Факторы, разрушающие здоровье

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА 2-ГО КУРСА
СПЕЦИАЛЬНОСТИ «КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ»
ГРУППЫ С-0-1
ЛУГОВАЯ ЕЛИЗАВЕТА ВАЛЕРЬЕВНА
РАБОТУ ПРОВЕРИЛА: КОЛОМИЙЧЕНКО ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности .

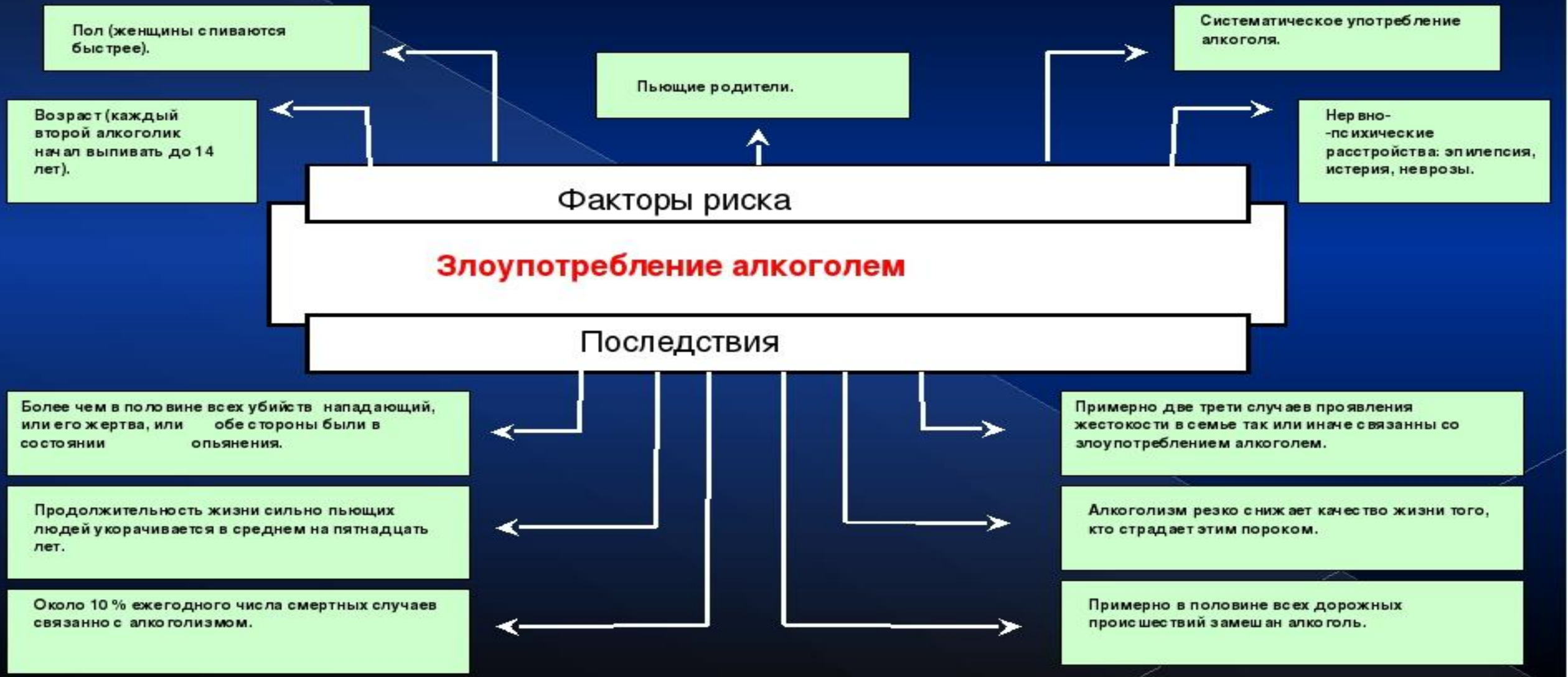
Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу. Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

Вредные привычки - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, сквернословие, переедание, компьютеры и т. п.

Алкоголь и его влияние

«Алкоголь» по-арабски значит «одурманивающий». Он относится к группе нейродепрессантов — веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит, в свою очередь, к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости. Вначале алкогольное отравление ведёт к функциональным изменениям обмена веществ. После того, как возникает психическая зависимость, пьянство превращается в болезнь – алкоголизм.

