

Вредные привычки и их последствия

Понятие о привычках

- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществлении которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности

Понятие о вредных привычках

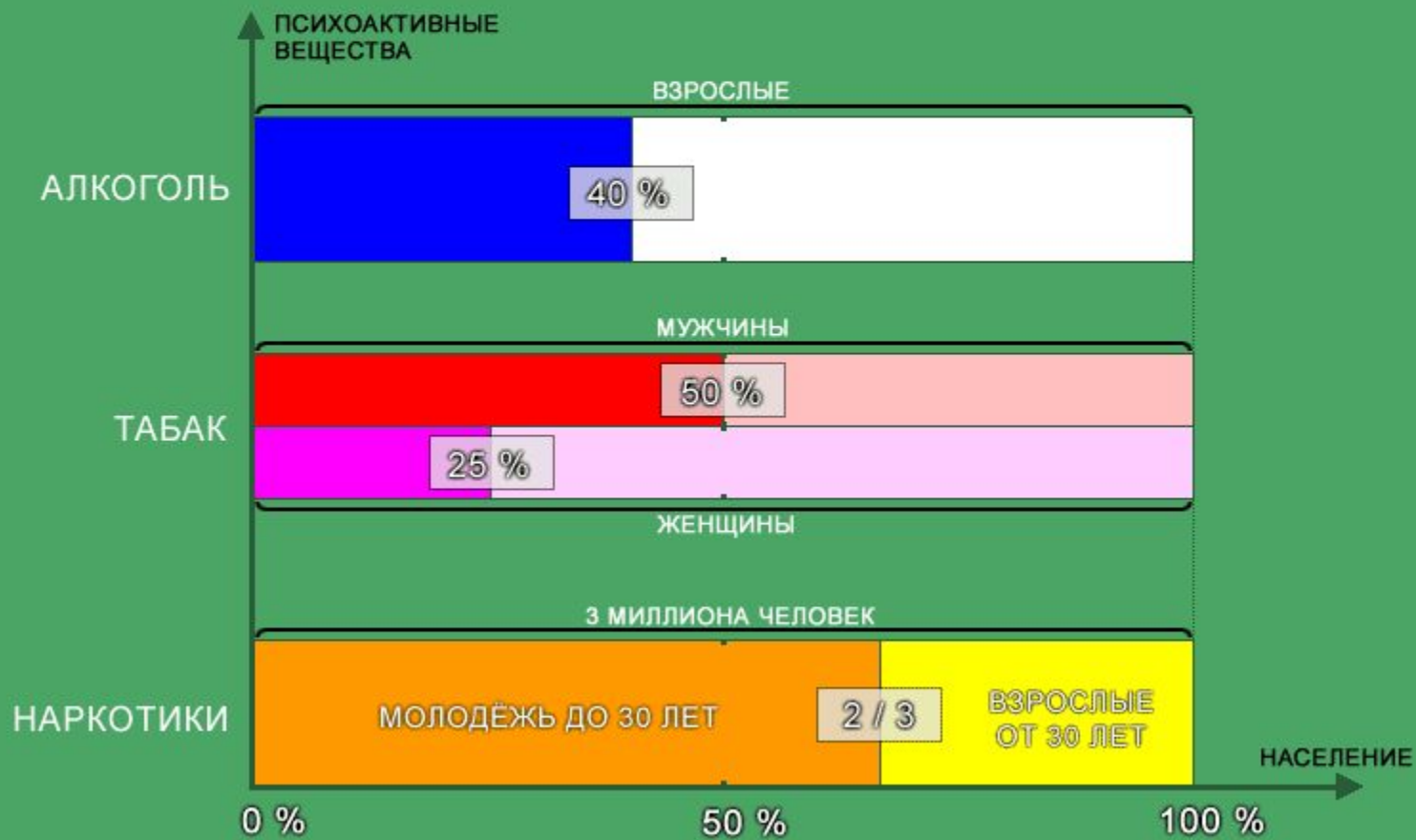
- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

К ним относятся: табакакурение,
алкоголизм, наркомания.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



Наиболее распространенными проблемами в наше время являются алкоголизм, наркомания и табакокурение. Однако знание человеком этих факторов, разрушающих здоровье, позволит им обрести психологическую уравновешенность, необходимую для ведения здорового образа жизни.

АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкоголизм



Алкоголь — это наркотический протоплазматический яд, действующий парализующим образом на любую живую клетку и, в первую очередь, на клетки высших отделов центральной нервной системы (ЦНС).

Статистика.

- ⦿ За последние 3 - 4 десятилетия потребление алкоголя на душу населения во многих странах удвоилось, а число случаев первичной госпитализации психических больных, злоупотребляющих алкоголем, утроилось.
- ⦿ Показатель смертности от разных причин у лиц, потребляющих алкоголь, 3 – 4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Их средняя продолжительность жизни не превышает обычно 55 лет.

Алкогольная эйфория

- ◎ Алкогольная эйфория - состояние приподнятого настроения, беспечности, довольства, не соответствующее объективным условиям.
- ◎ Она исключает возможность критического отношения к своим высказываниям, поступкам, действиям, приводит к потере бдительности.
- ◎ Систематическое употребление спиртных напитков уничтожает все, чем обогатил человек свой ум в течение жизни.

“Алкогольная зависимость”

Легкая: потребность выпить в
отсутствии алкоголя.



Умеренная: пьянство без повода, в
неподходящих условиях, втайне от
других.



Выраженная: запой, безудержная тяга
к алкоголю, неспособность выполнять
профессиональные и социальные
обязанности.

Воздействие на организм



Печень

- Перерождение клеток
- Сморщивается сама печень

Сердце

- Сердечная недостаточность
- Отдышка

Головной
мозг

- Переполнение сосудов кровью
- Разрыв сосудов

Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Алкоголик



Признаки отравления алкоголем

- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние

Первая помощь при отравлении алкоголем

- Уложить набок и очистить дыхательные пути
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте
- Промыть желудок
- Положить на голову холодный компресс
- Вызвать скорую помощь

Наркомания - (от греч.
оцепенение, сон, безумие) – это
хроническое заболевание,
вызванное употреблением
наркотиков

Признаки наркомании:

непреодолимое влечение к приёму
наркотиков;
тенденция к повышению
количества принимаемого
вещества

Наркомания и токсикомания

- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния
- Признаки наркомании и токсикомании:
 - Психическая зависимость
 - Физическая зависимость
 - Изменение чувствительности к наркотику

Официальная статистика

- *Россия является крупнейшим рынком героина в Европе. Общее число лиц, употребляющих наркотики в России составляет от 3 до 4 млн., треть из которых – лица, злоупотребляющие героином.*
- *В России показатель ВИЧ-инфицирования, связанного с употреблением инъекционных наркотиков, является одним из самых высоких в мире.*
- *В марте 2006 был опубликован ежегодный доклад Международного комитета по контролю за наркотиками (МККН) при ООН, где было сказано, что в России официально зарегистрировано 500 тыс. наркоманов, но по данным МККН, общее количество лиц может достигать 6 млн., или 4% численности населения. 2 млн. российских наркоманов – молодые люди в возрасте до 24 лет.*

ГОС
НАРКО
КОНТРОЛЬ
РОССИИ



Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



Наркомания и токсикомания

- ◎ Наркомания – болезненное пристрастие к наркотикам, неконтролируемое их потребление.
- ◎ Токсикомания – употребление средств бытовой химии (в основном ингаляционных) для получения наркотического эффекта.

Наркотики

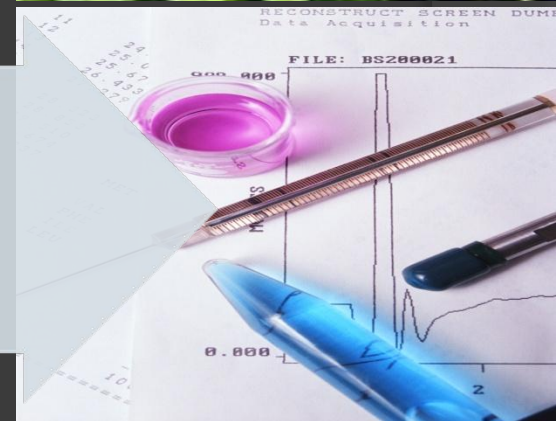
Растительного происхождения

- Кокаин
- Препараты индийской конопли: гашиш, анаша, план и др.
- Опейные препараты: морфин, героин и др.



Синтаксические препараты психотропного действия

- Снотворные, обезболивающие, успокаивающие средства.



