

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



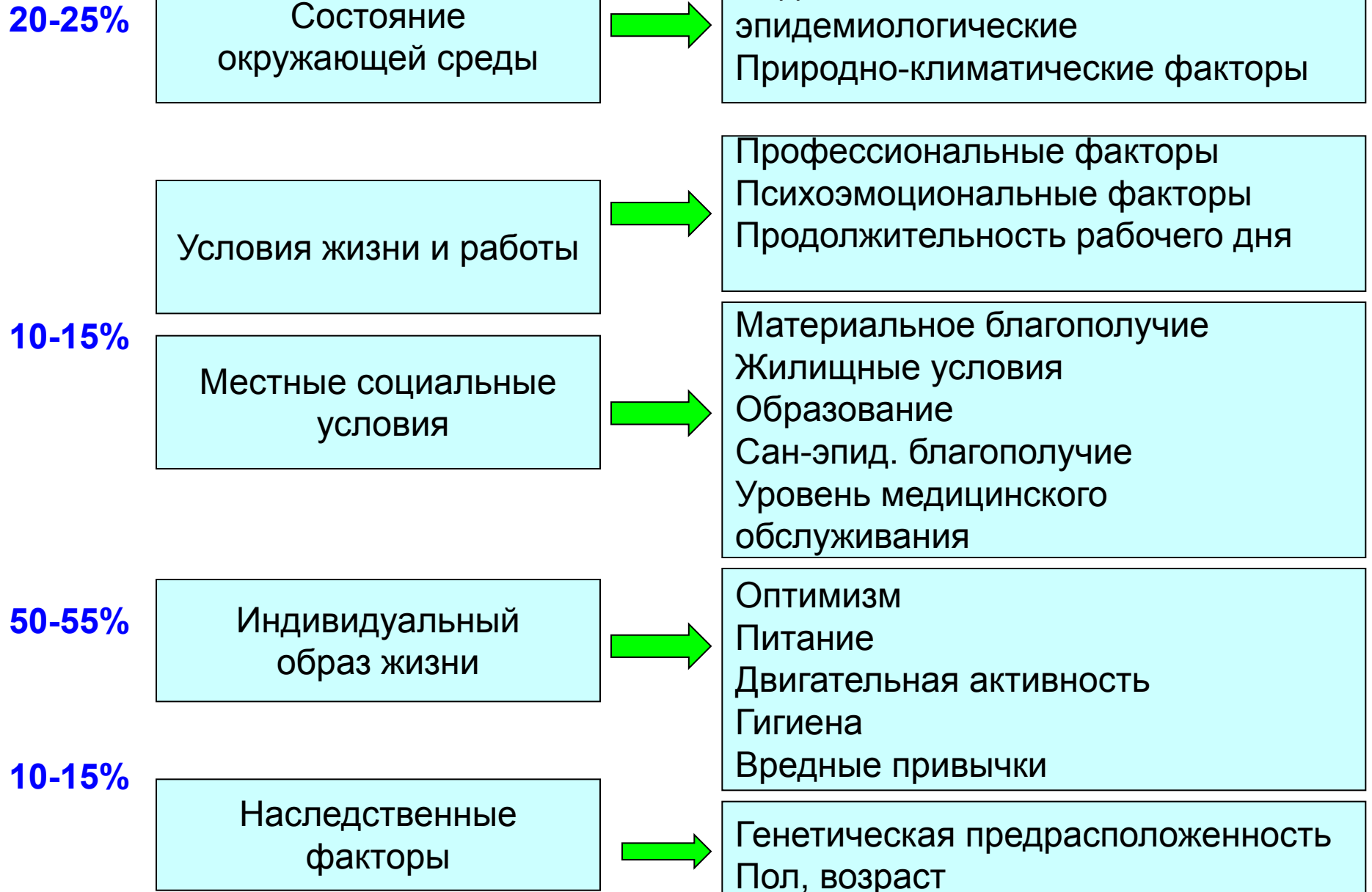
Физиологические потребности



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?