Факторы риска и последствия злоупотребления алкоголем



Стадии развития алкоголизма:

Продром

Нулевая стадия алкоголизма или «продром» - стадия, на которой ещё нет болезни, но присутствует такое явление, как «бытовое пьянство». Человек употребляет спиртные напитки от случая к случаю, «по ситуации», как правило, в компании, но редко напивается до потери памяти или других тяжёлых последствий. На этапе, пока стадия «продрома» не переросла еще в алкоголизм, человек может без вреда для своей психики прекратить употребление алкогольных напитков на любое время.

Первая стадия

Первая стадия алкоголизма – стадия психической зависимости. Человек часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь. У человека понижается порог чувствительности к алкоголю: для опьянения ему требуется доза спиртного в 2-3 раза больше, чем раньше. Постепенно исчезает защитный механизм организма – рвотный рефлекс.

Вторая стадия

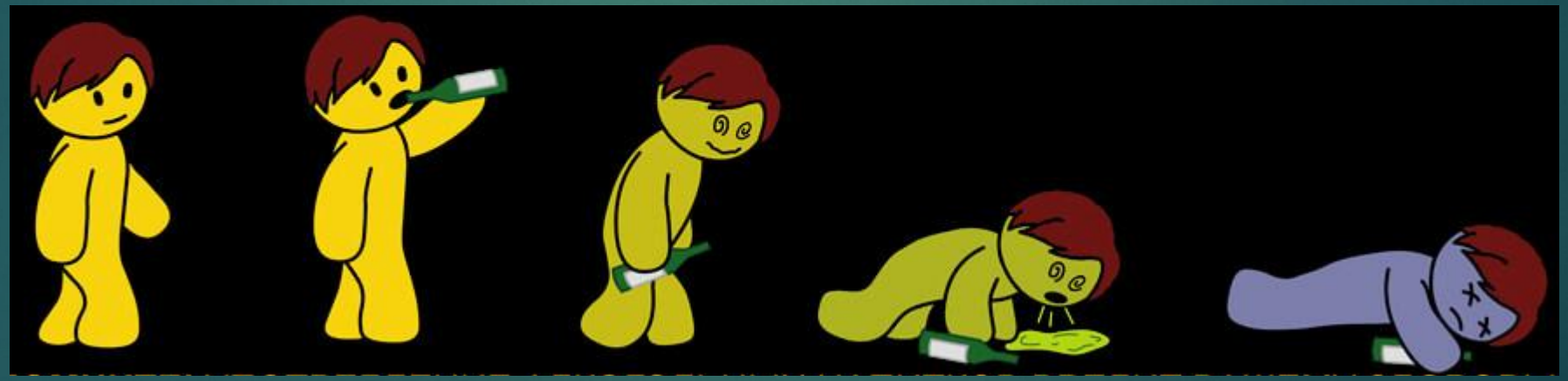
Вторая стадия алкоголизма – стадия физической зависимости. На этом этапе вырабатывается выносливость к спиртному. При непоступлении дозы алкоголя возникают психические расстройства, бессонница или кошмарные сновидения, головная боль, жажда, потеря аппетита, мышечная дрожь. Влечение к спиртному становится более сильным, а самоконтроль все ослабевает.

Третья стадия

Третья стадия алкоголизма – стадия деградации личности. Выносливость к алкоголю падает, больной пьянеет от меньших доз спиртного, а потребление алкоголя становится практически ежедневным. Наблюдаются значительные расстройства личности больного с необратимыми изменениями психики.

Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. Обычный путь поступления алкоголя в организм — через желудочно-кишечный тракт. При этом 20% принятого алкоголя всасывается в желудке, а остальные 80% — в тонком кишечнике. Алкоголь, или этиловый спирт, очень хорошо растворяется в жирах и жироподобных веществах. Ткань головного мозга состоит как раз из жиро-подобного вещества, поэтому спирт действует главным образом на нервную систему, разрушая ее основу — клетки головного мозга. Погибшие клетки мозга не восстанавливаются. Употребление 100 г водки приводит к уничтожению примерно 7,5 тыс. клеток головного мозга.

