

მაწნე ჩვევები

მაწნე ჩვევები ადამიანის ცხოვრებაში ნელ-ნელა, შეუმჩნეველად იკიდებს ფეხს. თავიდან ისინი თითქოს უმნიშვნელო და უწყინარი გვეჩვენება, მაგრამ დროთა განმავლობაში სერიოზულ პრობლემებად იქცევა. მაწნე ჩვევა არის ისეთი ქმედება, რომელიც ზიანს აყენებს ჩვენს ჯანმრთელობას, ფსიქიკას ან სოციალურ ცხოვრებას, თუმცა მაინც გვიჭირს მისგან გათავისუფლება. ხშირად ადამიანი აცნობიერებს, რომ ეს ქცევა მისთვის საზიანოა, მაგრამ ჩვევად ქცეული მოქმედების შეწყვეტა დიდ ძალისხმევას მოითხოვს.

ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მაწნე ჩვევაა მონევა. სიგარეტი აზიანებს ფილტვებს, გულ-სისხლძარღვთა სისტემას და ზრდის სხვადასხვა დაავადების რისკს. განსაკუთრებით საშიშია ის ახალგაზრდებისთვის, რადგან მოზარდ ასაკში ჩამოყალიბებული დამოკიდებულება უფრო რთულად დასაძლევია. მიუხედავად გაფრთხილებებისა და ინფორმაციის ხელმისაწვდომობისა, ბევრი ადამიანი მაინც აგრძელებს მონევას, რადგან ნიკოტინი ძლიერ დამოკიდებულებას იწვევს.

ასევე სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება. თავდაპირველად ის შეიძლება გართობის ან სტრესის შემცირების საშუალებად აღიქმებოდეს, მაგრამ დროთა განმავლობაში ორგანიზმი ეჩვევა მას და ჩნდება მოთხოვნილება უფრო ხშირ და დიდი რაოდენობით მიღებაზე. ეს კი იწვევს ჯანმრთელობის გაუარესებას, კონფლიქტებს ოჯახში და ზოგჯერ მძიმე სოციალურ შედეგებსაც.

თანამედროვე ეპოქაში გაჩნდა ახალი მაწნე ჩვევებიც. განსაკუთრებით გავრცელებულია ტელეფონსა და სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებულება. ადამიანები დიდ დროს ატარებენ ეკრანებთან, რაც ამცირებს ცოცხალ კომუნიკაციას და ფიზიკურ აქტივობას. ახალგაზრდებში ეს იწვევს კონცენტრაციის დაქვეითებას, სწავლის ხარისხის შემცირებას და ხშირად — უძილობასაც. ტექნოლოგიები თავისთავად სასარგებლოა, მაგრამ მათი გადაჭარბებული გამოყენება მაწნე ჩვევად იქცევა.

მაწნე ჩვევები მხოლოდ ფიზიკურ ზიანს არ გვაყენებს; ისინი მოქმედებს ჩვენს ფსიქიკაზეც. დამოკიდებულება ამცირებს თვითკონტროლის უნარს, ადამიანს უქვეითდება თავდაჯერებულობა და უჩნდება განცდა, რომ ვერ აკონტროლებს საკუთარ ცხოვრებას. ეს კი შეიძლება გახდეს სტრესისა და დეპრესიის მიზეზიც.

მაწნე ჩვევების დაძლევა რთულია, მაგრამ არა შეუძლებელი. პირველ რიგში საჭიროა პრობლემის აღიარება. შემდეგ მნიშვნელოვანია მიზნის დასახვა და ეტაპობრივად მოქმედება. ოჯახის, მეგობრებისა და საზოგადოების მხარდაჭერა დიდ როლს ასრულებს. ასევე სასარგებლოა ჯანსაღი ალტერნატივების პოვნა — სპორტი, კითხვა, შემოქმედებითი საქმიანობა, მოხალისეობა. როდესაც ადამიანი საკუთარ დროს სასარგებლო საქმიანობით ავსებს, მაწნე ჩვევებისთვის ადგილი ნაკლებად რჩება.

საბოლოოდ, მაწნე ჩვევები აფერხებს ადამიანის პიროვნულ ზრდას და ამცირებს ცხოვრების ხარისხს. ამიტომ აუცილებელია, დროულად დავფიქრდეთ ჩვენს ქცევებზე, შევაფასოთ მათი შედეგები და ვიზრუნოთ საკუთარ ჯანმრთელობასა და მომავალზე. ჯანსაღი ცხოვრების წესი არა მხოლოდ ფიზიკურ კეთილდღეობას, არამედ შინაგან სიმშვიდესა და ბედნიერებასაც გვანიჭებს.

საბა თოთლაძე

