

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

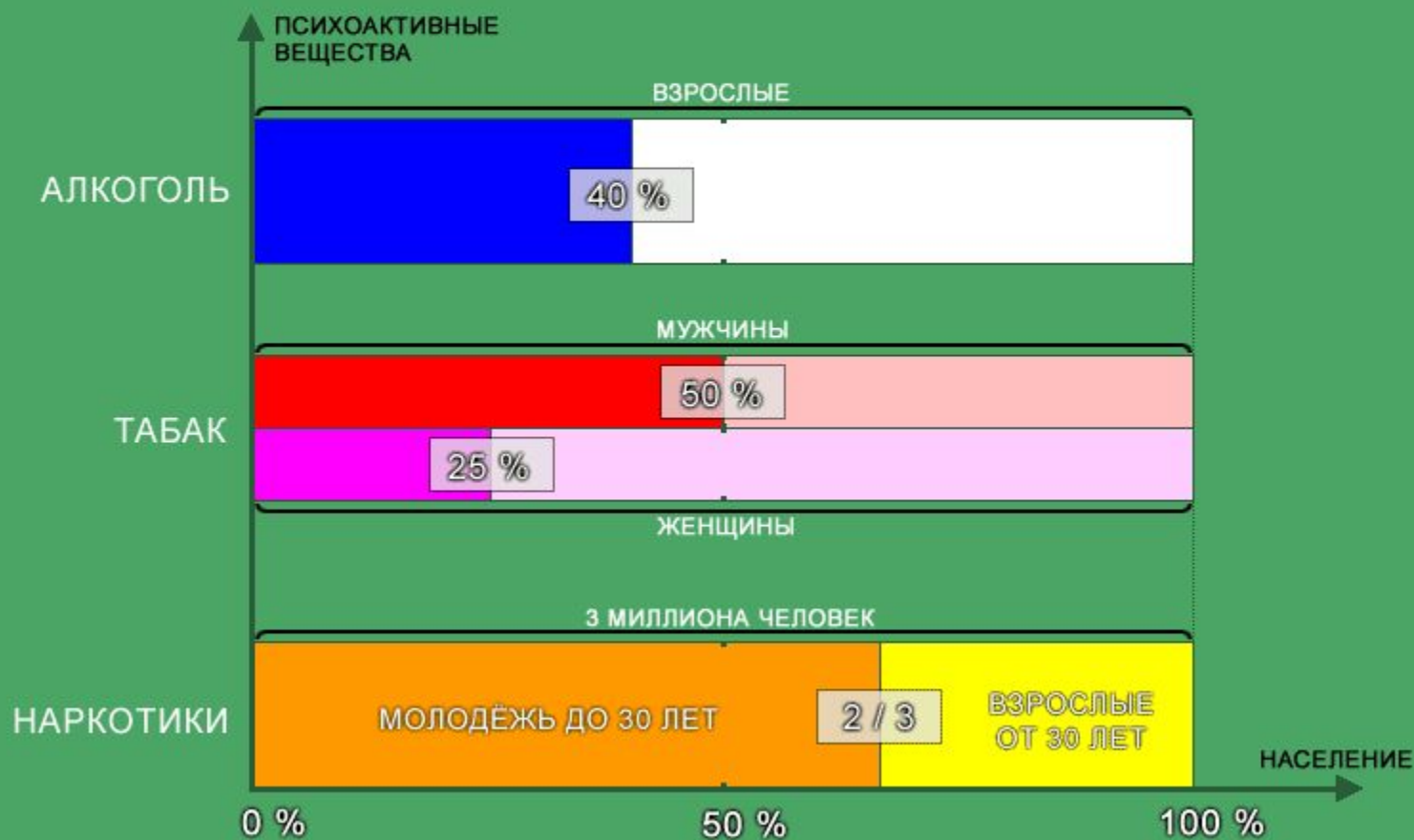
- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

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, удовольствия, 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

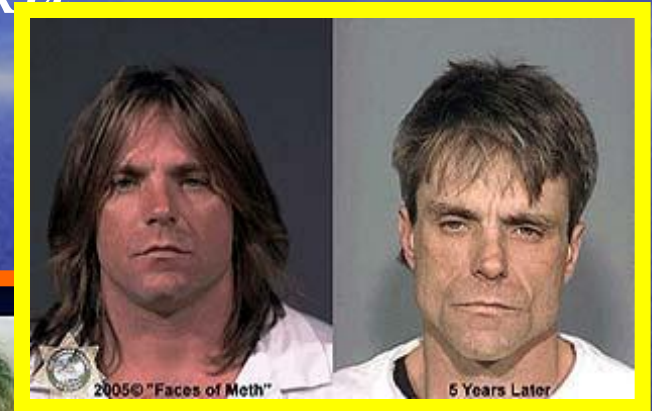
- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния
- Признаки наркомании и токсикомании:
 - Психическая зависимость
 - Физическая зависимость
 - Изменение чувствительности к наркотику

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.*



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

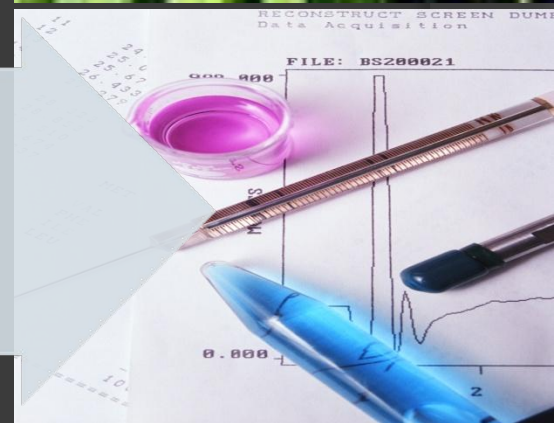
Растительного происхождения

- 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.

```
graph LR; A[Поражение генетического аппарата у родителей] --> B[У детей: анатомические дефекты развития, повреждение сознания, косоглазие, глухота, глухонмота.];
```

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.

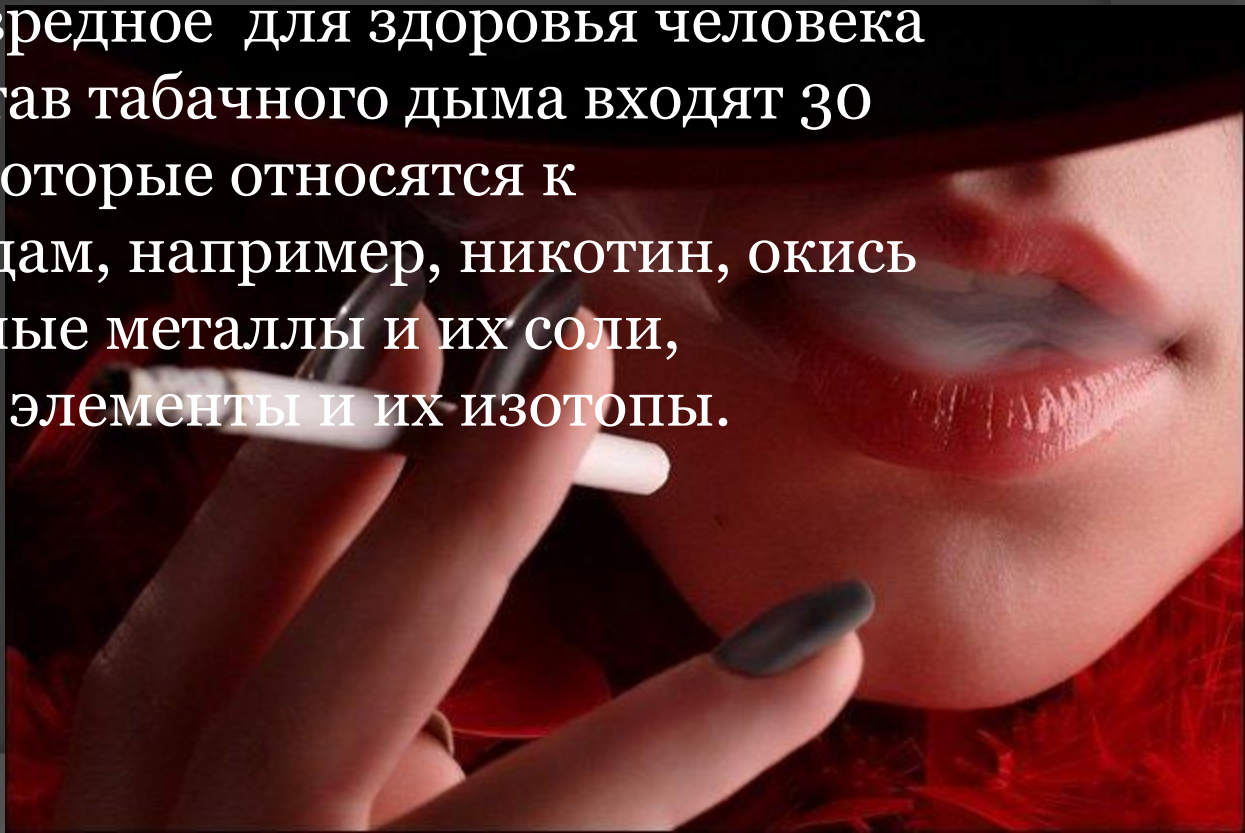
Установлено, что в раннем возрасте 3 главные причины приводят к диагнозу «наркомания»:

