

Болезни нашего времени

Или просто вредные привычки?

Жевательная резинка



Состав жевательной резинки Orbit

- ▣ **Сорбит E420, мальтит E965, резиновая основа, загуститель E414, стабилизатор E422, натуральные, идентичные натуральным и искусственные ароматизаторы, маннит E421, эмульгатор соевый лецитин, краситель E171, подсластители аспартам E951, ацесульфам К E950, гидрокарбонат натрия E500ii, глазурь E903, антиоксидант E320.**
-



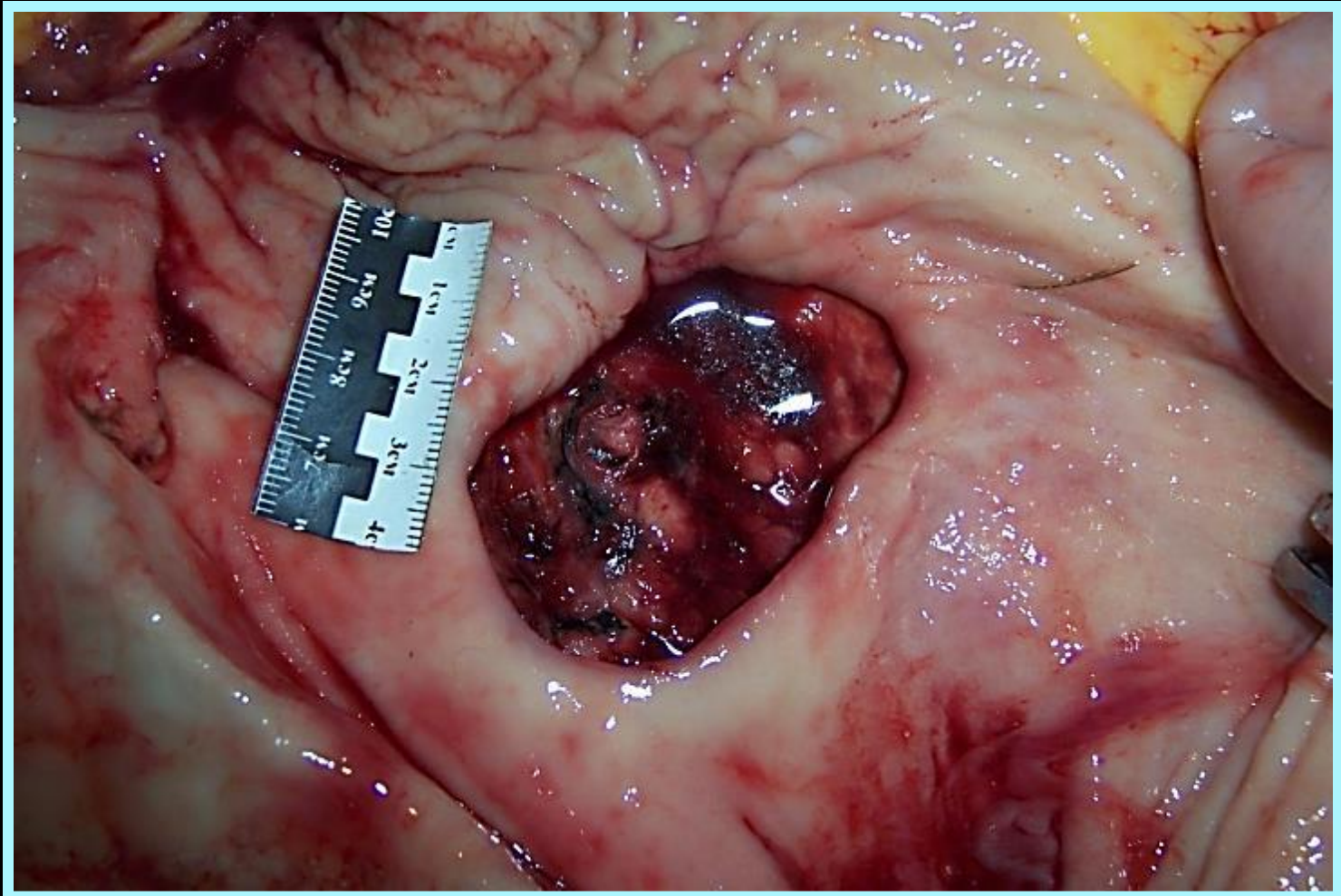
Состав жевательной резинки Dirol

- ▣ Изомальт, сорбит, маннит, ксилит, мальтитный сироп, аспартам, ацесульфам-К, резиновая основа, карбонат кальция 4%, ароматизаторы натуральные: мята, ментол, идентичный натуральному ванилин, искусственный освежающий, загуститель E414, стабилизатор E422, гидрогенизированное рапсовое масло, эмульгатор E322, краситель E171, глазирователь E903, антиоксидант E321, текстуратор E341.

желудок может привести к гастриту и язве

- **Природа, создавая нашу пищеварительную систему, предполагала, что если человек принялся что-то жевать, то это "что-то" непременно попадет в желудок. Но "царь природы" нашел-таки способ, как одурачить собственный организм: он жует "впустую", производя и проглатывая невероятные количества слюны. В ответ на это желудок, получив "заказ", выделяет громадное количество желудочного сока. А переваривать-то ему нечего! Хотя он начинает переварить собственные стенки. Вот за них-то и принимается весьма агрессивный в химическом смысле желудочный сок. Соляная кислота, разрушив слизь, предохраняющую стенки желудка от самопереваривания, вызывает воспаление ее слизистой оболочки - развивается заболевание под названием "гастрит". Дальше - больше: длительное воздействие подобного рода на стенки желудка, в конце концов, приводит к их разрушению, на них образуются эрозии -**
- ▶

ЯЗВА ЖЕЛУДКА



Активное употребление жвачки способствует нарушению нормального слюнообразования

- При частом жевании слюнообразующий аппарат работает в повышенном режиме - он выделяет дополнительную слюну. Ресурсы слюнообразующего аппарата не бесконечны, и рано или поздно они истощаются. И тогда наступает обратный эффект: появляется недостаток слюны и ферментов, в ней находящихся. Слюна, как известно, нужна для размягчения пищевого комка и предварительного переваривания пищи в ротовой полости. Но если уменьшилось ее количество и изменился состав - это уже серьезно. Во-первых, изменение состава приводит к кариесу и образованию зубного камня, следствием которого являются пародонтит, гингивит. Пища, недообработанная необходимыми ферментами и плохо размоченная слюной, а стало быть, и плохо пережеванная, попадает в желудок в виде плотного комка, который с трудом переваривается в нем. А это уже предпосылки к гастриту и язве.

Пародонтоз



Ухудшение мыслительных способностей

- Некоторые психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачку, по сравнению со сверстниками, не злоупотребляющим этим, значительно ниже уровень интеллекта. Объясняется это тем, что резинка не дает возможности сосредоточиться, притупляет внимание, снижает память и ослабляет процесс мышления.





Наушники



Вред шума

- ▣ **Все мы знаем о вреде шума. Он отрицательно влияет не только на орган слуха, но и на нервную систему и работу сердца. Как показывают исследования, шум увеличивает вероятность инфаркта миокарда примерно так же сильно, как пассивное курение. По данным ВОЗ, свыше 120 млн. человек в мире страдают нарушениями слуха из-за так называемого «шумового загрязнения».**



- ▣ У любителей наушников на шум (который почти не приглушается) накладывается еще и музыка. В итоге у 30-летних поклонников аудиоплееров функциональное состояние органа слуха такое же, как у 60-70-летних. Фанаты рока и электронной музыки эксплуатируют свои уши в экстремальном режиме: обычная дискотека проходит при уровне звука 110-120 дБ (в 2 раза выше оптимального для слуха уровня), аудиоплеер тоже воспроизводит звук с громкостью 110 дБ и более.



