



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ, ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО**

г. Горно-Алтайск, 2020

Пособие предназначено для специалистов учреждений социального обслуживания как вспомогательный материал для подготовки к проведению профилактических мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Пособие содержит материал информационного характера о составляющих здорового образа жизни, о вредных привычках, их последствиях и профилактике.

Здоровый образ жизни и его составляющие, профилактика вредных привычек / практическое руководство для специалистов, работающих с семьями и детьми - г. Горно-Алтайск : автономное учреждение Республики Алтай «Комплексный центр социального обслуживания населения», 2020, 49 с.

Содержание

Введение.....	3
Здоровый образ жизни и его составляющие.....	6
Вредные привычки	
Табакокурение.....	20
Злоупотребление алкоголем.....	30
Употребление наркотических средств и психотропных веществ.....	36
Заключение.....	48
Список использованной литературы.....	49

Введение

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».

Здоровье - это главная ценность каждого человека, каждой семьи, всего государства. Сохранить его - естественное желание каждого. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Однако далеко не каждый спешит следовать рекомендациям и вести здоровый образ жизни.

По данным ВОЗ (всемирная организация здравоохранения), здоровье человека и продолжительность его жизни только на 10% определяются состоянием здравоохранения и качеством оказываемой медицинской помощи, на 10% связаны с генетическими факторами, на 20% – с состоянием внешней среды и природно-климатическими факторами. Максимальное влияние на здоровье человека – до 60% – оказывает стиль его жизни, приверженность здоровому образу жизни или, наоборот, наличие деструктивных саморазрушающих форм поведения.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является сознательный отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотических средств.

Провозглашенный еще врачами древности постулат о том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить, становится буквальным по отношению к наркотической, алкогольной и табачной зависимостям.

Усилия по борьбе с наркоманией, табакокурением, алкоголизмом необходимо предпринимать потому, что при злоупотреблении человек перестает действовать как свободная и сознательная личность, способная выполнять действия по сохранению здорового образа жизни, заботящаяся о других людях и вносящая позитивный вклад в жизнь общества.

Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, поэтому пропаганда здорового образа жизни является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения, центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и др.

В Российской Федерации за последнее десятилетие создана определенная

нормативно-правовая база в виде федеральных и региональных законов об охране здоровья населения, которые, в частности, направлены на профилактику и укрепление здоровья населения, формирование здорового образа жизни. Основные из них:

Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Указ Президента РФ №1374 от 18.10.2007 «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров».

Указ Президента РФ №690 от 09.06.2010 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».

Предлагаемое практическое пособие основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, рекомендациях ВОЗ, Роспотребнадзора России, Министерства здравоохранения РФ. Пособие включает разделы, посвященные индивидуальным и социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, мотивации к формированию здорового стиля жизни. Основное внимание уделено подробному рассмотрению вредных привычек (табакокурение, употребление алкогольных напитков, психотропных и наркотических веществ) и рекомендаций по их профилактике.

Практическое пособие «Здоровый образ жизни и его составляющие, профилактика вредных привычек» будет полезно при подготовке профилактических мероприятий по формированию ЗОЖ для несовершеннолетних, семей с детьми. К пособию прилагаются буклеты в качестве раздаточного материала, программы профилактических бесед и тренинговых занятий для организации практических встреч, групповых тренингов, индивидуальной работы.

Классическим является определение «здоровья», записанное в Уставе ВОЗ:

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующих компонентов, базирующихся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах: личная гигиена; рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха; умение выходить из стрессовых состояний; высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); активная жизненная позиция; социальный оптимизм.

О составляющих здорового образа жизни

1) Личная гигиена - свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Рекомендации:

- мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения смывать.

В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов;

- принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю;

- следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов;

- ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Рекомендации:

- голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно;

- не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать;

- тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом;

- после полоскания волосы полезно обдать прохладной водой;

- вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно,

поскольку он очень сушит волосы;

- при расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Рекомендации:

- чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером;
- недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека;
- после приема пищи обязательно полощите рот;
- при появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу;
- для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена нательного белья, одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Рекомендации:

- нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день;
- носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно;
- одежду необходимо регулярно стирать;
- недопустимо ношение чужой одежды и обуви;
- одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям;
- желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов;
- покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

Гигиена спального места.

Рекомендации:

- у каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель;
- постельное белье необходимо менять еженедельно;
- спальное место должно быть удобным;
- перед сном необходимо проветривать спальное помещение;
- перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму;

- старайтесь не допускать на постель домашних животных.

2) Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание предполагает совокупность энергетического равновесия, сбалансированного питания и режима питания.

Энергетическое равновесие - состояние равновесия между энергией, поступающей с пищей и затратами энергии на различные процессы жизнедеятельности организма.

Сбалансированное питание - подразумевает поступление белков, жиров, углеводов в организм в строгом соотношении, так как каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

Режим питания - питание должно быть дробным, регулярным и равномерным. Пищу следует принимать в строго определенные часы в течение дня. Рекомендуется принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00, с 17.00 до 18.00. Такой распорядок обусловлен деятельностью пищеварительных желез, которые вырабатывают максимальное количество пищеварительных ферментов именно в указанное время, что оптимальным образом подготавливает организм для принятия пищи. На завтрак должно приходиться 30% суточной калорийности рациона, на обед - 40%, на ужин 20 %. Мы должны есть только тогда, когда чувствуем голод, столько, чтобы его утолить и только биологически полноценную пищу. Такой пищи вовсе не надо много. Богатый состав содержащихся в ней питательных веществ гарантирует полное насыщение организма. Сядя за стол, начните со свежих овощей и фруктов - утолив ими первый голод, вы меньше съедите калорийной и белковой пищи. Сколько раз надо есть? Это зависит от ваших привычек, распорядка дня. Важно только помнить – чем вы чаще едите, тем меньше порция, тем ниже калорийность пищи. Ни в коем случае не надо пренебрегать завтраком, иначе у вас непременно возникнет желание перекусить до обеда чем-нибудь вроде чая с булочкой, чипсов, бутербродов. Правильное питание сегодня - один из важнейших факторов сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

Рекомендации по соблюдению здорового питания:

- следует потреблять разнообразные продукты. Нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах. Исключение составляет женское молоко для младенцев в возрасте

до 6 месяцев. Большинство необходимых для организма пищевых веществ содержится в достаточных количествах в продуктах растительного происхождения. В то же время есть продукты, в которых присутствуют одни и практически отсутствуют другие питательные вещества, например, в картофеле содержится витамин С, но нет железа, а в хлебе и бобовых есть железо, но нет витамина С. Поэтому питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет (вегетарианство) возможно только после рекомендации врача;

- при каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель. Эти продукты являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ и витаминов. Хлеб и картофель принадлежат к группе продуктов с наименьшим энергетическим содержанием (в случае, если к ним не добавляется сливочное, растительное масла или другие типы жиров, или соусы, улучшающие вкусовые качества, но богатые энергией). Большинство разновидностей хлеба, особенно, хлеб грубого помола, крупы и картофель содержат различные типы пищевых волокон – клетчатки;

- несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (более 500 грамм в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства. Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, крахмалосодержащих углеводов, органических кислот и пищевых волокон. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1;

- следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт);

- рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или тощие сорта мяса. Бобовые, орехи, а также мясо, птица, рыба и яйца – важные источники белка. Следует отдавать предпочтение тощим сортам мяса, удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски должно быть ограничено в потреблении. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими;

- следует ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира;

- следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта. Продукты, содержащие много

**ЖИВИ
ЗДОРОВО!**

КАК ВЫБРАТЬ? ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ?



