

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.

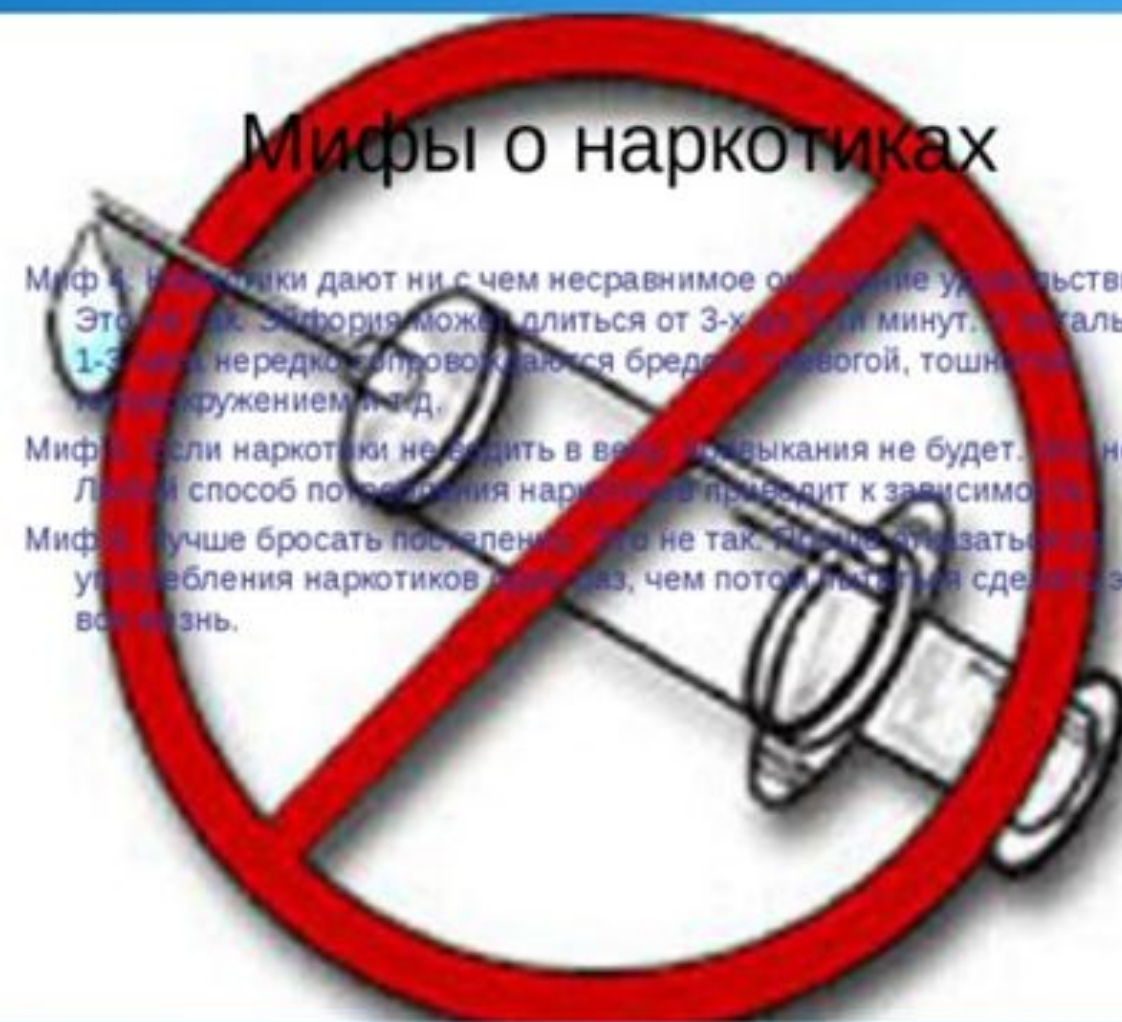


Мифы о наркотиках

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 поставленную задачу не так. Лучше отказаться от употребления наркотиков сразу, чем потом пытаться сделать это во взрослой жизни.



