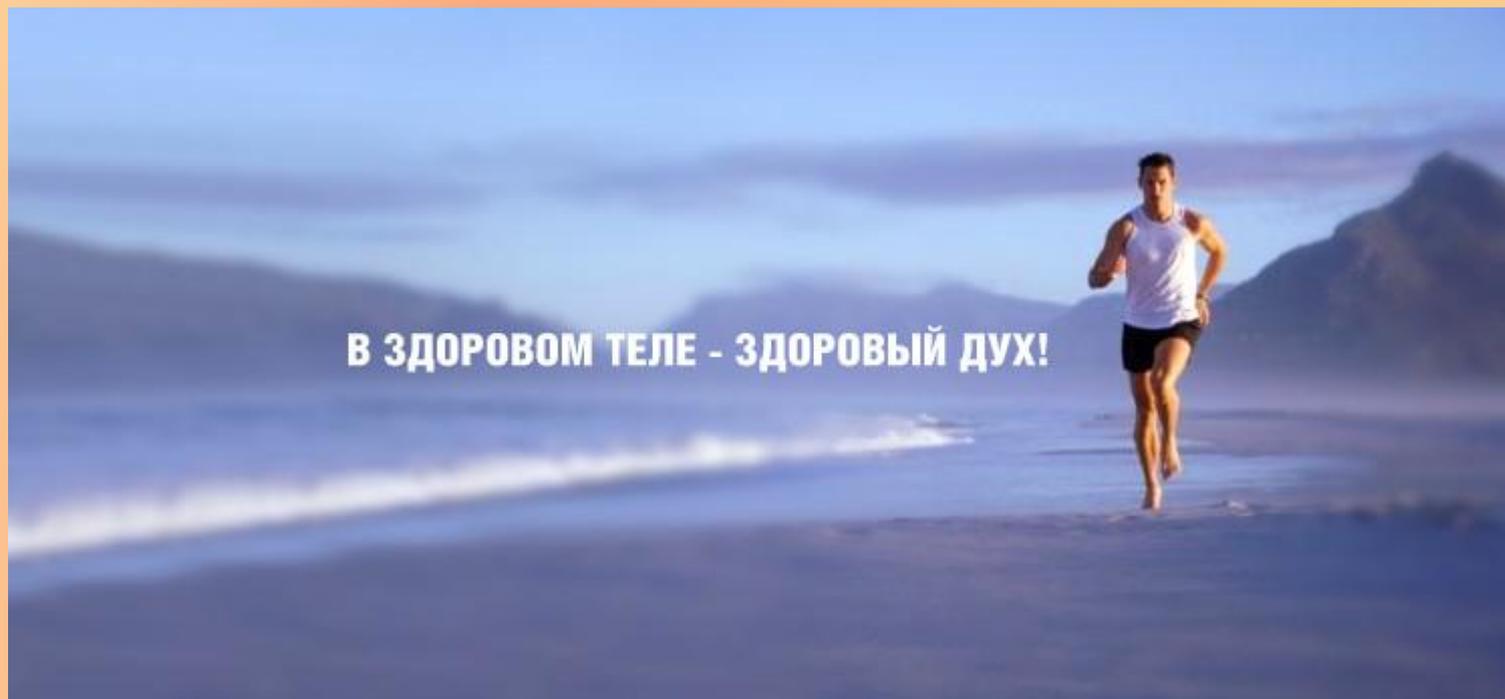


# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни.**



# Что мы понимаем под здоровым образом жизни?

В данном случае речь идет о правильном питании, занятиях физическими упражнениями, закаливании, соблюдении режима дня, соблюдении норм гигиены и отказ от вредных привычек

*Здоровый образ  
жизни*



**яйца**  
**вода**  
**фрукты**  
**овоши**  
**молочные продукты**



**Вредная пища:**

**ЧИПСЫ**

**газированная вода**  
**бас-фут (гамбургер)**

**лапша (пюре) быстрого приготовления**



# Физическое развитие и занятия спортом

Быть стройным и сильным сейчас не просто полезно, но и модно, поэтому многие молодые люди посещают различные спортивные кружки и секции. Благодаря спортивным занятиям улучшается память, внимание и мышление. А значит, становится легче в учебе.



