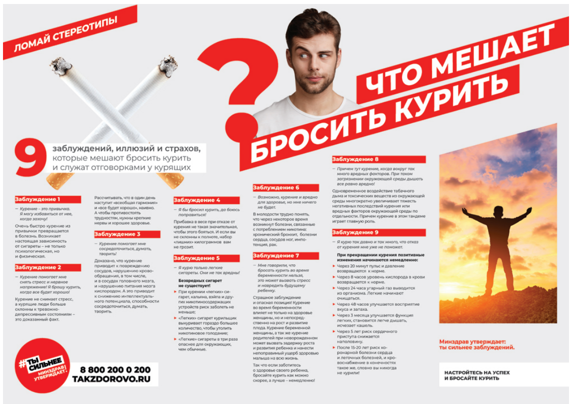
Принципы здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний и факторах рис

02.10.2020 06:20



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ЧТО МЕШАЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ

9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих

Заблуждение 1

— *Курение – это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!*

Очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты – не только психологическая, но и физическая.

Заблуждение 2

— *Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!*

Курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям – это доказанный факт.

Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье.

Заблуждение 3

— *Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!*

Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе, и в сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это приводит к снижению интеллектуального потенциала, способности сосредоточиться, думать, творить.

Заблуждение 4

— *Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!*

Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» килограммов вам не грозит.

Заблуждение 5

— *Я курю только легкие сигареты. Они не так вредны!*

Безвредных сигарет не существует!

- При курении «легких» сигарет, кальяна, вэйпа и других никотиносодержащих устройств риск заболеть не меньше;
- «Легких» сигарет курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- «Легкие» сигареты в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

— *Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.*

В молодости трудно понять, что через некоторое время возникнут болезни, связанные с потреблением никотина: хронический бронхит, болезни сердца, сосудов ног, импотенция, рак.

Заблуждение 7

— *Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.*

Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а так же курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.

Так что если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше – немедленно!

Заблуждение 8

— *Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!*

Одновременное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Заблуждение 9

— *Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.*

При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

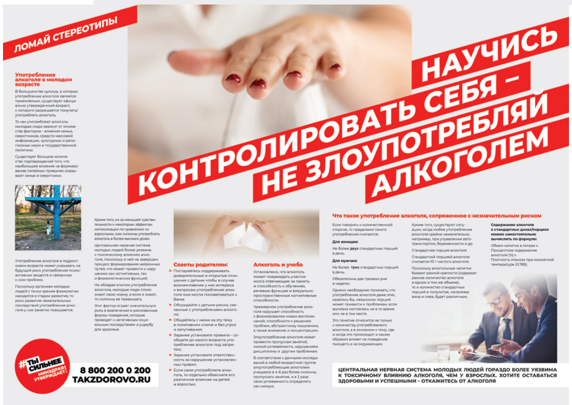
- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После 15-20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такое же, словно вы никогда не курили!

Минздрав утверждает: ты сильнее заблуждений.

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

НАУЧИСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ – НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЕМ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питейных привычек оказывают семья и сверстники.

Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.

Советы родителям:

- Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголя может привести пропускам занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автотранспортом, беременности и др.

Стандартная порция алкоголя

Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

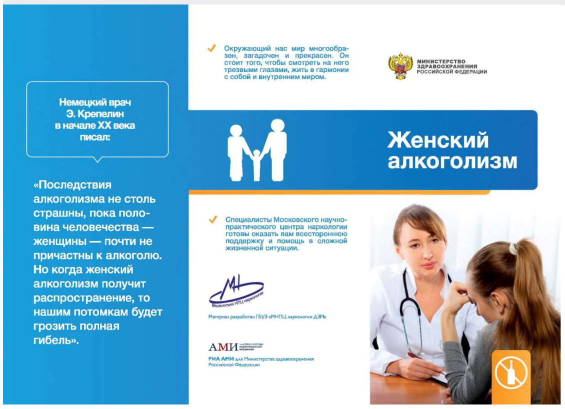
Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах х
Процентное содержание алкоголя (%) х
Плотность этанола при комнатной температуре (0.789).

