

Тема: Вредные привычки и
их влияние на здоровье.
Профилактика вредных
привычек

Учебные вопросы

1. Понятие о вредных привычках
2. Табакокурение
3. Алкоголь
4. Наркомания и токсикомания

Понятие о привычках

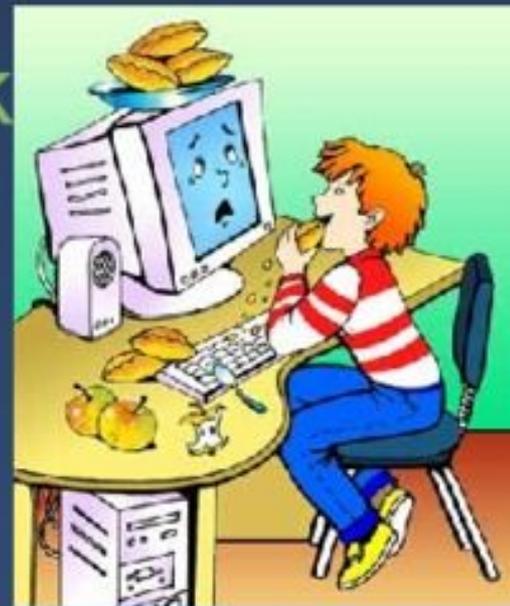
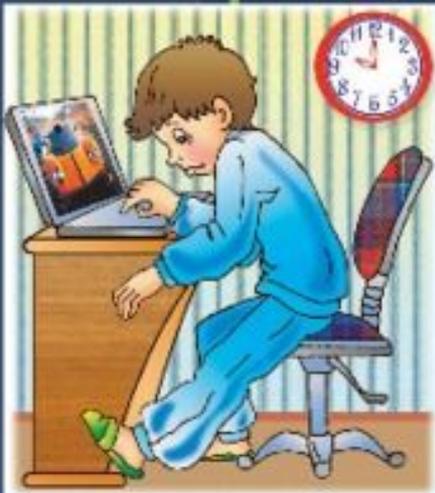
- Привычка – сложившийся способ поведения, в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности

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: табакокурение,
алкоголизм, наркомания.