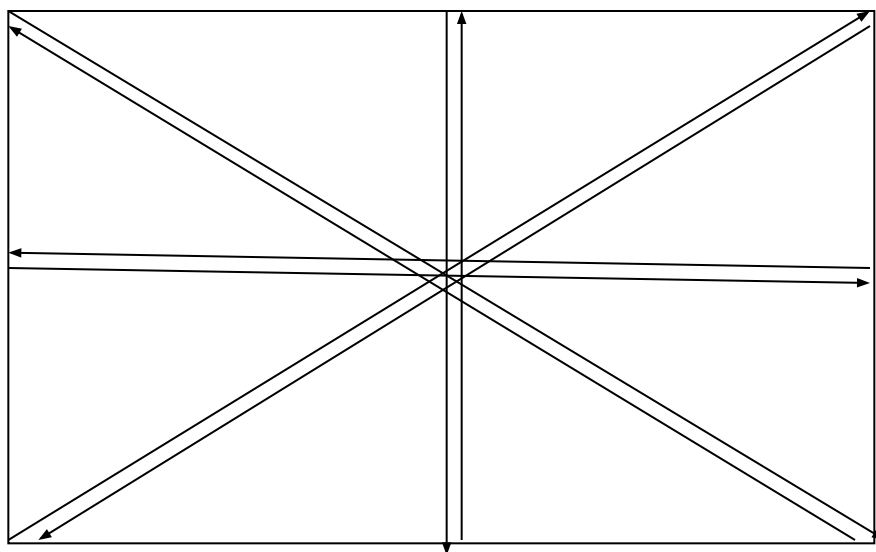
- Правильно организуйте своё рабочее место: рабочий стол должен быть хорошо освещен, лучи света не должны падать прямо в глаза
- Каждые 20 минут делайте гимнастику для глаз, чаще моргайте
- В случае усталости ни в коем случае не трите глаза и не нажимайте сильно на веки. Чтобы расслабить глазные мышцы, 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

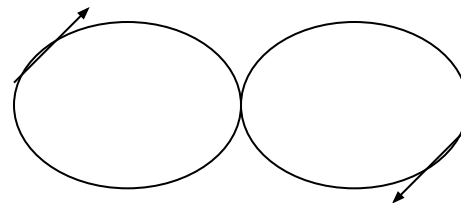
- Статические упражнения: выполняются по основным линиям с фиксацией взгляда в конечных точках на 10-20 секунд (в крайней правой точке, крайней левой, верхней, нижней и по диагоналям).



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.
- Плотнo 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.

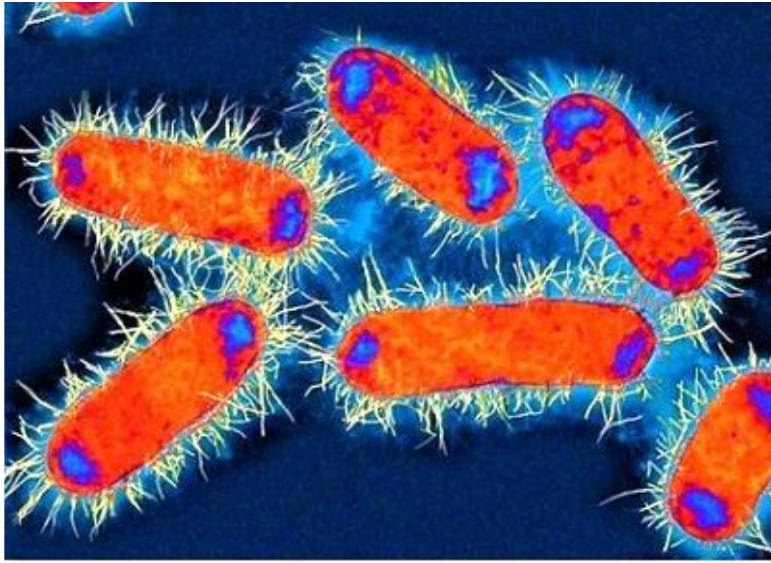


Несколько специальных советов:

