



АЛКОГОЛЬ



Делает человека зависимым и безвольным

Приводит к алкогольному гепатиту и циррозу печени



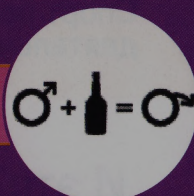
Алкоголизм - хроническое заболевание, которое трудно поддается лечению

Приводит к проблемам с психикой, повышает агрессию



Ускоряет старение

Может стать причиной рождения неполноценного потомства и импотенции



РАЗГЛЯДЫВАЯ МИР ЧЕРЕЗ
БУТЫЛОЧНОЕ ГОРЛЫШКО
ТЫ РИСКУЕШЬ УВИДЕТЬ
ТОЛЬКО ДНО...



ЖИЗНЬ ГОРАЗДО
ИНТЕРЕСНЕЙ:

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской Профилактики
Пермский край



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской Профилактики
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЭНЕРГЕТИКИ, по уверениям рекламы, «творят чудеса». Даже одна банка такого напитка, якобы, подавляет усталость, помогает сосредоточиться, повышает мозговую активность. Таким образом, человек еще какое-то время способен оставаться сконцентрированным и бодрым.

«Чудесные» свойства объясняются достаточно просто. Основные компоненты энергетического напитка: стимулятор нервной системы кофеин и большая доза сахара.

Скорость эффекта обоих веществ увеличивается за счет двух факторов:

1. Напиток холодный (в отличие от кофе, который тоже содержит кофеин, но залпом его не выпьешь);
 2. Пузырьки углекислого газа помогают кофеину и сахару быстро всасываться в желудке.
- От этих факторов быстрый возбуждающий эффект энергетиков.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Энергетические напитки не дают никакой энергии извне!

Кофеин способствует высвобождению собственных резервов, своего «неприкосновенного запаса». И без того уставший организм отдает ту небольшую энергию, которая у него еще осталась.

Искусственно-вызванная активность неизбежно спадёт, поскольку организм должен каким-то образом восстановить «взятую в долг» у самого себя энергию.

ЖИЗНЬ - ЭТО:

- наука поражения и радость победы
- умение играть в команде
- упорные тренировки

**ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!**

- Спорт развивает силу воли
- Спорт делает красивым тело, укрепляет здоровье
- Спорт учит ответственности, вселяет уверенности в себе
- Спорт снимает стресс, поднимает настроение
- Спорт повышает умственную деятельность и работоспособность



**ВЫБИРАЙ
СПОРТ!**



ПОСЛЕДСТВИЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ НАПИТКАМИ:

1

После приема энергетиков сердце начинает биться быстрее. Стимуляторы, обладающие бодрящим эффектом, способны вызвать нарушение ритма и даже сердечный приступ.

2

Одна из причин, почему принимаются энергетики - борьба со сном. Проблема заключается в том, что даже после прекращения употребления, бессонница может сохраняться.

3

Употребление огромных доз сахара может спровоцировать развитие нарушений в эндокринной системе, вплоть до диабета и ожирения.

4

У тех, кто регулярно принимает кофеин, может формироваться привыкание к нему.

5

Состояние внутренней тревоги является характерным психологическим побочным эффектом кофеина. У некоторых категорий людей большие дозы энергетиков и других кофеинсодержащих напитков могут вызывать даже приступы панического страха. Частое употребление истощает организм и приводит к состоянию депрессии и хронической усталости. Могут начаться головные боли.

6

Важный момент - у человека (в частности у детей и подростков) может сформироваться определенная модель поведения: изменять свое состояние при помощи психоактивных веществ. Возникает привычка получать энергию и положительные эмоции не естественным путем, а искусственным. А это - прямой путь к зависимости.

ПРИЗНАКИ систематического употребления снюса:



Часто возникают раздражение слизистой оболочки рта, обильное слюноотделение



Подросток периодически становится вялым и сонливым, либо беспокойным и раздражительным



Снижается успеваемость, пропадает интерес к учебе и спорту



Снюс практически не оставляет запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный прямой признак его употребления – наличие характерной коробочки с порционными пакетиками

ЧТО ДЕЛАТЬ, если ваш ребенок употребляет снюс?

- 1 Спокойно и откровенно поговорить с ребенком. Расскажите, что вы знаете об употреблении снюса в раннем возрасте и выразите свое опасение за его здоровье
- 2 Мотивируйте ребенка к отказу от употребления. Предложите помощь и поддержку. При необходимости обратитесь к специалистам
- 3 Приобщайте ребенка к здоровому образу жизни. Подавайте пример своим поведением.

