

## Loše navike

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 10 | Nivo: Nastavnicki fakultet

### Uvod

Loše navike izvrngnute su čitavom nizu kritika, od onih koje samo iritiraju druge ljude do stvarnih medicinskih problema, ozbiljnih i onih ne toliko ozbiljnih – treptanje očima, panični napadaji, nervozni kašalj, prebrzo jedenje, itd.

Svaki čovjek ima loše navike,neko ih ima više neko manje.Imamo razne vrste loših navika kao npr.

Grickanje noktiju

Sisanje palca

Kopanje nosa

Zaustavljanje daha

Pušenje

Alkohol

Previše sjedenja

Izbjegavanje liječnika idr.

Ljudi su često jako vezani uz neke svoje tjelesne navike. U jednom ispitivanju promatrali su grupu muškaraca koji su bili umjereni konzumenti alkoholnih pića, a svrha im je da drugi vide kako im je teško prestati piti alkohol – ne fizički, nego psihološki. Ispitanici su morali prestati piti mjesec dana. Koliko god je tim ljudima nedostajao alkohol, toliko im je nedostajalo i ono ponašanje koje ide uz ritual pijenja: naručivanje pića u lokalu, osjećaj čaše u ruci i sl. Ritual povećava zadovoljstvo.

Osim fizičkih oštećenja, nezdrave navike uništavaju i mentalno zdravlje. Upravo takve navike odgovorne su za velik broj oboljenja od depresije.

Loše navike i loši običaji

Pod lošima navikama podrazumjevamo slijedeće: Grickanje noktiju,sisanje palca,kopanje nosa,zaustavljanje daha,pušenje,alkohol,previše sjedenja,previše gledanja tv-a,previše igranje video igrice itd.

Grickanje noktiju:

Grickanje noktiju je uobičajena navika koja nas oslobađa od stresa.

Često grickate nokte kada ste uzbuđeni ili pod stresom, kada vam je dosadno ili nemate šta da radite.

Grickanje noktiju se obično uči od članova porodice. To je jedna od tipičnih 'nervoznih navika', među kojima je i sisanje palca, čačkanje nosa, uvrtnje kose, škr gutanje zubima itd.

Obično grickate nokte dok čitate, gledate TV ili pričate telefonom, a da nemate pojma da to radite.

Grickanje noktiju, u stvari, podrazumeva grickanje pokožice (epiderma) i mekog tkiva oko nokta (zanoktice), kao i, naravno, grickanje samog nokta.

Ljudi svih uzrasta grickaju nokte. Oko 50% dece između 10 i 18 godina povremeno grickaju nokte.

Grickanje noktiju se često javlja u pubertetu kada tinejdžeri prolaze kroz brojne promene. Oko 23% mlađih adolescenata između 18. i 22. godine grickaju nokte.

Samo mali broj starijih ljudi gricka nokte. Većina ljudi prestaju sa grickanjem noktiju u 30. godini. Oko 10% muškaraca preko 30. godine još gricka nokte. Dečaci preko 10 godina grickaju nokte češće nego devojčice.

Nekoliko tretmana vam može pomoći da prestanete sa grickanjem noktiju. Neki se usredsređuju na promene ponašanja a neki na fizičke barijere prema toj navici.

Lijepo sredite nokte jer vođenje računa o noktima može vam uveliko smanjiti naviku grickanja i ohrabriti vas da čuvate vaše privlačne nokte. Redovni manikir ili upotreba laka za nokte takođe može sprečiti ovu naviku.

Muškarci mogu koristiti providni lak za nokte koji je vrlo gorak.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)