Общие проявления

- ⦿ Наличие влечения к повторным приемам средств с целью вызывания эйфории;
- ⦿ Болезненное состояние при прекращении приема наркотика – синдром абстиненции;
- ⦿ Устранение синдрома абстиненции после приема токсических и наркотических веществ;
- ⦿ Пристрастие быстро развивается у людей, имеющих психическую и физическую предрасположенность – эмоционально неустойчивых, с детства подверженных невротическим срывам.

Воздействие на организм

Наркотики поражают генетический аппарат человека.

Поражение генетического аппарата у родителей

У детей: анатомические дефекты развития, повреждение сознания, косоглазие, глухота, глухонмота.

Частичное поражение отдельных органов у детей носит массовый характер.

Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

Признаки наркотического отравления

- Повышение мышечного тонуса
- Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет
- Покраснение кожи

Первая помощь при передозировке (отравлении) наркотиками

ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ
сердечной деятельности

вызвать "скорую помощь"

приступить к выполнению
комплекса сердечно-
лёгочной реанимации

ПРИ СОХРАНЕНИИ
сердечной деятельности

немедленно вызвать
"скорую помощь"

напоить пострадавшего водой

вызвать рвоту

дать таблетку
активированного угля

Статистика.

Наркомания и токсикомания имеют тенденцию к омоложению.

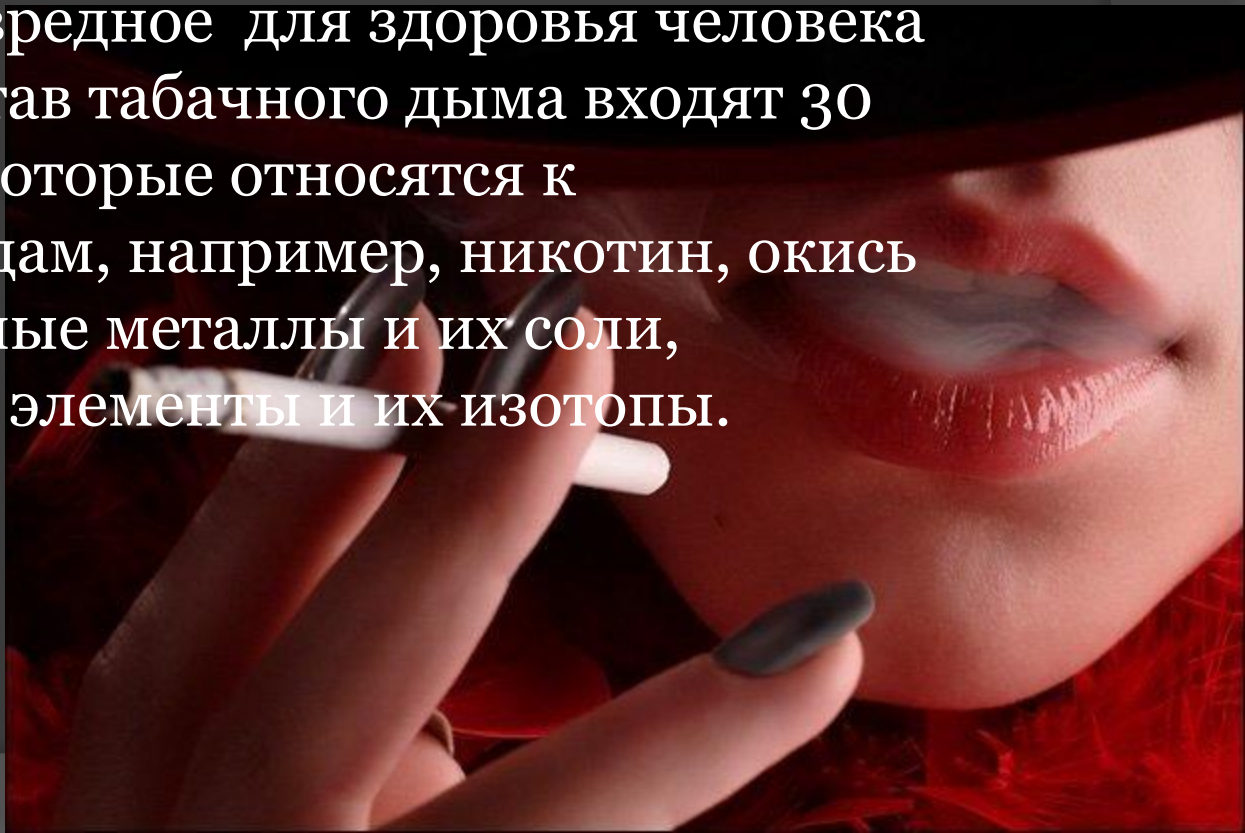
Установлено, что в раннем возрасте 3 главные причины приводят к диагнозу «наркомания»:

- ⦿ Любопытство – 65% случаев;
- ⦿ Влияние среды – 14% случаев;
- ⦿ Подражание – 13% случаев;
- ⦿ Решающее значение имеют особенности характера ребенка, подростка. К примеру, сверхвозбудимость психики или, наоборот, заторможенность.