1 **натуральные продукты**

КАТЕГОРИЯ

рыба, мясо, курица, яйца, фрукты, овощи, зелень, орехи, фасоль, горох

2 **продукты**

КАТЕГОРИЯ **сохранившие пользу**

яблочное пюре без добавок, протертые ягоды/фрукты/овощи без добавок, цельнозерновая мука, дикий рис, крупы, макароны из цельного зерна, отруби



ЕШЬТЕ В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ!

сливочное масло, растительные масла, сметана, сливки, сыр, жирное мясо (свинина, баранина)

3

КАТЕГОРИЯ

«пограничные» продукты

4 **БЕСПОЛЕЗНЫЕ продукты**

КАТЕГОРИЯ

белая мука, сахар, белый рис, каши быстрого приготовления, варенья, соленья, консервы

**ИЛИ ПРОДУКТЫ ГДЕ БОЛЬШЕ
ВРЕДА ЧЕМ ПОЛЬЗЫ**



магазинные сладости, выпечка и соусы (булочки, конфеты, печенья, майонез, кетчуп), фастфуд, чипсы, колбасы, алкоголь, сладкая газировка

5

КАТЕГОРИЯ

пищевой мусор

**ВАШ РАЦИОН НА
80%**

**ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ
ИЗ ПРОДУКТОВ 1 И 2 КАТЕГОРИИ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Они не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей;

- общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других **продуктах**, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль;

- следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи. Уменьшите добавление жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь, выращенные в вашей местности. Разнообразная свежая и правильно приготовленная пища, без излишних добавок позволяет достичь требуемой полноценности и сбалансированности рациона питания;

- следует придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После 6 месяцев вводится прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до 2 лет. (Совет адресован беременным женщинам и кормящим грудью матерям).

3) Физическая активность - это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Рекомендуемые уровни физической активности

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет:

- должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день;

- физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.

- физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые люди в возрасте 18-64 лет:

- должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

- для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для

здоровья, взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки;

- силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Взрослые в возрасте 65 лет и старше:

- должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;

- для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослые этой возрастной категории должны увеличить продолжительность физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки;

- взрослые данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще;

- силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

4) Закаливание - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования.

Систематичность использования закаливающих процедур

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом

или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Последовательность в проведении закаливающих процедур

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Комплексность воздействия природных факторов

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Рекомендации:

- закаливание воздухом (прогулки на воздухе, солнечные ванны);
- закаливание солнцем (солнечные ванны);
- закаливание водой (обтирание, обливание, душ).

4) Отсутствие вредных привычек - отсутствие привычек, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности, например таких как: алкогольная зависимость, табачная зависимость, склонность к перееданию, лень, ложь, сквернословие и др. О вредных привычках, пагубно влияющих на здоровье, поговорим далее, в следующем разделе данного пособия.

5) Рациональный режим труда и отдыха - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. В рациональную организацию режима труда и отдыха входит активный и пассивный отдых. Активный отдых используется в виде включения в трудовые

процессы специально разработанного комплекса физических упражнений. Они способствуют улучшению деятельности центров коры головного мозга, активизируют функциональные процессы всего организма, повышают эмоциональный тонус и работоспособность, а следовательно, и производительность труда. Физические упражнения проводятся в виде гимнастики перед началом работы и физкультурных пауз во время работы. Физкультпаузы во время работы применяются в течение дня от одного до трех раз во время регламентированных перерывов и в начале обеденного перерыва. Распределение физкультпауз производится в зависимости от работоспособности и функционального состояния человека. Комплекс физических упражнений следует периодически разнообразить, иначе он станет составной частью рабочего стереотипа и утратит свойства нового раздражителя.

б) Умение выходить из стрессовых состояний - умение преодолеть, справиться с состоянием чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает, когда нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Рекомендации по борьбе со стрессом:

- измените свое отношение к жизни. Надо понять, что ваше здоровье, а следовательно, эмоциональное и физическое благополучие зависят исключительно от вас самих. Никто не вправе решать за вас - быть или не быть вам счастливым. Вам решать, как этого достигнуть. Вы должны достигнуть такой степени эмоционального и физического благополучия, которая позволит вам полноценно прожить каждый день своей жизни. Ждать, что кто-то за вас это сделает, - пустая затея;

- всех людей можно разделить на оптимистов и пессимистов. Причиной стресса является не само событие, а его отражение в нашем сознании. Великий Шекспир считал, что нет событий плохих или хороших, таковыми мы их делаем в своем сознании. Единственный способ избавиться от пессимизма - перестроить собственное мышление;

- занятия физическими упражнениями – очень хороший способ снятия напряжения. Старайтесь вести активный образ жизни и поддерживать хорошую спортивную форму;

- старайтесь вести организованный образ жизни. Научитесь ранжировать свои дела по степени важности. Неряшливость, беспорядок, неорганизованность внешне кажутся пустяковыми недостатками, однако все эти отрицательные качества человеческой природы - источник развития стресса.

ЖИВИ
здорово!

10 ПРОТИВОСТОЯНИЯ шагов стрессу

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

Высыпайтесь

1

Обращайтесь
за помощью

2

Дайте себе
право на ошибку

3

Дарите себе
часы отдыха

4

Обнимайтесь!
Это сделает вас
СЧАСТЛИВЕЕ!

5



ЕСЛИ СТРЕСС ВАС УЖЕ НАСТИГ:

«Я подумаю об этом завтра»!
Дайте себе время подумать

3

Примите расслабленную
позу, сосредоточьтесь
на сердцебиении
и считайте удары

2

1

Сделайте глубокий
вдох и считайте до 10

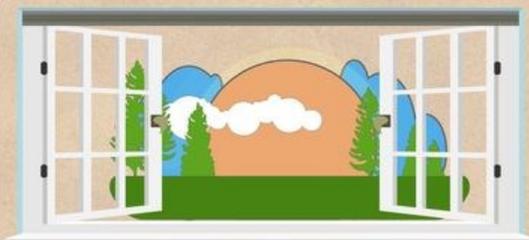


Посмотрите в окно.
Улица и природа—
отвлекают

4

Ходите! Чем больше
двигаетесь— тем быстрее
уйдет беспокойство

5



В первую очередь выполняйте наиболее важные и срочные дела, остальные потом. Не планируйте то, что вы реально не можете выполнить;

- если вы не умеете говорить «нет», надо научиться. Некоторые люди не умеют отказывать, хотя заведомо знают, что выполнение той или иной просьбы нереально из-за большой занятости. Заканчивается это неприятностью и развитием стресса;

- надо научиться видеть радость и испытывать счастье в самых обычных жизненных ситуациях. Эмоциональная окраска жизни зависит исключительно от нас самих. Можно и нужно радоваться каждому дню своей жизни, чистому небу, яркому солнцу, зеленой траве;

- максимализм не делает человека счастливым, постарайтесь избавиться от него. Некоторые люди хотят получить все и сразу. Люди, которые ставят перед собой недостижимые цели, как правило, терпят фиаско. Нетерпимость к недостаткам других людей и к своим собственным вызывает стресс, делает человека раздражительным и агрессивным;

- постарайтесь увидеть себя, свои поступки как бы со стороны, глазами других людей. Если человек увлечен каким-либо интересным делом, которое поглощает его с головой, это, безусловно, заслуживает одобрения, к тому же создает эмоциональное благополучие. Вы оцениваете других людей, а они оценивают вас;

- учиться на прошлых ошибках, а жить «здесь и сейчас», т. е. настоящим и будущим. Углубление в прошлое мешает человеку жить настоящим и вызывает стресс, особенно когда человек пребывает в горестном состоянии относительно упущенных возможностей в прошлом;

- огромное значение в преодолении стресса имеет правильное питание. Пища, приготовленная вкусно и в достаточном количестве, снимает напряжение и усталость и вызывает положительные эмоции;

- одним из важнейших факторов противодействия стрессу является правильный режим жизни, в частности режим сна. Продолжительность сна, удовлетворяющая физиологическим требованиям, составляет 7-8 часов в сутки. Это то время, которое необходимо для поддержания здоровья, восстановления утраченных сил.