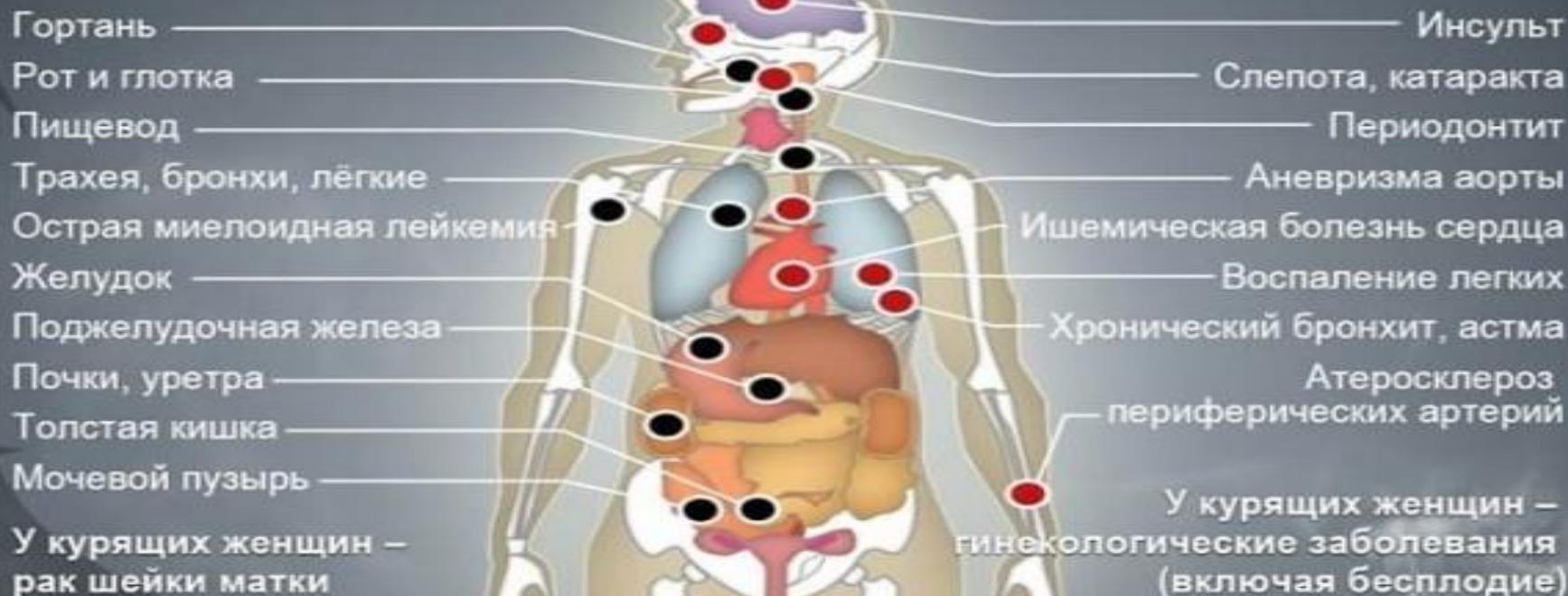
Вредные привычки



БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

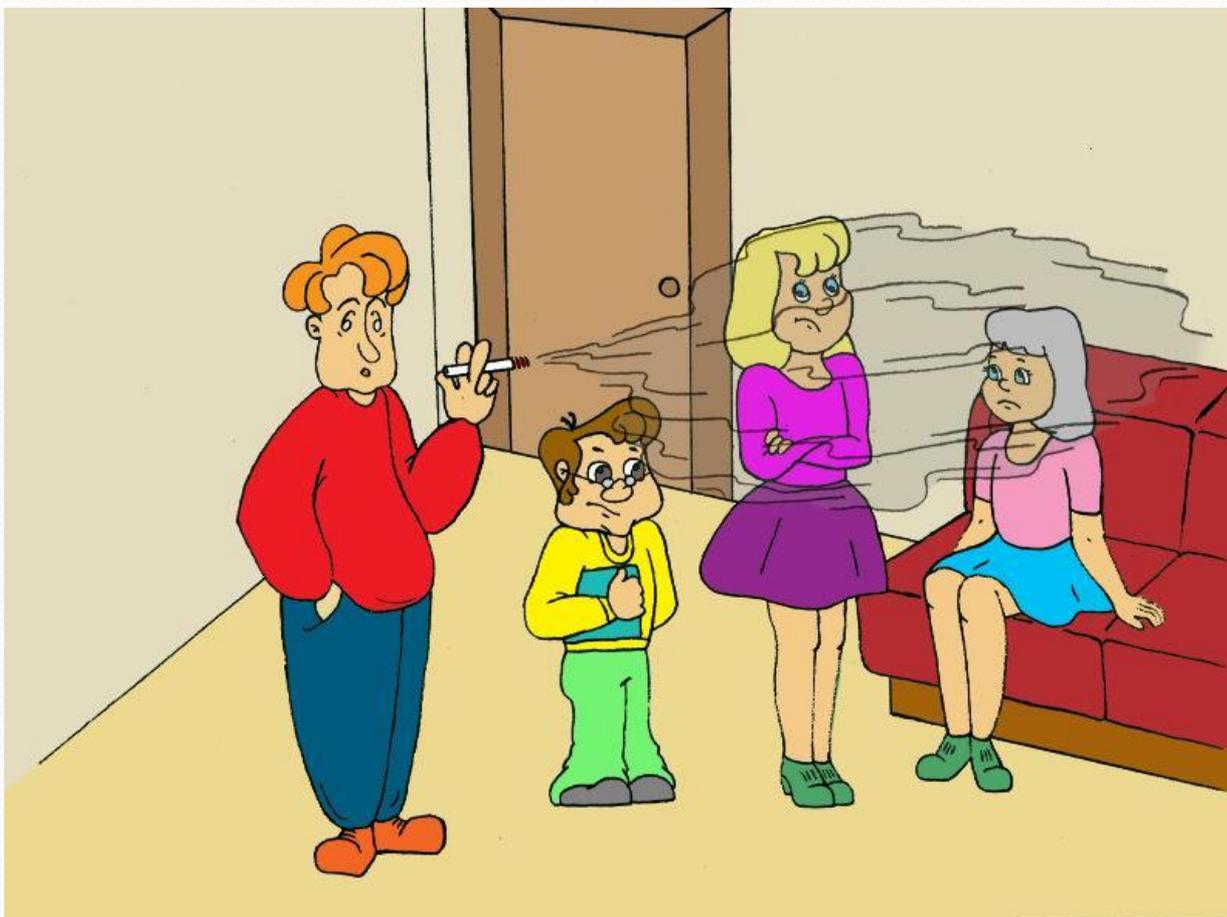


При выкуривании одной сигареты в организм попадает



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

При пассивном курении некурящий человек страдает больше



От воздействия табачного дыма
страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая
система