Курительные смеси или спайсы

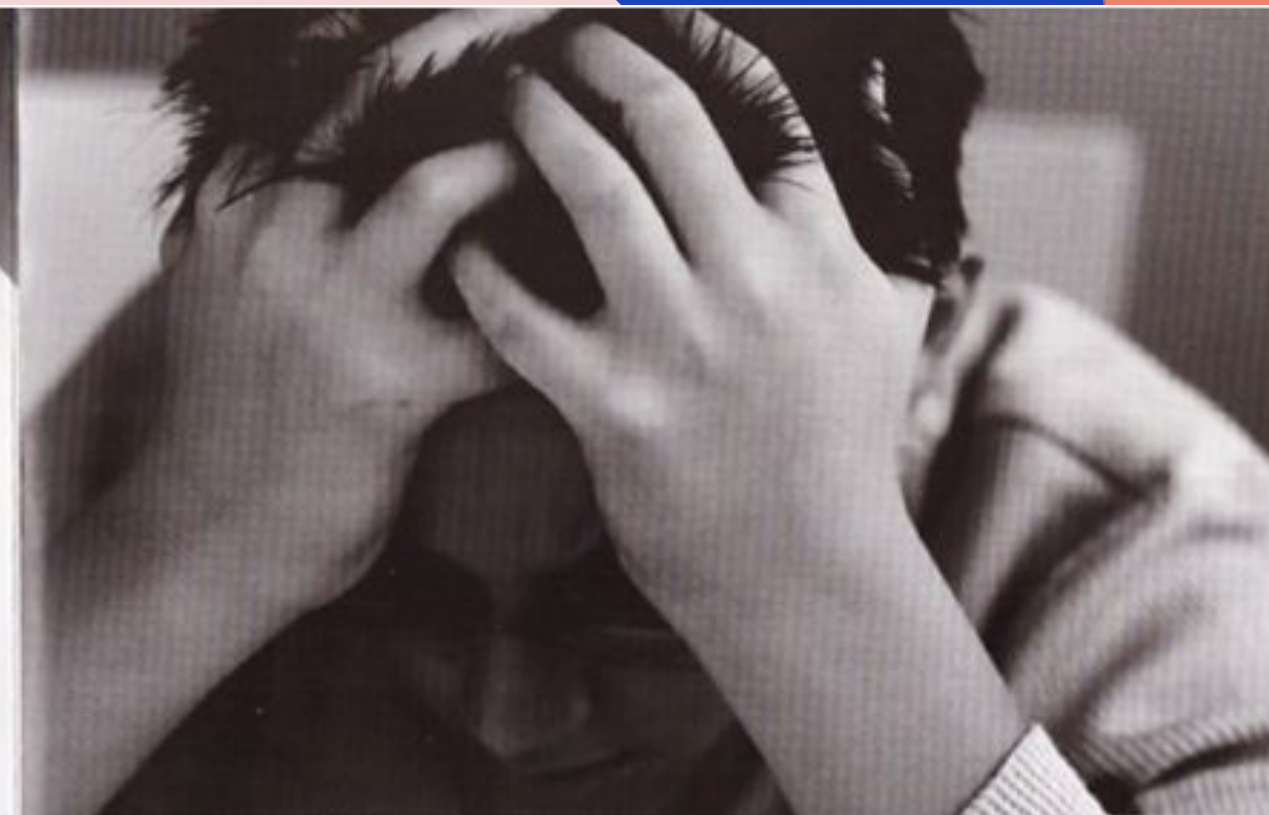


Каждое потребление этих веществ можно сравнить с игрой в русскую рулетку: неизвестно, что случится после этого – выживешь или нет, случится психоз или нет.

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.