7) Высокая медицинская активность - подразумевает усилия отдельных лиц, групп, населения в целом, работу органов и служб здравоохранения по обеспечению лечебной и профилактической помощью. Важный ее элемент — гигиеническое поведение, слагающееся из надлежащего отношения к своему

здоровью и здоровью окружающих, выполнения медицинских предписаний и назначений, посещений лечебно-профилактических учреждений.

8) Активная жизненная позиция - это совокупность совершаемых человеком действий, направленная на решение тех или иных вопросов и жизненных проблем, сопровождаемых амбициями, желанием что-то изменить в мире и в какой-то мере контролировать ситуацию. Активная жизненная позиция сопровождается:

- высокой двигательной активностью;
- наличием психологического здоровья;
- хорошим сбалансированным питанием;
- постоянным повышением иммунитета;
- устоявшимся режимом жизни;
- несовместимостью здорового образа жизни с наличием вредных привычек.

9) Социальный оптимизм - духовное состояние людей, характеризующееся положительным восприятием действительности, уверенностью в возможностях улучшения жизни, осознанием себя общественно значимой силой.

Вредная привычка: табакокурение

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Влияние курения на здоровье человека:

- портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи;
- желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта;
- сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными;
- табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта;
- повышается риск возникновения язвы желудка;
- нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови;
- никотин способствует повышению давления;
- увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания;
- курение способствует развитию онкологических заболеваний;
- курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Современный алгоритм оказания помощи по отказу от табака

Этап 1. Короткая беседа с курящим гражданином с целью мотивации к отказу от табакокурения.

Этап 2. Оценка степени мотивации и выбор дальнейших действий в зависимости от готовности гражданина бросить курить.

При высокой мотивации специалист начинает продолжительные беседы с целью поддержания мотивации к отказу от табака и формирование плана по отказу от табака.

При средней мотивации специалист проводит продолжительную беседу

с целью усиления мотивации и вовлечению к отказу от табака.

Если гражданин *полностью отрицает* отказ от табака и высказывает нежелание продолжать беседы, то специалист может предложить гражданину повторный визит через 6 или более месяцев для контроля его функционального состояния и проведения следующей короткой беседы.

Этап 3. После подтверждения гражданином готовности бросить курить, специалист предлагает сформировать план по отказу от табака (при самостоятельном отказе) либо посоветовать обратиться в медицинское учреждение за помощью.

Этап 4. Медицинское учреждение может дать совет как бросить курить или сопроводить этот процесс терапевтическими методиками или же даже медикаментозными.

Этап 5. После формирования плана отказа от курения специалист составляет график визитов гражданина (при необходимости) с целью достижения максимальной эффективности.

КОРОТКАЯ БЕСЕДА

Короткая беседа является простым методом, направленным на повышение мотивации к отказу от курения. Специалисты должны информировать граждан о рисках для здоровья и рекомендовать прекращение курения. Беседа с гражданином занимает не более 5 минут и повышает вероятность отказа от курения в 1,7 раз. Повторные беседы способствуют усилению мотивации. Раздача в дополнение печатных информационных материалов и дальнейшее систематическое наблюдение повышает эффективность метода в 1,4 раза.

Беседы должны проводиться в ясной, аргументированной, предназначенной для данного гражданина форме. Если у гражданина есть болезнь или выявляется нарушение каких-либо функциональных показателей, то специалист может это использовать.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАНА ОТКАЗА

Наиболее полная методология оказания помощи в поддержании мотивации к отказу от табака включает 5 шагов и в международной литературе получила название 5А.

Шаг 1. *Спрашивайте (Ask)* о курении табака при каждом посещении.

Шаг 2. *Советуйте (Advise)* всем курильщикам бросить курить.

Шаг 3. *Оцените (Assess)* их готовность отказаться от курения. Если

гражданин не готов бросить курить, то в дальнейшем должны проводиться беседы, направленные на усиление мотивации.

Шаг 4. Помогите (Assist) гражданину прекратить курить.

Гражданам, которые готовы бросить курить, специалист может составить индивидуальную программу отказа, направленную на снижение проявления симптомов отмены и желания закурить. Если гражданин имеет высокую степень никотиновой зависимости, рекомендуется обратиться в медицинское учреждение.

Шаг 5. Организуйте (Arrange) последующие визиты.

Специалист может составить график посещений гражданина для проведения поддерживающих бесед и корректировки плана отказа или смотивировать на продолжительные походы в медицинское учреждение.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УСИЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Если гражданин не готов бросить курить, специалист должен быть готов к продолжительным беседам с целью усиления мотивации бросить курить. Методология такой помощи содержит 5 шагов и в международной литературе получила название 5R:

Шаг 1. Значимость (Relevance). Помогите гражданину осознать важность отказа от табака.

Шаг 2. Риск (Risk). Выясните у гражданина персонально значимые отрицательные последствия длительного курения, такие как вред его здоровью и здоровью членов его семьи, финансовые траты, отрицательный пример детям.

Шаг 3. Вознаграждение (Rewards). Выясните у гражданина, какие личные выгоды он сможет извлечь, если избавится от курения (улучшение самочувствия и состояния здоровья, восстановление функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение вкусовых и обонятельных ощущений, повышение выносливости и работоспособности, улучшение цвета лица и состояния кожи, снижение риска развития хронических заболеваний, снижение риска развития эректильной дисфункции у мужчин, увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей).

Шаг 4. Препятствия (Roadblocks). Выясните у гражданина, что препятствует ему отказаться от курения, и обдумайте, какое лечение помогло бы преодолеть эти барьеры. Проанализируйте прошлые попытки, чтобы выявить проблемы, которые привели к рецидиву (симптомы отмены, страх перед

неудачей, увеличение веса, недостаток в поддержке, депрессия, удовольствие от табака), а также отметьте полезные навыки и приемы, которые могли бы пригодиться в будущем.

Шаг 5. Повторение (*Repetition*). Мотивационные беседы должны проводиться каждый раз, когда гражданин посещает специалиста. Граждан, которые потерпели неудачу в отказе от табака, надо поддерживать и стимулировать их на повторные попытки, объясняя, что большинство курящих делает несколько попыток бросить курить прежде, чем достигает успеха.

Когнитивно-поведенческая терапия

Отказ от табака возможен только в случае, если курящий осознает причину для отказа и у него появится желание бросить курить. Необходимо постоянно поддерживать и стимулировать желание гражданина отказаться от табака. Для формирования плана такой поддержки используется когнитивно-поведенческая терапия.

При отказе от курения должны быть разорваны все ассоциативные связи. Поведение, связанное с потреблением табака, должно быть замещено другим поведением, которое должно поддерживаться на протяжении длительного времени, чтобы не произошло возврата к потреблению табака.

Существуют различные формы поведенческой терапии: индивидуальное консультирование, активные телефонные консультации (обращения на Телефон доверия) и групповые консультации (школы здоровья). Также эффективны в этой категории вмешательства, помогающие людям прекратить курить, специально адаптированные материалы, печатные и размещенные в сети.

Фармакотерапия никотиновой зависимости и коррекции абстинентного синдрома

Если степень никотиновой зависимости высокая (равна 7 баллам и более), то следует ожидать тяжелые проявления симптомов отмены и трудность в отказе от курения. При таких состояниях гражданам рекомендовано обращаться в лечебные учреждения, где в программы лечения включают медикаменты.

Курение: вопросы и ответы

Можно ли курить без вреда для здоровья?