- ⦿ 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.

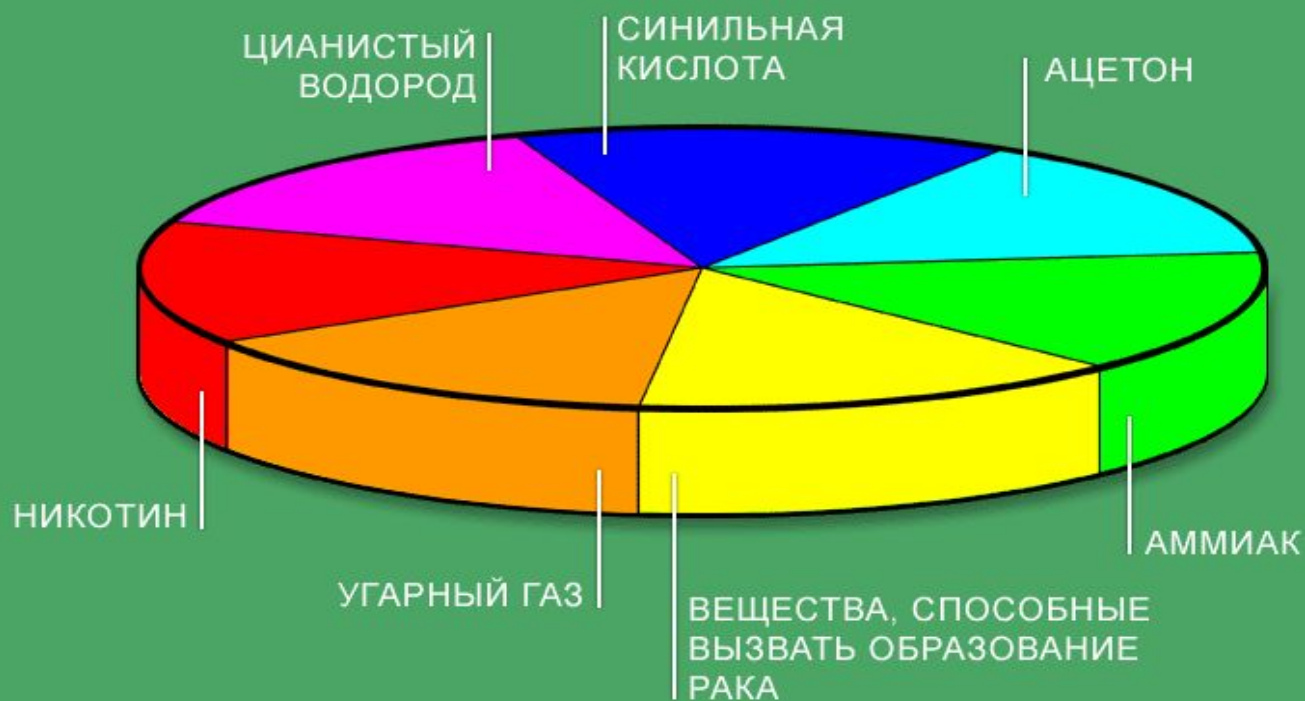
Курение - одна из вреднейших привычек.

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

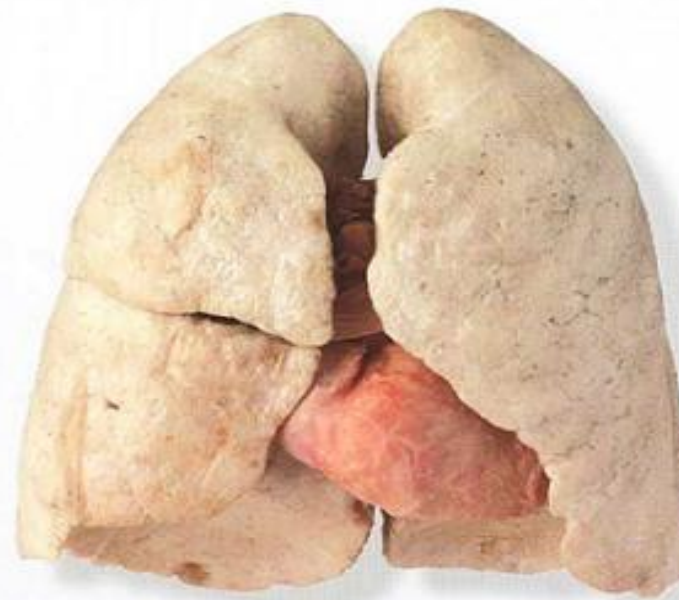
О вреде курения

*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.



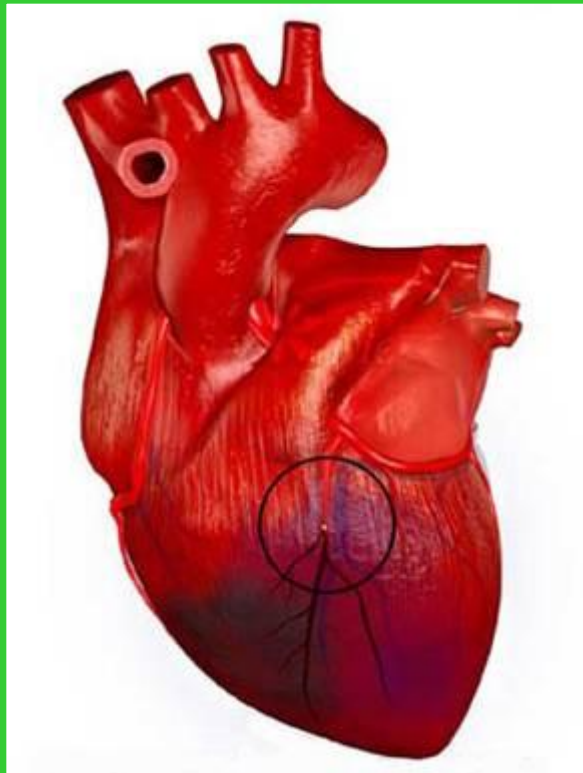
 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 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



```
graph TD; A[Первая помощь при отравлении никотином] --> B[Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов]; B --> C[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]; C --> D[Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом];
```

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