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Немецкий врач Э. Крепелин в начале XX века писал:

«Последствия алкоголизма не столь страшны, пока половина человечества — женщины — почти не причастны к алкоголю. Но когда женский алкоголизм получит распространение, то нашим потомкам будет грозить полная гибель».

✓ Окружающий нас мир многообразен, загадочен и прекрасен. Он стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами, жить в гармонии с собой и внутренним миром.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Женский алкоголизм

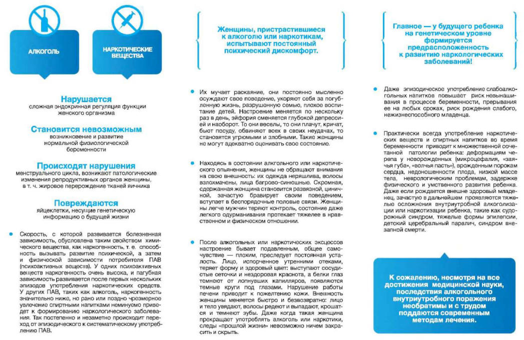
✓ Специалисты Московского научно-практического центра наркологии готовы оказать вам всестороннюю поддержку и помощь в сложной жизненной ситуации.

Московский НПЦ наркологии

Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ

РИА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации



АЛКОГОЛЬ
НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

Нарушается
сложная эндокринная регуляция функции женского организма

Становится невозможным
возникновение и развитие нормальной физиологической беременности

Происходят нарушения
менструального цикла, возникают патологические изменения репродуктивных органов женщины, в т. ч. жировое перерождение тканей яичника

Повреждаются
яйцеклетки, несущие генетическую информацию о будущей жизни

- Скорость, с которой развивается болезненная зависимость, обусловлена таким свойством химического вещества, как наркогенность, т. е. способность вызывать развитие психической, а затем и физической зависимости потребителя ПАВ (психоактивных веществ). У одних психоактивных веществ наркогенность очень высока, и пагубная зависимость развивается после первых нескольких эпизодов употребления наркотических средств. У других ПАВ, таких как алкоголь, наркогенность значительно ниже, но рано или поздно чрезмерное увлечение спиртными напитками неминуемо приведет к формированию наркологического заболевания. Так постепенно и незаметно происходит переход от эпизодического к систематическому употреблению ПАВ.

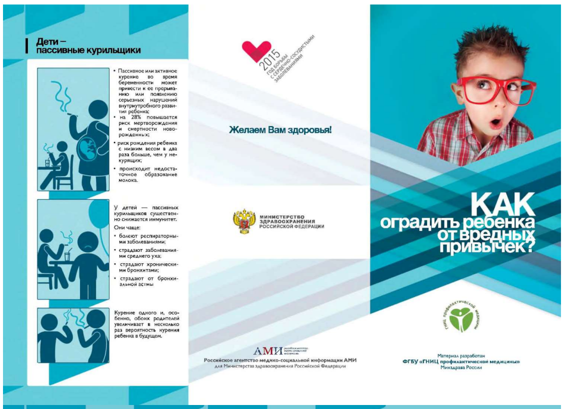
Женщины, пристрастившиеся к алкоголю или наркотикам, испытывают постоянный психический дискомфорт.