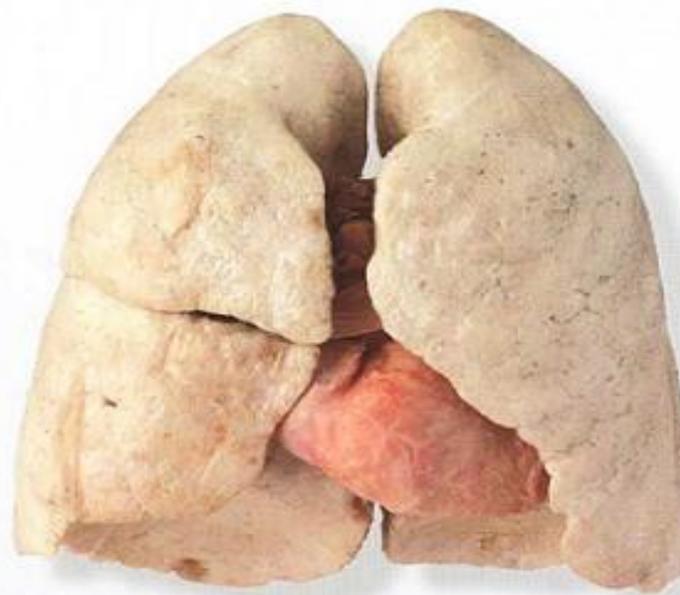
О вреде курения

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.

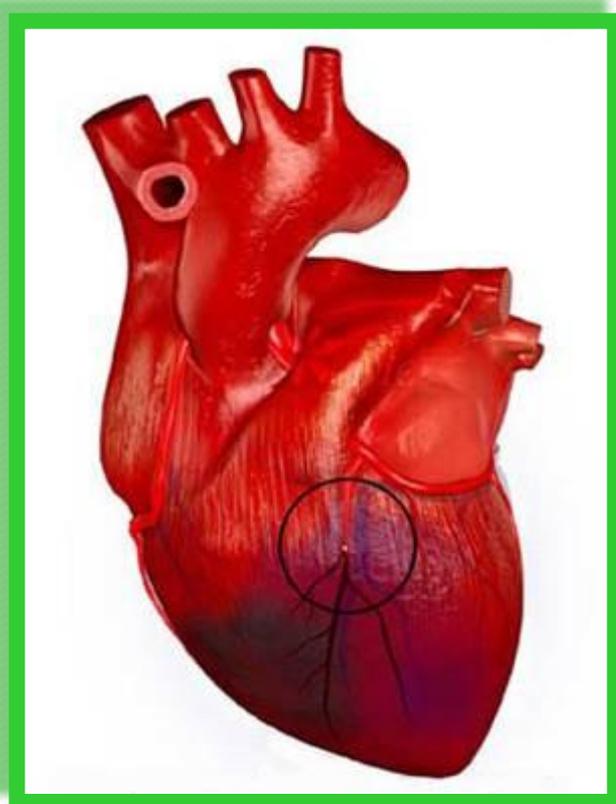
Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

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



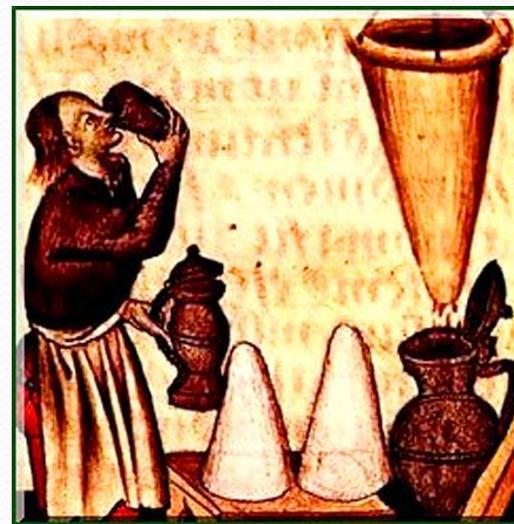
в 12 раз -Инфарктом миокарда

Признаки отравления никотином

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

ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ:

Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времён
Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и называли его «аль коголь», что означает «одурманивающий» Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году Согласно легенде, впервые в Европе получить крепкие спиртные напитки удалось итальянскому монаху алхимику Валентиусу.



ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ:

Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Бытующее среди людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной. Существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивающим энергетические потребности организма.



Мотивы употребления алкоголя подростками:

- Первая группа - желание следовать традициям, испытывать новые ощущения, любопытство и т.п.
- Вторая группа - формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний.

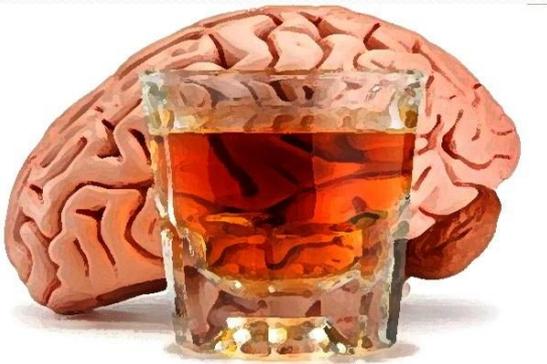


ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ:

- Нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергнулся разрушительному действию алкоголя.

Алкоголь пагубно влияет на:

- Центральную нервную систему;
- Печень;
- Сердечно-сосудистую систему;
- Репродуктивную систему и т.д.



- Нарушается белковый и углеродный обмен, синтез витаминов и ферментов. Спиртные напитки "разъедают" слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения и, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка.
- Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы.
- Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма



- Попав в организм, он достаточно медленно (со скоростью 0,1 г на 1 кг массы тела в час) расщепляется в печени. И только 10 процентов от общего количества принятого алкоголя выводится из организма в неизменном виде.
- Токсическое воздействие алкоголя прежде всего сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге - 1,75.
- Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. В подростковом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, находится в стадии структурного и функционального совершенствования, поэтому алкоголь особенно опасен для нее.



АЛКОГОЛИЗМ:

- Начальная фаза: опьянение с выпадением памяти, «затмение».
- Критическая фаза: утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя.
- Хроническая фаза: ежедневное похмелье, распад личности.



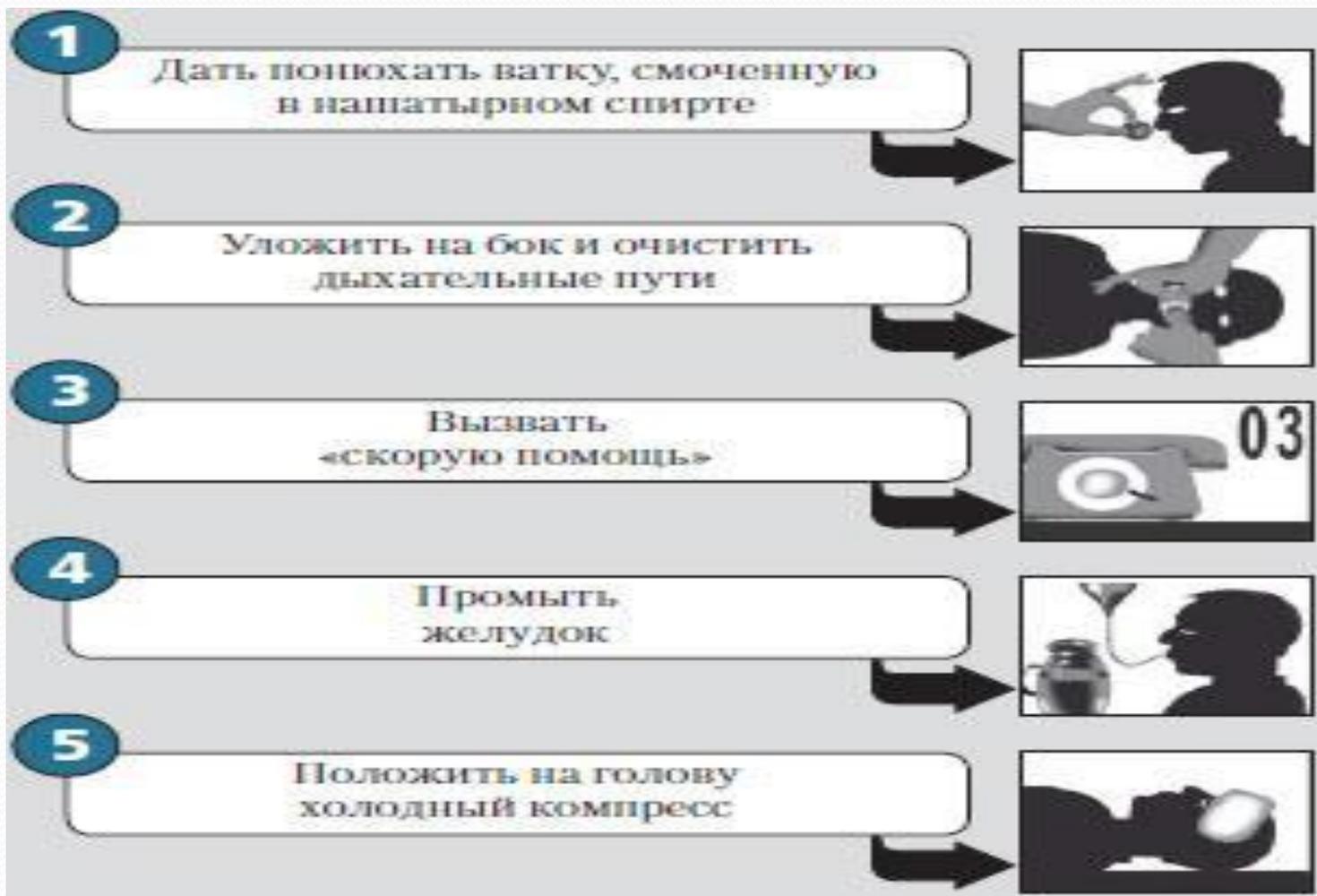
Как часто некоторые люди с гордостью отмечают у себя и своих товарищей повышенную устойчивость к спиртному, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к спиртному - первый признак начинающегося алкоголизма, симптом серьезного заболевания.



- Однако даже после однократного приема алкоголя у людей ночь проходит беспокойно, а на утро они встают разбитыми, с опухшим лицом и болезненной головой. Рабочий день, как правило, оказывается испорченным.
- Итак, даже после нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме, свидетельствующие о тяжелом его отравлении. Если же употребление алкоголя принимает систематический характер, то это уже называется бытовым пьянством.
- В этой стадии приобщения к спиртному в значительной мере изменяется отношение пьющего к окружающим, к общепринятым и допустимым нормам поведения. Для пьяницы самыми близкими людьми становятся собутыльники.



Помощь при алкогольном отравлении:



Наркомания

- **Наркомания** (от др.-греч. νάρκη — оцепенение, сон, и μανία — безумие, страсть, влечение) – это хронические заболевания, вызываемые злоупотреблением лекарственными и нелекарственными наркотическими средствами, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах одурманивание или наркотический сон.



Наркомания и

ТОКСИКОМАНИЯ

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

стадии развития

Для наркотической зависимости характерно фазное течение с наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов:

- синдром изменённой реактивности,
- синдром психической зависимости,
- синдром физической зависимости, эти три синдрома объединяются в общий наркотический синдром,
- синдром последствий хронической наркотизации.



I СТАДИЯ

- На первой стадии употребление наркотиков из эпизодического постепенно превращается в регулярное. Эйфорические эффекты при приеме привычной дозы становятся менее выраженными, доза препарата неуклонно возрастает (при некоторых наркоманиях – в 100 и более раз).
- Постепенно меняется характер эйфории. Вместо сонливости, характерной для начальной стадии большинства наркоманий, в состоянии интоксикации появляются бодрость, активность, возбуждение. Проблемы со здоровьем отсутствуют. Меняется социальное окружение: пациент отдаляется от людей, негативно относящихся к употреблению наркотиков; формируются социальные связи с больными наркоманией, с дилерами и т. д.