- 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

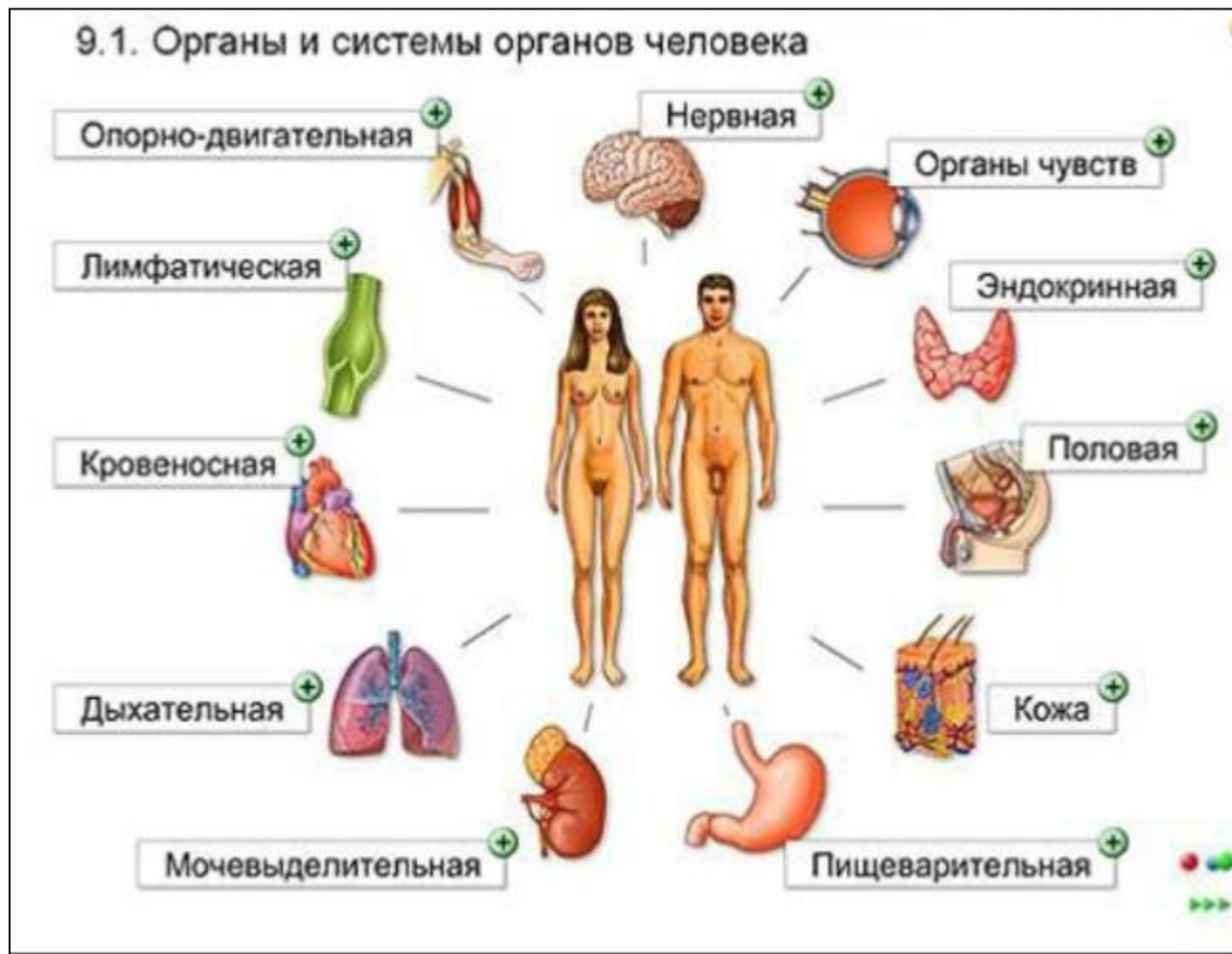
Распространенность ИППП

- 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:

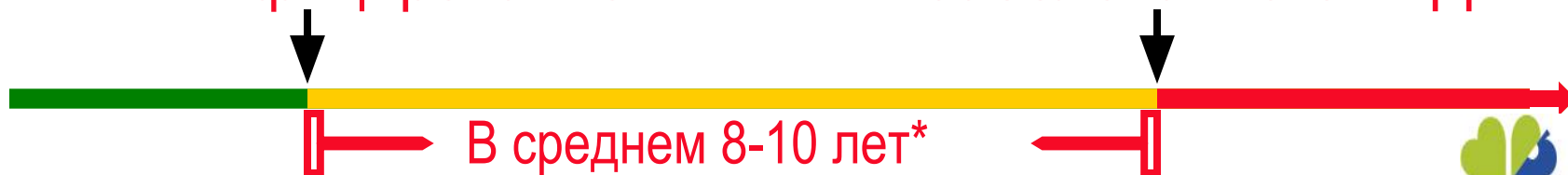
Вирус
Иммунодефицита
Человека

СПИД:

