

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра гігієни та фізіології людини

**КЛАСИФІКАЦІЯ І НОРМУВАННЯ
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА
СОЦІАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕЧНИХ
ФАКТОРІВ, ЩО НЕГАТИВНО
ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(ВНД) — совокупность условных и сложных безусловных рефлексов, вырабатываемых в коре и подкорковых структурах головного мозга.

Она обеспечивает ход поведенческих реакций организма благодаря совершенным приспособлениям организма к условиям существования - адаптации.

В основе этих приспособлений лежит способность коры головного мозга быстро создавать новые рефлексы и подавлять старые в ответ на изменения факторов в окружающей среде.

Тип ВНД – совокупность индивидуальных свойств нервной системы, обусловленных наследственными особенностями индивидуума и его жизненным опытом.

Согласно учению И.П. Павлова, основными свойствами ВНД являются:

1. ***Сила нервных процессов*** (сила процессов возбуждения и торможения) - связана с уровнем работоспособности нервных клеток.
2. ***Уравновешенность нервных процессов*** - определяется соотношением процессов возбуждения и торможения, преобладанием одного из нервных процессов над другим или их уравновешенностью.
3. ***Подвижность нервных процессов*** - скоростью, с которой возбуждение может сменять торможение или наоборот. Следовательно, нервные процессы могут быть высоко подвижными или инертными.

Темперамент – индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики.

Сангвиник (от лат. *sanguis* - кровь) — сильный, уравновешенный, подвижный тип ВНД. Такие люди жизнерадостны и трудолюбивы, дисциплинированы, энергичны, любознательны, эмоционально уравновешены, с большим самообладанием.

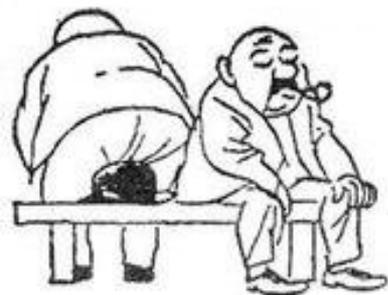
Флегматик (от гр. *phlegma* - слизь) — сильный, уравновешенный, инертный тип ВНД. У людей этого типа возбуждение сменяется торможением медленно, переход от одного вида деятельности к другому затруднен. Они умеренно энергичны, эмоционально сдержанны, спокойны, настойчивы, постоянны в привычках и склонностях.

Холерик (от лат. *cholericus* - больной желчной болезнью) — сильный, неуравновешенный тип ВНД. У людей этого типа возбуждение доминирует над торможением. Они энергичны, смелы, склонны к решительным действиям, очень эмоциональны, несдержанны, иногда опрометчивы в поступках.

Меланхолик (от греч. *melas chole* - черная желчь) — это слабый тип ВНД. Люди данного типа пассивны, очень уязвимы, замкнуты, склонны к подавленности. Часто они выражают свои эмоции в различных видах искусства.



Холерик



Флегматик



Меланхолик



Сангвиник

Утомление — это физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженного или длительного воздействия физических или умственных нагрузок, проявляющееся в снижении работоспособности.

Переутомление – это патологическое состояние, которое возникает при длительном отсутствии отдыха у человека или после долгой и напряженной работы.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ:

1. Начальное утомление - фаза возбуждения:

- речевые реакции – посторонние разговоры, подсказывания, выкрики, ответы хором;
- двигательные реакции - вскакивания с места, толкание соседа, игра с посторонними предметами;
- ослабление внутреннего торможения - двигательное беспокойство, рассеянность внимания, частые отвлечения;
- снижение продуктивности труда – увеличение числа ошибок и неправильных ответов при выполнении рабочих операций.

2. Выраженное утомление - фаза торможения:

- речевые реакции – молчание, замедленные, вялые или эхολалические (повторения вопроса) ответы;
- двигательные реакции - сонливость, потягивания, зевота, расслабленная рабочая поза, неучастие в работе;
- ухудшение регуляции физиологических функций – нарушения сердечного ритма и координации движений;
- появление чувства усталости.

3. Начальные признаки переутомления появляются при накапливании состояния утомления, которое не ликвидируется ни при ежедневном, ни при еженедельном отдыхе:

- изменения поведения; - снижение успеваемости;
 - потеря аппетита;
 - функциональные расстройства нервной системы (плаксивость, раздражительность, нервные тики);
- вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы.

4. Выраженные признаки переутомления:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;
- выраженные нервно-психические расстройства (нарушения сна, чувство страха, фобии, истеричность);
- стойкие вегетативные нарушения (аритмии, вегетососудистые дистонии);
- снижение сопротивляемости к действию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов;
- сохранение указанных признаков после полноценного сна и кратковременного отдыха.

Психологическая или психическая травма — вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий (потенциально угрожающее его жизни событие) которое превосходит возможности индивида и на которое он, не способен адекватно и эффективно отреагировать.