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

Алкоголь

Курение

Наркотики

Игромания



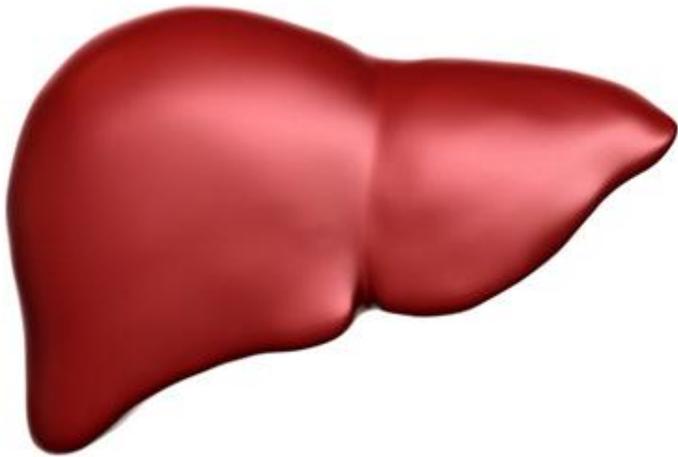
Зависимость – это когда человек болезненно привязан к чему-то: химическое вещество, алкоголь, курение. Этот предмет целиком поглощает, становится смыслом жизни, вокруг этого все строится, все вращается. Отрыв от предмета зависимости переносится мучительно.

Самое большое заблуждение зависимого человека: «я всегда могу бросить, но сейчас не хочу».

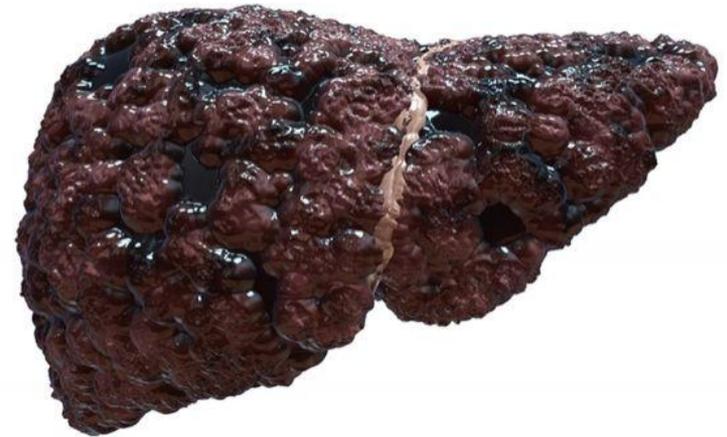
Первый признак зависимости : человек не может вылить алкоголь или сломать сигарету, оправдывает свои действия

**Алкоголь** влияет на подростковый организм в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого человека. влияние спиртных напитков на печень еще несформировавшегося организма намного более разрушительно. Регулярное употребление алкоголя подростком приводит и к немедленным сбоям в работе желудочно-кишечного тракта.

Печень здорового человека



Печень больного человека



## Пьянство

Помимо крайне негативного влияния на физическое здоровье людей, алкоголизм самым пагубным образом влияет и на психическое, психологическое состояние. Давно доказано, что злоупотребление алкоголем одинаково влияет на личность больных, приводя к полной ее деградации

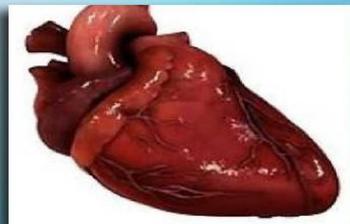
Алкоголь имеет самые тяжелые последствия для физического и психического здоровья, разрушает все сферы жизнедеятельности человека – социальную, профессиональную, семейную.