Табакокурение.

Курение – расстройство всех функций организма, частые болезни, преждевременная смерть.

Табак – самое вредное для здоровья человека растение. В состав табачного дыма входят 30 компонентов. Которые относятся к натуральным ядам, например, никотин, окись углерода, тяжелые металлы и их соли, радиоактивные элементы и их изотопы.



Статистика.

В России сегодня курят 70 млн. человек ,
а ежегодно умирает от курения 400 тыс.
10% средств, расходуемых на
здравоохранение, идут на борьбу с
болезнями, связанными с хроническим
отравлением табачным дымом.

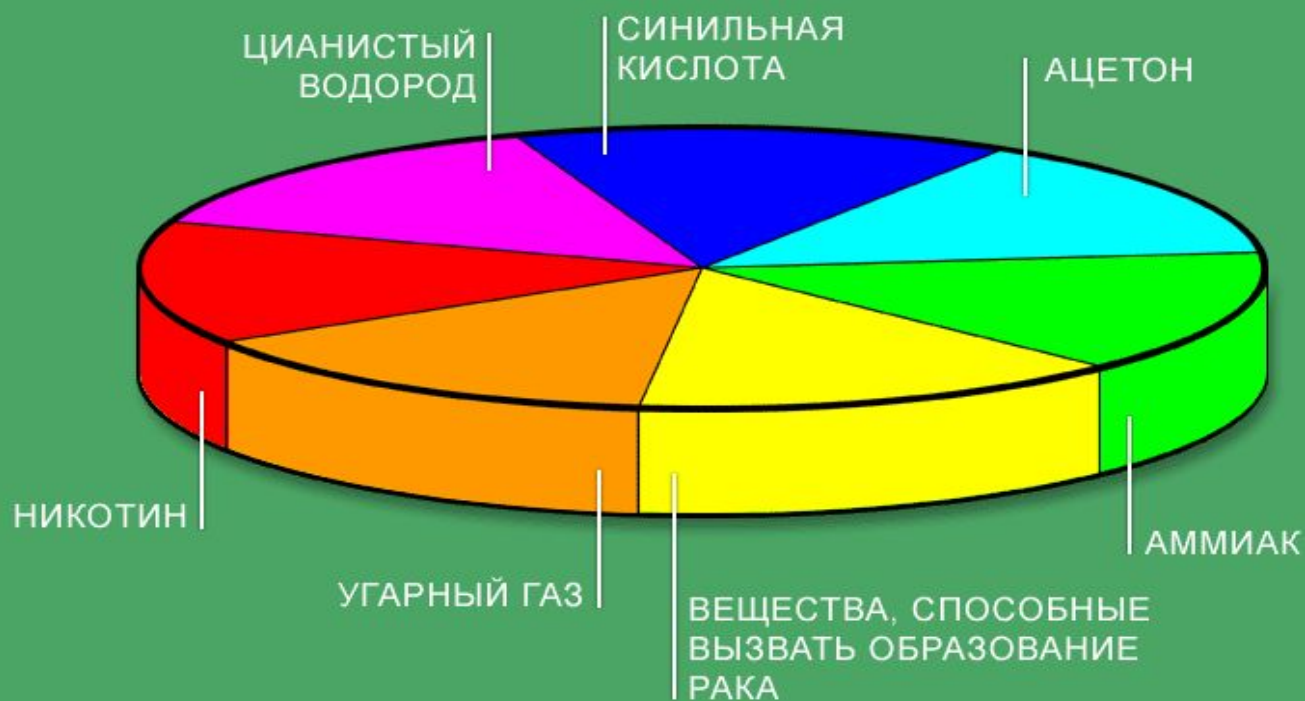
Курение - одна из вреднейших привычек.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету



Курение

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Курение ведет к
никотиномании, зависимость
дыхательного центра
головного мозга от
стимулирующих его работу
веществ содержащихся в
табачном дыме

Курящий человек – раб сигареты



При пассивном курении некурящий человек страдает больше



От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая система

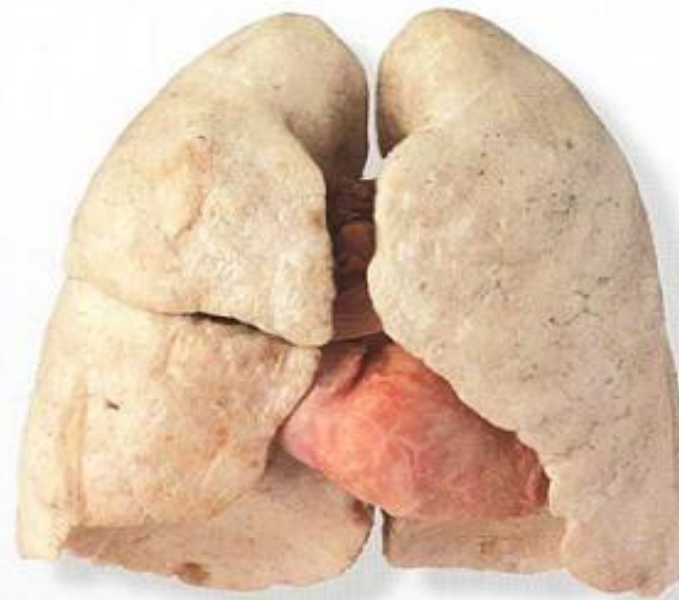
О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru




Курить - это круто!




Да конечно!


<http://forum.academ.org/>

Это надо знать!

 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.



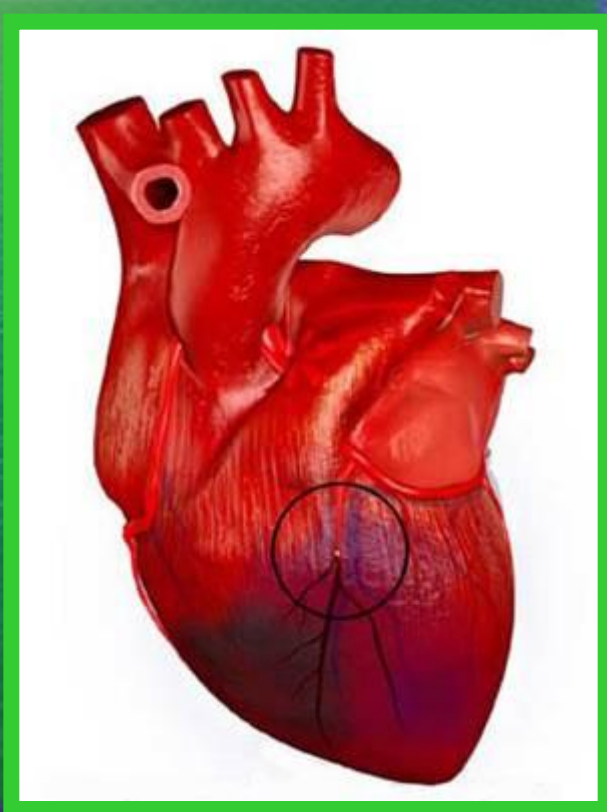
 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).



Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз и инфаркт миокарда).

в 13 раз чаще заболевают Стенокардией



в 12 раз -Инфарктом миокарда

Стадии привыкания организма

1 стадия:
несистематическое курение
(5 сигарет в день, не более)



2 стадия: привычное курение(до 15
сигарет в день, наличие физической
зависимости, незначительное
повреждение внутренних органов. Есть
возможность восстановления здоровья)



3 стадия: пристрастное курение(30
сигарет и более в день. Наблюдается
значительное необратимое поражение
внутренних органов и нервной
системы.

Воздействие на организм

- ⦿ Задерживает рост, умственное развитие;
- ⦿ Развитие кислородной недостаточности;
- ⦿ Повышение свертываемости крови;
- ⦿ Способствует образованию склеротических бляшек;
- ⦿ Отрицательное воздействие на половую функцию у мужчин;

**Курение у женщин:
Повышенная смертность детей
при родах**

**Влияние на детей:
повышенная
заболеваемость,
отставание в умственном и
физическом развитии**

Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом