

# Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.



# *Вопросы*

1. Скажите, что по вашему мнению можно считать вредной привычкой?
2. Почему вы так считаете?



# АЛКОГОЛЬ- ВРАГ ЗДОРОВЬЯ

**Пьянство - это добровольное сумасшествие**

Сенека

# ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ВОСПАЛЕНИЕ  
ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Диабет

ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Импотенция

Неврозы, депрессия

РАЗРУШЕНИЕ  
СЛИЗИСТОЙ  
ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА

Хронический гастрит

**АЛКОГОЛЬ**

РАЗРУШЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Цирроз

РАЗРУШЕНИЕ КЛЕТОК  
ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нарушается  
деятельность мозжечка

Расширение кровеносных  
сосудов кожи

Когда погибших клеток  
становится больше, чем  
уцелевших, мозг не может  
выполнять своих функций

# ФОРМЫ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

## ЛЕГКАЯ

Потеря способности к активному торможению, неадекватная оценка событий и ситуаций, появление чувства раскованности

## СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ

Нарушение концентрации внимания, последовательности мышления, переход опьянения в глубокий сон, потеря памяти

## ТЯЖЕЛАЯ

Нарушение деятельности центральной нервной системы, потеря сознания

## ПЬЯНСТВО

Систематическое употребление спиртных напитков в течение длительного времени, сопровождающееся выраженным опьянением



## АЛКОГОЛИЗМ

Пропадает рвотный рефлекс

Вторичное влечение

Похмельные сновидения

Патологическое влечение к алкоголю

Похмельный синдром

Белая горячка

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АЛКОГОЛЬНОМ ОТРАВЛЕНИИ



Уложить  
на бок или живот



Сделать промывание  
желудка



Положить на голову  
холодный компресс



Вызвать  
"скорую помощь"



Дать понюхать  
ватку, смоченную в  
нашатырном спирте



# НАРКОМАНИЯ

Человек часто сам себе злейший враг

Цицерон

**НАРКОМАНИЯ - ЭТО БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ РАЗВИВАЕТСЯ В ПРОЦЕССЕ РЕГУЛЯРНОГО ПРИЕМА НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ. ДЛЯ НЕЕ ХАРАКТЕРНО ОТРАВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ПРИСТРАСТИЕ К ЭТОМУ ОТРАВЛЕНИЮ**

# ПРИЗНАКИ НАРКОМАНИИ

## Психическая зависимость

Принятие наркотиков становится наиважнейшим стимулом в получении положительных эмоциональных переживаний

Отсутствие наркотика вызывает психический дискомфорт, сопровождается плохим настроением, подавленностью, апатией, раздраженностью без видимых причин

## Физическая зависимость

Уменьшение концентрации наркотиков в крови через несколько часов после приема приводит к тяжелому, мучительному состоянию - "ЛОМКЕ": физическому недомоганию, ломящим болям и судорогам во всем теле, сильным головным болям, болям в суставах и внутренних органах

## Изменение

чувствительности к наркотикам, толерантность

Привыкание к наркотику. Потребность неоднократно увеличивать дозу, что в итоге приводит к отравлению или к гибели от передозировки



# ПРИЗНАКИ НАРКОТИЧЕСКОГО ОТРАВЛЕНИЯ

## ФИЗИЧЕСКИЕ

Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет

Покраснение кожи

Подергивания, судороги

Повышение температуры

Учащенное дыхание и пульс

## ПСИХИЧЕСКИЕ

Помрачение рассудка

Беспокойство, нервозность, агрессивность

Признаки истерии, нервный срыв

Бред, галлюцинации

Апафилактический шок

Состояние депрессии

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НАРКОТИЧЕСКОМ ОТРАВЛЕНИИ



Уложить  
на бок или живот



Очистить  
дыхательные пути



Дать понюхать ватку,  
смоченную в нашатырном  
спирте



Вызвать  
"скорую помощь"



# ТАБАКОКУРЕНИЕ

**При выкуривании одной пачки табака курильщик вдыхает 0,0012 г синильной кислоты, 0,0012 г сероводорода, 0,18 г никотина, 0,64 г аммиака, 0,92 г оксида углерода, около 1 г табачного дегтя - всего около 400 вредных для здоровья компонентов**

# ДЕЙСТВИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

## НЕРВНО-СЕРДЕЧНЫЕ ЯДЫ

Нервно-психические заболевания  
Болезни сердца

## СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА МЫШЬЯК

Отравление всего организма

## НИКОТИН

Поражение нервной системы  
Поражение органов дыхания  
Поражение органов чувств  
Поражение кровеносной системы  
Поражение органов пищеварения

**ТАБАЧНЫЙ  
ДЫМ**

## РАДИОАКТИВНЫЙ ПОЛОНИЙ

Болезни крови  
Раковые заболевания

## КАНЦЕРОГЕННЫЕ СМОЛЫ

Болезни органов дыхания  
Раковые заболевания

## УГАРНЫЙ ГАЗ

Нарушение дыхания,  
болезни сердца

## СТИРОЛ

Нарушение органов чувств

# СТАДИИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Эпизодическое курение не более 5 сигарет в день; никотиновой абстиненции не наблюдается (т.е. прекращение курения не вызывает никаких расстройств); небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы



Постоянное курение от 5 до 15 сигарет в день; появляется небольшая физическая зависимость; при прекращении курения развивается состояние, тяжелое в физическом и психическом отношении, его снимает выкуривание очередной сигареты



Постоянное выкуривание от 1 до 1,5 пачки в день; вырабатывается привычка курить натошак, сразу после еды и среди ночи; привыкание к табаку очень сильное; прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика; выражены изменения в нервной системе и во внутренних органах. Общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание

# **КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

**В течение нескольких недель анализируйте, когда и почему вам хочется закурить. Запишите причины выкуривания каждой сигареты**

**Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить, и все то положительное, что последует за этим. Настройте себя на окончательное решение - бросить курить**

**Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре и с этого дня откажитесь от курения. Хорошо, если с вами бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи**

**В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, жуйте жвачку, грызите орехи и семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить**

**Посчитайте, какую кучу денег вы сэкономите за неделю, месяц, год. Можете откладывать их и пользоваться как поощрительным фондом. Радуйтесь, что вы не курите!**

**В течение первых 4 недель - самых трудных для отвыкания - ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища**

# *Вопросы*

1. Какие вредные привычки есть у вас?
2. Какое главное правило профилактики вредных привычек вы можете назвать?
3. Что ВАМ нужно для того, чтобы избавиться от вредной привычки?