- Их мучает раскаяние, они постоянно мысленно осуждают свое поведение, укоряют себя за погубленную жизнь, разрушенную семью, плохое воспитание детей. Настроение меняется по нескольку раз в день, эйфория сменяется глубокой депрессией и наоборот. То они веселы, то они плачут, кричат, бьют посуду, обвиняют всех в своих неудачах, то становятся угрюмыми и злобными. Такие женщины не могут адекватно оценивать свое состояние.
- Находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, женщины не обращают внимания на свою внешность: их одежда неряшлива, волосы взлохмачены, лица багрово-синюшные. Скромная, сдержанная женщина становится развязной, циничной, зачастую бравирует своим поведением, вступает в беспорядочные половые связи. Женщины легче мужчин теряют контроль, состояние даже легкого одурманивания протекает тяжелее в нравственном и физическом отношении.
- После алкогольных или наркотических эксцессов настроение бывает подавленным, общее самочувствие — плохим, преследует постоянная усталость. Лицо, испорченное утренними отеками, теряет форму и здоровый цвет: выступают сосудистые сеточки и нездоровая краснота, а белки глаз темнеют от лопнувших капилляров, появляются темные круги под глазами. Нарушение работы печени приводит к пожелтению кожи. Внешность женщины меняется быстро и безвозвратно: лицо и тело увядают, волосы редеют и выпадают, крошатся и темнеют зубы. Даже когда такая женщина прекращает употреблять алкоголь или наркотики, следы «прошлой жизни» невозможно ничем закрасить и скрыть.

Главное — у будущего ребенка на генетическом уровне формируется предрасположенность к развитию наркологических заболеваний!

- Даже эпизодическое употребление слабоалкогольных напитков повышает риск невынашивания в процессе беременности, прерывания ее на любых сроках, риск рождения слабого, нежизнеспособного младенца.
- Практически всегда употребление наркотических веществ и спиртных напитков во время беременности приводит к множественной сочетанной патологии ребенка: деформациям черепа у новорожденных (микроцефалия, «заячья губа», «волчья пасть»), врожденным порокам сердца, недоношенности плода, низкой массе тела, неврологическим проблемам, задержке физического и умственного развития ребенка. Даже если рождается внешне здоровый младенец, зачастую в дальнейшем проявляются тяжелые осложнения внутриутробной алкоголизации или наркотизации ребенка, такие как судорожный синдром, тяжелые формы эпилепсии, детский церебральный паралич, синдром внезапной смерти.

К сожалению, несмотря на все достижения медицинской науки, последствия алкогольного внутриутробного поражения необратимы и с трудом поддаются современным методам лечения.



Дети – пассивные курильщики

- Пассивное или активное курение во время беременности может привести к ее прерыванию или появлению серьезных нарушений внутриутробного развития ребенка;
- на 28% повышается риск мертворождения и смертности новорожденных;
- риск рождения ребенка с низким весом в два раза больше, чем у некурящих;
- происходит недостаточное образование молока.

У детей — пассивных курильщиков существенно снижается иммунитет.

Они чаще:

- болеют респираторными заболеваниями;
- страдают заболеваниями среднего уха;
- страдают хроническими бронхитами;
- страдают от бронхиальной астмы

Курение одного и, особенно, обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребенка в будущем.

2015 ГОД БОРЬБЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Желаем Вам здоровья!

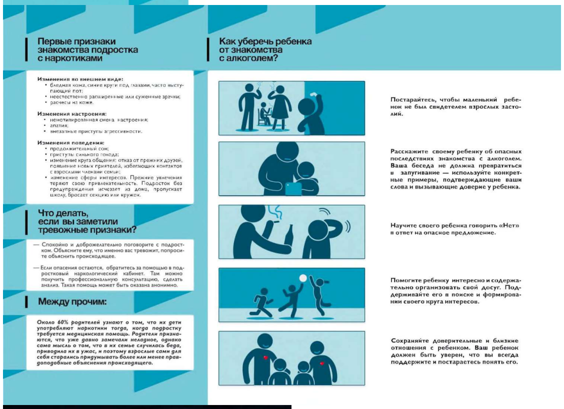
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

КАК оградить ребенка от вредных привычек?

Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России



Первые признаки знакомства подростка с наркотиками

Изменения во внешнем виде:

- бледная кожа, синие круги под глазами, часто выступающий пот;
- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- расчесы на коже.

