

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГИМНАЗИЯ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д. З. ТАРАСОВА"

выбираем здоровый образ жизни



# ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Выполнила: Фаизова Эльза  
Руководитель: Дементьева С. А.



# Наркомания

Наркомания, а точнее — разные формы употребления психоактивных веществ, признается медиками всех стран как самостоятельное психическое заболевание.

Сегодня данное заболевание — серьезная социальная проблема, которая может затронуть любого.

Человек, страдающий наркоманией, зависим и от самих употребляемых веществ, и от процесса их введения, который становится для него частью реальности.

Самостоятельно контролировать свою зависимость наркоман почти не в состоянии, поэтому избавиться от нее без адекватной помощи чрезвычайно сложно.

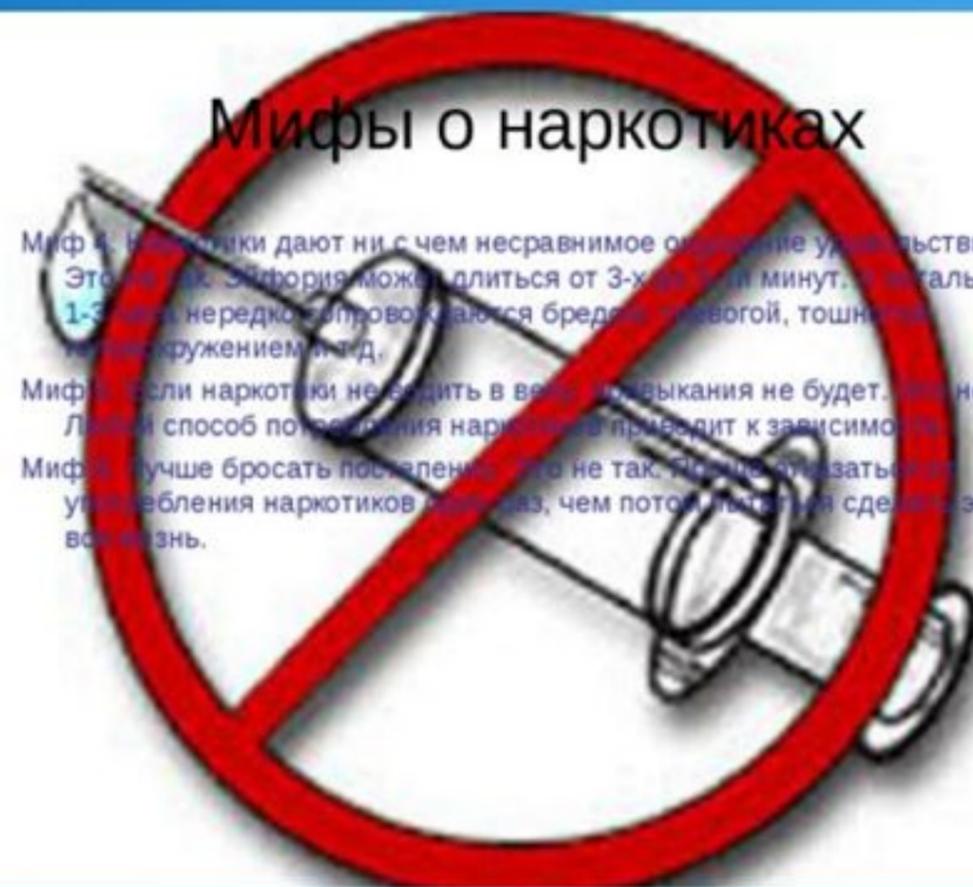


## Мифы о наркотиках

Миф 1. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 10-ти минут. Остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тошнотой, рвотой, головокружением и т.д.

Миф 2. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотика приводит к зависимости.

Миф 3. Лучше бросать потребление, это не так. Лучше организовать употребление наркотиков как ритуал, чем потом пытаться сделать это волевым.