Стресс - (от англ. *stress* — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Селье выделил 3 стадии стресса (общего адаптационного синдрома):

- стадия - реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены)
- стадия сопротивляемости
- стадия истощения

Психологические травмы нарушают нормативную работу психики и могут её вводить в пограничные или клинические состояния.

На пограничном (донозологическом) уровне могут проявляться как временные ощущения дискомфорта, так и устойчивые состояния, ослабляющие иммунитет, работоспособность и адаптационные способности.

Массированные (катастрофические) травмы, внезапные и острые могут приводить к клиническим состояниям, при которых проявившиеся измененные состояния (посттравматический эффект) могут приносить вред здоровью, приводят к развитию психосоматических заболеваний, неврозов, реактивных состояний, психозов, ВСД и т.д.

Разрушительная сила психической травмы зависит от индивидуальной значимости травмирующего события для человека, степени его психологической защищённости (Типу ВНД) и степени устойчивости к тем или иным факторам в различных жизненных ситуациях.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОПАСНОСТИ ИХ ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ.

КЛАССИФИКАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ОПАСНОСТЕЙ

1. По происхождению:

- а) опасности, связанные с психическим влиянием на человека (шантаж, мошенничество, кражи и др.)
- б) опасности, связанные с физическим насилием (разбой, бандитизм, террор, изнасилование, удержание заложников).
- в) опасности, связанные с употреблением веществ, которые разрушают организм человека (наркомания, алкоголизм, курение);
- г) опасности, связанные с болезнями (СПИД, венерические заболевания);
- д) опасности самоубийства.

2. По половым и возрастным признакам социальные опасности разделяют, характерны: для детей, молодежи, женщин, мужчин и людей преклонного возраста.

3. По организации социальные опасности могут быть случайными и намеренными.

Наркотики – это вещества, растительного или синтетического происхождения, которые попадая в организм изменяют одну или несколько функций, а вследствие многократного употребления приводит к психической или физической зависимости.

Психофармакологическая классификация:

- 1) наркотики, которые угнетают деятельность центральной нервной системы (опиаты, барбитураты);
- 2) наркотики, которые возбуждают деятельность центральной нервной системы (амфетамины, кокаин, гашиш);
- 3) наркотики, которые вызывают галлюцинации (марихуана, мускатный орех, ЛСД, мескалин, псилоцибин).

Опиум — это молочный сок, из надрезанных головок опиумного мака – инъекционный наркотик;

Морфин - алкалоид опиума (белый кристаллический порошок, не имеет запаха), выделен в 1805г. - используется как обезболивающее средство в медицине, вызывает очень быстрое привыкание (формируется зависимость).

Героин - полусинтетический производный морфина, в 20-25 раз более сильный, чем морфин.

Барбитураты - лекарства, производные барбитуратовой кислоты (барбитал, барбамил, фенobarбитал, тиопентал).

Амфетамины - вещества содержащие амфетамин (стимулятор ЦНС) и его производные, (бензедрин, декседрин, метедрин, эфедрин). При приеме в средних дозах - повышает активность и выносливость организма, вызывает ощущение эмоционального подъема и эйфории. Довольно часто вызывают изменение поведения психического характера: галлюцинации, манию преследования.

Кокаин - алкалоид, содержащийся в листьях растения коки при приеме - проходит усталость, появляется ощущение силы и уверенности в себе, сменяется депрессией и беспокойством. Постоянное употребление кокаина вызывает паранойю, бред, галлюцинации и манию преследования.

Марихуана - наркотик растительного происхождения, ее готовят из высушенной листвы и соцветий индийской конопли. Марихуану курят в виде папирос, с помощью трубки или кальяна.

ЛСД - полусинтетическое вещество, полученное из паразитирующих грибов семейства спорыньевы

Наркотическая зависимость – это заболевание, которое сопровождается патологическим влечением к употреблению наркотических средств.

I ст. эйфория - психическая зависимость — болезненное стремление непрерывно или периодически принимать наркотический или другой психоактивный препарат с тем, чтобы испытать приятные ощущения либо снять явления психического дискомфорта.

II ст.- зависимость - физическая зависимости — синдром зависимости, возникающий при длительном употреблении некоторых лекарственных средств и психоактивных веществ.

III ст. - абстиненция - абстинентный синдром (ломка), синдром отмены.

Проявляется выраженными психическими и соматическими нарушениями при прекращении приема наркотиков.