Аргументы в пользу отказа от употребления снюса для подростков:

- Человек получает свободу от никотиновой зависимости и страдает при отсутствии возможности употребить очередную порцию снюса.
- Человек перестает быть источником раздражения для окружающих. В наше время в моде – здоровый образ жизни, и подобные привычки осуждаются обществом.
- Можно сэкономить деньги.
- Успехи в учебе и спорте значительно улучшаются, когда никотин перестает отравлять организм.

ВАЖНО ЗНАТЬ!



Не существует безопасного способа и дозы употребления табака (никотина).

Прекращение употребления табака (никотина) в любом возрасте и с любым уровнем зависимости имеет существенные преимущества для здоровья и качества жизни

Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака: **8 (800) 200-0-200** (звонок по России бесплатный)

СНЮС СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

На сегодняшний день можно говорить о широком распространении употребления снюса подростками. Употребление бестабачной никотинодержательной продукции в подростковом возрасте может вызвать остановку роста, повышенную агрессивность и возбудимость, нарушение памяти и концентрации внимания, развитие онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта, ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.



ВАЖНО ЗНАТЬ!

НЕ СУЩЕСТВУЕТ БЕЗОПАСНОГО СПОСОБА И ДОЗЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА (НИКОТИНА).

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ УПОТРЕБЛЯЕТЕ СНЮС - ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, КАК ОТ ОПАСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО!

ПРЕКРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА (НИКОТИНА) В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ И С ЛЮБЫМ УРОВНЕМ ЗАВИСИМОСТИ ИМЕЕТ СУЩЕСТВЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ





ЧТО ТАКОЕ СНЮС?

СНЮС – вид бездымного табачного (никотинсодержащего) изделия. Представляет собой измельченный увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже нижней) губой и десной на длительное время – от 5 до 30 минут. Таким образом, никотин из табака поступают в организм.

УПОТРЕБЛЕНИЕ СНЮСА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ:

✓ Проблема употребления снюса среди детей и подростков является значимой и представляет серьёзную опасность для здоровья подрастающего поколения

✓ Ароматические вещества, добавляемые производителями, дополнительно подстегивают интерес к употреблению снюса в раннем возрасте

✓ К сожалению, в молодежной среде снюс ошибочно считается не только безопасным, но и модным

✓ Большинство подростков, употребляющих снюс, систематически становятся в дальнейшем курильщиками сигарет

КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ?

При употреблении снюса никотин попадает в организм, вызывая никотиновую зависимость, так же, как и при курении. И нет никаких оснований утверждать, что она меньше, чем зависимость от сигарет. Поэтому широко известный вред никотина напрямую распространяется на потребителей снюса.

ЧЕМ ОПАСЕН? (кроме развития зависимости)

Снюс вызывает неопухолевые поражения слизистой оболочки ротовой полости. Возможно развитие заболеваний дёсен, чаще всего – рецессия десны (то есть смещение уровня десны с обнажением корня зуба), образование кариеса

2

Снюс значительно повышает риск развития рака полости рта и пищевода, так как обладает сильным раздражающим и канцерогенным действием.

3

Синтетический никотин трудно дозировать и поэтому в одном пакетике сосательного бестабачного снюса его может содержаться столько, сколько в целой пачке традиционного табака. А это высокий риск отравления.

ЧТО ТАКОЕ СНЮС?

СНЮС

– вид бездымного табачного (никотинсодержащего) изделия. Представляет собой измельченный увлажнённый табак, который помещают между верхней (реже – нижней) губой и десной на длительное время – от 5 до 30 минут. Таким образом никотин из табака поступает в организм.



В состав снюса обычно входят: вода, поваренная соль, сода, (для консервации и облегчения проникновения никотина в организм). Часто в производстве снюса с целью обхода антитабачного закона вместо табака используют растительные волокна, пропитанные синтетическим никотином.

КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ?

При употреблении снюса никотин попадает в организм, вызывая никотиновую зависимость, так же, как и при курении. И нет никаких оснований утверждать, что она меньше, чем зависимость от сигарет. Поэтому широко известный вред никотина напрямую распространяется на потребителей снюса.

ЧЕМ ОН ОПАСЕН (кроме развития зависимости)

1 Снюс вызывает неопухолевые поражения слизистой оболочки ротовой полости. Возможно развитие заболеваний дёсен, чаще всего – рецессия десны (то есть смещение уровня десны с обнажением корня зуба), образование кариеса.

2 Снюс значительно повышает риск развития рака полости рта и пищевода, так как обладает сильным раздражающим и канцерогенным действием.

3 Снюс, как и курение, негативно сказывается на течении беременности.

4 Синтетический никотин трудно дозировать, и поэтому в одном пакетике сосательного бестабачного снюса может содержаться столько, сколько в целой пачке традиционного табака. А это – высокий риск отравлений.

О профилактике алкоголизма, или как сказать алкоголю «Нет!»

Ни для кого не секрет, что определенные жизненные ситуации могут способствовать, либо препятствовать началу употребления или злоупотребления алкоголем. Следует понимать, что алкоголь — это коварный спутник в жизни человека и надо быть крайне осторожным, чтобы не угодить в пучину алкогольной зависимости, из которой самостоятельно выбраться очень трудно, а подчас и невозможно без медицинской помощи.

В наркологии выделяют обстоятельства способствующие употреблению алкоголя - их называют *факторами риска*, и обстоятельства снижающие употребление алкоголя — *факторы защиты*. К наиболее значимым *факторам риска* относят: проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида; детей, рожденных и воспитанных родителями алкоголиками; общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников; личностные качества (низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и разумного поведения); частые конфликты в семье; плохая успеваемость в школе нежелание учиться; проблемы при общении с родственниками, сверстниками; раннее начало половой жизни с нарушением критичности к собственному поведению и склонностью к сексуальной беспорядочности в состоянии алкогольного опьянения. Из перечисленных факторов особое внимание уделяется роли семейного и супружеского алкоголизма в развитии влечения к употреблению алкогольных напитков у детей и подростков. В этой связи абсолютно недопустимо родителям устраивать пьяные застолья в присутствии собственных детей и нужно помнить, что наши дети склонны подражать своим родителям во всем — даже в пагубных привычках. В значительной степени судьба и жизненный сценарий человека предопределен семейным анамнезом и событиями раннего детства, в том числе собственным опытом пережитого насилия со стороны близких родственников. А где алкоголь — там скандалы, драки, преступления насильственного характера.

Факторы защиты: благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье, жизненная мудрость родителей; достаточный уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам; хороший уровень достатка; регулярное медицинское обследование собственного здоровья; высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение; соблюдение общественных норм.

Из приведенного выше становится понятно, что *профилактика алкоголизма* имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности убрать факторы риска.

В процессе своей жизни на человека воздействуют как факторы риска, так и факторы защиты и чем больше факторов риска, тем больше шанс стать зависимым от алкоголя. Отсюда внимание врачей и социальных служб

направляется на применение целого комплекса мероприятий в рамках *первичной, вторичной и третичной* профилактики.

Первичная профилактика алкоголизма имеет своей целью предупредить начало употребления алкоголя лицами, ранее его не употреблявшими. Первичная профилактика алкоголизма нацелена, прежде всего, на детей, подростков, молодежь и способствует уменьшению количества людей, у которых может возникнуть алкоголизм, а ее усилия направлены не столько на предупреждение алкоголизма, сколько на сохранение и укрепление здоровья. Начальная фаза употребления алкоголя наблюдается преимущественно в молодом возрасте и может быть: демонстрацией взрослого поведения, формой протеста родительскому воспитанию, выражением социального протеста, стремлением получить новые ощущения, желания влиться в группу взрослых, актом отчаяния, ответом на определенные нарушения в психологическом развитии.

Вторичная профилактика является избирательной и направлена на людей, у которых уже формируются признаки алкогольной зависимости, фактически — это бытовое пьянство.

И, наконец, *третичная* профилактика алкоголизма направлена на людей, страдающих синдромом зависимости от алкоголя и является преимущественно медицинской.

Важно знать, что любая доза принятого алкоголя оказывает токсическое воздействие на организм, может вызвать парадоксальную реакцию головного мозга в виде кратковременных психозов или потери сознания, особенно в детском и подростковом возрастах. В процессе злоупотребления алкоголем неотвратимо изменяется личность пьющего человека, вплоть до алкогольного слабоумия.

Социальные науки утверждают, что поведение человека постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения, и воздействия примеров (положительных или отрицательных) поведения окружающих, влияния социальных факторов в целом. Данная точка зрения признает, что влияние друзей и членов семьи играет не последнюю роль в формировании алкогольной зависимости.