Изменения настроения:

- немотивированная смена настроения;
- апатия;
- внезапные приступы агрессивности.

Изменения поведения:

- продолжительный сон;
- приступы сильного голода;
- изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;
- изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

Что делать, если вы заметили тревожные признаки?

— Спокойно и доброжелательно поговорите с подростком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попросите объяснить происходящее.

— Если опасения остаются, обратитесь за помощью в подростковый наркологический кабинет. Там можно получить профессиональную консультацию, сделать анализ. Такая помощь может быть оказана анонимно.

Между прочим:

Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители признаются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее правдоподобные объяснения происходящего.

Как уберечь ребенка от знакомства с алкоголем?

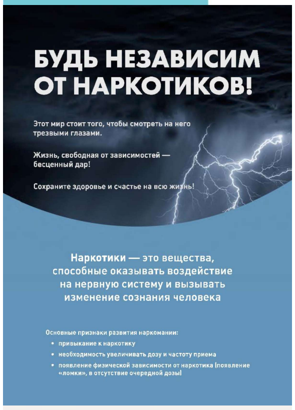
Постарайтесь, чтобы маленький ребенок не был свидетелем взрослых застолий.

Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержательно организовать свой досуг. Поддерживайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.



БУДЬ НЕЗАВИСИМ ОТ НАРКОТИКОВ!

Этот мир стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами.

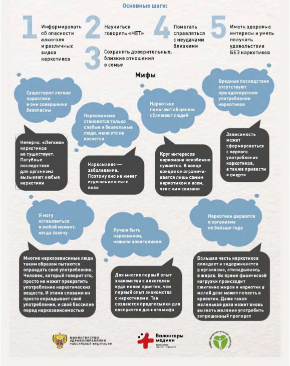
Жизнь, свободная от зависимостей — бесценный дар!

Сохраните здоровье и счастье на всю жизнь!

Наркотики — это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека

Основные признаки развития наркомании:

- привыкание к наркотику
- необходимость увеличивать дозу и частоту приема
- появление физической зависимости от наркотика (появление «ломки», в отсутствие очередной дозы)



Как уберечь себя и своих близких от принятия наркотиков?

Основные шаги:

1 Информировать об опасности алкоголя и различных видов наркотиков

2 Научиться говорить «НЕТ»

3 Сохранять доверительные, близкие отношения в семье

4 Помогать справляться с неудачами близкими

5 Иметь здоровые интересы и уметь получать удовольствие БЕЗ наркотиков

Мифы

Существуют легкие наркотики и они совершенно безопасны

Неверно. «Легких» наркотиков не существует. Пагубные последствия для организма вызывают любые наркотики

Наркоманами становятся только слабые и безвольные люди, меня это не коснется

Наркомания — заболевание. Поэтому оно не имеет отношение к силе воли

Наркотики помогают общению: сближают людей

Круг интересов наркомана неизбежно сужается. В конце концов он ограничивается лишь самим наркотиком и всем, что с ним связано

Вредные последствия отсутствуют при однократном употреблении наркотиков

Зависимость может сформироваться с первого употребления наркотиков, а также привести к смерти

Я могу остановиться в любой момент, когда захочу

Многие наркозависимые люди таким образом пытаются оправдать своё употребление. Человек, который говорит это, просто не может прекратить употребление наркотических веществ. И этими словами он просто оправдывает своё употребление, и своё бессилие перед наркозависимостью

Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком

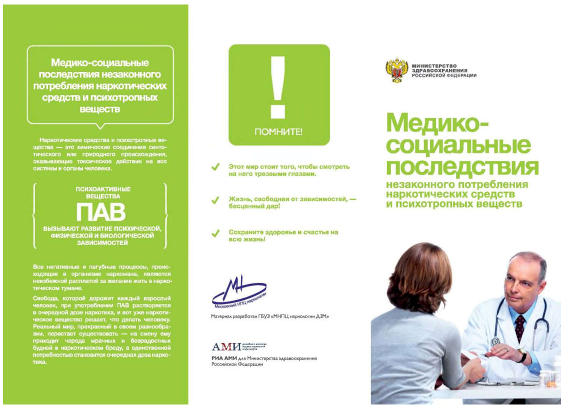
Для многих первый опыт знакомства с алкоголем куда менее приятен, чем первый опыт знакомства с наркотиками. Так создаются предпосылки для восприятия данного мифа

Наркотики держатся в организме не больше года

Большая часть наркотиков попадает и задерживается в организме, откладываясь в жирах. Во время физической нагрузки происходит сжигание жиров и наркотик в малой дозе может попасть в кровоток. Даже такая маленькая доза может вновь вызвать желание употребить запрещенный препарат

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Волонтеры медики



Медико-социальные последствия незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ

Наркотические средства и психотропные вещества — это химические соединения синтетического или природного происхождения, оказывающие токсическое действие на все системы и органы человека.

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА
ПАВ
ВЫЗЫВАЮТ РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Все негативные и пагубные процессы, происходящие в организме наркомана, являются неизбежной расплатой за желание жить в наркотическом тумане.

Свобода, которой дорожит каждый взрослый человек, при употреблении ПАВ растворяется в очередной дозе наркотика, и вот уже наркотическое вещество решает, что делать человеку. Реальный мир, прекрасный в своем разнообразии, перестает существовать — на смену ему приходит череда мрачных и безрадостных будней в наркотическом бреду, а единственной потребностью становится очередная доза наркотика.

ПОМНИТЕ!

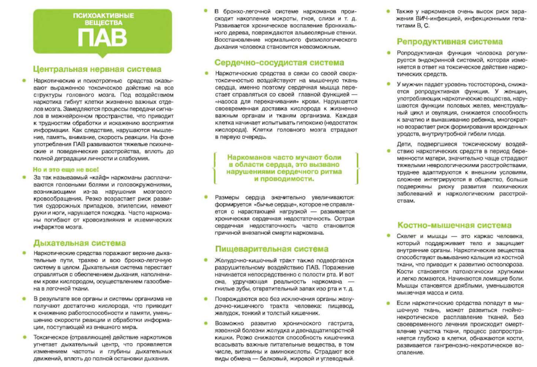
- ✓ Этот мир стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами.
- ✓ Жизнь, свободная от зависимостей, — бесценный дар!
- ✓ Сохраните здоровье и счастье на всю жизнь!

Московский НПЦ наркологии
Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ
РИА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Медико-социальные последствия
незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ



ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА
ПАВ

Центральная нервная система

- Наркотические и психотропные средства оказывают выраженное токсическое действие на все структуры головного мозга. Под воздействием наркотика гибнут клетки жизненно важных отделов мозга. Замедляются процессы передачи сигналов в межнейронном пространстве, что приводит к трудностям обработки и искажению восприятия информации. Как следствие, нарушаются мышление, память, внимание, скорость реакции. На фоне употребления ПАВ развиваются тяжелые психические и поведенческие расстройства, вплоть до полной деградации личности и слабоумия.

Но и это еще не все!

- За так называемый «кайф» наркоманы расплачиваются головными болями и головокружениями, возникающими из-за нарушения мозгового кровообращения. Резко возрастает риск развития судорожных припадков, эпилепсии, немеют руки и ноги, нарушается походка. Часто наркоманы погибают от кровоизлияния и ишемических инфарктов мозга.

Дыхательная система

- Наркотические средства поражают верхние дыхательные пути, трахею и всю бронхо-легочную систему в целом. Дыхательная система перестает справляться с обеспечением дыхания, наполнением крови кислородом, осуществлением газообмена в легочной ткани.
- В результате все органы и системы организма не получают достаточно кислорода, что приводит к снижению работоспособности и памяти, уменьшению скорости реакции и обработки информации, поступающей из внешнего мира.
- Токсическое (отравляющее) действие наркотиков угнетает дыхательный центр, что проявляется изменением частоты и глубины дыхательных движений, вплоть до полной остановки дыхания.
- В бронхо-легочной системе наркоманов происходит накопление мокроты, гноя, слизи и т. д. Развивается хроническое воспаление бронхиального дерева, повреждаются альвеолярные стенки. Восстановление нормального физиологического дыхания человека становится невозможным.

Сердечно-сосудистая система

- Наркотические средства в связи со своей сверхтоксичностью воздействуют на мышечную ткань сердца, именно поэтому сердечная мышца перестает справляться со своей главной функцией — «насоса для перекачивания» крови. Нарушается своевременная доставка кислорода к жизненно важным органам и тканям организма. Каждая клетка начинает испытывать гипоксию (недостаток кислорода). Клетки головного мозга страдают в первую очередь.

Наркоманов часто мучают боли в области сердца, это вызвано нарушениями сердечного ритма и проводимости.

- Размеры сердца значительно увеличиваются: формируется «бычье сердце», которое не справляется с нарастающей нагрузкой — развивается хроническая сердечная недостаточность. Острая сердечная недостаточность часто становится причиной внезапной смерти наркомана.

Пищеварительная система

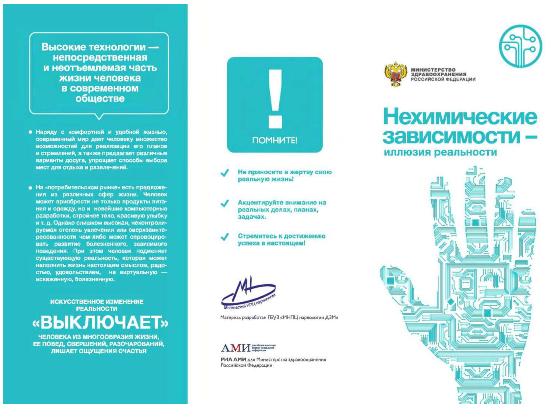
- Желудочно-кишечный тракт также подвергается разрушительному воздействию ПАВ. Поражение начинается непосредственно с полости рта. И вот она, удручающая реальность наркомана — гнилые зубы, отвратительный запах изо рта и т. д.
- Повреждаются все без исключения органы желудочно-кишечного тракта человека: пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник.
- Возможно развитие хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Резко снижается способность кишечника всасывать важные питательные вещества, в том числе, витамины и аминокислоты. Страдают все виды обмена — белковый, жировой и углеводный.
- Также у наркоманов очень высок риск заражения ВИЧ-инфекцией, инфекционными гепатитами В, С.

Репродуктивная система

- Репродуктивная функция человека регулируется эндокринной системой, которая изменяется в ответ на токсическое действие наркотических средств.
- У мужчин падает уровень тестостерона, снижается репродуктивная функция. У женщин, употребляющих наркотические вещества, нарушаются функции половых желез, менструальный цикл и овуляция, снижается способность к зачатию и вынашиванию ребенка, многократно возрастает риск формирования врожденных уродств, внутриутробной гибели плода.
- Дети, подвергшиеся токсическому воздействию наркотических средств в период беременности матери, значительно чаще страдают тяжелыми неврологическими расстройствами, труднее адаптируются к внешним условиям, сложнее интегрируются в общество, больше подвержены риску развития психических заболеваний и наркологическим расстройствам.