# Курительные смеси или спайсы

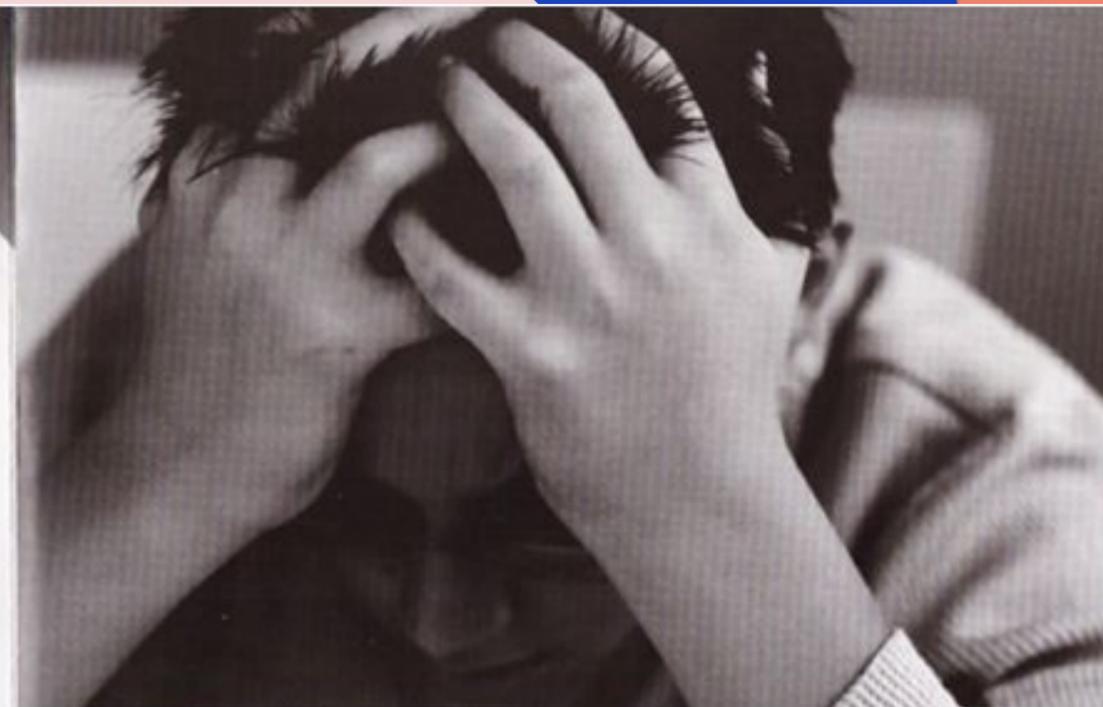


Каждое потребление этих веществ можно сравнить с игрой в русскую рулетку: неизвестно, что случится после этого – выживешь или нет, случится психоз или нет.

## ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ курительных смесей:

- нарушение поведения: изменение двигательной активности, нарушение координации движений, потеря контроля над эмоциями, перепады настроения (часто возникает паника и чувство страха), нарушение темпа и четкости речи, возможно появление слуховых и зрительных галлюцинаций, искажение чувства времени (чаще ощущение, что временные интервалы повторяются либо время замедляется или останавливается);
- нарушения со стороны органов и систем организма: покраснение глаз, появление «блеска в глазах», сухость во рту, артериальное давление становится либо очень низким, либо, наоборот, поднимается до больших значений, может наблюдаться рвота, появление судорог, ускоренное сердцебиение и нарушения ритма сердечных сокращений;
- картина интоксикации существенно может видоизменяться в зависимости от дозы, химической чистоты и характера примесей в продаваемом на «черном» рынке продукте, и её продолжительность и выраженность нарушений невозможно предсказать в отличие от известной марихуаны.