Нет, нельзя. Все сигареты вредят здоровью. Любой вид курения опасен и вреден. Сигареты – это единственный товар, который широко рекламируется и активно предлагается населению, хотя всем известно о том, что вред курения для здоровья чрезвычайно опасен, а также о том, что курение приводит к

раку.

Некоторые люди пытаются сократить для себя вред курения, выкуривая как можно меньше сигарет в день, так ли это?

Согласно результатам научных исследований, даже если человек выкуривает от 1 до 4 сигарет в день, в будущем это приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, в том числе повышению риска сердечного приступа и смерти в молодом возрасте.

Некоторые люди уверены в том, что, если предпочитать сигаретам с высоким содержанием никотина и смол так называемые «лёгкие» сигареты, в которых меньше вредных веществ, то вред курения, который наносится организму, снизится, так ли это?

Это заблуждение. Когда человек, привыкший к «тяжёлым» т.е. «крепким» сигаретам, переходит на более лёгкие, он часто начинает выкуривать больше сигарет, чем до этого, или просто глубже затягивается, и в итоге его организм получает такую же дозу никотина, как и раньше.

Производители табачной продукции смогли убедить курильщиков в том, что вред курения «лёгких» сигарет не так силен для здоровья, и что переход на такие сигареты может помочь бросить курить?

Увы, это совсем не так! Сигареты с пониженным содержанием никотина и смол так же вредны, как и обычные сигареты, так как при курении таких сигарет многие курильщики затягиваются глубже и чаще, а также выкуривают сигарету почти до фильтра, что также не способствует снижению вреда курения. Научные исследования показали, что риск развития рака лёгких одинаков для тех, кто курит обычные "крепкие" сигареты и тех, кто предпочитает сигареты «лёгкие».

Существует мнение, что так называемые «самокрутки», то есть самодельные сигареты из табака, завернутого в курительную бумагу, безопаснее, так ли это?

Вред курения таких «самокруток» ничуть не меньше, чем вред курения обычных сигарет, которые производят табачные компании. Согласно клиническим исследованиям, у тех, кто курит «самокрутки», рак гортани (органа, отвечающего за способность человека говорить вслух), пищевода (органа, который соединяет рот и желудок), ротовой полости и глотки развивается чаще, чем у тех, кто курит обычные сигареты.

В продаже имеются так называемые «натуральные» сигареты. Производители утверждают, что эти сигареты не содержат вредных химикатов

и примесей, а их фильтры изготовлены из чистого хлопка. Вредны ли такие сигареты?

Пока нет никаких доказательств того, что вред курения этих сигарет для здоровья меньше, чем вред курения других сигарет. При этом реально нет никаких причин верить в то, что это действительно так. Дым этих сигарет, как и дым любых других табачных продуктов, содержит различные канцерогенные вещества и токсины, которые образуются при горении табака, в том числе смолы и окись углерода. Что касается травяных сигарет, то, даже если они не содержат табака, в них всё равно есть вредные для здоровья смолы и окись углерода. Таким образом, курение без вреда для здоровья невозможно.

Правда ли, что вред курения ментоловых сигарет меньше, чем вред курения обычных сигарет?

Ментоловые сигареты не менее вредны, чем другие сигареты. На самом деле, они даже вреднее обычных сигарет. Ментол, который добавляется в табак, даёт ощущение мятной прохлады при затяжке, а также снижает кашлевой рефлекс и нейтрализует ощущение сухости в горле, от которого часто страдают курильщики. Поэтому те люди, кто курит ментоловые сигареты, могут глубже затягиваться и дольше задерживать дым в лёгких. В результате вред курения ментоловых сигарет оказывается ничем не меньше, чем вред курения обычных сигарет. По последним данным научных исследований, те, кто курит сигареты с ментолом, реже пытаются бросить курить, а тем, кто всё-таки пробует бросить, это даётся труднее, чем курильщикам обычных сигарет. Один из исследователей, занимающихся проблемой табакокурения, заявил, что тем людям, кто курит сигареты с ментолом, нужно сначала перейти на обычные сигареты, а затем уже пробовать бросать курить. В этом случае шансы на успешное избавление от этой вредной привычки возрастают.

Курение – это зависимость?

Да, это так. Вред курения заключается в том, что никотин, который содержится в сигаретах, вызывает от сигарет зависимость. Никотин – это достаточно сильный наркотик, употребление которого приводит к развитию сильного привыкания и зависимости, так же, как употребление героина и кокаина.

Как никотин действует на организм?

В больших дозах никотин становится смертельно опасным ядом и может вызвать смерть от остановки дыхания. Однако курильщики употребляют никотин в небольших количествах, которые достаточно быстро нейтрализуются организмом и выводятся из него. Первая доза никотина за день вызывает

ЖИВИ
здорово!

БРОСИТЬ КУРИТЬ - РЕАЛЬНО!

ЧТО В СИГАРЕТЕ?

Какие химические вещества попадают в наш организм, кроме никотина?

Монооксид углерода

- это угарный газ



Метанол -

топливо для гоночных автомобилей



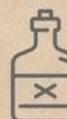
ДДТ -

известный инсектицид



Формальдегид

- консервант для анатомических препаратов



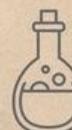
Синильная кислота -

яд, использовалась в газовых камерах



Ацетон и Тoluол

- растворители



Цианиды - соли синильной кислоты,

сильные яды



Мышьяк - яд

Кадмий -

применяется в технике, канцероген



Бутан -

компонент смеси для зажигалок



ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ,

начинается обратный отсчет



2 дня

никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

20 минут

ваше артериальное давление восстановится



6 месяцев

объем легких увеличится на 10%, а это значит - ваш организм станет более здоровым



2 недели

кровообращение улучшится, что снизит риск заболеваний



10 лет

риск рака станет таким же, как у некурящего человека



5 лет

риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека



чувство бодрости и эмоциональный подъём, а последующие – ощущение спокoйствия и расслабления. У начинающих курильщиков, а также тех, кто выкурил слишком много сигарет подряд, часто проявляется тошнота, а у некоторых появляются боли в животе. Частота пульса у тех, кто курит впервые, возрастает на 2-3 удара в минуту по сравнению с нормой. Никотин также снижает температуру тела и препятствует нормальной циркуляции крови между телом и конечностями, что приводит к возрастанию риска сердечных заболеваний и инсульта.

Почему люди начинают курить?

Многие начинают курить в подростковом возрасте, из любопытства или по примеру друзей и одноклассников. Те, у кого курят родители и/или близкие друзья, становятся курильщиками чаще, чем те, в чьём окружении никто не курит.

Какие группы людей больше всего подвержены развитию зависимости от никотина?

Любой, кто начинает курить, получает значительный вред курения и может стать зависимым от табака. Научные исследования показывают, что быстрее всего привыкают к курению подростки. Чем раньше человек начинает курить, тем быстрее у него развивается зависимость от никотина. Около 90% взрослых курильщиков выкурили свою первую сигарету, когда им ещё не было 19 лет. Есть даже такие, кто пробовал курить ещё в детстве.

Правда ли, что курение приводит к раку?

Да, вред курения проявляется в том, что курение приводит к раку. Курение может вызвать рак гортани, ротовой полости, глотки, пищевода и диафрагмы. Кроме того, по некоторым данным, курящие люди чаще заболевают раком поджелудочной железы, шейки матки, почек, желудка и некоторыми видами рака крови. Курение сигар, трубок, а также употребление жевательного и нюхательного табака также становится причиной развития раковых заболеваний. Безопасных способов употребления табака не существует!

Какой вред курения наносится лёгким от сигаретного дыма?

