**Самой распространенной вредной привычкой среди россиян является курение, свидетельствуют данные, предоставленные Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ). 72% опрошенных отмечают, что эта дурная привычка есть у кого-либо из их близких, друзей, коллег по работе. При этом вредной привычкой курение называют 73% респондентов, а 20% считают, что это болезнь.**

Большинство россиян (от 64% до 79%), сообщает РИА Новости, относят к вредным привычкам грызение ногтей, карандашей или ручек, сплевывание на пол, ковыряние в носу, использование нецензурных выражений и слов-паразитов, а также систематические опоздания. Теребить волосы и предметы одежды, по мнению опрошенных, тоже вредно, но в меньшей степени — дурными привычками это назвали 55% респондентов. Как показал опрос, слышать в своем ближнем окружении нецензурные выражения и слова-паразиты россиянам приходится довольно часто (42% и 30%).

Привычку долго и часто разговаривать по телефону замечают у своих близких 29% опрошенных. Менее свойственно россиянам все время опаздывать (22%), грызть ногти, карандаш или ручку (18-20%). Две трети респондентов признают, что у них лично имеется как минимум одна, а то и больше вредных привычек. Четвертая часть опрошенных либо не имела таких привычек вовсе, либо успела от них избавиться. Согласно опросу, мужчинам более свойственно признаваться, что у них есть вредные привычки, чем женщинам (75% и 54%). Ответили: «Вредных привычек у меня никогда не было» только 6% мужчин и значительно больше — 21% — женщин. Кроме того, мужчины, в целом, более терпимо относятся к вредным привычкам, чем женщины.  
   
Большинство россиян (78%) считают, что вредные привычки есть у всех, однако, если привычка безобидна и не мешает окружающим, то от нее необязательно избавляться, отмечают 63% опрошенных. Меньше согласия в обществе по поводу тезиса, что вредные привычки — это способ расслабиться: 45% респондентов согласны с этим утверждением, практически столько же — 42% — нет. В опросе ВЦИОМ приняли участие более 1,5 тысяч человек из разных областей, краев и республик РФ. Статистическая погрешность не превышает 3,4%, отмечает ВЦИОМ.  
  
Подробнее: <http://news.mail.ru/society/1717021/>

### Материал из Википедии — свободной энциклопедии

### Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении [компьютерными играми](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0).

[](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Snowly_burial.jpg)

[http://bits.wikimedia.org/skins-1.5/common/images/magnify-clip.png](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Snowly_burial.jpg)Online-похороны Snowly

**Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются** [**сетевые**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0)**, особенно** [**MMORPG**](http://ru.wikipedia.org/wiki/MMORPG)**. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к** фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в [World of Warcraft](http://ru.wikipedia.org/wiki/World_of_Warcraft). В онлайне прошли широчайшие похороны Snowly[[1]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C" \l "cite_note-0) (такой был ник девочки).

**Как бороться с компьютерной зависимостью**

Алкоголь, наркотики, азартные игры… К этим трём врагам человека стремительно присоединяется еще один – компьютерные игры. По данным психологов, последний из четверки действует не менее успешно - достаточно всего полугода, для того чтобы незаметно, и практически безболезненно захватить часть разума человека. Сложность состоит еще и в том, что попавший во власть игр, вряд ли осознает, что происходит, и как это получилось. Ведь сознание этого человека нарисовало себе вполне безоблачную картину - в играх он находит развлечение, снятие стресса, уход от проблем.

Настоящего компьютерщика - геймера можно отличить сразу. Он обращен внутрь себя, для него внешние события не имеют никакого значения, реальная жизнь не представляет для него интереса. Сюда же можно отнести крайнее нежелание человека отвлечься от игры. Если его все-таки вынуждают отвлечься, он очень сильно раздражается, а в тяжелых случаях игрок испытывает чувство, похожее на муки наркомана, у которого нет очередной дозы. Зависимый геймер не способен спланировать окончание игры, он тратит огромное количество денег на обновление игр и улучшение компьютера.

Увлечение игрой идет в ущерб занятиям, домашним делам, служебным обязанностям, учебе. У геймера сильно нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются различные навязчивые мысли, проблемы со сном, вплоть до полного отказа от сна, появляется злоупотребление такими психостимуляторами, как кофе, спиртные напитки, сигареты и даже наркотики. Он пренебрегает собственным здоровьем и гигиеной для того, чтобы больше проводить времени за компьютером. К психическим расстройствам впоследствии добавляются головные боли, скачки артериального давления, рези в глазах, ломота в костях. Реальный мир игроману кажется чужим и полным подвохов и опасностей, потому что он не может в реальном мире осуществлять те действия, которые можно делать в виртуальном

А знаете ли Вы об убийствах, которые происходят из-за этой самой зависимости от компьютерных игр? Например, в Китае, отец убил своего 18-летнего сына за то, что он не дал ему возможность поиграть на компьютере. Или же в Москве, в результате ссоры между двумя «враждующими» в игре кланами, в реальной жизни был убит студент 6-го курса МИФИ. В Филадельфии, полуторагодовалая девочка случайно помешала отцу пройти очередной уровень в игры – выдернула шнур из розетки. Обозлившийся отец несколько раз ударил несчастную девочку, что привело к ее смерти.