Костно-мышечная система

- Скелет и мышцы — это каркас человека, который поддерживает тело и защищает внутренние органы. Наркотические вещества способствуют вымыванию кальция из костной ткани, что приводит к развитию остеопороза. Кости становятся патологически хрупкими и легко ломаются. Начинаются ломящие боли. Мышцы становятся дряблыми, уменьшаются мышечная масса и сила.
- Если наркотические средства попадут в мышечную ткань, может развиться гнойно-некротическое расплавление тканей. Без своевременного лечения происходит омертвление участка ткани, процесс распространяется глубоко в клетки, обнажаются кости, развивается гангренозно-некротическое воспаление.



Высокие технологии — непосредственная и неотъемлемая часть жизни человека в современном обществе

- Наряду с комфортной и удобной жизнью, современный мир дает человеку множество возможностей для реализации его планов и стремлений, а также предлагает различные варианты досуга, упрощает способы выбора мест для отдыха и развлечений.
- На «потребительском рынке» есть предложения из различных сфер жизни. Человек может приобрести не только продукты питания и одежду, но и новейшие компьютерные разработки, стройное тело, красивую улыбку и т. д. Однако слишком высокая, неконтролируемая степень увлечения или сверхзаинтересованности чем-либо может спровоцировать развитие болезненного, зависимого поведения. При этом человек подменяет существующую реальность, которая может наполнить жизнь настоящим смыслом, радостью, удовольствием, на виртуальную — искаженную, болезненную.

ИСКУССТВЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ
«ВЫКЛЮЧАЕТ»
ЧЕЛОВЕКА ИЗ МНОГООБРАЗИЯ ЖИЗНИ, ЕЕ ПОБЕД, СВЕРШЕНИЙ, РАЗОЧАРОВАНИЙ, ЛИШАЕТ ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ

ПОМНИТЕ!

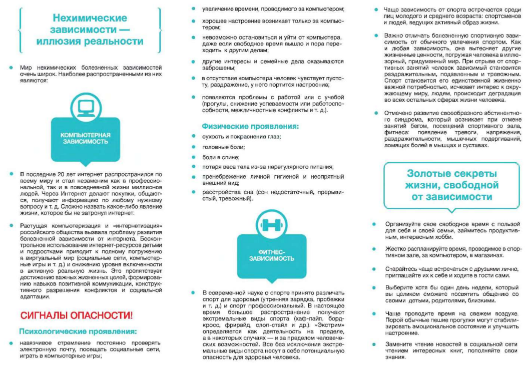
- ✓ Не приносите в жертву свою реальную жизнь!
- ✓ Акцентируйте внимание на реальных делах, планах, задачах.
- ✓ Стремитесь к достижению успеха в настоящем!

Московский НПЦ наркологии
Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ
РИА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нехимические зависимости –
иллюзия реальности



Нехимические зависимости — иллюзия реальности

- Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Наиболее распространенными из них являются:

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- В последние 20 лет интернет распространился по всему миру и стал незаменим как в профессиональной, так и в повседневной жизни миллионов людей. Через Интернет делают покупки, общаются, получают информацию по любому нужному вопросу и т. д. Сложно назвать какое-либо явление жизни, которое бы не затронул интернет.
- Растущая компьютеризация и «интернетизация» российского общества вызвала проблему развития болезненной зависимости от интернета. Бесконтрольное использование интернет-ресурсов детьми и подростками приводит к полному погружению в виртуальный мир (социальные сети, компьютерные игры и т. д.) и снижению уровня включенности в активную реальную жизнь. Это препятствует достижению важных жизненных целей, формированию навыков позитивной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов и социальной адаптации.

СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ!

Психологические проявления:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, посещать социальные сети, играть в компьютерные игры;
- увеличение времени, проводимого за компьютером;
- хорошее настроение возникает только за компьютером;
- невозможно остановиться и уйти от компьютера, даже если свободное время вышло и пора переходить к другим делам;
- другие интересы и семейные дела оказываются заброшены;
- в отсутствие компьютера человек чувствует пустоту, раздражение, у него портится настроение;
- появляются проблемы с работой или с учебой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты и т. д.).

