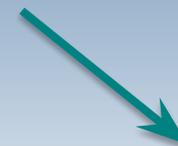
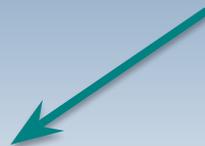


# Характеристика факторов, отрицательно вливающих на здоровье

# Факторы, повреждающие здоровье



## факторы риска

вредные привычки, пониженная двигательная активность, излишняя масса тела, венерические заболевания и СПИД, переедание, компьютерная зависимость

наследственные, врожденные и приобретенные заболевания

нарушения в работе адаптивных и защитных механизмов организма

десинхроноз, поражения иммунной системы, нарушение регенерации

## «болезни века»

ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, мочекаменная болезнь, аллергия, онкологические и психические заболевания

# Алкоголизм

- Алкоголи́зм — зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов.  
При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

## Причины алкоголизма

- Физиологические
- Психологические
- Социальные

# Алкоголизм

В развитии алкоголизма различают продром и три основные стадии:

## Продром



«Продром» считается «нулевой» стадией алкоголизма — на этом этапе ещё нет болезни, но присутствует «бытовое пьянство».

Человек употребляет спиртные напитки «по ситуации», как правило, с друзьями, но редко напивается до потери памяти или до иных тяжёлых последствий.



Пока стадия «продрома» не перешла в алкоголизм, человек сможет без вреда для своей психики прекратить употребление алкогольных напитков на любое время.

# Алкоголизм

Первая стадия	Вторая стадия	Третья стадия
<ul style="list-style-type: none"><li>□ труднопреодолимое желание употребить алкоголь, провоцируемое проблемными ситуациями;</li><li>□ постепенно пропадает критическое отношение к пьянству;</li><li>□ при состоянии опьянения нередко наблюдается раздражительность, агрессивность, и случаи амнезии;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ после употребления малых доз спиртного больной теряет способность контролировать количество выпитого и ведёт себя непредсказуемо;</li><li>□ основной признак - <u>абстинентный синдром</u> является совокупностью психосоматических расстройств, возникающих вследствие хронической алкогольной интоксикации (дрожание пальцев, век, языка, учащённое сердцебиение, повышенное АД, бессонница, рвота при попытке выпить или съесть что-нибудь, острые психозы (алкогольный делирий, галлюцинации, депрессия, эпилепсия и др.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ выносливость к алкоголю падает, а потребление алкоголя становится ежедневным;</li><li>□ наблюдается деградация личности больного;</li><li>□ необратимые изменения психики и нарушения внутренних органов (алкогольный гепатит, алкогольная энцефалопатия и др.).</li></ul>

# Профилактика алкоголизма

Профилактика алкогольной зависимости бывает:

- **первичная**
- **вторичная**
- **третичная**

Первичная профилактика. Это беседы, просмотр различных видеороликов и прослушивание курса интервью с людьми, употребляющими пагубные напитки. Беседы нужно проводить со школьниками и студентами, в службе занятости и с молодежью, пропаганда ЗОЖ, запрет пивных (винных) фестивалей и скрытой рекламы алкоголя, ограничение розничной продажи напитков.

Вторичная профилактика представляет собой беседы и встречи с людьми, которые лечатся на данный момент от привычки пить этиловый спирт. Профилактика алкоголизма заключается со встречами с семьей больного, чтобы ее члены поддерживали и помогали в излечении от привычки.

Третичная профилактика – это общество анонимных алкоголиков.

# Наркомании и токсикомании

- Наркомании (токсикомании) — заболевания, характеризующиеся патологическим влечением к различным психоактивным веществам, развитием зависимости и толерантности к ним, выраженными медико-социальными последствиями.

Диагноз наркомании ставится, если удастся определить зависимость от психоактивных веществ, включенных в официальный "Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации (Списки I, II, III)" (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.06.1998 г. N 681)

# Наркомании и токсикомании

**Токсикоманиями** называются болезни, вызванные злоупотреблением психоактивными веществами, не относящимися к наркотикам, т. е. не признанными Законом наркотическими.



С юридической точки зрения, больные наркоманиями и токсикоманиями являются **разными контингентами**, а с клинической, медицинской точки зрения, подход к больным наркоманиями и токсикоманиями одинаков и **принципы их лечения идентичны**.

# *Предпосылки и мотивы потребления наркотиков*

## Социально-экономические условия:

Доступность  
психоактивных  
веществ

Восприятие  
наркотиков  
подростками,  
претендующими на  
взрослость, как  
атрибута независимой  
жизни

Открытая или скрытая  
реклама порока в  
СМИ направлений  
молодёжной  
субкультуры,  
связанных с  
потреблением  
наркотиков и  
психоактивных

Широкое  
распространение  
злоупотребления  
психоактивными  
веществами в данной  
местности

# *Предпосылки и мотивы потребления наркотиков*

## Конституционно-биологические условия:

Неблагополучная семья  
(алкоголизм или наркомания родителей, низкий имущественный уровень, отсутствие эмоционального контакта)

Наследственная отягощённость психическими или наркологическими заболеваниями

Деспотизм в семье, повышенная доминантность родителей

Неадекватная самооценка подростка

# *Предпосылки и мотивы потребления наркотиков*

## Традиционные и индивидуально-психологические условия:

Наследственное  
или традиционное  
потребление  
веществ в данной  
местности

Подражание  
более  
авторитетным  
сверстникам

Попытка  
нейтрализовать  
отрицательные  
эмоции

Стремление  
соответствовать  
обычаям группы  
сверстников

Любопытство и  
интерес

Протестные  
реакции  
(«на зло»)

Подчинение  
давлению и  
угрозам

# Наркомании и токсикомании: клинические проявления

Основой формирования наркомании и токсикоманий является

**эйфория** — субъективный положительный эффект от действия употребляемого вещества.

Термин **«эйфория»** определяется как повышенное благодушное настроение, сочетающееся с беспечностью и недостаточной критической оценкой своего состояния.

## **Эйфория сопровождается:**

- подъемом эмоционального фона
- безмятежным, благодушным настроением
- определенными психическими и соматическими ощущениями
- изменениями мышления
- расстройствами восприятия
- нарушением сознания различной степени

В этом случае правильнее говорить о **наркотическом опьянении или интоксикации**

# Наркомании и токсикомании

Термин «наркотическое вещество», содержит в себе три критерия:

- ✓ **медицинский** (специфическое действие на ЦНС — седативное, стимулирующее, галлюциногенное и пр.)
- ✓ **социальный** (социальная значимость и опасность)
- ✓ **юридический** (включение в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации ).

Отсутствие одного из критериев исключает отнесение вещества к наркотическим средствам, если даже оно является предметом злоупотребления и вызывает соответствующее болезненное состояние.

# Классификация наркотических веществ

Группа	Название	Действие	Эффект	Последствия
Каннабиоиды	Гашиш, марихуана	2-3 часа	Голод, жажда, возбудимость, обостренное восприятие, разговорчивость, покраснение глаз	Рак легких, паранойя, воспалительные заболевания органов системы дыхания, снижение памяти
Опиаты	Героин, опий, маковая соломка, метадон, дезоморфин	3-6 часов	Сужение зрачков, бледность, отсутствие аппетита, желание уединения, снижение иммунитета	Поражение десен, нарушение работы печени, импотенция, воспаление легких
Смеси для курения	Спайс, микс	Около 6 часов	Неадекватное поведение, хохот, нарушение восприятия окружающих	Бронхит, рак легкого, психические расстройства

Группа	Название	Действие	Эффект	Последствия
Психоделические средства	ЛСД, МДМА, псилоцибин	2-12 часов	Расширение зрачков, тремор рук, депрессия, утрата контроля над собой	Галлюцинации, разрушение мозговой ткани, печеночная и почечная недостаточность, психозы, шизофрения
Кокаин	Крек, кокаин и др. производные коки	2-3 часа	Эйфория, тревожность, потливость, нарушение сна, расширение зрачков, тахикардия.	Выраженная аритмия, высокий риск инфаркта миокарда, поражение слизистых оболочек, галлюцинации, нарушения слуха
Амфетамины	Амфетамин, первитин, эфедрон, метамфетамин	2-12 часов	Расширение зрачков, гиперактивность, болтливость, отсутствие аппетита, гипервозбудимость	Риск развития инфаркта или инсульта, почечная недостаточность, нарушение зрения, истощение нервной системы.

# Стадии наркомании

## Первая стадия

характеризуется не только возникновением синдрома психической зависимости от продукта, но и уменьшением его эйфоризирующего действия при повторных приемах. Длится - от 2 до 6 месяцев.

## Вторая стадия

формируется синдром физической зависимости от наркотика: организм адаптируется к наркотику, и прекращение приема продукта вызывает функциональные расстройства: беспокойство, насморк, чихание, слезотечение, жар, озноб, мышечные боли, судороги мышц ног, снижается аппетит, рвота, злобно-плаксивое настроение. Острый период абстиненции длится до 4–5 недель и постепенно (в случае воздержания от приема наркотика) больной приходит в нормальное состояние.

## Третья стадия

развивается соматическая патология, происходят изменения психики заболевшего: отсутствие аппетита, рвота, кахексия, апатия, слабость, снижение А/Д и пульса, расстроена координация движений. Смертельные исходы чаще всего связаны с перерождением сердечной мышцы, нефропатией, присоединившейся инфекцией.

# Профилактика наркомании

- **Первичная профилактика** наркомании – это предупреждение начала злоупотребления психоактивными веществами. Сюда относятся:
  - Воспитательная работа среди подростков и молодежи в виде санитарного просвещения.
  - Воспитание населения в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.
  - Борьба общества с распространением и злоупотреблением наркотических средств.
  - Меры административно-законодательного характера.
- **Вторичная профилактика** заключается в как можно более раннем выявлении лиц, злоупотребляющих наркотическими веществами, содействие в их лечении и предупреждении рецидивов.
- **Третичная профилактика** наркомании – это медицинская и социально-трудовая реабилитация больных.



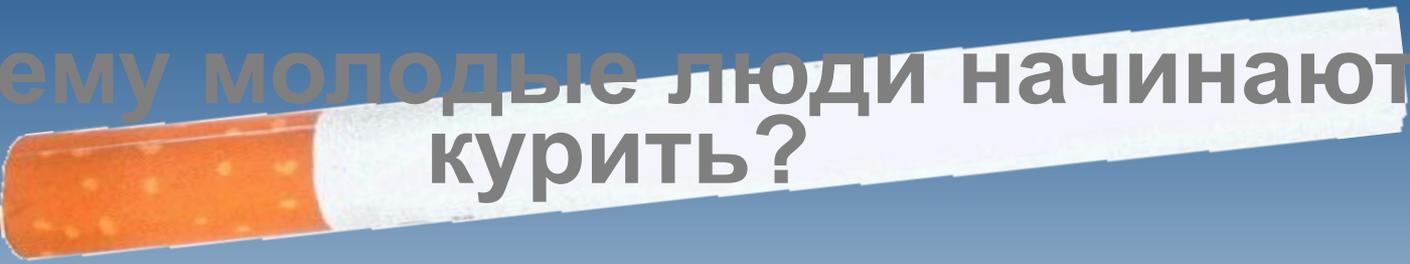
# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА

**Табачная зависимость** - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто выражено в виде курения сигарет. Курение табака - одна из наиболее распространённых вредных привычек.

Табак – растение семейства пасленовых. В диком виде произрастает в Америке и Австралии. Примерно 1 тысячу лет до н. э. - индейцы начали использовать табак: жевать, курить и даже вводить его с помощью клизм (эта традиция сохранилась до сих пор у индейцев племени агуаруна, обитающих в Перу).