Обычно вред курения не заставляет себя долго ждать и у курящих людей быстро развиваются проблемы со здоровьем лёгких. Так, уровень лёгочной активности у курильщиков ниже, чем у некурящих людей. По мере того, как человек продолжает регулярно курить табак, эти проблемы усугубляются. Курение приводит к развитию множества заболеваний лёгких, среди которых есть и смертельно опасные, в том числе рак лёгких. Среди хронических

лёгочных заболеваний, от которых страдают курильщики, чаще всего встречается хронический бронхит и эмфизема. Эти заболевания вызывают трудности с дыханием и поступлением кислорода в лёгкие, что может привести к серьёзной угрозе для жизни, а в некоторых случаях даже к смерти.

Почему курящие люди страдают от «кашля курильщика»?

Сигаретный дым содержит различные химические вещества и вредоносные частицы, которые раздражают альвеолы и лёгочную ткань. Когда курящий человек вдыхает эти вещества вместе с дымом, организм старается защититься и вырабатывает слизь, которая потом требует выхода путём отхаркивания. Обычно курильщики страдают от кашля по утрам – этому есть несколько объяснений. При нормальном функционировании организма клетки ресничного эпителия, который выстилает полость лёгких (крошечные образования, похожие на волоски) выводят из лёгких слизь, мокроту и другие вещества, однако сигаретный дым нарушает этот процесс, поэтому в лёгких остаются вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, а также слизь. Пока курящий человек спит, клетки ресничного эпителия восстанавливают свои функции и вновь начинают работать, и поэтому, когда курильщик просыпается, то начинает кашлять – это результат попытки организма вывести из лёгких всё лишнее. Если человек курит на протяжении долгого времени, то вред курения оказывается настолько мощным, что клетки лёгочного эпителия вообще перестают работать, и лёгкие становятся ещё больше подвержены инфекционным заболеваниям и раздражению от табачного дыма.

Существует ли вред курения, если при курении не вдыхать дым?

Да, вред курения без затяжек почти также силён, как и вред курения с затягиванием дыма в лёгкие. Табачный дым причиняет вред не только лёгким, но и любой клетке организма при соприкосновении с ней. Даже если курящий человек не вдыхает дым, в его лёгкие попадают вторичные продукты горения табака, что также повышает риск развития рака лёгких. У тех, кто курит трубку и сигары и, соответственно, почти не затягивается при курении, часто бывает рак губы, ротовой полости, языка и т.п.

Как курение влияет на беременных женщин и их будущих детей?

Женщины, которые продолжают курить во время беременности, невероятно рискуют здоровьем и жизнью своих малышей. Вред курения для курящей женщины может быть просто чудовищным. Если женщина курит во время беременности, у неё возрастает риск выкидыша, преждевременных родов, рождения мёртвого ребенка, смерти ребёнка сразу после рождения,

рождения больного ребёнка или развития у него так называемого синдрома внезапной смерти новорожденного. Около 5% случаев детских смертей можно было бы избежать, если бы матери этих детей не курили во время беременности.

Когда беременная женщина курит, она причиняет вред не только себе, но и ребёнку. Никотин, окись углерода и другие вредные химические вещества попадают в её кровь, а затем в тело ребенка, что препятствует поступлению в его организм кислорода и питательных веществ, необходимых для нормального развития плода. Кроме того, кормление грудью – это самый лучший и естественный способ питания новорожденного ребёнка, однако если кормящая мать курит, то никотин и другие ядовитые вещества отравляют ребёнка, попадая в его организм с грудным молоком. Это может вызвать у ребёнка беспокойство, проблемы со сном, учащённое сердцебиение, расстройство желудка.

Согласно результатам некоторых исследований, дети, матери которых курили во время беременности или же находились рядом с курящими людьми, потом хуже учатся в школе, а также могут отставать в росте и развитии от детей некурящих матерей. Кроме того, в подростковом возрасте эти дети с большей вероятностью начинают курить сами.

В чём заключается опасность пассивного курения?

Пассивное, или вторичное курение – это термин, используемый в медицине для обозначения ситуации, в которой некурящий человек вынужден дышать дымом от сигарет тех людей, которые курят рядом с ним. Пассивное курение включает вдыхание так называемого «основного» дыма (дыма, который курильщик вдыхает в лёгкие, а затем выдыхает) и «побочного» дыма (дыма, который образуется в процессе горения сигареты). При пассивном курении в организм некурящего человека попадают те же самые вредные вещества, что и в организм курильщика.

Правда ли, что вред от курения кальяна меньше чем вред курения сигарет?

Вред от курения кальяна не меньше вреда курения сигарет. Исследования показали, что дым, проходя через воду, избавляется всего лишь от нескольких веществ. У курильщиков кальяна мышьяка, свинца и других опасных веществ в организме больше чем у курильщиков сигарет. Табак из кальяна содержит такой же никотин, как и в обычных сигаретах и вызывает такое же привыкание. Доказано, что употребления кальяна вызывает рак легких, так же как и про-стые сигареты.

Вредная привычка: злоупотребление алкоголем

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

многие думают, что, употребляя алкоголь при случае, можно оставаться здоровым, и лишь болезнь может заставить человека отказаться от алкоголя. Так думают те, кто не понимает, что алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и энергично взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания

Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.

Влияние алкоголя на здоровье человека:

- разрушается иммунная система организма;
- нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию;
- нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы;
- нарушается регуляция уровня сахара в крови;
- алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно сосудистой системы, т. к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции;
- употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения;
- алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет;
- алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности;
- главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых

его участков.

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем и представляет собой систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психологопедагогических и психогигиенических мероприятий, к которым относятся:

1. Ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах).

2. Расширение круга увлечений (заняться спортом или туризмом, открыть в себе таланты и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем).

3. Проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни).

4. Принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей.

5. Самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения.

6. Сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков.

7. Выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона.

8. Реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма.

9. Формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости.

Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремлённость.

Употребление алкоголя: вопросы и ответы

Возможно ли употреблять алкоголь без вреда для здоровья?

Наверное, такой ответ не всем придется по душе, но безопасной дозы алкоголя не существует. Конечно же, есть уровень потребления, при котором

риск будет достаточно невелик, однако ВОЗ не устанавливает четких значений для таких доз, поскольку фактические данные свидетельствуют о том, что для здоровья безопаснее всего не пить вообще. Алкоголь тесно связан примерно с 60 различными заболеваниями, и практически во всех этих случаях наблюдается прямая взаимосвязь между дозой и ответной реакцией организма: иными словами, чем больше человек выпивает, тем выше риск заболеть, чем меньше – тем лучше.

Разве не все люди пьют?

Алкоголь употребляет лишь половина мирового населения. Европейский регион характеризуется при этом самым высоким уровнем потребления алкоголя и уровнем связанного с ним вреда. Алкоголь является ведущей причиной нездоровья и преждевременной смертности.

Действительно ли алкоголь настолько опасен?

Известно, что алкоголь вызывает рак и повышенное артериальное давление, и что каждый год множество людей получают вследствие употребления алкоголя различные травмы. Более того, алкоголь опасен не только для самого пьющего: он также имеет прямое отношение к насилию на улицах и в семье.

А что насчет молодежи? Им же наверняка не стоит беспокоиться сейчас, пока они еще молоды?

Напротив! Развитие мозга человека продолжается до двадцатипятилетнего возраста, и алкоголь негативно сказывается на нем. Мозг подростков особенно уязвим перед алкоголем, и начиная пить в столь молодом возрасте, вы существенно повышаете риск развития алкогольной зависимости впоследствии. Чем раньше человек начинает пить, тем большему вреду он рискует подвергнуться.

А красное вино разве не полезно?

Научные исследования действительно свидетельствуют о том, что лица среднего и старшего возраста, потребляющие алкоголь в небольших и умеренных количествах, подвергаются меньшему риску развития ишемических состояний (болезни сердца, инсульта и сахарного диабета 2 типа). Физическая активность и здоровое питание принесут человеку старшего возраста куда больше пользы, чем употребление алкоголя.

