



Υπάρχουν και κάποιες συνήθειες που μας βλάπτουν τρομερά, σωματικά και ψυχολογικά και καλό θα ήταν να τις κόβαμε μαχαίρι.

Όλοι μας έχουμε κακές συνήθειες. Τις ξεκινάμε μιμούμενοι τους γύρω μας και τις μετατρέπουμε σε τρόπο ζωής ασυνείδητα. Υπάρχουν κάποιες συνήθειες που δεν μας κάνουν καλό αλλά δεν μας βλάπτουν και ανεπανόρθωτα, όπως το να τρώμε τα νύχια μας ή να λιώνουμε στο να βλέπουμε σειρές. Όμως υπάρχουν και κάποιες συνήθειες που μας βλάπτουν τρομερά, σωματικά και ψυχολογικά και καλό θα ήταν να τις κόβαμε μαχαίρι.

Το να μην ξεκουραζόμαστε

Το να μείνεις ξύπνιος μια Τετάρτη μέχρι τις 4 το πρωί για να διαβάσεις ένα βιβλίο που αγαπάς είναι ένα πράγμα και κάτι ολότελα διαφορετικό είναι να μετατρέπεις αυτή την κατάσταση σε συνήθεια.

Δυστυχώς ζούμε σε έναν κόσμο που όσο περισσότερο αφοσιώνεσαι ολοκληρωτικά σε κάτι τόσο περισσότερο λαμβάνεις θετική ενίσχυση παρά αρνητική κριτική.

Πολλή δουλειά, πολύ διάβασμα, πολλή γυμναστική, πολύ έξω κτλ κτλ. Όσο περισσότερο καταπιάνεσαι με κάτι τόσο αυξάνεις τις πιθανότητές να επιλέξεις να μην ξεκουραστείς ακόμα και αν το έχεις τραγικά ανάγκη.

Το να περνάς μεγάλες περιόδους χωρίς ξεκούραση και ύπνο, αυξάνει τον κίνδυνο της παχυσαρκίας και του διαβήτη ακόμα και τις πιθανότητες θανάτου. Ακόμα και αν κοιμάσαι αρκετά, η παρατεταμένη κούραση- σκληρή εργασία χωρίς διαλείμματα- μπορούν να σου προκαλέσουν κατάθλιψη και να απομονωθείς από οικογένεια και φίλους.

Κοιμήσου όταν είσαι κουρασμένος και εξάσκησε τον εαυτό σου στους ολιγόλεπτους μεσημεριανούς ή απογευματινούς ύπνους (power naps). Επίτρεψε στο σώμα και το μυαλό σου να ξεκουραστεί αλλιώς θα υποφέρεις από τρομερά επιζήμιες συνέπειες.

Δημοσιοποιείς όλες τις σκέψεις σου στα social media

Ως ανθρώπινα όντα, η διαμαρτυρία και η γκρίνια είναι μέρος της κοινωνικής μας επικοινωνίας. Παραπονούμαστε για τα πράγματα που μας ενοχλούν, για αυτά που επιθυμούμε να αλλάξουμε και για αυτά που δεν καταλαβαίνουμε με την ελπίδα πως κάποιος θα μας προσφέρει μια καλή εξήγηση ή λύση.

Όταν όμως η τάση μας για γκρίνια και παράπονο μοιράζεται και κοινοποιείται καθημερινά σε γνωστούς και αγνώστους, ιδιαίτερα στο διαδίκτυο, τότε γίνεται μια άσχημη συνήθεια που δύσκολα ξεπερνιέται.

Τα social media είναι το μέσο που ευνοεί την γκρίνια και τον αρνητισμό απέναντι σε καθετί. Όταν όμως ποστάρουμε συνεχώς αρνητικά σχόλια και κλαψουρίζουμε το μόνο που καταφέρνουμε είναι να φαινόμαστε αντιπαθείς και μίζεροι, ακόμα και σε ανθρώπους που γνωρίζουμε και κάνουμε παρέα. Γράφτα στο ημερολόγιό σου, πέστα στον σκύλο σου, μόνο σταμάτα να μας ζαλίζεις με την γκρίνια σου!

Τρως όταν δεν πεινάς

Το να τρως συνέχεια, ακόμα και όταν δεν πεινάς είναι ψυχολογική διαταραχή που σε οδηγεί στο να νιώ θεις χάλια και ανίκανος. Βραχυπρόθεσμα η υπερφαγία σε κάνει ληθαργικό και προκαλεί αϋπνίες, ενώ μακροπρόθεσμα οδηγεί στην παχυσαρκία και τις διατροφικές διαταραχές. Πρόκειται λοιπόν για μια χείριστη συνήθεια που πρέπει να λάβεις μέτρα για να την σταματήσεις. Προσπάθησε αρχικά να αγοράζεις λιγότερο πρόχειρο φαγητό και ψάξε για εναλλακτικούς τρόπους να ξεσπάς το άγχος σου.

Επίσης, προσπάθησε να αναγνωρίσεις τους λόγους που δεν μπορείς να σταματήσεις να τρως ακόμα και όταν έχεις χορτάσει.

Αντί να ενδώ σεις για άλλη μια φορά στον πειρασμό, απομακρύνσου από την κουζίνα, κάνε ένα μπάνιο, πάρε έναν υπνάκο, πήγαινε μια βόλτα, δες μια ταινία, τηλεφώνησε σε έναν φίλο.

Να θυμάσαι πως το να κόψεις μια κακή συνήθεια είναι δύσκολο. Ωστόσο είναι απόλυτα εφικτό!