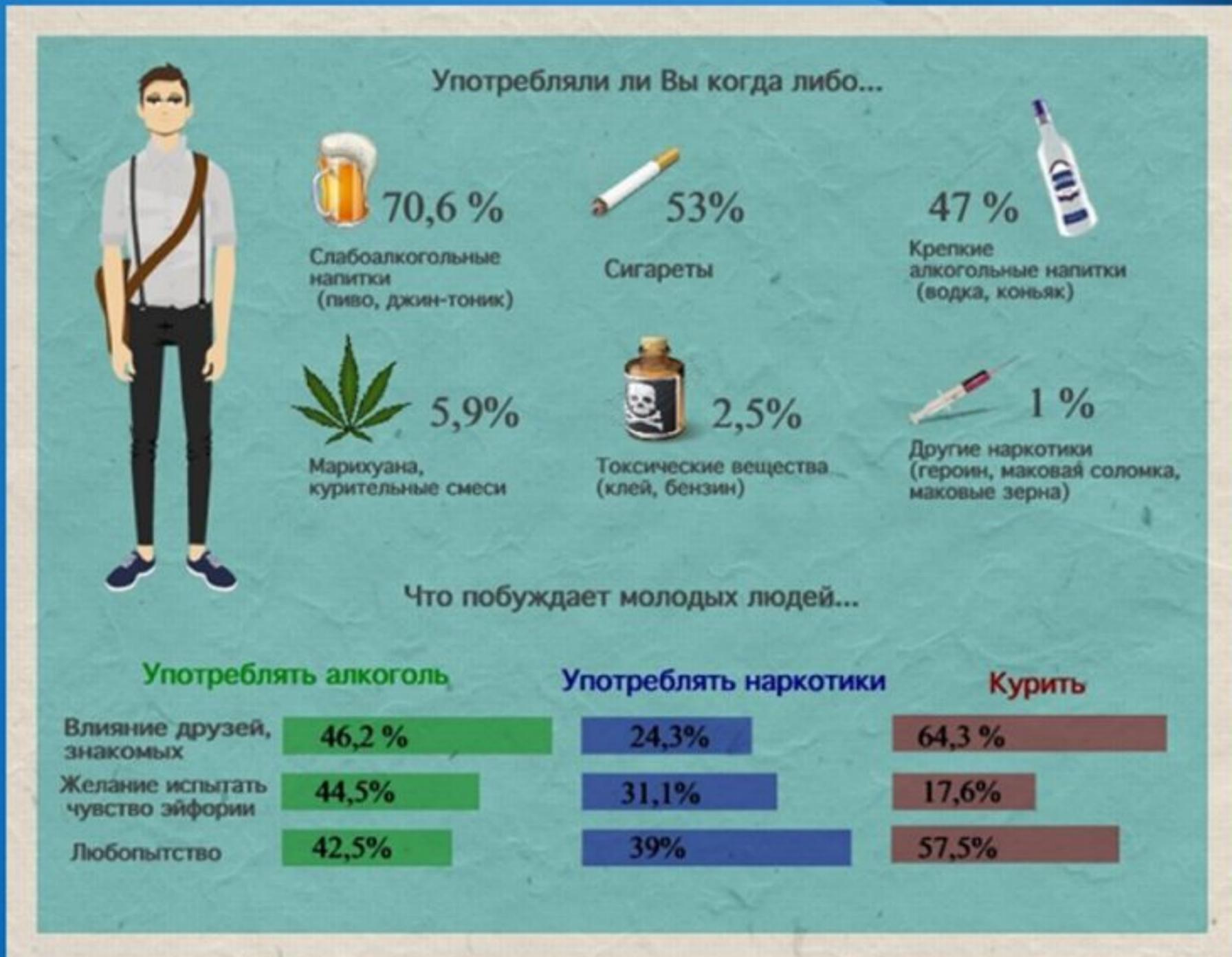
В психиатрические стационары пациенты поступают в состоянии психозов (вызванного наркотиком помешательства сознания). Больные, покурив наркотик, устраивали дома погромы, выпрыгивали из окон, резали вены и совершали другие неадекватные поступки.



**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:** выраженные нарушения в поведении человека, а также изменения со стороны органов и систем организма – это признаки сильнейшего отравления, которые могут привести к развитию коматозного состояния и последующей гибели.