Я пью совсем немного. Такой ли уж ощутимой будет разница для моего здоровья, если я перестану пить совсем?

Отказ от алкоголя приводит к заметным улучшениям здоровья даже для

тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Уже очень скоро люди замечают, что они начинают лучше спать и на следующий день чувствуют себя намного бодрее. Отказавшись от алкоголя, человеку становится проще контролировать свой вес.

Разве в современном мире женщины не могут пить столько же, сколько и мужчины?

У женщин потребление алкоголя сопряжено с большим риском для здоровья, чем у мужчин, и на то есть свои важные причины. Алкоголь попросту наносит женщинам больше вреда. В женском организме содержится меньше воды, чем в мужском, и поэтому концентрация в нем алкоголя – а значит и степень его токсичности – будет более высокой. Более того, организм женщины вырабатывает меньше ферментов, которые расщепляют алкоголь, и поэтому для выведения алкоголя из организма нужно больше времени.

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Доказано, что при длительном употреблении алкоголя меняется психологическое состояние человека. Появляется агрессия, подавленное состояние, депрессия, беспричинное вступление в конфликты.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В последнее время установлена причинно-следственная связь между вредным употреблением алкоголя и заболеваемостью такими инфекционными болезнями, как туберкулез, а также ВИЧ/СПИД.

80% САМОУБИЙСТВ ПРОИСХОДИТ ПОД АЛКОГОЛЕМ

Практически 80% самоубийств приходится на людей в состоянии алкогольного опьянения по заключению судмедэкспертизы. Больше 75% всех изнасилований, убийств, разбоев и грабежей также лежит на совести преступников, которые совершали противозаконные действия в нетрезвом состоянии.

СОКРАЩЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Постоянное употребление алкоголя приводит к преждевременному старению. Продолжительность жизни людей, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической.

АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ХАРАКТЕР ПОДРОСТКА

С употреблением алкоголя ребенок становится более раздражительным, завышенной агрессии, замкнутости, понижение социальной чувствительности, деградации, падает и умственная активность мозга, тем самым и успеваемость в школе. Чаще всего такие подростки вырастают социопатами, которые не понимают моральные стороны вопроса.

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖКТ

Алкоголь отрицательно влияет на тонкий кишечник. Он изменяет структуру клеток, и все полезные вещества перестают нормально усваиваться в организме. Также отрицательно сказывается на желудок. Происходит поражение слизистой оболочки, отмирание клеток эпителия, нарушается выделение желудочного сока. В связи с этим алкоголь может вызвать такие болезни, как: гастрит, панкреатит, различные виды язв, сахарный диабет.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ПЕЧЕНЬ

Печень – очень важный для нашего организма «механизм», он служит нам своего рода фильтром, который защищает наш организм. При длительном употреблении алкоголя появляется воспалительный процесс, под названием «Алкогольный гепатит», а после него возникает всем известный «Цирроз печени».

АЛКОГОЛЬ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Распространенным негативным влиянием алкоголя является на сердце, его увеличение. Активное потребление несет за собой инфаркты, инсульты, и в целом разрушает сердечно-сосудистую систему. Тем, кто страдает сердечными заболеваниями, алкоголь противопоказан даже в малых дозах.

ПОТЕРЯ СЕМЬИ И СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА

Помимо того, что алкоголь несет за собой вред для здоровья, он также полностью разрушает всю жизнь человека. Когда человек на протяжении многих лет употребляет спиртное, это и приводит к разрушению семьи, потере работы, потере друзей, самоубийству и другим последствиям.

ВЛИЯНИЕ НА ПОЧКИ

При употреблении алкоголя большой опасности подвергаются и почки. При частом употреблении они собирают много токсичных веществ, которые содержит спиртное, и тогда ткани органов видоизменяются и прогрессируют различные болезни, такие как некроз, камни в почках, почечная недостаточность и другие заболевания.

12 мифов об АЛКОГОЛЕ

Помогает при простуде

Алкоголь снижает иммунитет, с простудами организм справляется сам



Расширяет сосуды

Сосуды расширяются даже там, где не нужно, таким образом провоцирует гастрит, язву



Снимает страх

Вызывает безрассудность и неконтролируемое поведение



Снимает стресс

Алкоголь вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее стресса



Повышает потенцию

Алкоголь действует непредсказуемо



Улучшает сон

Вызывает тяжелый наркотический сон



Снимает усталость

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, вызывает расторможенность



Устраняет депрессию

Усложняет депрессивное состояние



Полезен для сердца

Вызывает мидкардиопатию и сердечную недостаточность



Согревает

Алкоголь расширяет поверхностные подкожные сосуды, вызывает теплоотдачу и быстрое замерзание



Очищает организм от токсинов

Алкоголь – это токсин



Снижает повышенное артериальное давление

В опьянении давление снижается, при выходе повышается вышеисходного



Вредная привычка: употребление наркотических средств и психотропных веществ

Самым ужасным проявлением наркомании является детская и подростковая наркомания. У детей и подростков зависимость от наркотических веществ возникает намного быстрее, чем у взрослых, а разрушительное действие выражается намного сильнее. У подростков, которые употребляют наркотики, возникает слабоумие, а риск психических заболеваний возрастает в несколько раз. При этом моральная деградация и разрушение личности происходит намного быстрее. Воздействие наркотических препаратов значительно замедляют физическое развитие организма подростка. Наркоманы-подростки явно отстают от своих сверстников по росту и весу.

Под психоактивным веществом (ПАВ) понимается любое химическое вещество, способное при однократном приеме изменять настроение, физическое состояние, самоощущение и восприятие окружающего, поведение либо другие, желательные с точки зрения потребителя, психофизические эффекты, а при систематическом приеме – психическую и физическую зависимость. Среди психоактивных веществ выделяют наркотики и токсические средства. Сюда не относятся лекарственные средства с психотропным эффектом (так называемые психотропные вещества), разрешенные к медицинскому применению фармакологическим комитетом.

Влияние наркотиков на здоровье человека

Больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе: независимо от того, какой наркотический препарат принимает наркоман, он приводит к износу сердца. Если наркоман не скончается от пневмонии или передозировки, то спустя 3-4 года его сердце будет напоминать сердце восьмидесятилетнего старика. В последствии у него возникает сердечная недостаточность, которая в дальнейшем приводит к летальному исходу.

Наркотики оказывают негативное влияние на легкие. При курении наркотических веществ легкие курильщика попадают в четыре раза больше различных смол и сажи, чем при курении обычных сигарет. Возникает высокий риск заболевания раком легких. Также нарушение процесса дыхания приводит к кислородному голоданию всех органов. Передозировка вызывает паралич ды-

Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения. Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти наркоманов. Вредное влияние наркотических веществ можно видеть на обмене кальция в организме. Кости у наркоманов начинают истончаться и становятся довольно хрупкими. В первую очередь страдают зубы, достаточно 3-4 лет регулярного употребления наркотиков, чтобы полностью лишиться их.

У наркоманов в первую очередь пропадает аппетит, затрудняются процессы переваривания пищи. В первую очередь нарушаются моторные функции кишечника, которые вызывают либо болезненные спазмы в животе, либо хронический запор; развивается цирроз печени. Утрата сексуального влечения, а в последствии - импотенция.

Употребление наркотических препаратов влияет на наследственность, что может вызвать необратимые изменения в человеческих хромосомах, навсегда обрекая свою жертву рожать мутантов. Дети родителей-наркоманов в 3-4 раза чаще становятся наркоманами в подростковом возрасте.