# Почему молодые люди начинают курить?



**Доказать свою независимость от родителей**

**Одной из основных причин курения девушек является «мода»**

**Потому что все мои друзья курят**

**Потому что я чувствовал себя беспокойно и нервозно**

**Полное равноправие с мужчиной**

**Из любопытства**

**Потому что мне нравится курить**

**Боятся располнеть**

**Чтобы выглядеть более взрослым**

# Статистика

- люди, начавшие курить до 15-летнего возраста умирают от рака легких в 5 раз чаще чем те, которые закурили после 25 лет;
- курит каждый третий взрослый житель Земли – 1,1 млрд. человек;
- к 2025 году от табакокурения ежегодно будут умирать 10 млн. человек;



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак

**Курение повышает кровяное давление:**  
кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается.  
Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартериит и т. д.

## Болезни сердца



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



**КОЖА, ЗУБЫ, ЛИЦО**  
курильщика - бледно-серый цвет лица, сухая, дряблая кожа, отёчность под глазами



**ЛЁГКИЕ** - эмфизема, рак, хроническая обструктивная болезнь лёгких



**МОЗГ** - инсульт

**СЕРДЦЕ** - спазм сосудов, болезнь коронарных артерий, ишемическая болезнь сердца



**ГОРТАНЬ, ТРАХЕЯ** - воспаление, рак

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - невриты



**ПИЩЕВОД** - рак, пептическая язва

**КОСТНАЯ СИСТЕМА** - остеопороз



**БРОНХИ** - бронхит

**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ СОСУДЫ** - перемежающаяся хромота, гангрена



**ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ** - гастрит, язва желудка



**МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА** - бесплодие, выкидыши, задержка развития плода, рак, нарушение половых функций

# Профилактика курения табака

Законодательное  
ограничение мест  
для курения

Законодательное  
ограничение  
торговли  
табачными  
изделиями

Запрет рекламы  
табака

Антитабачная  
профилактическая  
пропаганда с  
детьми и  
подростками в  
образовательных  
учреждениях

Медицинская  
помощь  
населению,  
направленная на  
отказ от табака и  
лечение табачной  
зависимости

# Компьютерная зависимость

По данным специалистов, около 30% людей, увлекающихся компьютерными играми, злоупотребляют нахождением в виртуальности.



10% - находятся на стадии психологической зависимости.

## Признаки нарушений психического состояния у людей с компьютерной зависимостью:

- ❖ Ухудшение самочувствия
- ❖ Снижение настроения и активности
- ❖ Депрессия
- ❖ Повышенный уровень тревожности
- ❖ Отсутствия интереса в реальном мире
- ❖ Дезадаптация, неадекватное восприятие себя и окружающего мира – **основной признак зависимости от компьютерных игр**

# Основные критерии компьютерной зависимости

Психологи утверждают, что зависимость от игр проявляется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость - от полугода до года

# Компьютерная зависимость

Специалисты выделяют четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику.

1. **Стадия легкой увлеченности.** После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов.

2. **Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию, является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры.

3. **Стадия зависимости.** Сюда переходят не все - только 10-14% игроков являются "заядлыми", т.е. находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Большинство останавливаются на второй стадии или сразу переходят на четвертую.

4. **Стадия привязанности.** Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек "держит дистанцию" с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

# Профилактика компьютерной зависимости в семье



- Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером:

7 – 12 лет – 30 минут в день, но не ежедневно

12 – 14 лет – 1 час в день

14 – 17 лет – 1,5 часа в день.

Взрослым – не более 5 часов в день

- Контролируйте и обеспечивайте разнообразие занятости ребенка.
- Приобщайте к домашнему труду и обязанностям по дому.
- Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих проблем.
- Контролируйте круг общения ребенка.
- Знайте места, где ребенок проводит свободное время вне дома.
- Учите правилам общения, способствуйте расширению кругозора, эрудированности.
- Учите способам снятия эмоционального напряжения, выходам из стрессовых ситуаций.
- Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ
- Контролируйте выходы в Интернет, ставьте фильтры.
- Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое неприятие зла, активное противостояние тому, кто несет разрушение.

***Если хочешь долго жить -  
брось курить и водку  
пить...***

***Берегите свое здоровье***