Ни один специалист на сегодняшний день не может сказать, какие последствия будет иметь потребление синтетического наркотика для психики человека в будущем и его внутренних органов. Данные химические вещества никогда не существовали в природе и не имели контакта с организмом человека на протяжении всего исторического периода. Необходимы годы и десятки лет научных исследований, чтобы в достаточной мере сказать о степени опасности потребления подобных синтетических наркотиков. Известно, что в результате интоксикации гибнут клетки головного мозга, что в дальнейшем снижает память, становится труднее учиться, работать. Человек становится раздражительным, развиваются тяжелые депрессии.

# Статистика



## Причины возникновения химической зависимости

Появление зависимости психологи связывают с несоответствием между требованиями к индивиду успевать и лидировать во всех отраслях и его неспособностью влиться в этот бешеный ритм современной жизни. Человек, который не умеет снимать напряжение волевыми усилиями, аутогенной тренировкой, йогой, прибегает к более понятным и легким способам. Некоторые начинают пить, другие – садятся за компьютер, чтобы подстрелить зомби, женщины чаще заедают свои проблемы или тратят деньги.

Были выделены психологические особенности личности, влияющие на проявление зависимого поведения. К таким характеристикам относят следующие:

- Неадекватная самооценка – чаще заниженная.
- Эгоцентризм – фиксация на себе, своих желаниях.
- Неумение планировать будущее и грамотно распределять время.
- Высокая внушаемость – сиюминутный отзыв на приглашение, рекламу, подражание большинству.
- Отрицание своих чувств – из-за прежних психологических травм гонят от себя эмоции, не анализируют их, не прорабатывают.
- Максимализм – впадают в крайности: либо все прекрасно, либо очень плохо.



# Причины возникновения химической зависимости

- Высокая тревожность – люди беспокоятся по любому поводу, волнуются относительно будущего.
- Низкая стрессоустойчивость – неумение справляться со стрессами.
- Следует помнить, что при возникновении химических и биохимических зависимостей большую роль играет наследственность, поэтому людям желательно хорошо знать историю своего рода.
- Основные факторы химической зависимости:
- Плохая компания, неподобающее окружение, где прием наркотиков – это норма и образ жизни;
- Семейные обстоятельства. Если в семье обстоит сложная атмосфера, развод, ссоры, неурядицы, драки, то это также способствует развитию данного рода зависимости. Границы «плохо» и «хорошо», для ребенка воспитанного в такой семье, не существуют, поэтому и возникает потребность в употреблении наркотиков;
- Полное отсутствие у ребенка чувства стыдливости или справедливости. Это часто относится к детям без веры и моральных принципов, которые должны прививаться родителями.



# Последствия зависимости от ПАВ

## Социальные последствия употребления психоактивных веществ.

Нарушение социального развития и функционирования – способности общаться с другими без психоактивного вещества, налаживать дружеские связи, любить, понимать других, учиться, накапливать здоровый жизненный опыт, решать повседневные проблемы, делать успехи, преодолевать трудности. Другие последствия – конфликты в семье, в школе, на работе, с коллегами, с одноклассниками, с учителями, с родителями, пропуски занятий, прогулы, финансовые трудности, нарушение закона, необходимость постоянно лгать себе и другим людям, одиночество.

## Психические последствия употребления психоактивных веществ

Проблемы с организацией собственной деятельности, нарушение внимания, памяти, умения думать, понимать, воспринимать новую информацию, эмоциональные нарушения – раздражительность, лёгкая возбудимость, склонность к сниженному настроению, агрессивность, злость, падение активности, нарушения мышления – подозрительность, изменение темпа и функций мышления; галлюцинации, чувство безнадежности, мысли о самоубийстве, действия, направленные на самоповреждение, попытки самоубийства, совершённые самоубийства.