# До и после употребления алкоголя



# Внутренние органы до и после употребления алкоголя



ЗДОРОВОЕ  
СЕРДЦЕ



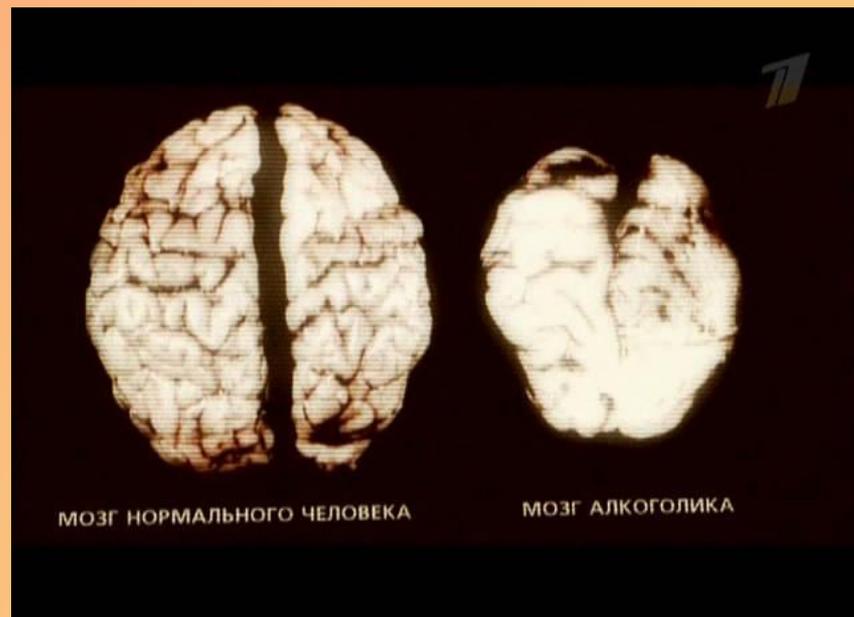
СЕРДЦЕ  
АЛКОГОЛИКА



Здоровая  
печень



Цирроз



# Мифы об алкоголе.

- Миф 1. С помощью алкоголя можно быстро согреться.
- Миф 2. Алкоголь усиливает аппетит.
- Миф 3. Алкоголь снимает стресс.
- Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность.
- Миф 5. Алкоголь понижает артериальное давление.
- Миф 6. Качественный алкоголь вреда не наносит.
- Миф 7. Алкоголь — лекарство от простуды. Многие лечатся от простуды водкой — с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще.
- Миф 8. Пиво — это не алкоголь .
- Миф 9. Алкоголь не калориен.
- Миф 10. Надо не запивать, а закусывать. Большинство из нас уверены, что крепкие напитки нужно непременно закусывать.

# Состав пива

■ В пиве содержится этиловый спирт. Именно он вызывает зависимость.

■ Вода-----87-92%

■ Спирт(этиловый)-----1,5-6,5%

■ Сахар-----2,7-5,3%

■ Декстрины(продукты расщ. крахмала)--2,5%

■ Глицерин-----0,1-0,3%

■ Органические кислоты-----0,15-0,4%

■ Углекислый газ-----0,2-0,4%



7:17

+5°C

Состав

РОССИЯ 1

## энергетического напитка



- Вода
- Кофеин
- Таурин
- Сахар
- Глюкоза
- Глюкуронолактон
- Красители
- Ароматизаторы
- Лимонная кислота
- Регулятор кислотности
- Углекислота

5 МАЯ

ХАБАРОВСК  +9°C



## *Сигареты.*

*Никотин* – один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином; для человека смертельная доза – 2-3 капли



**Никотин имеет сильное воздействие на нервные центры, находящиеся в спинном мозге. Из-за того, что после наступления фазы возбуждения нервные центры, отвечающие за половые функции, приходят в состояние угнетения, может развиваться бесплодие.**

**влияет курение на интеллектуальную деятельность. Влияние по всем параметрам отрицательное. Ухудшается память, что иногда приводит к синдрому расстройства памяти. Скорость работы мозга снижается. Большинство курильщиков не могут решить сложные математические или логические задачи, не выкурив сигарету. К тому же курение значительно снижает работоспособность мозга, от чего курильщики чувствуют истощение интеллектуальных сил намного раньше, нежели не курящие люди.**

**Головные боли и бессонница – частые спутники курильщиков. Среди курильщиков гораздо больше заболеваний периферической нервной системы. Табачкозависимые люди чаще страдают от неврита (воспаление нервов), радикулита (воспаление седалищного нерва) или от полиневрита.**



## Влияние курения на организм подростка

Курение провоцирует возникновение рака легких и других заболеваний дыхательной системы.

Курение истощает нервные клетки: подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются.

Курение вызывает патологию зрительной коры, изменяя цветоощущения и зрительно восприятие в целом, что может негативно повлиять на остроту зрения.

Курение среди подростков часто неблагоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, влеча за собой нарушения сна, общего состояния здоровья.

Курение преждевременно изнашивает сердечную мышцу: по данным исследований, риск инсультов значительно увеличивается, если курить человек начал в подростковом возрасте.