Профилактика употребления наркотических и психотропных веществ

Лечение наркомании — это не лучший метод борьбы с недугом, эффект для общества приносит профилактика и разъяснение о вреде таких препаратов. Такой комплекс мер помогает изменить мировоззрение людей и их представления о наркотиках.

Важно помнить, что пропагандистская работа должна включать в себя демонстрацию наглядных примеров разрушительного действия наркотиков. Дети с раннего школьного возраста должны видеть фотографии и видео, на которых изображены люди, принимающие длительное время наркотики. Такие кадры зачастую схожи с фильмами ужасов, где люди напоминают ожившие трупы.

Общая профилактика наркомании направлена на подрастающее поколение в целом. Ее задача — устранить или ослабить влияние общественных факторов риска. Отсутствие социальных гарантий, уверенности в будущем, экономическая и политическая нестабильность — все это может повлечь

изменения личности и в том числе формирование зависимостей.

В рамках общей профилактики проводятся разные мероприятия, направленные на:

- информирование населения об опасности потребления наркотиков;
- утверждение «здоровых» социальных норм (пропаганда спорта, образования, ЗОЖ и других положительных ценностей);
- просветительская работа в отношении антинаркотической политики властей;
- помощь подросткам в преодолении сложных жизненных ситуаций.

Выборочная профилактика

Выборочная профилактика направлена на группы риска. К ним можно отнести:

- детей из неблагополучных семей;
- «трудных» подростков с нарушениями поведения;
- молодых людей, находящихся в сложных жизненных обстоятельствах, испытывающих социальные, психологические и другие проблемы.

С такими детьми и подростками занимаются психологи, педагоги, социальные работники. Они проводят индивидуальные и групповые консультации, тренинги, игровые и спортивные мероприятия.

Симптоматическая профилактика

Целевая группа симптоматической профилактики стоит уже на следующей ступени вовлеченности в проблему наркомании. Это люди, которые периодически потребляют психоактивные вещества, но еще не считаются наркозависимыми. Как правило, у них уже имеются отклонения в поведении.

На стадии симптоматической профилактики к работе подключаются медики — психиатры, наркологи. Важная роль отводится диагностике наркозависимости.

Советы для родителей

Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики?

Прежде всего, попробуйте выяснить всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности; всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики.

Обратитесь за помощью в медицинские учреждения, социальные службы, позвоните на Телефон доверия. Ни в коем случае не ругайте, не

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры, попробовать наркотик.



Умей сказать «НЕТ»!

1. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни; я тренируюсь.
3. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями и законом.
6. Это не в моем стиле, я даже не курю.
7. Я не употребляю яды.
8. Я не хочу.
9. Я принимаю лекарство, несовместимое с другими препаратами.
10. У меня аллергия.
11. Не хочу и все.

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдет.

ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ТРИЖДЫ...,

ПОДУМАЙ, КАК СЛЕДУЕТ!

ТВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ.



угрожайте, не бейте. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте «самолечения». Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Общайтесь друг с другом. Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

Выслушивайте друг друга. Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

быть внимательным к ребенку;

выслушивать его точку зрения;

уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем

ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

Ставьте себя на его место. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

Проводите время вместе. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении их употребления.

Дружите с его друзьями. Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе итак далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой. Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

Помните, что ваш ребенок уникален. Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещательном, 50 — в обвинительном?... Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна СВОЯ ДОЛЯ свободы. Без неё — задохнется дух.

Подавайте пример. Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Употребление наркотических и психоактивных веществ: вопросы и ответы

Как развивается пристрастие к наркотикам?

Пристрастие к наркотикам развивается двумя путями. Первый путь - по неведению, в результате неправильного приема назначенного врачом наркотического вещества или самолечения по совету некомпетентных лиц. Второй путь – сознательное употребление наркотиков, т.е. появляется желание испытать еще незнакомое острое ощущение, подражать тем, кто уже употребляет эти вещества, желание на время уйти от каких-либо тяжелых жизненных ситуаций; почувствовать состояние невесомости, блаженства.

Может ли возникнуть зависимость от наркотиков с первого раза?

Да, может. Вы должны понимать, что недопустима даже однократная проба наркотика! Наркотики очень коварны. Иногда желание принять наркотик проявляется в сознании в замаскированном виде, как мысль: «А что, может быть, мне проверить себя, испытать силу воли?» Или мысль: «Только один раз - ведь я же перестал его принимать, не буду и теперь, только один раз попробую...». И болезнь из скрытой формы переходит в явную. Человек возобновляет прием наркотиков.

Как проявляется зависимость от наркотиков?

В ходе потребления наркотиков у человека появляется зависимость, т.е. желание и необходимость их регулярного приема. Различают 2 вида зависимости:

психическая зависимость - это состояние, при котором чувство удовлетворения, вызываемое потреблением наркотиков, требует периодического повторения, чтобы испытать удовольствие или избежать дискомфорта. Проще говоря, в ходе осознанного потребления наркотиков человек привыкает получать удовольствие, либо «отключаться» от проблем, снимать напряжение, стресс и т.д.;

физическая зависимость - это состояние, когда прекращение приема какого-либо средства вызывает интенсивное физическое расстройство организма (абстинентный синдром). Иначе говоря, наступает момент, когда употребление наркотиков становится необходимым для деятельности центральной нервной системы и ряда внутренних органов, несмотря на нежелание их приема.

Как влияет на организм систематическое употребление наркотиков?

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, пси-хологическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности наступает в 15—20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант – даже не пробовать наркотики.

Как проявляется физическая зависимость к наркотикам?

Включение принимаемых наркотических препаратов в обмен веществ организма заставляет индивида физически невыносимо страдать в случае отсутствия очередной дозы наркотического средства, психотропного, сильнодействующего, одурманивающего или токсического вещества.

В каком возрасте чаще всего начинают употреблять наркотики?

Наиболее критичный возраст, когда чаще всего употребляют или экспериментируют - 14 лет.

Каковы признаки наркотического опьянения?

В условиях широкого распространения наркомании каждому современному человеку не только полезно, но и необходимо знать признаки наркотического опьянения, чтобы вовремя обнаружить их у кого-либо из окружающих. Это позволит более правильно оценивать таких людей и более рационально строить с ними отношения (к примеру, решая такой вопрос: можно ли доверять данному человеку?). Особенно необходимо это знание учителям и родителям.

Неожиданные изменения направленности интересов подростка и круга его общения, не связанные с объективными причинами (переходом в другую школу, переездом в другую местность) в сочетании с появлением друзей или подруг, о которых вы ранее не знали.

Странные особенности поведения: периодически и без видимых причин чрезмерная возбужденность или заторможенность, агрессивность или пассивность, колебания настроения.

Изменения внешнего облика: возросшая неряшливость, непонятный запах от одежды, волос, кожи лица, рук, изо рта. Особенно выдают человека, который употребляет наркотики, глаза: их блеск или затуманенность, суженные зрачки, мало реагирующие на изменение освещенности.

Появление у подростков различных предметов, которых вы ранее не видели: упаковки от таблеток; ампулы; кусочки фольги; чайная ложечка в его вещах или чужие чайные ложечки в доме, обычно с закопченной внешней стороной; а также носимые с собой предметы, которые могут быть использованы в качестве жгута (резинка, провод, пояс, ремень и т.д.); кусочки каких-то растений.

Признаки «лекарственной» заинтересованности подростков: исчезновение из домашней аптечки некоторых препаратов (димедрол, тазепам и т.д.), а также повышенный интерес к средствам бытовой химии (разного рода клеи, бензин, ацетон и др.).

Может ли вызвать наркотическую зависимость частое употребление энергетических напитков?

Может быть зависимость от энергетических напитков, но она – не наркотическая.

Какова мотивация отказа от употребления наркотиков?

Наиболее эффективная мотивация персональная, индивидуальная. Лучше установить в процессе общения наркопотребителя со специалистом. Акцент делается на связи имеющихся нарушений со стороны здоровья или социальных проблем.