# Последствия зависимости от ПАВ

## Последствия, связанные с физическим здоровьем

Проблемы, связанные с нарушением работы органов и систем организма, разрушением внутренних органов. Внешне это выражается в нарушениях сна (бессонница и сонливость, выраженная утомляемость, дрожание рук, нарушения аппетита (потеря его перемежается с приступами обжорства), головные боли, изменение цвета лица (серый цвет, желтоватый, коричневатый), появление угревой сыпи, прыщей, фурункулов на коже, выпадение волос, разрушение зубов (с зубов сходит эмаль). Болезни — заболевания внутренних органов, СПИД, гепатиты В и С, кровоизлияния в мозг, инфаркт миокарда, внезапная остановка сердца, отравления наркотиком, туберкулёз и другие инфекции, желудочно-кишечные кровотечения, ранняя смерть.

## Юридические последствия

Задержка правоохранительными органами и осуждение за хранение или распространение наркотического вещества; дорожно-транспортные происшествия; участие в незаконном обороте наркотиков; потеря собственности; финансовые долги; воровство; заключение в тюрьму.





## Лечение

Лечение наркомании проводится в стационарных условиях, под наблюдением специалистов и психологов, комплексно и индивидуально.

Основой лечения является снятие физической и психологической зависимости от наркотиков.

Проводится работа по детоксикации организма, восстановлению нервной системы, сна, принимаются меры по поддержанию сердечно-сосудистой системы.

Лечение наркомании – длительный и сложный процесс, результат которого полностью зависит от самого пациента, настроенного на излечение, что бывает крайне редко.



# Как избежать вовлечения в зависимость

**Первое:** нужно быть абсолютно уверенным в опасности, которую несут любые наркотические вещества. Безопасных наркотиков не существует, и единственный способ подтвердить это – никогда их не употреблять.

**Второе:** не пробовать наркотик даже в виде эксперимента, хоть бы и один раз. Что бы это ни было – укол, «травка», психостимулятор, спайс, – организм всё равно «запомнит» новые ощущения, и, рано или поздно, ему захочется «повторить».

**Третье:** вам нужно быть твердым и последовательным в своих решениях. Наркотики неприемлемы ни в каком качестве, любая их новизна – смертельна, и совершенно не требуется это подтверждать. Нельзя! – и этот запрет не обсуждается.

**Четвертое:** не следует подвергать себя соблазну. При первом же подозрении на употребление наркотиков кем-либо из товарищей любые взаимоотношения с ним надо прекращать. Особенно следует сторониться тех, кто предлагает попробовать «кайф» бесплатно. Рекомендуются также не увлекаться ночными клубами, рок-концертами и пр. Такие места – спокон веков территории наркотрафика.

**И пятое.** Предположим, вам всё же не удалось избежать наркотика. Не отчаивайтесь, не все потеряно, и чем раньше вы начнете лечиться, тем больше у вас шансов на успех.





Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения



# Пропаганда здорового образа жизни

Пропаганда здорового образа жизни - одно из стратегических направлений гигиенического обучения и воспитания.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).



**Мы за здоровый  
образ жизни !!!**



# Здоровый образ жизни

В здоровый образ жизни включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;



- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.



# Заключение

Если вы хотите уберечься от наркотиков, строй свои отношения на доверии и искренности. Разговаривайте с родителями и учителями на серьезные темы о здоровье и жизни без вредных пристрастий.



Объясняйте, что наркотики – всего лишь мишура, под которой оказывается пустота. И задача всего окружения - наставить его на верный путь неприятия наркозависимости, или же помощи, ежели такое случилось. На этом и основан здоровый образ жизни.



Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни.





## Источники

1) <http://www.medicus.ru/narcology/specialist/informirovannost-o-narkotikah-i-vovlechenie-v-narkoticheskoe-potreblenie-tri-modeli-priobscheniya-k-narkotikam-24728.phtml>

2) <http://www.neboleem.net/narkomaniya.php>

3) <http://gidmed.com/narkologiya/narkomaniya/opredelenie.html#>

4) <http://68.rospotrebnadzor.ru/center/services/education/gigdoc/65118>

5) <http://health.rin.ru/uni/text/pages/4509.html>

6) [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9\\_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7\\_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)