Физические проявления:

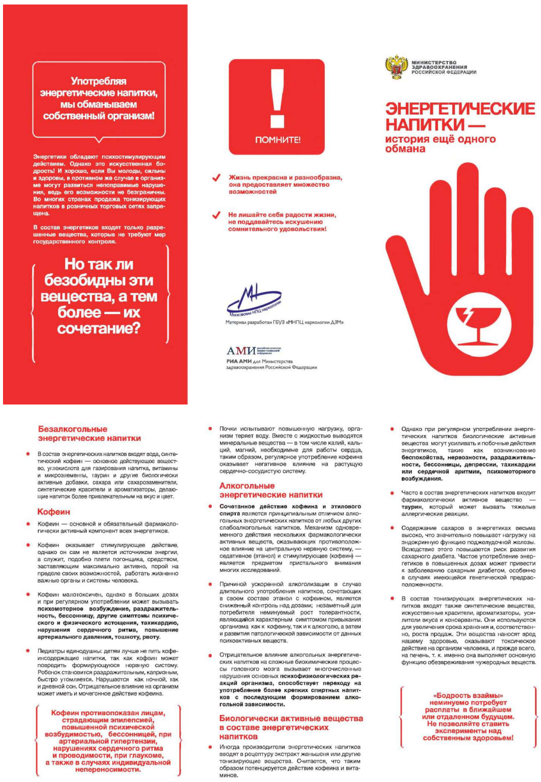
- сухость и покраснение глаз;
- головные боли;
- боли в спине;
- потеря веса тела из-за нерегулярного питания;
- пренебрежение личной гигиеной и неопрятный внешний вид;
- расстройства сна (сон недостаточный, прерывистый, тревожный).

ФИТНЕС-ЗАВИСИМОСТЬ

- В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (утренняя зарядка, пробежки и т. д.) и спорт профессиональный. В настоящее время большое распространение получают экстремальные виды спорта (хаф-пайп, бордкросс, фрирайд, слоп-стайл и др.). «Экстрим» определяется как деятельность на пределе, а в некоторых случаях — и за пределом человеческих возможностей. Все без исключения экстремальные виды спорта несут в себе потенциальную опасность для здоровья человека.
- Чаще зависимость от спорта встречается среди лиц молодого и среднего возраста: спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.
- Важно отличать болезненную спортивную зависимость от обычного увлечения спортом. Как и любая зависимость, она вытесняет другие жизненные ценности, погружая человека в иллюзорный, придуманный мир. При отрыве от спортивных занятий человек зависимый становится раздражительным, подавленным и тревожным. Спорт становится его единственной жизненно важной потребностью, исчезает интерес к окружающему миру, людям, происходит деградация во всех остальных сферах жизни человека.
- Отмечено развитие своеобразного абстинентного синдрома, который возникает при отмене занятий бегом, посещений спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

Золотые секреты жизни, свободной от зависимости

- Организуйте свое свободное время с пользой для себя и своей семьи, займитесь продуктивным, интересным хобби.
- Жестко распланируйте время, проводимое в спортивном зале, за компьютером, в магазинах.
- Старайтесь чаще встречаться с друзьями лично, приглашайте их к себе и ходите в гости сами.
- Выберите хотя бы один день недели, который вы целиком сможете посвятить общению со своими детьми, родителями, близкими.
- Чаще проводите время на свежем воздухе. Порой обычные пешие прогулки могут стабилизировать эмоциональное состояние и улучшить настроение.
- Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания.



Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм!

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

Но так ли безобидны эти вещества, а тем более — их сочетание?

ПОМНИТЕ!

✓ **Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей**

✓ **Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!**

Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

РИА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ — история ещё одного обмана

Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Кофеин

- Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать **психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**
- Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

- Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

Алкогольные энергетические напитки

- **Сочетанное действие кофеина и этилового спирта** является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.
- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.
- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**
- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин**, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.
- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.
- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

«Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем. Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!