**«О вредных привычках»**

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

**К вредным привычкам можно отнести следующие действия:**

1. Алкоголизм

2. Наркомания

3. Курение

4. Игровая зависимость

5. Телевизионная зависимость

6. Интернет-зависимость

7. Привычка грызть ногти

8. Техномания

9. Привычка грызть карандаш или ручку

10. Привычка сплёвывать на пол

11. Употребление нецензурных выражений

12. Злоупотребление “словами-паразитами”

13. Привычка завидовать другим

14. Недооценивать себя

15. Привычка кому-то подражать

16. Привычка опаздывать

17. Крайняя болтливость

18. Лень и неряшливость