Систематическое потребление алкоголя ведет к ускорению биологического старения. Продолжительность жизни алкоголика на 15 лет меньше среднестатистической. Постепенно систематическое потребление алкоголя ведет к социальной деградации личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все интересы формируются вокруг одной проблемы — достать спиртное. Дети, зачатые в нетрезвом состоянии, и дети алкоголиков рождаются с физическими изъянами, они медленнее растут, у них наблюдается умственная отсталость.



Мифы об алкоголе:

Миф 1. Алкоголь согревает: Спирт обладает согревающим свойством. В действительности согревающий эффект алкоголя обманчив и даже опасен. Согревают организм лишь первые 50 г водки или коньяка.

Миф 2. Алкоголь возбуждает аппетит: Крепкие спиртные напитки в малых дозах (20-25 г водки) вызывают легкое чувство голода. Однако аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 15-20 минут.

Миф 3. Алкоголь снимает стресс: Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы.

Наркотики и их влияние

Наркотик – химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса.

Наркомания и токсикомания - болезни, которые возникают в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство приятного психического состояния.
Наркомания – тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.
Токсикомания – заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемых в качестве наркотиков.

В нашей стране встречаются 4 вида наркомании: - опийная наркомания (злоупотребление опием и входящими в его состав алкалоидами и синтетическими заменителями морфина); - гашишизм (злоупотребление теми сортами конопли, которые содержат достаточное количество тетрагидрокаккабинона); - наркомания, вызванная стимуляторами (в основном эфедрином); - наркомания, вызванная некоторыми снотворными средствами, относящимися к наркотикам.

Нарушения и последствия приёма наркотиков

Поражение иммунной системы) снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, высокая вероятность заражения инфекционным гепатитом и ВИЧ (СПИДом)

Поражение центральной нервной системы. При этом возникают: психическая зависимость, депрессии, острые психозы.

Поражение репродуктивной системы: у женщин прекращаются месячные, наступает бесплодие, у мужчин развивается импотенция.

Нарушения, проявляющиеся после 3-х месяцев употребления

Влияние наркотиков на здоровье

Нарушения проявляющиеся в дальнейшем

Сокращение жизни на 20 – 25 лет.

Высокая смертность от передозировки.

Слабость миокарда с повышенной вероятностью к инфаркту и инсульту.

Бледность, утрата эластичности кожи, расслоение ногтей, выпадение волос, похудание.

Что дает употребление одурманивающих веществ человеку, кроме сравнительно непродолжительного состояния эйфории? Их систематический прием приводит к хроническому отравлению организма. Поражается нервная система, разрушается головной мозг, развивается сердечная и печеночная недостаточность, нарастает полнейшая деградация личности, рушатся семейные отношения, происходит фальсификация общечеловеческих ценностей. Жизнь превращается в суррогат человеческих отношений.

При отравлении лекарственными препаратами наблюдаются возбуждение, потеря ориентации, кожа бледнеет, пульс и дыхание учащаются. Далее наступает сон, который может перейти в бессознательное состояние.

Курение и его влияние

Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Это – одна из форм токсикомании. Табак родом из Америки. 12 октября 1492года Христо-фор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушёные на солнце листья, свёрнутые в трубочку.

Наиболее вредные компоненты табачного дыма и вызываемые ими болезни

Смертельная доза никотина – 1 мг на 1 кг массы тела человека, т.е. для подростка –50-70 мг. В одной сигарете может находиться до 3 мг никотина. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу полпачки сигарет! Исследования показали, что при курении: - 20% никотина поглощает сам курильщик; - 30% никотина разрушается при сгорании сигареты; - 50% никотина отравляет воздух помещения. Некурящие, находящиеся в накуренном помещении, становятся пассивными курильщиками. В результате у них быстро наступает утомление, появляются головная боль, раздражительность, снижается умственная и физическая работоспособность. Жены активных курильщиков живут примерно на 4 года меньше.

Курение оказывает отрицательное воздействие на репродуктивную функцию женщины. Курящие женщины чаще болеют гинекологическими заболеваниями, у них чаще рождаются недоношенные дети и дети с малой массой тела. Курящая мать причиняет вред не только себе, но и ребенку, никотин поступает из крови матери в кровь плода, а затем они продолжает отравлять малыша никотином через грудное молоко.

Стресс и его влияние

Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека.

Как стресс влияет на организм

Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак).

Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов.

В иммунной системе уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней.

Является причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты.

Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин.

Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах.

Уменьшается плотность костной ткани.

Спасибо за внимание!