**В результате избытка никотина вследствие неумеренного курения могут возникать спазмы мозговых сосудов, которые часто сопровождаются головокружением, рвотой и потерей сознания. Кроме того, многие курильщики подвержены склерозу мозговых сосудов, из-за чего мозг недополучает питательных веществ. Это может стать причиной эпилептического припадка. Доказано, что у зависимых от сигарет людей в четыре раза выше риск возникновения кровоизлияния в мозг.**



# КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ  
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



**Курение вызывает ускоренные процессы старения и изнашивания сердечнососудистой системы, является причиной возникновения ишемической болезни сердца, гипертонии, атеросклероза и так далее. Кроме того, курение многократно увеличивает шансы получения курильщиком инфаркта миокарда.**

**Курильщики испытывают обильное слюноотделение, причиной которого является раздражение никотином нервных окончаний слюнных желез. Поэтому все курильщики постоянно отхаркиваются и сплёвывают грязно-жёлтую мокроту.**





## НАРКОМАНИЯ

Наркотики известны человечеству с незапамятных времен. Древние источники свидетельствуют о том, что наркотики употреблялись в Месопотамии, Египте, Индии, Китае за полторы тысячи лет до нашей эры. Первыми наркотиками были продукты опиумного мака и индийской конопли. Употребление наркотиков, по общему правилу, было уделом «низших слоев».



## Мотивы наркомании и токсикомании:

1. Удовлетворение любопытства относительно действия наркотического вещества;
2. Испытание чувства принадлежности с целью быть принятым определенной группой;
3. Выражение независимости, а иногда враждебного настроения по отношению к окружающим;
4. Познание приносящего удовольствие нового, волнующего или таящего опасность опыта;
5. Достижение «ясности мышления» или «творческого вдохновения»;
6. Достижение чувства полного расслабления;
7. Уход от чего-то гнетущего.



**Итак, формирование психофизиологической зависимости происходит в следующей последовательности:**

**I этап - эксперимент**

**II этап - периодическое потребление**

**III этап - регулярное употребление**

**IV этап - навязчивая идея**

**V этап - психофизиологическая зависимость.**



## Типичные внешние признаки наркомана:

в первую очередь изменение цвета лица — как правило, бледность, может быть и покраснение,

круги под глазами

сухая или болезненная жирная кожа («сальный налет»)

чрезмерно суженные или расширенные зрачки.

Часто желтеют зубы, покрываются несмываемым налетом;

язык теряет свою естественную окраску, становится толстым, на нем появляются глубокие продольные трещины.

Наблюдаются насморк («течет из носа»),

повышение температуры тела,

состояние опьянения без запаха алкоголя



Изменяется пантомимика, отражающая «жестомимический контур» всей личности.

Походка становится шатающейся. Появляются неопрятность, неряшливость, пятна на одежде от химических средств.

Должно насторожить появление непривычных запахов — специфический изо рта, от одежды (сладковатый, похожий на запах благовоний, клея или препаратов бытовой химии).

Например, запах препаратов из конопли, которые обычно используют при курении, отличается от привычного запаха табачного дыма. Он имеет специфический запах прелой соломы, затхлости, сырого подвала.

Чаще всего обращают внимание на резкое похудение.

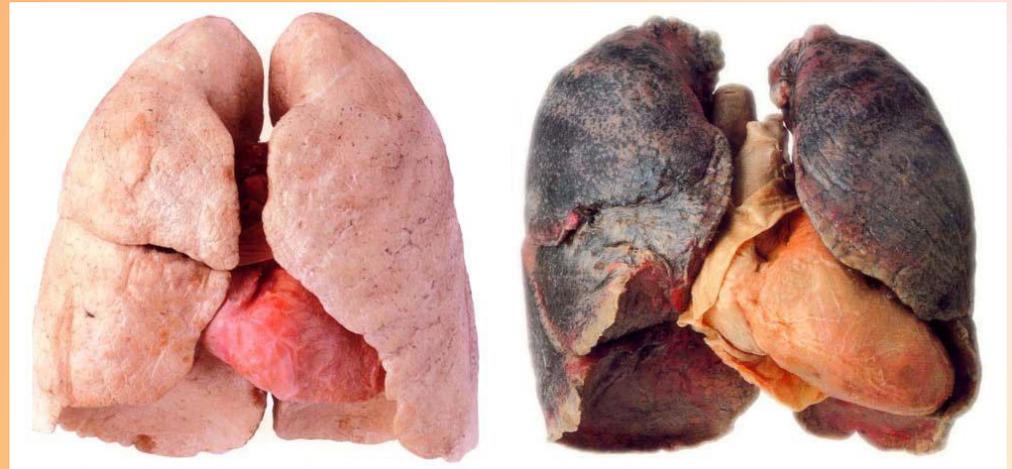
Однако одним из главных признаков являются следы на теле от инъекций, инъекционные дорожки, которые возможны в самых непривычных местах: под мышкой, в грудных железах, в паховой области и др.