С чего начинать профилактику наркомании с подростками (молодыми людьми)?

Традиционно профилактика делится на три уровня: первичную, вторичную и третичную профилактику. **Первичная профилактика** определяется как мероприятия, направленные на предупреждение начала употребления психоактивных веществ или увеличение возраста начала их употребления. **Вторичная профилактика** включает мероприятия по предотвращению проблемного употребления психоактивных веществ (ПАВ) на ранних стадиях их употребления с целью уменьшения степени повреждений у индивидуума. **Третичная профилактика** направлена на прерывание зависимости и минимизацию проблем при злоупотреблении ПАВ. Данный вид профилактики имеет целью помочь индивидууму достигнуть и поддерживать улучшенный уровень функционирования и здоровья. В понятие третичной профилактики

включены реабилитация и предотвращение рецидивов. Третичная профилактика и лечение лиц с зависимостью являются близкими вмешательствами, в связи с этим истинно профилактические вмешательства правильнее было бы рассматривать только как первичную и вторичную профилактику.

Существуют ли эффективные профилактические программы?

В течение последних двух десятилетий были также сформулированы основные **принципы построения эффективных профилактических программ**, к числу этих принципов относят следующие:

1. Профилактическая работа должна быть построена таким образом, чтобы усиливать «защитные факторы» и способствовать ликвидации или уменьшению известных «факторов риска».

2. Профилактическая работа должна быть нацелена на все формы злоупотребления психоактивными веществами, включая употребление табака и алкоголя.

3. Профилактическая работа должна включать:

- обучение навыкам отказа от наркотиков в ситуациях, когда их предлагают;

- меры по усилению личных убеждений против применения наркотиков и негативного отношения к употреблению наркотиков;

- обучение социальным навыкам (коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению и эффективному взаимодействию с окружающими – как со сверстниками, так и со взрослыми).

4. В профилактической работе для подростков предпочтение должно отдаваться интерактивным способам обучения (например – моделированию ситуаций, ролевым играм, дискуссиям, обратной связи и т.д.), а не дидактическим информационно-образовательным методам.

5. Профилактическая работа должна вестись с родителями (например, по информированию о наркотиках и их неблагоприятных эффектах), что создает возможность внутрисемейных обсуждений, посвященных разрешенным и запрещенным законом препаратам, и способствует выработке четкой тактики в отношении их использования в самих семьях.

6. Профилактическая работа должна быть долгосрочной, предусматривать повторяющееся воздействие для укрепления первоначального профилактического эффекта.

7. Профилактическая работа должна соответствовать возрастным категориям.

8. Профилактическая работа, направленная на семью, имеет больший эффект, чем стратегии, направленные только на родителей или только на детей.

Необходимо выбрать подходы и эффективно их комбинировать.

Основные подходы профилактической работы:

Предоставление информации: знания о негативных последствиях наркопотребления. Стратегия запугивания, сознательного вызывания страха не всегда эффективна, так как срабатывает психологический механизм вытеснения, негативная информация стирается из памяти.

Эмоциональное обучение: преодоление эмоциональных и личных проблем, повышение коммуникативной компетентности, работа с низкой самооценкой, неразвитой способностью к сопереживанию (эмпатией), «запретом на эмоции».

Поведенческий подход: формирование жизненных навыков и умений противостоять употреблению наркотиков, повышение устойчивости к негативным социальным влияниям и индивидуальной компетентности.

Предоставление альтернативы: развитие альтернативных социальных программ, где молодежь может реализовать стремление к риску, поведенческую и творческую активность (организованный досуг, клубы, путешествия, подходы, творчество, спорт).

Укрепление здоровья: сочетание личного выбора и социальной ответственности за собственное здоровье, обучение здоровому жизненному стилю.

Какие методы наиболее эффективны в ходе профилактической работы?

Интерактивные, т.е. диалоговые методы обучения. Интерактивные методы помогают обсудить в группе актуальные вопросы, обменяться мнениями и опытом, совместно найти решение, выработать новые модели поведения.

Ролевая игра. Участники моделируют проблемную ситуацию, играют роли, находят эффективный способ решения проблемы, анализируют разнообразные модели поведения, осознают свои чувства и мотивы поступков.

Анализ жизненных ситуаций. Участники диагностируют и анализируют проблемные ситуации, предлагают способы решения, оценивают предпринятые действия и их последствия.

Мозговой штурм. Поощрение креативного мышления, генерация идей без анализа, обсуждения и оценок. Правила проведения: отсутствие критики, поощрение всех идей, равноправие участников, свобода ассоциаций, запись всех идей словами участников без уточнений и изменений, время на

обдумывание идей в завершении.

Дискуссия. Свободный обмен знаниями, идеями, мнениями по определенной теме. Необходимо определить временные рамки, вопрос обсуждения, цель, достичь консенсуса, выработать рекомендации, рассмотреть предмет с разных точек зрения, обеспечить безопасную атмосферу, возможность высказаться каждому участнику, подвести итог.

Интерактивная игра. Организованное социальное взаимодействие участников, изменение индивидуальной модели поведения, приобретение нового опыта, понимания и отношения, возможность анализа действий.

Заключение

В понятие «здоровый образ жизни» заложено смысловое содержание, ориентирующее на достижение человеком здоровья – соматического, психического, нравственного. Во всех случаях описания ЗОЖ в качестве необходимого условия достижения положительного результата предполагается наличие целесообразной осмысленной активности человека.

Традиционно говорят о трех видах деятельности: трудовой, учебной (познавательной) и игровой. В зависимости от этапа жизненного пути один из этих видов деятельности становится для человека основным. Для взрослого человека это трудовая деятельность (работа), являющаяся источником его существования в обществе. Здоровье создающая деятельность в этом случае выступает как дополнительная, и при выходе из основной деятельности (окончание рабочей смены и т.д.) у человека появляется возможность реализовать свою активность в направлении ЗОЖ. И это не только здоровьесохранительное *поведение* как недопущение негативных привычек и соблюдение общегигиенических норм, правил и ограничений, но и целенаправленная здоровьесоздающая деятельность.

Здоровьесоздающая деятельность - это деятельность, связанная как с сохранением и укреплением здоровья, так и с реализацией *моделей* поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в ее основе лежит *саморегуляция личности*. В данном контексте большое значение имеют процессы познания. Чем более полно человеком познан объект и предмет деятельности, тем большими возможностями располагает он как субъект деятельности при выборе необходимых средств и способов действий.

Пропаганда здорового образа жизни, информационно-просветительская работа должны быть ориентированы на формирование у личности психической образно-понятийно-действенной модели, позволяющей человеку осмысленно и целесообразно осуществлять деятельность, направленную на сохранение своего здоровья.

Список использованной литературы

Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Указ Президента РФ №690 от 09.06.2010 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 30 июня 2016 года №448 «Об утверждении Концепции по информированию населения Российской Федерации о вреде злоупотребления алкоголем».

Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781> (дата обращения: 02.02.2020).

Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 174 с.

Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. – 151 с.

Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании. Формирование здорового образа жизни : Методические рекомендации для педагогов и родителей / Департамент здравоохранения Тюм. обл., АНО «МИАЦ ТО» Упр. мед. профилактики ; [сост. АНО «МИАЦ ТО» Упр. мед. профилактики: О. В. Андреева, Ю. А. Крючкова, Т. В. Хамидова] — Тюмень : Изд. центр Академия, 2009. — 32 с.

Сайт Министерства здравоохранения РФ [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/>.

Сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>.

Сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://www.who.int/ru> .



Отпечатано в типографии автономного учреждения Республики Алтай
«Комплексный центр социального обслуживания населения»
649002, г. Горно-Алтайск, пр-т Коммунистический, 89

