***7 привычек, которые портят жизнь***

У каждого человека есть вредные привычки, портящие ему жизнь, хотя он этого может даже не замечать до тех пор, пока не столкнется с нервным срывом или панической атакой. Чтобы избежать подобного, нужно знать, что именно из давно привычных вещей способно привести к таким последствиям.
Как показывают научные исследования, большинство приобретенных нервных расстройств и проблем со здоровьем было вызвано следующим:
1. Недосып. Приводит к дневной сонливости, раздражительности, постоянному ощущению усталости, головокружению и множеству других симптомов, которые оказывают сильное влияние на качество жизни человека. Рекомендуется ежедневно ложиться спать в одно время с расчетом проспать не менее 7-8 ч, при этом перед сном в течение часа не стоит пользоваться телефоном или компьютером.
2. Нерегулярное питание. При пропуске завтрака или обеда повышается испытываемый организмом стресс, а из-за скачков уровня сахара в крови появляется ощущение тревоги, тремор, иногда головокружение. К такому же эффекту приводит обезвоживание. Так что стоит прислушиваться к сигналам своего организма, вовремя питаться и выпивать не меньше полутора литров воды в день.
3. Потребление кофе в больших количествах. Содержащийся в напитке кофеин не только бодрит, но и при злоупотреблении повышает нервозность и раздражительность, особенно при наличии предрасположенности к тревожности. Лучше снизить количество выпиваемого в течение суток кофе до 1 чашки и постепенно перейти на черный чай.
4. Частое посещение соцсетей. Как установили специалисты Бэйлорского университета, в среднем человек проводит в социальных сетях около 9 ч в день. Подобное времяпрепровождение способствует повышению возбудимости нервной системы и появлению тревоги.
5. Сидячий образ жизни. Приводит к развитию тревожности, пагубно сказывается на здоровье. Рекомендуется каждый час посвящать несколько минут ходьбе, а также периодически устраивать прогулку на свежем воздухе.
6. Задержка на работе допоздна. Как показывает практика, подобное быстро приводит к эмоциональному выгоранию сотрудников. Поэтому лучше научится планировать свое время таким образом, чтобы успевать выполнить свои обязанности до конца рабочего дня.
7. Частый просмотр телепередач или сериалов. Согласно проведенным исследованиям, уже спустя 2 ч непрерывного просмотра телевизора у человека ощутимо повышается уровень беспокойства, возникает чувство подавленности. В результате вместо ожидаемого отдыха он получает дополнительную порцию стресса, что негативно сказывается как на его текущем самочувствии, так и на здоровье в целом.
Чтобы предотвратить подобное, стоит больше задумываться о здоровье и внимательно следить за эмоциональным состоянием. Нужно начать заниматься спортом, научиться планировать свой день и чаще гулять на улице. Свободное же время лучше провести с друзьями или семьей, заняться творчеством, почитать или послушать музыку, либо потратить час-другой на любимое хобби.