magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 10. 2022 | PhDr. Iva Málková

Jak se zbavit zlozvyků?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-se-zbavit-zlozvyku__s10012x20400.html

Anička se rozhodla, že přestane kouřit. Zkusila to už mnohokrát, ale když ji pak kolegyně v práci vždy lákaly, ať si udělá přestávku a jde si s nimi zapálit, neodolala. Helena, která chce zhubnout, zase vždy, když usedla k televizi, automaticky sáhla po pytlíku s oříšky, kdy navíc zásuvka s dobrotami je hned vedle televize.

Proč tomu tak je?

Člověk je často otrokem vnějšího prostředí a svých napodmiňovaných zlozvyků. I když máte pocit, že se rozhodujete vy, často, aniž si to uvědomíte, to není svobodné rozhodnutí, ale nacvičené napodmiňované reakce z dřívějška, je to **naučený ustálený sled chování, který se automaticky spustí v obvyklé situaci**, kdy jedete na tzv. autopilota.

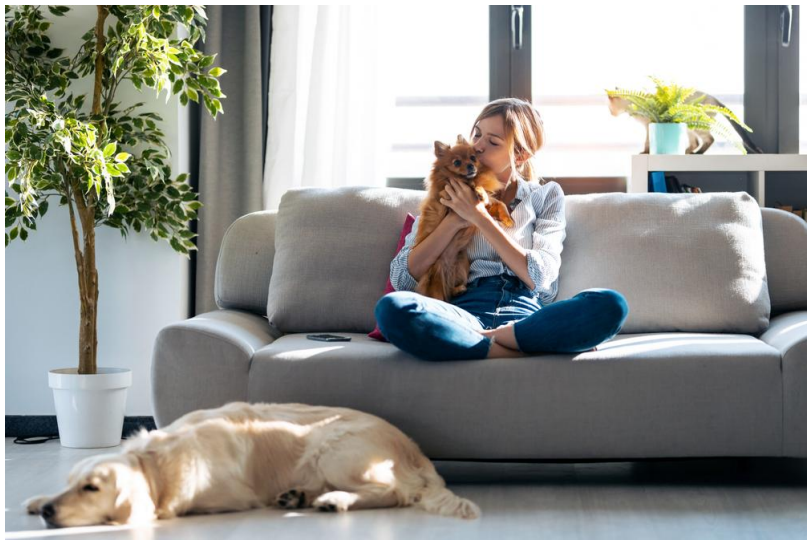
Proč se často nedaří vybudovat nový návyk?

Většina lidí se soustředí při odvykání zlozvyku nebo zavádění nového zvyku jen na jednu část procesu změny, a sice na samotnou akci (zvyk) – přestanu kouřit, zhubnu, budu cvičit... To je častou příčinou neúspěchu. Pro změnu je třeba zahrnout celý proces a věnovat velkou pozornost tomu, co návyku předchází a co následuje po jeho vykonání. Návyk je tedy řetězem článku **spouštěč – akce (zvyk) – odměna**.

Spouštěč

Představte si, že se rozhodnete snížit příjem energie. I když jste rozhodnuti pro změnu v jídelníčku, pokud máte mnoho let spojené zapnutí televize s

konzumací oříšků, pak se nelze jen soustředit na omezení oříšků, ale je třeba pracovat se spouštěčem. **Nejjednodušší je spouštěč odstranit.** Pokud jste v jiném prostředí, kde spouštěč není, třeba na dovolené, vzorec chování se přeruší. Když nejste vystaveni spouštěči - není televize, tak vás neláká vzít si oříšky.



Pro začátek nácviku je odstranění nebo omezení spouštěče výhodné (např. nebudu se dívat každý den na televizi), ale nestačí to. **Když spouštěč odstranit nelze, je třeba se na něj naučit reagovat vhodnějším způsobem.** Například budu u televize dělat jiné aktivity (přitulím se k domácímu mazlíčkovi, k manželovi), nebo zvolím méně energetickou variantu, kterou budu jíst o reklamách, kdy se budu jídlu plně věnovat.

Akce, vykonání zvyku

Při tvorbě žádoucího návyku je třeba být aktivním tvůrcem vašeho konání a ne obětí vnějšího světa. **Snažte se naplánovat si cestu za dosažením nového návyku co nejpříjemněji.** Pokud si budete tvořivě sestavovat jídelníček z kvalitních nutričně výhodných potravin, který vám bude chutnat, jste na dobré cestě si nový návyk upevnit.

Zpětná vazba, odměna, důsledek

Měla by následovat co nejdříve po spouštěči a akci. Nejsilněji funguje okamžitá pozitivní zpětná vazba – což bývá bohužel právě slastný pocit z čokolády, řešení problému alkoholem, úleva, že zůstanu na gauči namísto cvičení apod.

Měníte-li návyk, **nezapomínejme na sílu prostředí.** Zkuste pro začátek vybrat trénink takového návyku, pro který budete mít podporu, pozitivní zpětnou vazbu od okolí a blízkých. Pokud se chcete začít hýbat, naplánujte si přiměřený pohyb s kamarádkou a zakončete to saunou, masáží apod.

- **Nově budovaný návyk upevňujte alespoň zpočátku pozitivním následkem.**

Co může být další odměnou? Sdílet svoji radost z úspěchů s blízkými. Podporou vám může být i společnost STOB, jak s odborníky naživo, tak podpůrné skupiny na jejich webových stránkách a facebooku.

Důležitý je trénink

Odstraňování zlozvyku nebo budování nového návyku vede téměř vždy k

úspěchu, když zachováte celý proces a nezužujete trénink jen na moment akce.

- **Klaďte si při změně návyků reálné cíle.**

Začněte s jednodušším návykem, kde si věříte, že trénink zvládnete. Soustřeďte se v jednu chvíli na jeden návyk. Čím častěji trénujete nový návyk, tím si ho dříve a více zafixujete. Uvedený princip můžete použít pro tvorbu jakéhokoliv návyku.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je psycholožka a zakladatelka STOBu)

jak budovat zdravé návyky jak se zbavit zlozvyků zdravé návyky zlozvyky změna změna životního stylu změním si život

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz