

МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мерзлякова Татьяна Леонидовна,
заместитель главного врача Республиканского центра медицинской
профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики

Вопросы для обсуждения

- Определение здоровья.
- Индивидуальное и общественное здоровье.
- Здоровый образ жизни. Характеристика факторов, формирующих здоровье.
- Формула индивидуального здоровья.
- Заболеваемость подростков и молодежи. Структура. Причины. Меры профилактики.
- Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье – факторы риска развития заболеваний. Профилактика и способы их коррекции.

- **ЗДОРОВЬЕ – это ВСЁ,
а ВСЁ без здоровья – НИЧТО.**





ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

«Здоровье есть гармония противоположно направленных сил»

Алкмеон

«Здоровье – это правильное соотношение различных душевных состояний»

Цицерон

«Здоровье - это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой»

И. И. Брехман

Здоровье – состояние, позволяющее человеку жить полноценной жизнью, испытывать удовлетворение в различных сферах своей жизнедеятельности.

Цветок здоровья



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Социальное здоровье



Психическое здоровье!



Потребность в самовыражении



Потребность в уважении и признании

Потребность в принадлежности к социальной группе, причастности, поддержке



Потребность в безопасности и защищенности



Физиологические потребности



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Факторы, формирующие здоровье населения



Здоровый образ жизни

ЗОЖ - это индивидуальная система поведения, направленная на рациональное удовлетворение биологических (пищевая, двигательная, познавательная, половая и др.) и социальных (профессионализм, уровень образования, уровень жизни, наличие учебы, работы, семьи и др.) потребностей, вызывающая положительные эмоции и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!



Формула индивидуального здоровья

ЗДОРОВЬЕ

**О
П
Т
И
М
И
З
М**

hЛюбовь
hАктивный труд
hРациональный
отдых
hФизическая
культура
hЗакаливание
hРациональное
питание
hЛичная гигиена
hГигиена
половых
отношений
hМедицинская
активность

hЛень
hБездеятельность
hГиподинамия
hХр. стресс
hКурение
hАлкоголь
hНаркотики
hБессистемное
поглощение
информации

Структура заболеваемости подростков и молодежи УР

- 1 место – болезни органов дыхания
- 2 место – болезни глаза
- 3 место – болезни костно-мышечной системы
- 4 место – болезни органов пищеварения
- 5 место – травмы и отравления

1 место - болезни органов дыхания

К ним относятся:

острые респираторные заболевания, заболевания миндалин, аденоиды, бронхиты, пневмонии.

- **Причины:**

снижение адаптационных возможностей иммунной системы у подростков. Понижение иммунной способности может быть связано с современным образом жизни молодежи – гиподинамией, увеличением продолжительности пребывания в закрытых помещениях, курением табака, электронных сигарет и кальяна.

2 место - болезни глаза и его придаточного аппарата

- более 60% приходится на проблемы связанные со снижением зрения - миопию (близорукость).
- **Причины:**
 - прогресс компьютерной техники и злоупотребление компьютерными играми,
 - постоянное нахождение в Интернете и социальных сетях,
 - неконтрольное поглощение информации,
 - несоблюдение зрительного режима, режима труда и отдыха,
 - недостаток в рационе питания микроэлементов и витаминов.



Что делать, чтобы сохранить зрение?

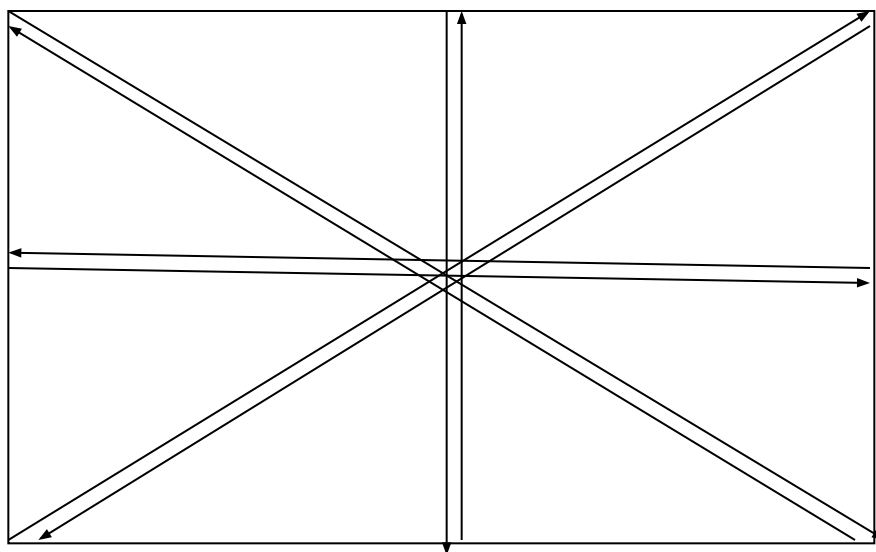
- Правильно организуйте своё рабочее место: рабочий стол должен быть хорошо освещен, лучи света не должны падать прямо в глаза
- Каждые 20 минут делайте гимнастику для глаз, чаще моргайте
- В случае усталости ни в коем случае не трите глаза и не нажимайте сильно на веки. Чтобы расслабить глазные мышцы, периодически отрывайтесь от экрана и интенсивно моргайте, это поможет активизировать слезные железы, чтобы увлажнить роговицу.
- Старайтесь проводить за компьютером не более трех часов в день
- Специальные очки для работы на компьютере помогут снизить нагрузку на глаза
- Обязательно чередуйте работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе и проветриванием рабочей комнаты
- Ежедневно включайте в свой рацион полезные для сохранения зрения продукты: чернику, морковь, печень трески, петрушку, укроп, зеленый лук
- Регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы.

Что делать, чтобы сохранить зрение?

- **Соблюдайте правильное положение при работе за компьютером**
 - Не сутультесь
 - Не сидите, положив ногу на ногу
 - Старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. При необходимости используйте подставку для ног
 - При работе на клавиатуре не держите руки на весу
 - Следите, чтобы спинка стула поддерживала нижнюю часть спины
 - Отрегулируйте высоту стола, кресла, угол наклона и высоту подставки монитора
 - Помните, что центр монитора должен быть на 10-20 см. ниже уровня глаз, а расстояние от глаз до монитора 45-70 см.

Комплексные упражнения для глаз

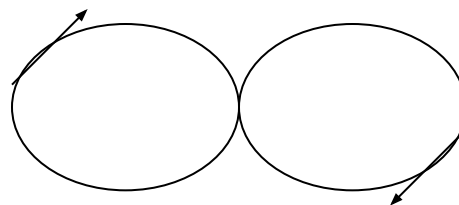
- Статические упражнения: выполняются по основным линиям с фиксацией взгляда в конечных точках на 10-20 секунд (в крайней правой точке, крайней левой, верхней, нижней и по диагоналям).



Комплексные упражнения для глаз

Динамические упражнения: выполняются в движении по этим же основным линиям от 10 до 20 раз.

- Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- Движение глазами яблоками вертикально: вверх-вниз.
- Движение глаз по диагоналям.
- Круговые движения глазами: по часовой стрелке и обратно.
- Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- Частое моргание глазами.
- Движение глаз по горизонтальной восьмерке, глядя на противоположную стену.



- Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно рассмотрите хорошо видимый и близко расположенный предмет. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы. Повторите упражнение 5-7 раз.
- Плотно прикройте открытые глаза ладонями и 30-40 секунд вглядывайтесь в темноту, при этом вы почувствуете расслабление мышц глаз. Это упражнения желательно делать в середине комплекса упражнений и в конце.

Что делать, чтобы сохранить зрение?

- **Простое правило "20 - 20 - 20"**

поможет всем, кто испытывает длительные зрительные нагрузки: через каждые 20 минут работы за компьютером в течение 20 секунд моргните обоими глазами 20 раз

Помните:

осмотр офтальмологом и проверка остроты зрения должны быть не реже 1 раза в год!

3 место - травмы и отравления

- **Причины:**

- несоблюдение мер предосторожности и техники безопасности

- последствия распространения среди молодежи употребления алкогольных напитков, энергетиков, психо-активных веществ.



4 место – болезни пищеварительной системы

Причины:

- нерациональное, несбалансированное питание,
- нарушение режима питания,
- нарушение режимов труда и отдыха,
- длительное эмоциональное и физическое напряжение,
- гормональная перестройка организма,
- воздействие вредных внешних факторов: употребление пива и спиртосодержащих коктейлей, энергетических напитков, «быстрая еда», жевательные резинки, газировка (сладкая) и курение.



5 место – болезнями костно-мышечной системы

К ним относятся:

заболевания суставов и позвоночника, нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие (нарушение формирования стопы) и другие.

Факторы риска:

- отсутствие оптимальной двигательной активности - гиподинамия,
- неправильно подобранная одежда и обувь, а также способ ношения тяжестей, в частности учебников.

Провоцирующие факторы риска:

переохлаждение, эндокринные нарушения, инфекции и нарушения метаболических (обменных) процессов.

Что делать?

- **Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.**



Как влияет двигательная активность на организм?

- Поддерживает физическую и умственную работоспособность;
- Способствует рациональной работе всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной и др.);
- Повышает устойчивость к различным заболеваниям;
- Стимулирует обмен веществ, снижает уровень холестерина и сахара крови, уменьшает риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета;
- Нормализует вес и предотвращает отложение избыточного жира;
- Сохраняет и укрепляет мышечный тонус, подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата;
- Улучшает координацию движений;
- Уменьшает раздражительность и беспокойство, снимает стресс, улучшает настроение;
- Повышает самооценку, позволяет поверить в свои возможности.

Рост заболеваемости болезнями эндокринной системы

Ожирение и сахарный диабет

- Причины:
 - ведение нездорового образа жизни -
нерациональное питание
 - низкая двигательная
активность и т.д.



Подходите взвешенно к своему весу

По отношению к лишнему весу люди делятся на две категории. Первые не задумываются о своем весе до тех пор, пока здоровье не посылает им тревожные сигналы.

Вторые, в основном женщины, готовы ограничивать себя во всем, лишь бы избавиться от «лишнего» килограмма и купить юбочку на размер меньше.

- Помните, что на земле нет двух абсолютно одинаковых людей, каждый человек уникален, имеет свою конституцию и особенности строения. Поэтому не стоит стремиться любыми силами походить на куклу Барби. Недостаток веса не менее опасен, чем его избыток.
- Оценить степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением, можно с помощью определения индекса массы тела (ИМТ). Его можно определить с помощью он-лайн-калькулятора индекса массы тела (где указывается рост, вес, возраст) либо узнать ИМТ у школьного врача или участкового врача-педиатра.

Что делать с избыточным весом?

- В процессе похудения очень важны системность, последовательность и постепенность.