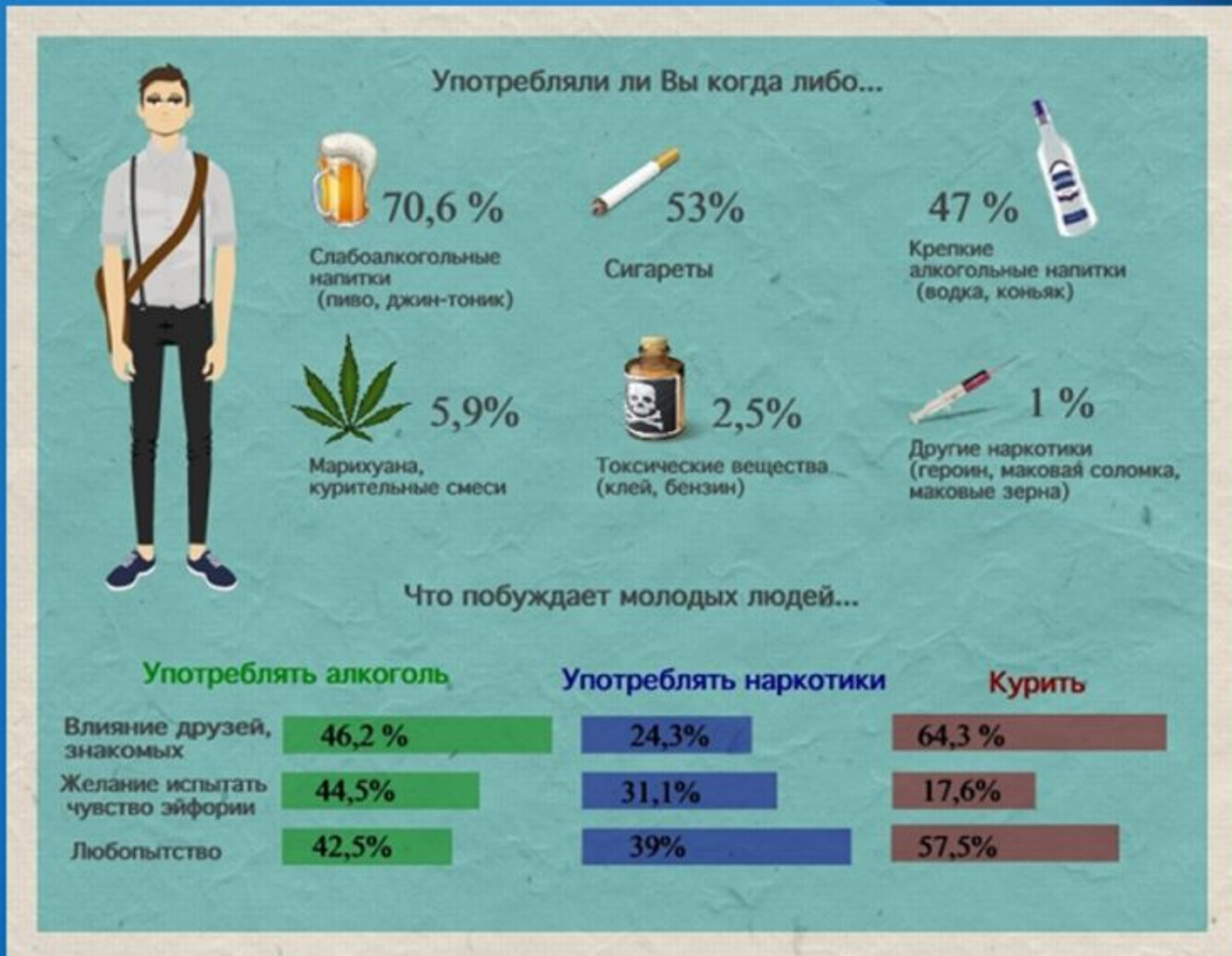
В психиатрические стационары пациенты поступают в состоянии психозов (вызванного наркотиком помешательства сознания). Больные, покурив наркотик, устраивали дома погромы, выпрыгивали из окон, резали вены и совершали другие неадекватные поступки.



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 снижению 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

