайте эти ситуации. Неделя-другая наблюдений поможет выяснить, что лежит в основе привычки — ситуация или настроение?

К примеру, вы заметили, что постоянно хочется что-нибудь жевать, когда в одиночестве смотришь телевизор или когда нервничаешь.

А ногти грызешь, когда усаживаешься за учебу/работу.

Откуда берутся привычки «Постарайтесь увидеть в вашей привычке две стороны — позитивную и негативную», — говорит профессор Марлатт. К примеру, вы накручиваете волосы на палец. С одной стороны, это, конечно, вредно — вот-вот останетесь совсем без волос. С другой стороны, это помогает, когда вы нервничаете. «Из-за этого, кстати, и возникают многие дурные привычки, — объясняет Марлатт. — На некоторое время они могут успокаивать. Поэтому прежде, чем избавиться от привычки, вам надо решить, что делать с руками, если их некуда девать». Итак, если вы, нервничая, без конца теребите волосы, найдите другой способ успокоиться. Если вы обкусываете ногти, постарайтесь занять руки чем-нибудь другим, например, игрой на пианино или рисованием. «Все дело в том, — советует профессор Марлатт, — чтобы найти не просто какую-нибудь замену, а такую замену, которая вам бы нравилась. Это принесет двойную пользу — вы

будете заняты интересным делом и будете гордиться тем, что избавились от дурной привычки». Если же вы не найдете такой замены, вы обречены на поражение. Отказавшись от привычки, вы будете чувствовать какую-то пустоту — и, если не сможете ее ничем заполнить, в конце концов вернетесь к этой привычке. Также постарайтесь избавиться от ситуаций, которые порождают дурные привычки. Если тратите деньги на пустяки, не берите с собой много денег или постарайся в первую очередь покупать необходимые вещи. Но главное — бороться с привычками даже в тех ситуациях, которые их порождают. Однако поначалу следует все же избегать таких ситуаций и лишь потом, когда вы почувствуете себя достаточно сильным, встретьте их лицом к лицу. Подступайте к цели постепенно. Так, если ты за 15 минут умудряешься 20 раз произнести «ну», постарайтесь для начала говорить это хотя бы семь раз. Затем обещайте себе что-нибудь приятное — купить новую книгу, поболтать по телефону или пойти в кино с друзьями. Лучше, чтобы награда следовала сразу за достигнутой целью.

Скоро эти цели начнут привлекать сами по себе, тогда желательно постепенно уменьшать награды, чтобы не слишком от них зависеть.

Не настраивайся на неудачу Одна из распространенных ошибок — ожидать слишком многого с самого начала. Многие отступают потому, что заранее предвидят неудачу. Другие — потому, что хотят выполнить несколько задач сразу: и волосы не трогать, и жевать прекратить, и вставать вовремя, и комнату держать в порядке.

Вам, наверно, знакомы люди, которые каждый новый год дают себе зарок измениться. И часто это приводит к обратным результатам. Поэтому не забирайтесь слишком высоко.

Не пытайтесь отделаться более чем от одной привычки сразу. И, прежде чем расправиться со следующей привычкой, подождите несколько месяцев.

Если вы избавились от одной привычки, порожденной нервозностью, вам будет куда легче избавиться от другой, вызванной той же причиной.

А через три месяца будет виднее, в чем дело. Вы узнаете, какие награды вам приятнее. А самое главное — поймете, что вообще способны преодолеть себя.

**Превратите это в увлекательный научный эксперимент!  
У вас все получится!**