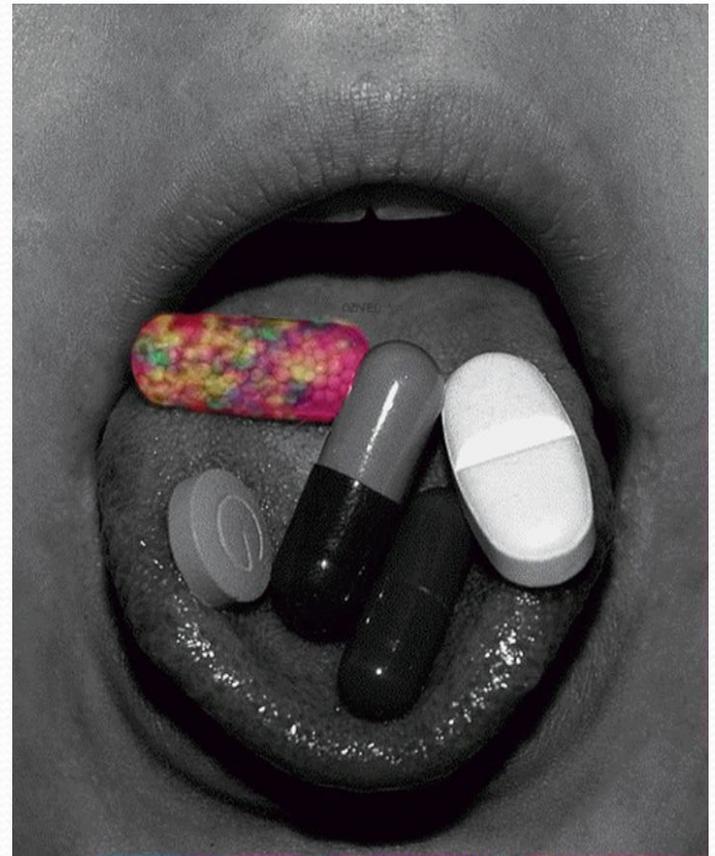
II СТАДИЯ

- Сопровождается развитием физической зависимости. Толерантность перестает возрастать или возрастает не так активно, как раньше. Употребление наркотика становится систематическим, временные интервалы между приемами постепенно уменьшаются. При прекращении употребления у больных наркоманией развивается абстинентный синдром. В период интоксикации возбуждение становится менее выраженным, преобладает тонизирующий эффект.



III СТАДИЯ

- Проявляется необратимыми психическими и физическими изменениями. Снижается восприимчивость, пациент больше не может употреблять наркотик в прежних дозах. Больной наркоманией не способен нормально функционировать без приема психоактивного вещества. Теперь целью употребления становится не эйфория, а возможность поддерживать достаточный уровень жизненной активности. Личные и социальные



Мотивы наркомании

- 1. Удовлетворение любопытства относительно действия наркотической группы.
- 2. Испытание чувства принадлежности с целью быть принятым определенной группой.
- 3. Выражение независимости, а иногда враждебного настроения по отношению к окружающим.
- 4. Ознание приносящего удовольствие нового, волнующего или таящего опасность опыта.
- 5. Достижение «ясности мышления» или «творческого вдохновения».
- 6. Достижения чувства полного расслабления.



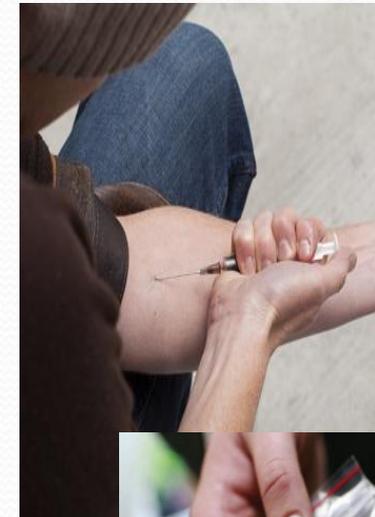
Виды наркотиков

- **Опиаты** (героин, морфий). Вызывают сонливость, замедленное дыхание, сужение зрачков. Приводят к поражению печени, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к поражению мозга.
- **Кокаин** (кокаин, «крек»). Вызывает возбужденное состояние, навязчивую словоохотливость, взволнованность, галлюцинации, расширенные зрачки. Приводят к аритмии, психозам, поражению слизистой дыхательных путей.
- **Гашиш** (гашиш, марихуана). Вызывает колебание настроения, замедленную реакцию, усиленный аппетит, сухость рта, расширенные зрачки. Приводит к ухудшению памяти, повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, поражению печени, повреждению головного мозга.