Что делать и как обезопасить себя от коварства алкоголя? Медициной и социальной психологией предлагается следующее: 1. *Формирование мотивации на здоровый образ жизни.* Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективно, чем просто знание о пагубных последствиях употребления алкоголя; 2. *Формирование мотивации на поддержку.* Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или наоборот счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно помогать другим и знать, что в случае необходимости к вам тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие друзья (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать жизненные задачи; 3. *Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения.* Люди, имеющие правильные поведенческие стратегии и развитые

личностные, физические, психические ресурсы, более устойчивы к стрессам и у них меньше вероятность развития алкогольной зависимости. 4. *Знания и навыки* в области противодействия употреблению алкоголя у школьников, студентов, родителей. Достаточные знания о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления ведут к формированию здорового образа жизни; 5. *Настрой на здоровый образ жизни* уже принимающих алкоголь людей. Для того чтобы настроить пьющего человека на полное воздержание от алкоголя, необходимо сформировать у него активное желание, решимость и готовность вести здоровый образ жизни; 6. *Поощрение человека* делающего первые шаги бросить пить. Развитие стремления на полное прекращение употребления алкоголя; 7. *Самосовершенствование, найти смысл жизни, беречь семью и своих близких*, твердо сказать алкоголю «**Нет !**».

Врач-психиатр, психиатр-нарколог Нытвенской районной больницы
Анферов Михаил Владимирович.

Алкоголь и здоровье подростка

Алкоголь абсолютно противопоказан детям и подросткам, так как даже малая доза спиртного напитка может вызвать тяжелое отравление организма с серьезным расстройством функций многих органов и, прежде всего, головного мозга с высокой вероятностью развития интоксикационного психоза и коматозного состояния. Ребенок весом 15 кг может погибнуть от 100 грамм водки, а подросток весом 40-45 кг — от 150 -200 гр крепкого спиртного напитка.

Особенно губительно действует алкоголь на головной мозг подростка, разрушая сотни миллионов нервных клеток — нейронов, от состояния которых зависит наша психика и душевное здоровье личности. Систематическое употребление алкоголя в подростковом возрасте быстро приводит к снижению интеллекта и продуктивности умственной деятельности из-за необратимых нарушений памяти и произвольного внимания. Грубо деформируется личность молодого человека, утрачивается чувство ответственности, самоконтроля, долга.

Для развития подросткового алкоголизма требуется всего 2-3 года регулярного приема этанолсодержащих напитков. Отличительными особенностями алкоголизма у подростков являются более явные и более грубые изменения со стороны всех органов и систем. Подростковый алкоголизм влечет за собой быстрое ухудшение физического здоровья, психическую и интеллектуальную деградацию. У больных, уже в молодом возрасте, выявляются необратимые изменения репродуктивной системы, обуславливающие бесплодие и рождение детей с врожденными пороками развития и слабоумием.

Подростковый алкоголизм формируется под влиянием целого ряда биологических и психосоциальных факторов. Отмечается наследственная предрасположенность — у детей, чьи родители страдают алкоголизмом, зависимости от психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания, токсикомания) возникают в 3-4 раза чаще по сравнению со сверстниками — детьми непьющих родителей. При этом у сыновей отцов-алкоголиков подростковый алкоголизм диагностируется гораздо чаще, чем у дочерей. Исследователи предполагают, что эта особенность — результат наследственности, связанный с полом ребенка. Врачами-клиницистами подчеркивается тот факт, что если подросток пристрастился к употреблению алкоголя в возрасте до 15 лет, то крайне велика вероятность для него стать неизлечимо больным через 5-7 лет.

Повышенное влечение к алкоголю и другим психоактивным веществам у подростков нередко возникает после черепно-мозговой травмы. Вероятность развития подросткового алкоголизма также повышается при наследуемых чертах темперамента и характера и расстройствах личности (психопатиях). При каждой типологии характера выявляются свои причины употребления алкоголя.

К числу психосоциальных факторов, увеличивающих вероятность развития подросткового алкоголизма, относят искажения системы воспитания в родительской семье, влияние ближайшего окружения, социальных установок и стереотипов. Необходимо знать, что дефекты воспитания усугубляются влиянием сверстников. Подросток испытывает потребность «завоевать» место в группе, повысить свой социальный статус. При попадании в асоциальные компании это оборачивается выпивкой, приемом наркотиков, кражами и другими подобными действиями. Определенное влияние на развитие алкогольной зависимости оказывают обусловленные переходным возрастом неустойчивость самооценки, повышенная чувствительность к стрессам, тревожность и импульсивность. Факторами, непосредственно влияющими на развитие подросткового алкоголизма являются потребность детей получить эйфорическое удовольствие от дозы спиртного, уменьшить тревогу и страх, облегчить общение со сверстниками, испытать необычные ощущения. Главное помнить о том, что алкоголизм у подростков развивается стремительно!

Врач-психиатр, психиатр-нарколог Нытвенской районной больницы
Анферов Михаил Владимирович.

Примечание: этот информационный материал может быть использован учителями образовательных учреждений при проведении классных часов и собраний с родителями учащихся.