Примеры для сравнения

- Дыхание человека – 10 дБ.
- Спокойный разговор – 40-60 дБ.
- Шум на улице – 80 дБ.
- Блендер – 90 дБ.
- Проходящий поезд – 100 дБ.
- Рок-концерт – 110-140 дБ.
- Реактивный самолет при приземлении – 120 дБ.
- В вагоне метро при торможении – 120 дБ.
- Отбойный молоток – 120 дБ.
- Болевой порог – 140 дБ.

- Уровень звука, превышающий 180 децибел, может быть смертельным.





- **Человек, едущий в метро или автобусе и слушающий орущий плеер - это не просто человек, твердо решивший лишиться слуха. Он еще и не уважает окружающих, вынужденных выслушивать раздражающее шипение и тыцканье из его наушников. Проще говоря, он обыкновенный хам, хотя, возможно, даже и не понимает этого в силу изъянов в воспитании.**
-





□ **Человек существует одновременно в двух измерениях: тело его находится в реальном мире, а один из важнейших органов чувств, слух, - в виртуальном зале, созданном усилиями звукорежиссеров. Разумеется, эти миры никак не пересекаются, поэтому его мозг неспособен адекватно оценить окружающую обстановку. На него несется трамвай, а в наушниках слышно, что он стоит на сцене рядом с гитаристом.**





□ Привычка к постоянному прослушиванию музыки рано или поздно приводит к убеждению в том, что музыка - всего лишь ненавязчивый фон, а это прямой путь к снижению ее роли в жизни человека. Такие "меломаны" перестают видеть в музыке не просто набор звуков и ритмов, но идею, картину, образ, призыв. душевных порывов, всецело подчиняясь только ему одному - ритму.



Компьютер



Компьютерная зависимость

- ▣ Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.



Как формируется зависимость?

- **Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.**



Признаки компьютерной зависимости

- **Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.**
- **Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.**
- **Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.**
- **Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере.**
- **Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.**
- **Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.**
- **При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.**
- **Отказ от общения с друзьями.**

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).



Игромания



-
- **Игромания - одержимость азартными играми признана эмоциональным заболеванием.**



□ Из-за игромании жизнь превращается в мучительное существование! Рушится все: взаимоотношения в семье, работа, отношения с любимыми, друзьями. Практически невозможно находиться наедине с самим собой, вся жизнь со стремительной скоростью летит под откос! Сердце наполняется горечью,

▶ отчаянием и
негодованием...



Симптомы патологического игрока

1. Поглощенность, озабоченность игрой (вспоминает о прошлых играх, планирует будущие ставки, думает о том, как найти деньги на следующую игру);
2. Играя, испытывает возбуждение и повышает ставки;
3. Испытывает затруднения при попытках прервать игру или усилиях контролировать её ход;
4. Чувствует тревогу или раздражение при необходимости ограничить ставки или остановить игру;
5. Играет, чтобы убежать от своих проблем или поднять настроение (уйти от чувства вины, тревоги, депрессии);
6. Предпринимает попытки отыгаться на следующий день после проигрыша;
7. Обманывает членов семьи или терапевта с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
8. Совершает такие незаконные действия как подлог, обман, кража или растрата для финансирования игры;
9. Рискует из-за страсти к игре Вызывает игрой риск потерять работу, близких друзей, возможность продвижения по службе или получения образования;
10. Перезанимает деньги у друзей, знакомых, родственников, чтобы расплатиться с долгами, образовавшимися из-за игры.

Одержимый игрок обычно проходит через четыре стадии

▣ **Стадия выигрышей:** игра от случая к случаю, мечты о выигрышах, возрастающие ставки, большие выигрыши.

Стадия проигрышей: игра в одиночку, уходы с работы, крупные займы, неоплаченные долги, перезаклады, ложь.

Фаза отчаяния: испорченная репутация, разрыв с семьей, друзьями, раскаяние, перекалывание вины на других, паника, потеря работы, незаконные действия.

Безнадежная стадия: чувство безысходности, мысли о самоубийстве и возможные попытки, аресты, алкоголь, эмоциональное крушение и симптомы безумия.