Все методики похудения основаны на двух постулатах – **меньше ешь и больше двигайся.**



В рационе питания необходимо резко ограничить:

- жирные сорта мяса и жирные молочные продукты – сало, сосиски, сардельки, колбасы, сливочное масло, сметану и сливки. Мясную пищу ешьте не чаще 2-3 раз в неделю
- супы на мясном бульоне. Лучше готовьте овощные бульоны, заправляя их зеленью и растительным маслом
- жареную пищу. Продукты лучше отваривать или готовить на пару
- копчености, маринады, колбасы и консервы
- картофель, так как в нем содержится много крахмала
- дрожжевое тесто, хлебо-булочные и кондитерские изделия из муки высшего сорта
- поваренную соль до 4-5г в сутки (1 ч.л.)
- сахар, сладости и сладкие напитки.
Лучше пить овощные соки, а не фруктовые.



На этих продуктах стоит сделать акцент:

- Фрукты, овощи, ягоды, зелень должны присутствовать в ежедневном рационе не менее двух раз. Полезны капуста, морковь, свекла, репа, тыква, сельдерей, топинамбур, чеснок, грейпфрут, ананасы.
- Обязательно включайте в рацион рыбу, морепродукты, морскую капусту.
- При приготовлении блюд из мяса используйте говядину, при приготовлении курицы обязательно снимайте кожу.
- Не забывайте о полноценных растительных белках, содержащихся в бобовых (горох, фасоль, чечевица), в орехах, в некоторых зерновых (овес, гречка).
- Включайте в свой ежедневный рацион молочные продукты с низким содержанием жира – йогурты, молоко, кефир и сыр.
- Отдавайте предпочтение зерновому хлебу и макаронным изделиям из муки грубого помола.
- Пейте не менее 1,5-2 литров чистой питьевой воды в день.

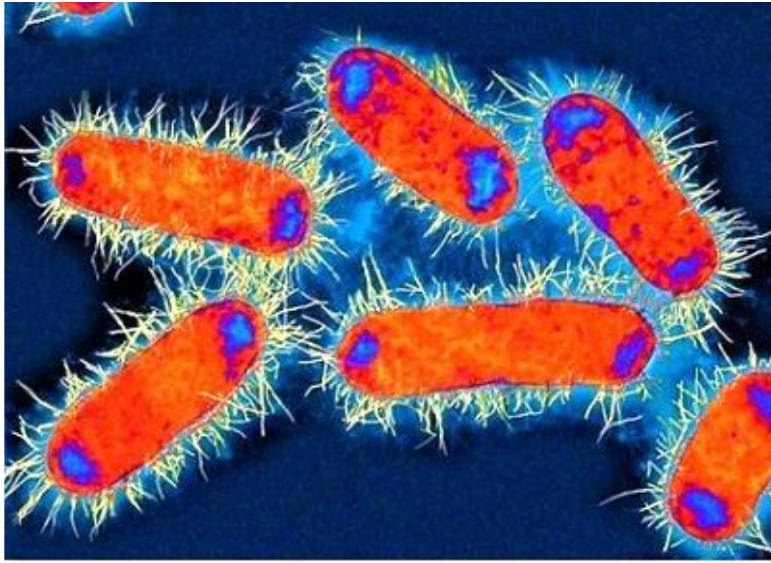


Несколько специальных советов:

- Ешьте только тогда, когда вы по настоящему испытываете голод. Иногда достаточно попить воды и чувство голода проходит.
- В каждой привычной порции одну четвертую часть замените низкокалорийными овощами.
- Ешьте часто и понемногу. Наиболее рациональным для людей среднего возраста считается четырехразовое питание; для пожилых людей – пятиразовое, с промежутками между приемами пищи не более 4-5 ч. Голод – враг похудения.
- Объём каждой порции не должен превышать 250 мл (1 стакан).
- Принимайте пищу из посуды маленьких размеров.
- Пережевывайте пищу как можно тщательнее, ешьте не спеша.
- Не отвлекайтесь разговорами во время еды, не читайте, не смотрите телевизор.
- Ужинайте не позднее, чем за 3 часа до сна.



- У ТЕБЯ ЕСТЬ МЕЧТА?
- ДА. ПОХУДЕТЬ.
- А ЧЕГО НЕ ХУДЕЕШЬ?
- А КАК ЖИТЬ БЕЗ МЕЧТЫ?



И - инфекции
П - передаваемые
П - половым
П - путем

- Сифилис
- Гонорея
- Хламидиоз
- Трихомониаз
- Лобковый педикулез
- Генитальный герпес
- ВИЧ
- Вирус папилломы человека (вызывает рак шейки матки)
- Вирусы гепатита В и С

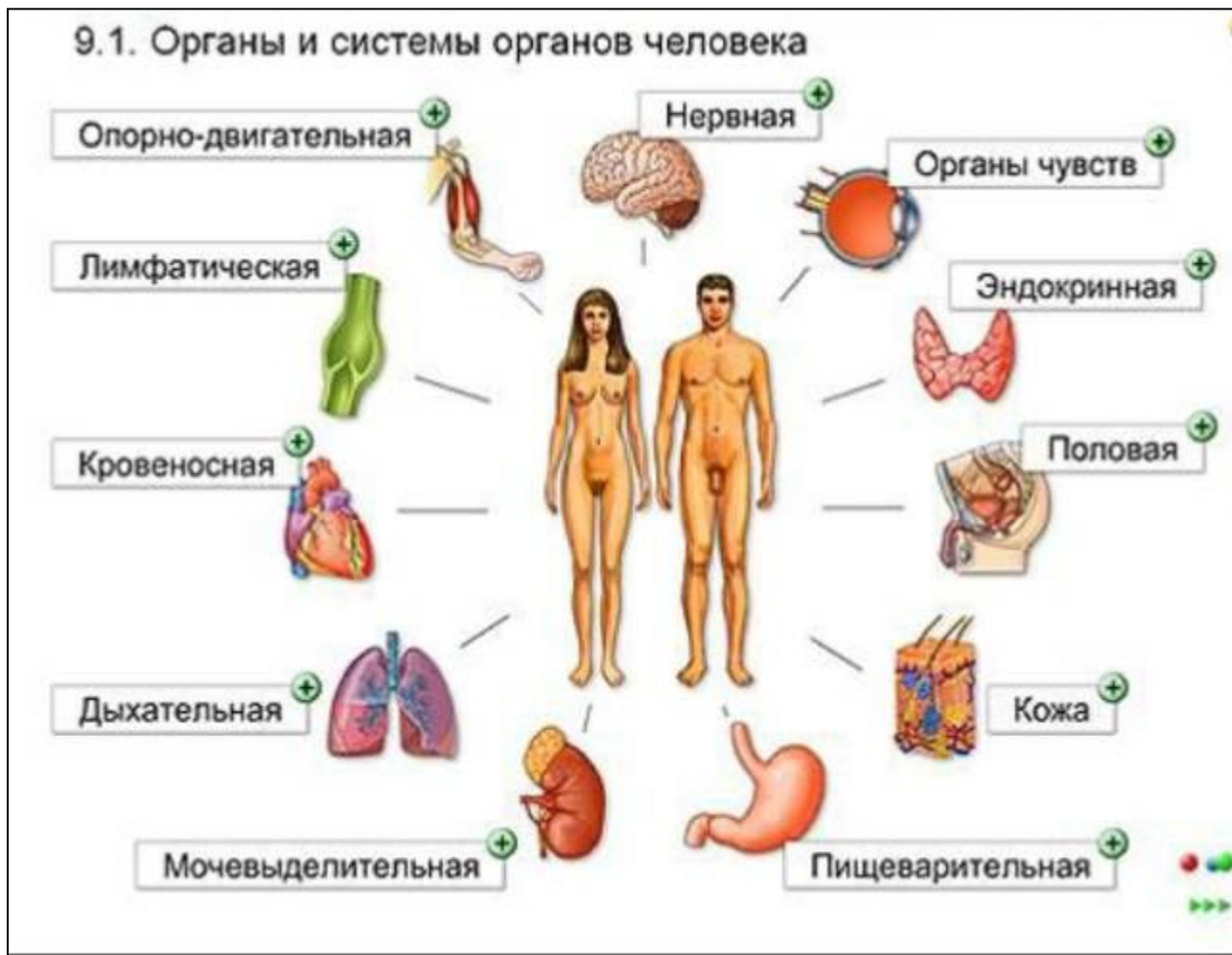
Распространенность ИППП

- Каждый пятый житель планеты в течение своей жизни становится пациентом врача-дерматовенеролога. Ежегодно в мире заболевает 300 млн. человек.
- В настоящее время распространенность венерических заболеваний сравнима лишь с кишечными и респираторными инфекциями.

В 2015 году в Удмуртской Республике ИППП заболело 5056 человек, из них:
в возрасте от 14 до 29 лет – около 1 тысячи человек,
в том числе сифилис – 186 случаев,
гонорея - 345 случаев,
хламидиоз – 114 случаев,
трихомоноз – 62 случая и другие.



ИППП ПОРАЖАЮТ



ИППП МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ!!!

Характерные признаки ИППП.

- **Заражение ИППП происходит при половых контактах** (при всех видах сексуальной активности).
- Многие **ИППП могут перейти от матери к ребёнку** (во время беременности, при родах или уходе за маленькими детьми).
- **ВИЧ-инфекцией, гепатитами, сифилисом можно заразиться не только половым путём, но и через кровь**
- Можно **сразу заразиться двумя и более инфекциями** одновременно.
- При ИППП **нельзя выздороветь без специального лечения**, т. е. самоизлечения быть не может.
- После выздоровления от ИППП **не остается стойкого иммунитета**, поэтому заразиться можно вновь.



Как же проявляются ИППП?

- Краснота, язвочки, трещинки в местах проникновения микробного агента (половые органы, задний проход, слизистая оболочка рта).
- Зуд, жжение половых органов.
- Необычные выделения из половых органов, часто сопровождающиеся неприятным запахом.
- Частое, болезненное мочеиспускание.
- Могут протекать длительно
бессимптомно!!!!!!



Всегда ли есть проявления ИППП?

НЕТ!



***И в этом
коварство ИППП!***

Поэтому, если вы думаете, что могли заразиться ИППП, следует сразу же обратиться к врачу-специалисту

Осложнения ИППП

- заболевание может стать **хроническим**, т.е. меньше проявляться и **труднее лечиться**.
- воспаление может распространяться по мочевым путям в почки, через кровь и лимфу инфекция может попасть в другие органы и системы.



бесплодие, импотенция

Определения

ВИЧ:

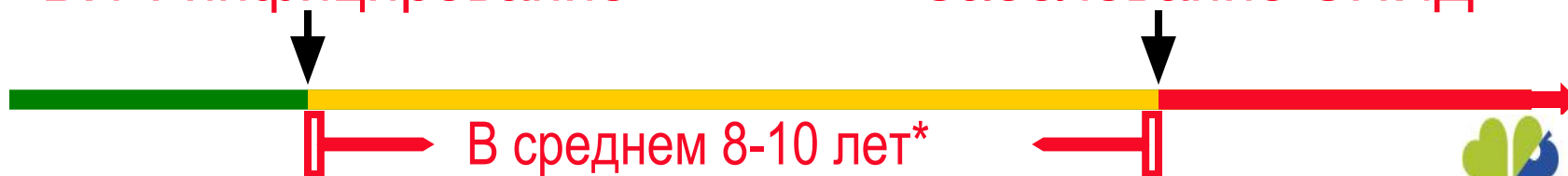
Вирус
Иммунодефицита
Человека

СПИД:

Синдром
Приобретенного
Иммуно-
Дефицита

ВИЧ-инфицирование

Заболевание СПИД



В среднем 8-10 лет*

*при отсутствии специального лечения

Как можно заразиться ВИЧ?

Кровь в кровь

- инъекции одним шприцем и/или иглой;
- переливание инфицированной крови (сейчас крайне редко);
- попадание крови зараженного человека через повреждения на коже или слизистых оболочках.

При незащищенном сексе

- анальном;
- вагинальном;
- оральном.

Ребенку от матери во время:

- беременности;
- родов;
- кормления грудью.

Статистические данные

По состоянию на 31 января 2016 года в Удмуртской Республике зарегистрировано **7968 ВИЧ-инфицированных** человек, из них лиц в возрасте до 30 лет – 5293 человека (66%), в том числе дети до 14 лет – 74 человека, подростки 15-17 лет – 250 человек, 18-24 года – 2608 человек, 25-30 лет – 2361 человек.

Необходимо помнить

**Единственный способ выяснить,
присутствует ли ВИЧ в организме
– специальный анализ крови на ВИЧ.**

Каждый может сдать анализ на ВИЧ абсолютно БЕСПЛАТНО, для этого вам необходимо обратиться к нам по адресу: [г. Ижевск, ул. Труда 17а](#) Каждый может сдать анализ на ВИЧ абсолютно БЕСПЛАТНО, для этого вам необходимо обратиться к нам по адресу: [г. Ижевск, ул. Труда 17а](#), тел. (341) или в один из центров расположенных в [Глазове](#) Каждый может сдать анализ на ВИЧ абсолютно БЕСПЛАТНО, для этого вам н



Что делать, если был риск заразиться ИППП

- Срочно обратиться к специалистам в медицинскую организацию:
 - кожно-венерологический диспансер
 - поликлинику по месту жительства
 - женскую консультацию
 - городской Центр «Доверие».

В этих учреждениях работают врачи: акушеры-гинекологи, урологи, андрологи, дерматологи, а также психологи, которые окажут необходимую медицинскую помощь и поддержку.

Центр «Доверие» для подростков работает в городе Ижевске. Специалисты проводят бесплатное анонимное консультирование и обследование подростков на наличие ИППП, а также оказывают психологическую поддержку. Записаться на прием к специалистам можно **по телефону: (3412)21-04-89. Прием ведется по адресу: ул. Сабурова, 41.**

Правила безопасного сексуального поведения

- воздержание или отказ от сексуальных отношений до вступления в брак
- взаимная верность партнеров
- правильное и постоянное использование презервативов.
Риск заражения ИППП возрастает с увеличением числа половых партнеров и частоты сексуальных контактов.
- думать о безопасности до, а не после полового контакта, что в известной мере нарушает романтичность отношений, но формирует уверенность и ответственность.

К сожалению, человек часто не верит в то, что с именно с ним может случиться беда.



Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье - факторы риска развития заболеваний

- **К таким факторам относятся:**
переохлаждение и перегревание организма, неправильное питание, недостаток движения, травмы, недостаточный сон, избыточный шум, неполноценный отдых, умственное, физическое, эмоциональное и психическое перенапряжение дома или в школе, бессистемное поглощение информации, курение, употребление алкоголя, различные виды облучения, а также экологические факторы риска.

Курение

По данным социологических исследований, в среднем по Удмуртской Республике курит каждый третий молодой человек, из них 49% юношей и 21% девушек.

В настоящее время отмечается снижение возраста, когда подростки, в том числе и девушки, впервые пробуют курить.

Зависимость от табака, прежде всего психологическая, развивается быстро, примерно 85% лиц продолжает курить после первой же сигареты.

Каждый молодой человек, впервые беря в руку сигарету, должен отчетливо представлять, что его ждет впереди, каковы могут быть последствия этого шага.

Почему начинают курить?

- чтобы казаться взрослее, круче
- потому что курят сверстники (социальная созависимость, чтобы не отличаться, а то, что обо мне подумают)
- если курят родители и окружение, то вероятность курения у ребенка увеличивается на 60%
- отсутствие понимания окружающих – протест, вызов

Никотин действует на организм разрушающе:

- приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление
- ослабляет мышечную деятельность
- вызывает изменения в эндокринной системе
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах
- уменьшает аппетит и нарушает баланс углеводов

Научные исследования доказали, что курение вызывает:

- развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, легких, поджелудочной железы
- развитие заболеваний дыхательной системы – бронхит, пневмонии, эмфизема легких, хроническая обструктивная болезнь легких
- развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда – риск смерти от осложнений у курящих увеличивается в 4 раза
- развитие заболеваний мочеполовой системы – сексуальные расстройства, нарушение менструальной функции, нарушение репродуктивной функции как у мужчин, так и у женщин – бесплодие, врожденные пороки развития, мертворождение, невынашивание беременности, преждевременные роды
- развитие заболеваний костной системы – разрушение зубов, переломы костей, остеопороз, снижение физической активности и выносливости
- развитие заболеваний нервной системы – головные боли, раздражительность, инсульт
- сухость кожи и её быстрое старение

Если вы курите, но хотите отказаться от курения

- Всероссийская бесплатная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака.

