

Молодежь Братеева посетила лекцию об избавлении от вредных привычек

08.08.2019

Лекция «Самопомощь. Как избавиться от...» прошла в досугово-спортивном центре «Мир молодых» 6 августа. О чем побеседовали участники встречи, редакции газеты «Братеево» рассказала сотрудница комплекса Юлия Родионова.

На занятие были приглашены активные жители района, которые заинтересованы в избавлении от вредных привычек. Лектор рассказал слушателям о причинах возникновения зависимостей и рассказал, почему освобождение от этих слабостей необходимо для душевного благополучия. Участники встречи поделились друг с другом пагубными привычками и страхами, которые мучают именно их. Вместе с ведущим собравшиеся попытались найти причину, по которой они не могут преодолеть ту или иную привычку, а затем перешли и к методам борьбы.

– Мы выбрали для семинара очень актуальную тему, эта проблема знакома практически каждому. На занятии обсуждались такие привычки, как, например, грызть ногти. Существует множество оснований для ее возникновения, почти все они кроются в психике. Зачастую на возникновение пагубной привычки влияет стресс на работе или дома, усталость. Как оказалось, с этим нередко сталкиваются и молодые люди: участниками нашей лекции в основном были ребята подросткового возраста, 14-15 лет, – прокомментировала Юлия Родионова.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/8272572.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)