**Медики выделяют наиболее частые осложнения, присущие токсикоманам и наркоманам:**

**Сердечная недостаточность;  
Опухоль почек;  
Энтерит;  
Абсцесс легкого;  
Анафилактический шок.**

**Одним из тяжёлых последствий токсикомании психологи считают тот факт, что большинство токсикоманов обязательно становятся наркоманами.**



**Наркотик** – это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма.

Толерантность (переносимость) к наркотику увеличивается по мере того, как организм привыкает к нему. С увеличением толерантности возрастает количество наркотика, необходимое для оказания на организм прежнего эффекта. Зависимость – это термин, используемый для описания состояния, при котором организм привыкает функционировать под воздействием наркотика. Когда прием наркотика прекращается, наркоман испытывает крайний дискомфорт, именуемый синдромом отмены. Психологическая зависимость, как широко принято думать, является потребностью или желанием продолжать принимать наркотик, независимо от того, есть физическая зависимость или нет. Однако весьма рискованно утверждать, что какой-то наркотик не вызывает физической зависимости. Человек после долгого применения или при специфических обстоятельствах может привязаться к наркотику на вид не вызывающему привыкания.

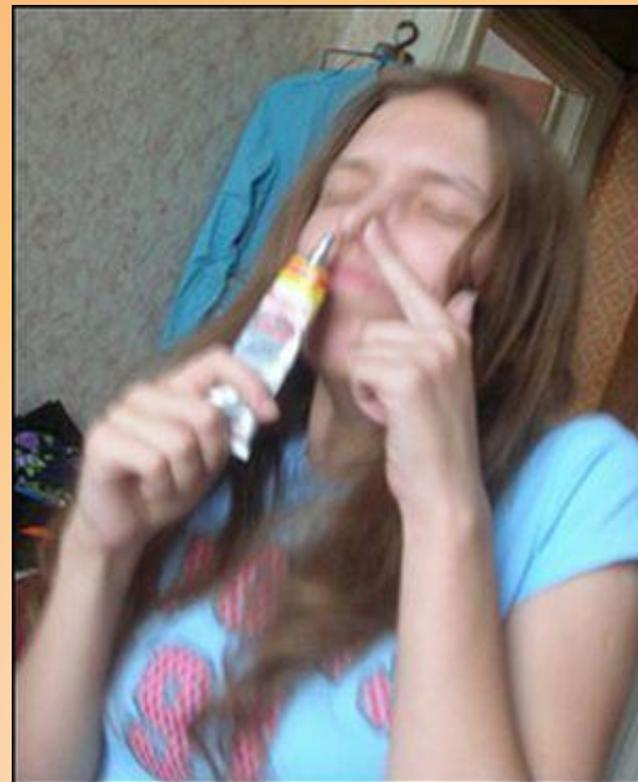
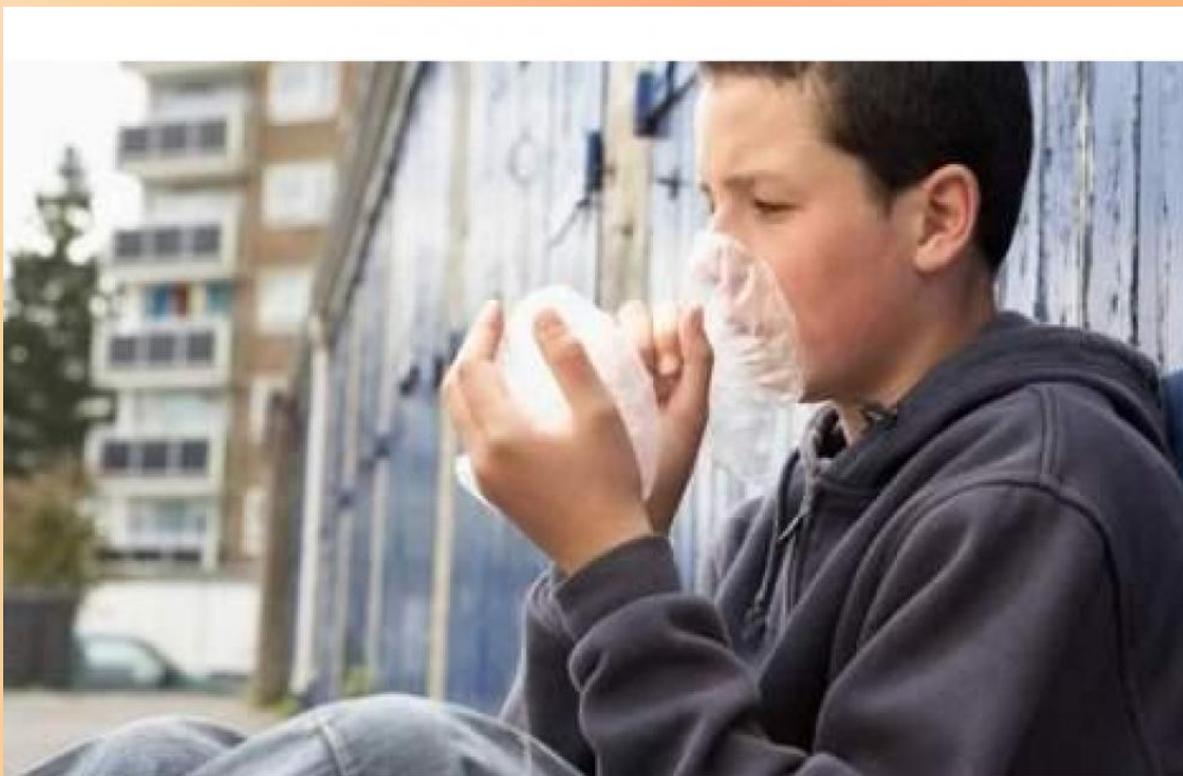