телефон: 8 (800) 200 0 200.

Употребление алкоголя и психо-активных веществ

Среди подростков периодически употребляют энергетические напитки более 40%, часто употребляют – около 20%, энергетические напитки, в основном употребляют девушки, тогда как юноши чаще употребляют пиво.



баба + яга = баба яга

18 ЛЕТ



15 ЛЕТ СПУСТЯ



DEMOTIVATORS.TO

Время идет

дружба остается

Поговорим о пиве - популярном среди молодёжи напитке

Заблуждения в отношении пива.

- ***Ты говоришь, что пиво – слабоалкогольный напиток.***

Но в слове «слабоалкогольный» ключевым составляющим является не «слабо», а «алкоголь». На самом деле нет принципиальной разницы, каким способом ты «накачаешь» себя спиртом, действует он одинаково. А количество этанола в пол-литровой бутылке обычного светлого пива примерно как в 50-60 мл водки. То есть, **выпив за день 4 бутылки пива, ты, практически, выпиваешь полбутылки водки!!!**

И речь сейчас идёт о качественном, правильно сваренном пиве. Практически всё пиво, которое могут купить подростки, является незрелым, газированным, низкокачественным продуктом, в который обычно добавляется спирт для крепости. Современные российские производители ухитряются доводить крепость своего товара до 9-12%, тогда как нормальный показатель для светлого пива 2,5-4,5%. Вот и посчитай, сколько алкоголя поступает в твой растущий организм из этого «слабоалкогольного» напитка.

Поговорим о пиве - популярном среди молодёжи напитке

- ***Ты говоришь, что в пиве содержатся витамины и другие полезные вещества.***

Но витамины группы В, которые действительно содержатся в солоде, значительно разрушаются при термической обработке. Для того чтобы получить дневную норму витаминов, тебе надо будет выпивать 10 литров пива в день. Согласись, что это не самый удачный способ. А если пиво дешёвое, то там, скорее всего, солода не будет вообще, будет «ароматизатор идентичный натуральному».

- Ради микроэлементов, содержащихся в янтарном напитке, рисковать здоровьем не стоит: в соках и квасе их больше, не говоря уже о специальных препаратах.
Зато в пиве точно содержатся фенолы и другие вещества, которые могут вызвать развитие раковой опухоли, а так же яды, которые методично разрушают клетки печени, мозга, сердца и сосудов, вызывая гепатит, цирроз печени, увеличение и дряблость сердечной мышцы, расширение вен и капилляров, что бывает буквально «написано на лице».
- Ещё пиво ведёт к ожирению, потому что оно само по себе калорийно и ещё имеет свойство сильно повышать аппетит.
- И самая неприятная тайная сила пива заключается в том, что оно отнимает силу у тебя.
Фитоэстрогены, содержащиеся в хмеле - аналоги женских половых гормонов. У женщин они вызывают снижение выработки собственных гормонов и, как следствие, «мужиковатый» вид: усики, грубый голос, изменение черт лица. У мужчин же происходит феминизация, то есть женоподобие: растёт живот, становится шире таз, увеличиваются молочные железы, развивается половая слабость.

Поговорим о пиве - популярном среди молодёжи напитке

- *Ты говоришь, что если выпивать редко и понемногу, вреда не будет.*

Но пивной алкоголизм формируется незаметно и обманчиво. Для него характерно отрицание зависимости и отсутствие критики к своему состоянию. Учти, если человек выпивает кружку пива в день и чувствует психологический дискомфорт оттого, что не выпил - это уже зависимость.

Из-за вкуса, небольших градусов и от того, что в этой жидкости есть вещества, вызывающие расслабление и успокоение, бороться с влечением к пиву сложнее, даже чем с влечением к водке. Дело в том, что в пиве в очень малых дозах содержится **кадаверин - аналог трупного яда**, который подавляет умственную деятельность человека, мешает мыслительному процессу, не даёт трезво оценить своё состояние и к тому же снижает способность к обучению.

И не забывай, пока тебе не исполнился 21 год, твой организм не сформирован окончательно. Система ферментов, расщепляющих алкоголь на воду и кислород, работает не в полном объёме или вообще не работает, поэтому любое поступление спирта может вызвать сильное отравление и даже смерть. Не зря же в Древнем Риме совершеннолетие, после которого молодые патриции могли пить вино, наступало не в 18, а в 21 год.

Поговорим о пиве - популярном среди молодёжи напитке

- *Ты говоришь, что надо же как-то расслабляться!*

Во-первых, советуем не напрягаться. Относись к стрессовым ситуациям проще и спокойнее. В любом событии есть положительные стороны. Найди себе интересное занятие, поставь цель и добивайся её. А для того, чтобы тебе было проще, помни о простых способах поднятия настроения: слушай любимую музыку, пой и танцуй, сходи в тренажерный зал, принимай расслабляющие ванны и контрастный душ, общайся с хорошими друзьями и любимыми людьми, ешь «пищу настроения» - бананы, помидоры, сладкий перец, сыр, шоколад, сладости.

Потребление психо-активных веществ и наркотиков

- Очень быстро ведет к формированию особого заболевания – наркомании, суть которого заключается в постоянной зависимости человека от приема наркотика.
- Приводит к тяжелым медицинским и социальным последствиям, распаду личности больного, росту распространенности ВИЧ-инфекции и преступности.