Абстинентный синдром – это мучительное состояние человека, вызываемое острой потребностью в новой дозе наркотика, развивается через (10-14) часов после последнего приема. Боли во всем теле, в костях, суставах, спазмы желудка, после чего наступает беспокойство, слабость, повышенная потливость, страх смерти, плаксивость, провалы в сознании, спутанность. При появлении сознания - проявляются проффузные выделения из носа и рта, понос, кровавая рвота, повышенная потливость, кожные покровы холодные, сильные боли в суставах, желудке, появляются судороги, человек кричит от боли, теряет сознание, без дозы наркотика или медицинской помощи человек может погибнуть. Может продолжаться от 3 до 7 дней. Человек не ест не спит, теряет силы.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь – бесцветная жидкость, содержащая этиловый спирт оказывает успокаивающее и подавляющее действие на ЦНС (высококалорийный продукт).

Алкоголизм — хроническое психическое заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической, физической зависимостью и развитием абстинентного синдрома.

По данным ВООЗ, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится.

— Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни.

— Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь – причина каждой двадцать пятой смерти в мире.

— У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем – 15 процентов. Стать алкоголиком – 10.

У женщин риск развития алкоголизма еще выше.

СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА

1. Продром. «Нулевая стадия» алкоголизма или бытовым пьянством.

Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжелыми последствиями. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок.

2. Первая стадия алкоголизма. Желание выпить становится

труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами.

3. Вторая стадия - у человека появляется абстинентный синдром и

снижается толерантность к спиртному. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих.

4. Третья стадия алкоголизма характеризуется практически ежедневным потреблением алкоголя. Человек постепенно деградирует, изменения

в его психике становятся необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов – появляются цирроз печени и алкогольный гепатит.

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табакокурение - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок, кальяна.

Согласно данным ВООЗ, около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. В XX веке табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100 миллионов человек по всему миру а в XXI веке их число возрастёт до миллиарда.

Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма, которой является - никотинизм.

Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывают слабую эйфорию, также в табачном дыме содержится более 4000 токсических и канцерогенных веществ.

1 пачка сигарет содержит смертельную дозу никотина.

Курящие в 13 раз чаще заболевают: стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка.

Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких.

Каждый седьмой долгое время курящий болен облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

СОЦИАЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ

Социальные болезни — это заболевание человека, возникновение и распространение которых связано преимущественно с неблагоприятными социально - экономическими условиями (венерические заболевания, туберкулез, гепатит и др.)

Вирусный гепатит - довольно распространенное вирусное заболевание. Известно несколько возбудителей заболевания — А, В, С, D, Е

Гепатит А - наименее опасный (болезнь «грязных рук»), попадает в организм человека с загрязненной водой и пищей. Больные вылечиваются уже через две недели.

Гепатит В, С (гематоконтактные инф.) - очень опасные и распространенные заболевания, поражено 350 млн. жителей планеты. Характеризуются продолжительным инкубационным периодом, персистенцией в организме и серьезными последствиями (цирроз и рак печени).

Передается вирус при :

- > половых контактах;
- > инъекционном употреблении наркотиков;
- > переливании крови и ее компонентов;
- > от инфицированной матери к ее ребенку (при беременности и родах);
- > при нанесении татуирования, пирсингу и других немедицинских процедурах, когда повреждается кожа и слизистые оболочки;
- > при совместном использовании бытовыми гигиеническими предметами: зубная щетка, полотенце, расческа, маникюрный инструмент и т.д.

Туберкулёз — широко распространённое в мире инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое различными видами микобактерий (палочка Коха).

Вызывает поражение не только органов дыхания (легких, бронхов, гортани), а и кишечника, мочеполовых органов, кожи, костей, суставов, главного мозга и т.п.

Основной источник распространения инфекции - больной туберкулез, который выделяет мокроту с бактериями. Заражения происходит, когда здоровый человек вдыхает аэрозоль жидкой или частицы высохшей мокроты больного открытой формой туберкулезом, через поврежденную кожу или слизистую оболочку носа или рта, а также при употреблении в пищу молока, мяса больных туберкулезом животных (коровы, козы).

В 1995 году, согласно критериям ВОЗ, в Украине была объявлена эпидемия туберкулеза, которая продолжается по сегодняшний день, более 1% населения Украины больны туберкулезом.

ВИЧ/СПИД

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, состояние инфицирования (заражения), человек становится опасным для окружающих (инкубационный период может длиться до 10-20 лет).

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита состояние, развивающееся на фоне ВИЧ-инфекции и характеризующееся падением числа CD4+ лимфоцитов, множественными оппортунистическими инфекциями, неинфекционными и опухолевыми заболеваниями.

СПИД является *конечной стадией* ВИЧ-инфекции.

Путь передачи ВИЧ-инфекции контактный, факторы передачи:

- при половом контакте с инфицированным человеком
- во время переливания крови и во время пересадки органов и тканей
- при неоднократном использовании игл и шприцев наркоманами, нанесении татуировок
- при повреждении кожных покровов, слизистых оболочек медицинским инструментом, загрязненным ВОЛ, при контакте с инфицированными ВИЧ тканями и органами
- от инфицированной матери - плода во время беременности или при кормлении грудным молоком.

Спасибо за внимание !