**Психоактивные наркотики подразделяют на четыре главные группы в соответствии с их воздействием: депрессанты, стимуляторы, галлюциногены и марихуана.**

**Они имеют всевозможные названия и прозвища. Среди них самые известные – это марихуана, кокаин, галлюциногенные наркотики, летучие жидкости: ацетон, бензин, эфир и др.; опиум и его производные: морфин, метадон, героин, кодеин и различные барбитураты с обезболивающим и успокаивающим действием.**



При **ТОКСИКОМАНИИ** человек употребляет химические соединения с галлюциногенным и опьяняющим действием. Способ введения их в организм – через лёгкие, путём вдыхания паров. Таким образом, токсическое соединение напрямую воздействует на головной мозг, отравляя его и вызывая гибель нервных клеток. Токсические вещества вызывают хроническое отравление организма, развивается психическая и физическая зависимость. С точки зрения биологических процессов – токсикомания ничем не отличается от наркомании.



Внешне состояние после употребления токсических веществ похоже на опьянение от алкоголя. Признаки токсикомании также схожи с нарушениями поведения у наркоманов. Есть и симптомы, развивающиеся в результате воздействия яда на организм в целом. Через несколько дней после первых сеансов у токсикоманов возникает насморк, воспаление слизистой оболочки глаз, затем может развиваться бронхит. Также характерны:

заторможенность;

резкие перепады настроения;

отставание в развитии;

зависимость от употребляемых веществ.

Видны социальные последствия токсикомании: изменяется круг общения, в него входят такие же токсикоманы или дети с замедленным психическим развитием. Развивается немотивированная агрессия, нередко приводы в полицию. Для физического здоровья последствия токсикомании могут быть следующими:

ожоги дыхательных путей;

цирроз печени;

рак лёгких;

абсцесс лёгкого и его осложнения – лёгочные кровотечения, дегенерация лёгочной ткани, перерождение структуры внутренних органов;