Все эти факты красноречиво говорят о том, что зависимость от компьютерных игр растет изо дня в день. В психиатрических больницах появляется все больше и больше пациентов, которые уже не могут отличить реальный мир от виртуального. Создаются специальные реабилитационные центры, в которых компьютерных наркоманов пытаются вернуть к реальной жизни.

# 20% школьников впали в зависимость от мобильников

Около 20% школьников в возрасте 12-14 лет отправляют более 50 электронных сообщений в день по мобильному телефону, а около 7% - более 100 сообщений, - сообщает [РИА "Новости"](http://www.rian.ru).   
  
Исследование, проведенное министерством образования страны, выявило, что около 24,7% младших школьников имеют собственный мобильный. В средней школе обладателей мобильных телефонов почти половина - 45,9%, а среди старшеклассников их становится 95,9%.  
  
При этом, если в начальной школе более 50 электронных писем в день отсылают всего 2,4%, то в средней школе таких детей становится уже 19,5%, в старшей школе - 13,9%.  
  
Среди детей, которые отправляют в день более 30 сообщений, больше половины ответило, что они ложатся спать позднее 23 часов. В младших классах это 64,3%, в средних - 74,8%, в старших - 87,1%.  
  
Исследование выявило также, что большинство родителей не представляют себе степень зависимости детей от сотового телефона и сохраняют иллюзию, что держат ситуацию под контролем. Более половины старшеклассников ответили, что дома не существует каких-либо внутренних правил, ограничивающих пользование сотовым телефоном. При этом почти три четверти родителей заявили, что такие правила и ограничения ими установлены.  
  
Министерство считает необходимым "повысить уровень сознания родителей, что должно способствовать приучению детей к правильному пользованию сотовым телефоном".  
  
Опасения в обществе вызваны тем, что школьники все чаще используют сотовый не как средство мобильной связи, а для различных способов виртуального общения, неподконтрольного родителям.  
  
Так, до недавнего времени школьники могли беспрепятственно выходить в интернет, в том числе и на порносайты и сайты знакомств.   
  
Однако у полного запрещения сотовых немало противников. Детские модели сотовых телефонов оснащены системой GPS, позволяющей установить местопребывание ребенка, что для многих родителей стало дополнительной гарантией его безопасности.

**Причины возникновения зависимости и способы избавления от нее**  
Причин для возникновения мобильной аддикции может быть несметное множество, как уже было ранее сказано, это вполне может быть самая обыкновенная неуверенность в себе, которая выливается в желание выделится или преподнести себя, возможно, кого-то смущает каждая минута, проведенная в одиночестве, и он старается ни на минуту не выпускать маленького друга из рук.  
  
Но не это самое страшное, оказывается, зависимость осознает только один из ста, а добровольно пытаться бороться с ней не хочет никто, ведь в одиночку это практически нереально. Без мобильника мы не можем сейчас даже выйти на 5 минут за хлебом – «А вдруг я пропущу важный звонок….». Да и кто укажет человеку на его проблемы, ведь окружают его такие же зависимые?!  
  
Бороться можно, и нужно для этого самая малость – объективно посмотреть на себя со стороны, и найти причину, которая не дает тебе сбросить оковы сотовой привязанности. Научись выключать телефон на ночь, когда не пользуешься им - убери в карман, нечего показывать его остальным, у них ведь аппараты не хуже. Но самое сложное, но просто необходимое – отключай мобильник когда ты отдыхаешь, будь то полчаса послеобеденного отдыха, или посиделки с друзьями за бокалом пива, главное не забыть предупредить родителей или свою вторую половинку, ведь час твоего отдыха может стоить им испорченных нервов и переживаний. Когда речь идет о технической зависимости, тогда все до боли просто, необходимо всего-то спросить себя – «А нужны ли мне все эти функции в устройстве, с помощью которого я буду только звонить?». Ведь залог успешной работы кроется в правильном использовании инструментов – офисную работу стоит выполнять на ПК, звонить по телефону, а фильмы смотреть в кинотеатре…

**Зависимость от мобильника - почти как наркомания**

Зависимость подростков от мобильных телефонов может привести к серьезным психическим нарушениям, считает Франсиск Лопес Торесиллас, профессор Гранадского университета (Испания).  
  
Даже такой обычный и на первый взгляд абсолютно безобидный предмет, как сотовый телефон, является большой проблемой для 4 из 10 молодых людей в Испании. Для них мобильный телефон - это зависимость, последствия которой сродни алкоголизму и наркомании.  
  
По мнению Франсиска, появление телефонной зависимости стало результатом социальных изменений прошлого десятилетия. Основное отличие этой зависимости от алкоголизма и наркомании в том, что сотовые телефоны наносят вред не физическому, а психическому здоровью человека. "Проблема в том, что из-за отсутствия физических проявлений зависимости, обнаружить ее у человека очень сложно" - сетует ученый.  
  
Предлагается признать зависимость от мобильных телефонов частью более глобальной группы - зависимость от новых технологий.