Причины, по которым человек впервые пробует наркотик:

- любопытство, жажда испытать незнакомые ощущения – 52,4%, - пример товарищей и знакомых – 16,7%,
- стремление получить наслаждение – 14,8%,
- уговоры друзей или родственников – 8,1%,
- желание подавить сильную боль или психическую травму – 2,2%.



Помощь специалистов

Бесплатные анонимные телефоны доверия, куда может обратиться любой желающий и получить ответы на все интересующие вопросы:

- **Республиканский молодежный телефон доверия – 658-072, 658-073**
- Республиканский наркологический диспансер – 713-333
- Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом – 213-594
- Республиканский центр социально-психологической помощи молодежи «Психолог плюс» – 658-072
- Городской центр «Подросток» в г.Ижевске – 78-10-40
- Центр профилактики наркомании г. Ижевска – 58-87-61

Альтернативные способы получения удовольствия и поднятия настроения

- Занятия спортом – фитнес, плавание, боулинг, волейбол и другие спортивные игры
- Танцы
- Общение с друзьями
- Чтение любимой литературы
- Освоение компьютерной техники и информационных технологий
- Слушать музыку или петь самому
- Отдых на природе
- Рыбалка, походы и многое другое.

Если вам предлагаю закурить, выпить, принять наркотики, а вы этого не хотите делать, предлагаем несколько способов сказать НЕТ:

- Эта дрянь не для меня.
- Есть увлечения и покруче.
- Не сегодня и не сейчас.
- Я в «завязке».
- Ты что? У меня аллергия.
- Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
- Я уже пробовал – это ерунда. Мне не понравилось.
- Я не хочу больных детей.
- Я не тороплюсь на тот свет.
- Мое здоровье мне пока не лишнее.
- Я хочу быть высоким, красивым и сильным.
- Я не хочу, чтобы от меня пахло как от пепельницы.

Проговорите эти слова несколько раз, потренируйтесь, чтобы не бояться услышать насмешку «Ты что слабак?», не надо бояться, надо быть сильнее, показать **собственное «Я»**.

Стресс

Вся наша жизнь состоит из стрессов.

Стресс – это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.



Признаки «отрицательного» стресса:

упадок сил, нежелание что-либо делать, рассеянность, повышенная возбудимость, потеря чувства юмора, потеря веры в улучшение ситуации в будущем, возбуждённое состояние, желание идти на риск, переменчивое настроение, усталость, вялость, ухудшение сна, аппетита, памяти, полное отсутствие источников радости, психогенные головные боли, боли в области спины или желудка



Шаги преодоления стресса

- Проанализируйте стрессовую ситуацию.
- Переключайтесь.
- Больше двигайтесь. Полезно выпустить пар.
- Поплачьте.
- Вылейте свою печаль на бумагу.
- Сделайте себе подарок.
- Помогите ближнему.
- Соприкоснитесь с природой.
- Чаще улыбайтесь.
- Растворите печаль во сне
- Займитесь йогой, аутотренингом, медитацией.
- Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, вышивайте, лепите.




Шаги преодоления стресса

- *Поставьте перед собой жизненную цель.*
- *Научитесь управлять своей психикой.*
- *Будьте оптимистом*
- *Никогда не обижаетесь на судьбу.*
- *Научитесь жить сегодняшним днём и получать удовольствие от каждого дня. Живите здесь и сейчас.*
- *Снизьте требования к себе, реально оцените свои способности.*
- *Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.*
- *Больше общайтесь с интересными людьми.*
- *Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.*

Помните:

**не следует бежать от стресса,
надо просто держать себя в руках.
Ведь стресс – это не то, что произошло
с нами, а то, как мы к этому отнеслись.**



*Не удерживай то, что
уходит, и не отталкивай то, что
приходит...и тогда счастье само
найдет тебя.*

(Омар Хаям)

Справиться с проблемой самостоятельно не получается, обратись к специалистам



**НЕ ПОНИМАЮТ РОДИТЕЛИ,
ОТВЕРНУЛИСЬ ДРУЗЬЯ,
ОКАЗАЛСЯ В ТУПИКЕ**

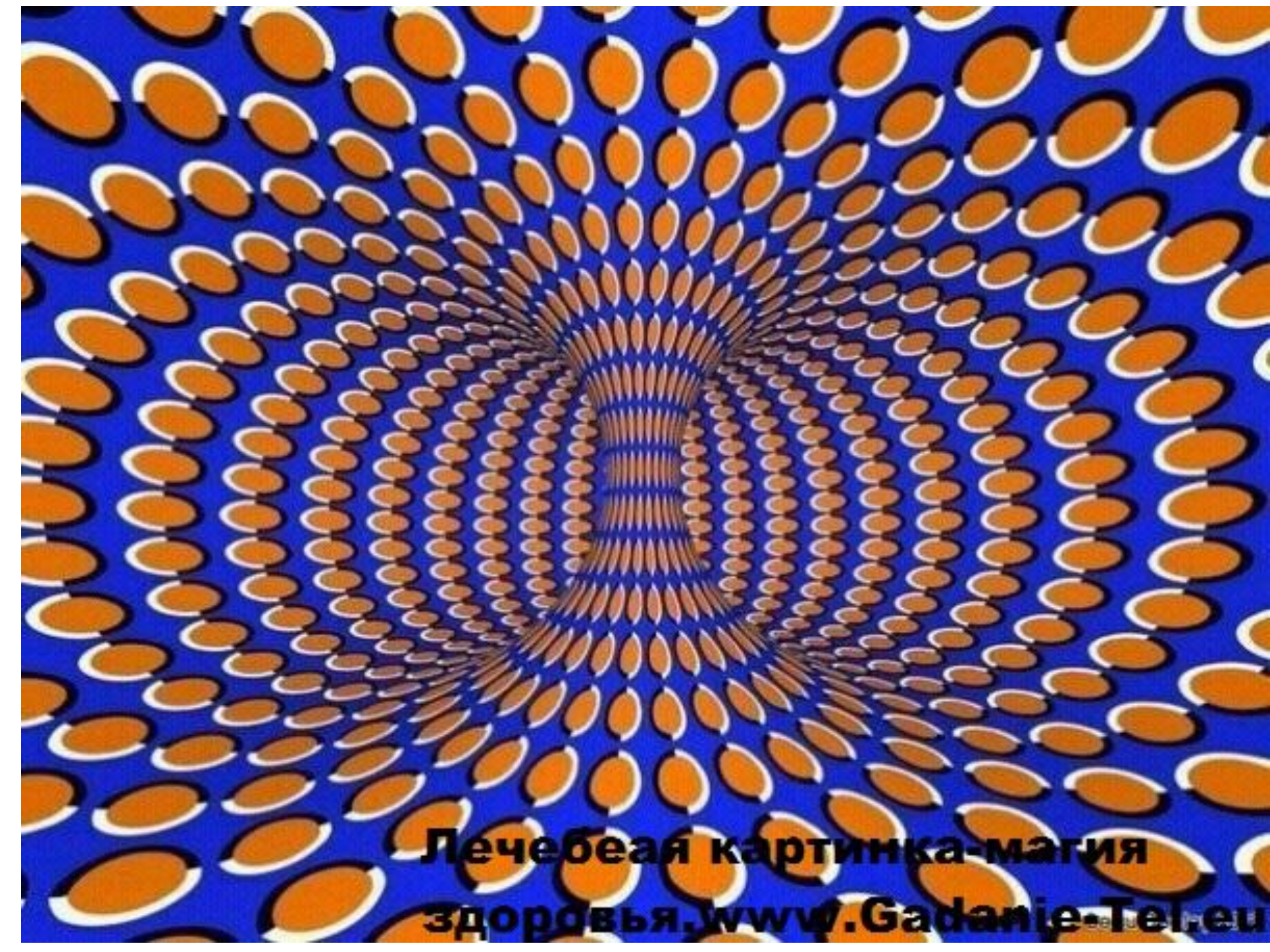
ПОГОВОРИ!

С ДОБРЫМ ЧЕЛОВЕКОМ
(ПСИХОТЕРАПЕВТЫ И ПСИХОЛОГИ
МИНЗДРАВА УДМУРТИИ)

8-800-100-0906

БЕСПЛАТНО! • КРУГЛОСУТОЧНО!

ПЕРЕЗАГРУЗИСТРЕСС.РФ



**Лечебная картинка-магия
здоровья, www.Gadanie-Tei.eu**



9490

пользователей нашего сайта
хотят вырастить здорового ребёнка
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Зарегистрироваться
 Войти в личный кабинет

[ПРИВЫЧКИ](#)
[ПИТАНИЕ](#)
[ДВИЖЕНИЕ](#)
[ДЕТИ](#)
[ПРОФИЛАКТИКА](#)
[ДЛЯ СПРАВКИ](#)
[СЕРВИСЫ](#)
[СКАЧАТЬ](#)

На сайте
 В здоровом Интернете

НОВОСТИ

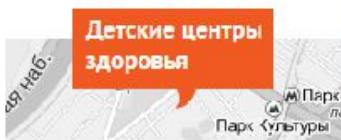
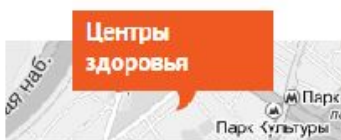
[Спать долго опасно для жизни](#)

[Гулли спасают от ожирения](#)

[Курение, недосып и сидячий образ жизни укорачивают жизнь](#)

[Петрушка против Альцгеймера](#)

[Все новости](#)



31 мая | **КЛУБ**
никотиновой
НЕЗАВИСИМОСТИ

1 2 3

Детские вредные привычки

12 декабря 2013 года, 15:39



Что такое вредная привычка ребенка? Это в первую очередь сигнал для родителей.

Как построить отношения с подростком

30 января 2013 года, 07:22



Хорошие отношения с родителями помогут сладить многие трудности переходного возраста. Разбираемся, как их построить.

Что заставляет подростков худеть?

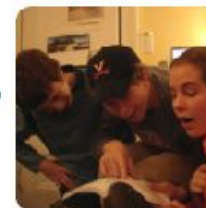
6 декабря 2012 года, 07:57



Современное общество одержимо худобой. Как уберечь подростка от этого влияния и научить позитивно относиться к собственному телу?

Что ваши дети должны знать о сексе

9 ноября 2012 года, 07:13



Как уберечь своих детей от случайных половых связей и нежелательной беременности? Без доверительного разговора не обойтись.

Дурные пищевые привычки подростков: простые способы решения

16 октября 2012 года, 07:34



Горой на нездоровую пищу набрасываются даже дети, воспитанные в традициях правильного питания. Что с этим делать?

3 октября 2012 года, 07:15



Как напомнить повзрослевшему сыну или дочери о необходимости личной гигиены и помочь в выборе первого дезодоранта?

- www.takzdorovo.ru

сайт здорового образа жизни

- www.medprof18.ru

сайт Республиканского центра
медицинской профилактики
Удмуртской Республики

***«Я слушаю и забываю,
Я вижу и забываю,
Я делаю и понимаю».***

Китайская поговорка