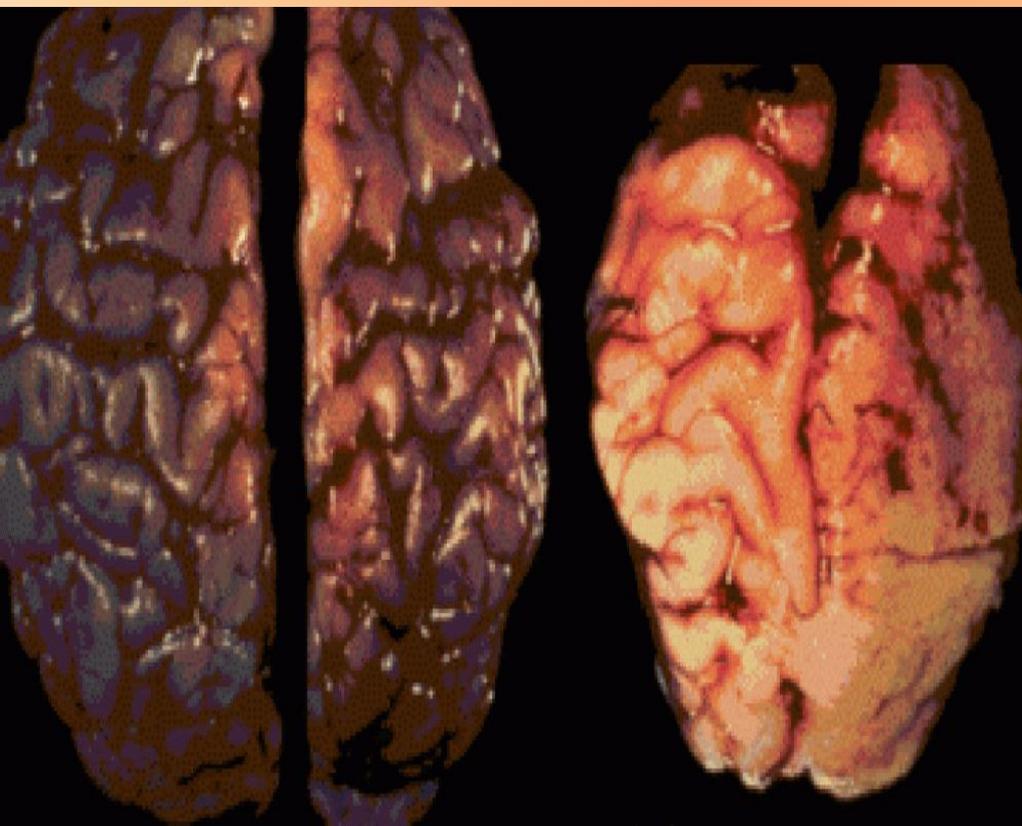
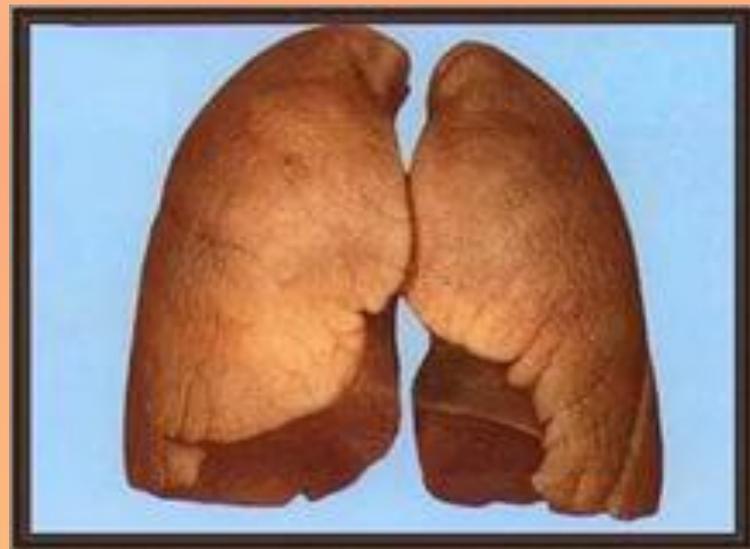
патология сердечной деятельности – инфаркт, гипертония, пороки сердца;

доброкачественные и злокачественные опухоли почек;

воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника.



**Мозг и легкие здорового человека и токсикомана**



**Курительные смеси из ряда Спайс вызывают психологическую и физическую зависимость у тех, кто их курит. В первую очередь отметим, что последствия курения спайса очень тяжелы. Спайс сильно нарушает психику человека и основные клетки нервной системы. Те, кто употребляют спайс, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) Употребление спайса приводит к тому, что человек «превращается в овощ». Все синтетические вещества и JWH-018 настолько сильны, что после первого употребления спайса, наступают мощнейшие галлюцинации. Бывали случаи, что люди, которые находились под воздействием спайса, бросались под машину или прыгали с балконов.**



**Основными составляющими насвая являются табак и щёлочь (гашёная известь). Также в состав продукта входят растительное масло и помет птиц**



"НАСВАЙ"...



и его последствия...

**Люди, которые пробовали насвай, так описывают свои краткосрочные ощущения:**

Сильное жжение слизистой рта.

Тяжесть в голове и во всем теле.

Расслабленность мышц.

Апатия.

Сильное слюноотделение.

Неприятный вкус и запах.



## *Долгосрочные последствия потребления насвая:*



- **зубы гниют;**
- **аппетита нет;**
- **и живот, и кишечник не функционируют должным образом;**
- **глаза и кожа становятся тошнотворно желтыми.**

**По данным онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая.**

**Игромания** – это патологическая зависимость от любого вида игр (не только азартных). Не каждый человек понимает, что игромания – это серьезное психологическое заболевание, требующее лечения

Человек, патологически зависимый от игры, становится лживым и подавленным, прибегает к воровству. А потеря уважения окружающих и невозможность решения появившихся проблем зачастую приводит к суицидальным настроениям



Как и у большинства других зависимостей, причины игромании в основном психологические. Также обсуждается вопрос о её родстве с обсессивно-компульсивными расстройствами. Среди предрасполагающих факторов:

Чувство неудовлетворённости;

Одиночество;

Желание разбогатеть, ничего для этого не делая;

Предрасположенность к психическим заболеваниям;

Наличие других зависимостей. Психические симптомы

Надежда на скорый выигрыш и обогащение.