Виды наркотиков

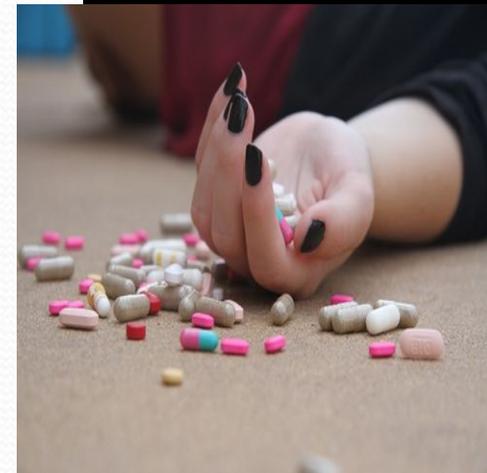
- **Галлюциногены (ЛСД).** Вызывает трансоподобное состояние, возбуждение, бессонницу, галлюцинации. Приводит к нарушению координации, тяжелым поражениям мозга, депрессии.
- **Антидепрессанты** (снотворно – седативные средства). Вызывает сонливость, заторможенность, слабое дыхание, расширенные зрачки. Приводит к поражению головного мозга, сердечно – сосудистой системы, психозам.
- **Стимулянты** (Амфетамин, «экстази»). Вызывает возбудимость, повышенное потоотделение, сухость во рту, галлюцинации, расширенные зрачки. Приводит к расстройству нервной системы, дыхательной системы, депрессиям, паранойям.
Разнообразие наркотиков:



Основные виды наркомании



- токсикомания (употребление лекарственных препаратов, не рассматриваемых в качестве наркотиков, химических и растительных веществ),
- табакокурение (пристрастие к никотину) и употребление препаратов конопли (гашиш, марихуана).
- употребление психоактивных веществ алкалоидов мака (опиум, морфин, героин), коки (кокаин) и многих других, включая современные синтезированные наркотики, например, ЛСД, амфетамины и экстази.



Признаки наркотического отравления

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

Мировая практика в борьбе с наркотизацией

Согласно профилактическому плану борьбы с наркотиками проводится:

- Разъяснительная работа среди подростков и молодежи.
- Обучение грамотной адаптации в социуме.
- Тренировка и обучение умению выстаивать в трудных ситуациях.
- Цель общей профилактики – укоренить в сознании ребенка отторжение от наркотиков и понимание того, что, оказавшись в тяжелой ситуации, необходимо прибегать к помощи специалистов.
- Государственная стратегия борьбы с наркотиками, пропагандирует:
 - занятия спортом;
 - возвышение общечеловеческих ценностей;
 - здоровые семейные взаимоотношения;
 - разные варианты здорового времяпрепровождения

Семейная профилактика:

- Государство акцентирует внимание на том, что в семье для предотвращения рисков пристрастия к наркотикам нужно:
 - Не допускать душевных травм и психологических потрясений.
 - Выстраивать отношения на доверии, уважении, взаимопонимании.
 - Специалисты и психологи, излагая советы по борьбе с наркоманией, говорят о необходимости:
 - Обучения ребенка открытости (семья должна научить ребенка не замыкаться в себе, а откровенно обсуждать с родителями свои проблемы любого характера).
 - Отслеживания поведения ребенка в соцсетях (нужно следить за страничкой чада в соцсетях, чтобы всегда знать круг его друзей и спектр его интересов).
 - Знакомства родителей с друзьями подростка. Ребенку нужно разрешать устраивать домашние посиделки. Данный фактор позволит контролировать круг общения ребенка и удерживать

Мировая практика в борьбе с наркотизацией

Американский вариант.

- Он применяется почти во всем мире. Согласно этому сценарию, ведется пропаганда здоровой жизни наряду с внедрением запретительных мер по реализации наркопрепаратов. При этом упор делается на людей, которые еще не приобрели зависимость.



Голландский вариант.

- Он на государственном уровне допускает распространение и прием легких наркотиков. Так, в Нидерландах был период, когда в спецавтоматах гражданам предлагались бесплатные шприцы, во избежание инфицирования общим шприцом.

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

Вывод

- Таким образом, на сегодняшний день проблема о злоупотреблении наркотическими веществами по-прежнему актуальной. Многие подростки, по мнению учащихся становятся наркоманами из-за любопытства или из-за проблем в семье. Но большинству учащихся разговоры о наркотиках безразличны, т.к. им самим не приходилось сталкиваться с этой проблемой. Остается надеяться, что учащиеся смогут предостеречь себя от чумы XXI века, что им хватит сил удержаться от соблазна попробовать наркотики.