Синдром
Приобретенного
Иммуно-
Дефицита

ВИЧ-инфицирование

Заболевание СПИД



*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. (3412) 22-11-11
или в один из центров расположенных в а
[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**

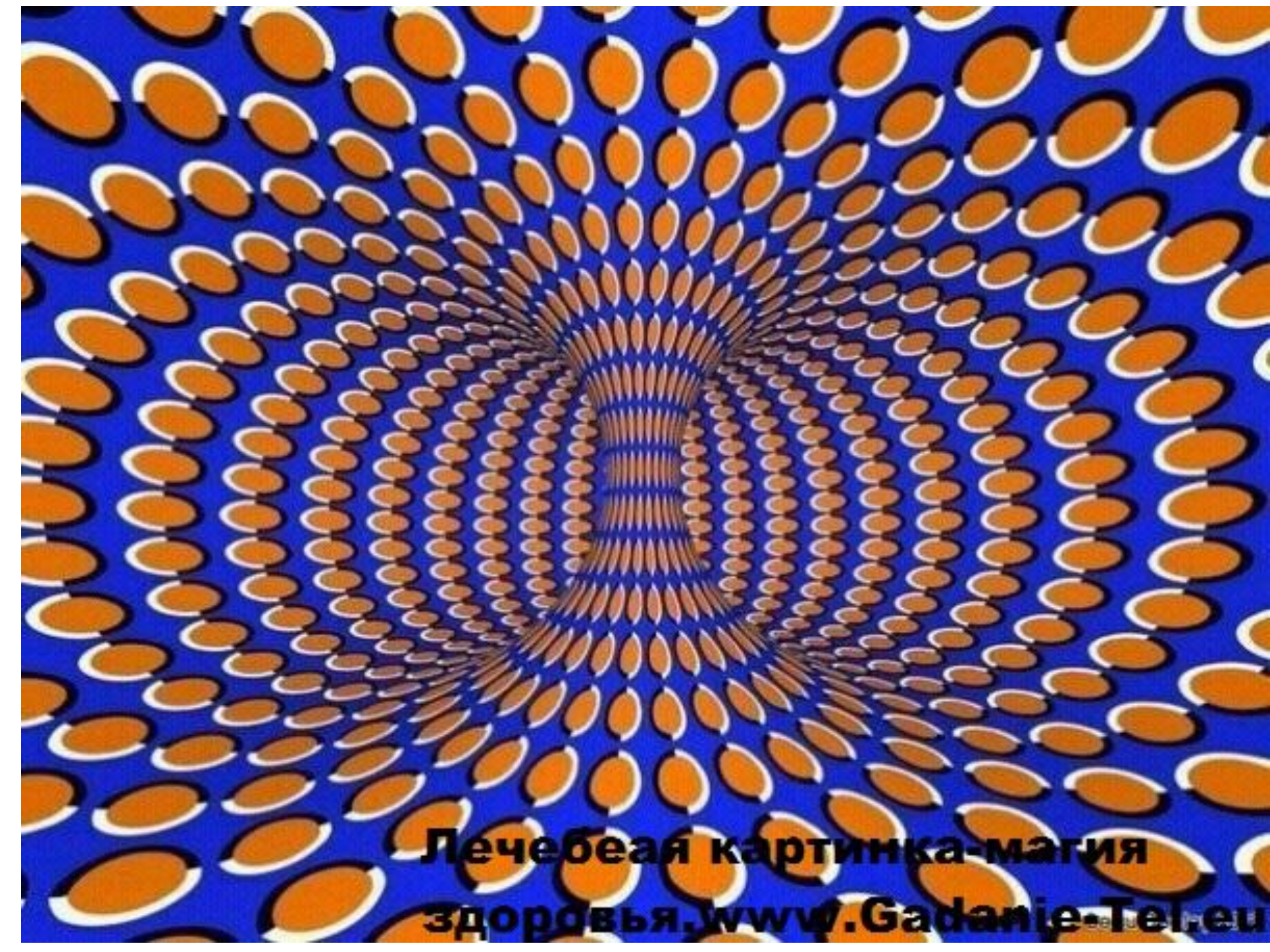
ПОГОВОРИ!

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](#)

Центры здоровья

Детские центры здоровья

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