Уверенность в полном контроле над ситуацией.

Невозможность прервать игру даже несмотря на проигрыш.

Увеличение частоты и продолжительности игр.

Поглощённость мыслями об игре, планирование ставок или игровых операций.

Эмоциональный подъём во время игры.

Раздражение при необходимости прервать игру.

Проблемы в жизни, неудачи на работе, плохое настроение провоцируют увеличение игровой активности.

Попытки отыграться после проигрышей.

Ложь родственникам и врачам с целью сокрытия истинных затрат денег и времени на игру.

На поздних стадиях лудомания приводит к кражам, подлогу или мошенничеству для продолжения игры.

Заём денег у знакомых, взятие кредитов для возврата игорных долгов.

Для больных характерны частые перепады настроения, от возбуждения и эйфории до глубокой депрессии, угнетённости, раздражительности, частые приступы агрессии.

Ухудшается сон, появляются кошмарные сновидения, возникают панические атаки, чувство вины перед окружающими.

Возможны суицидальные попытки.

Физиологические симптомы

Постоянное возбуждение в процессе игры приводит к истощению психики.

Выделяется значительное количество биологически активных веществ и гормонов стресса – адреналина, кортизола, эндорфинов, существенно изменяющих работу внутренних органов.

Учащается сердцебиение, дыхание, повышается артериальное давление. Внутренние органы работают в форсированном режиме, который быстро приводит к их декомпенсации.

В мозгу возникают стойкие очаги возбуждения.

Внешний вид человека с далеко зашедшей лудоманией напоминает больного с наркотической зависимостью.

Изменения личности

Больной теряет мотивацию ко всем видам социально полезной деятельности, на первое место для него выходит игра.

Продолжение игры оказывается важнее семьи, работы, карьеры или обучения.

Прекращает поддерживать отношения с друзьями, родственниками.

Пренебрежительное отношение к работе обычно приводит к её потере.

Часто из-за долгов больной теряет жильё.

Вовлекается в криминальную активность.



**Вовлеченность в игру можно разделить на несколько стадий:**

**Фаза выигрышей** – начальная стадия, когда после нескольких небольших выигрышей человека одолевают мечты о лёгком обогащении, его мысли поглощены разработкой игровых стратегий и мыслями о скором наступлении красивой жизни. В этой фазе игры ещё нерегулярные, ставки небольшие, однако время и деньги, затрачиваемые на игру, прогрессивно возрастают.

**Фаза проигрышей.** Повышение ставок приводит к увеличению проигрышей, больной берёт займы и кредиты, влезает в большие долги, теряет работу.

**Фаза уныния.** Разрыв родственных отношений, потеря семьи, работы, попытка раскаяния. При продолжении игры возможно вовлечение в криминальные схемы добычи денег.

**Фаза безнадёжности.** Крайняя социальная дезадаптация, алкоголизм или наркомания, аресты, попытки суицида.

**В случае зависимости от компьютерных игр эти фазы могут проявляться не столь ярко. В этом случае значимыми будут увеличение игрового времени в ущерб обучению или работе и вкладывание денег в игру.**



**Зависимость от компьютерных игр** — одна из серьезных проблем современного общества. О ней говорят наряду с алкоголизмом и наркоманией  
Физические проявления зависимости от компьютерных игр:

постоянная усталость и сонливость;

проблемы со сном;

мигрень и другие головные боли;

повышенная утомляемость;

снижение уровня иммунитета;

боли в спине и запястьях.

навязчивое стремление проверять обновления игры;

постоянное увеличение времени, проводимого за компьютером;

постоянное увеличение денежных расходов на платные игры и дополнения к ним;

значительно улучшается настроение от игр и резко портится при их недоступности;

ничто не может отвлечь зависимого от компьютерной игры;

проявление агрессии по отношению к отвлекающим факторам;

пренебрежение всеми важными делами в пользу игр;

неспособность как-либо планировать свое время;

полный отказ от общения с реальными друзьями, замена их виртуальными спутниками;

пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и другими личными факторами в пользу все тех же развлечений.



***Спасибо за  
внимание!***

