

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ НА УРОВЕНЬ ЖИЗНИ



ПРОБЛЕМЫ С
РАБОТОЙ



ПРОБЛЕМЫ С
ЗАКОНОМ



ПРОБЛЕМЫ СО
ЗДОРОВЬЕМ



ПРОБЛЕМЫ С
ПОТЕНЦИЕЙ



БОЛЕЗНИ У
ДЕТЕЙ



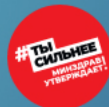
ЛИШИТЕСЬ
АВТОМОБИЛЯ

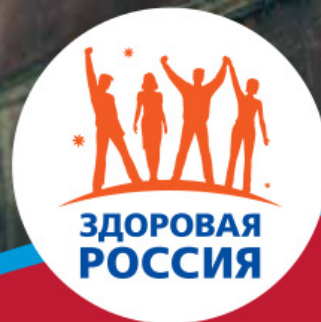


Ты сильнее зависимости!

Квалифицированная бесплатная помощь

☎ 8 800 200-0-200 🌐 takzdorovo.ru





КАК ОГРАДИТЬ РЕБЁНКА ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!
ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдётся родитель, который захочет, чтобы его ребёнок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни. И это не обязательно должна быть зависимость от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнёров не обходятся без элементов зависимости. Вопрос лишь в том, когда тяга приобретает патологический характер.

По большому счёту, зависимое поведение — это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в изменённое психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.



Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни

Критерии зависимости:

- человек начинает игнорировать ранее значимые для него события;
- распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;
- непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей;



Ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передаётся лишь предрасположенность

- скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику;
- чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости;
- безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

НАЧАТЬ С СЕБЯ

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передаётся лишь предрасположенность. Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют. Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьётся: всё зависит от влияния семьи и окружающей ребёнка социальной среды.

Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Употребление любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребёнка. Это доказанный и неоспоримый факт. Вопрос лишь в том, будут ли это врождённые уродства, врождённое заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое изменит психику будущего ребёнка.

У героиновых наркоманок дети рождаются со сформировавшейся наркотической зависимостью, причём уже спустя 4 часа после родов у младенца может начаться самая настоящая «ломка». Но и вроде бы «безобидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей и их здоровье.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

Повышают риск формирования зависимого поведения у ребёнка наличие у мамы психических травм, чрезмерных стрессов во время беременности и даже нежелательная беременность.



Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности



Таким образом, профилактика алкоголизма и наркомании у ребёнка начинается задолго до его рождения и даже зачатия.

БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Психологи давно заметили: в каком психическом состоянии находится мать, в таком состоянии находится и ребёнок, особенно в возрасте до 2 лет. Это очень важно, ведь ребёнок копирует с родителей и спектр психических реакций, и их интенсивность.

Предположим, мать работает воспитателем в детском саду и привыкла к «приподнятой» речи, избыточным жестам, преувеличенным выражениям чувств, иногда и к командному тону. У ребёнка такой матери, если она не будет делать «поправку на дом», с большой долей вероятности практически не будут формироваться тонкие оттеночные эмоции, а порог психических реакций окажется искусственно завышенным. И в подростковом возрасте эти нарушения он вполне может начать

компенсировать сигаретами, алкоголем или наркотиками.

Если мать относится к своему ребёнку отчужденно, система «мать-дитя» может вообще не сформироваться. И тогда психические реакции ребёнка будут развиваться с отставанием, эмоционально обеднёнными. Ему будет трудно в будущем строить межличностные отношения, он замыкается в себе. И справиться с этими проблемами подросток тоже попытается при помощи психоактивных веществ.

Вместе с тем, важно помнить о балансе поощрений и наказаний при воспитании. Таким образом, ребёнок тренируется переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной «любви», человек не сможет «держать удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

ПОДБИРАТЬ КЛЮЧИК

Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребёнка, — это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый класс. Для детей, которые привыкли воспринимать мир через телесные ощущения (*потрогать, побегать, подбросить, повертеть в руках, поиграть*), неподвижное сидение за партой в течение 30–45 минут — настоящая пытка. Их фактически лишают основного канала поступления

информации. Отсюда сложности в усвоении материала, конфликты с преподавателем и одноклассниками. А ведь таких детей в первом классе до 30%.

У другой группы детей степень усвоения материала зависит от того впечатления, которое он производит, от тех интонаций и эмоций, которые «выдал» учитель во время урока. Таким ученикам сложно воспринимать чётко систематизированную информацию (например, математику), они считают её сухой и скучной. И у них тоже возникает «эмоциональное голодание», но уже по другой причине.



Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребёнка, — это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый класс

Что же делать родителям? Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребёнок, тем меньше риск, что он будет искать суррогатное удовольствие в психоактивных веществах.

В школе, примерно с 9–10 лет, формируется и групповое поведение ребёнка. Оно формируется по разным принципам — двор, интересы, музыка, спорт и т.п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно его попробует. К счастью, группы редко сразу же начинают пробовать героин, чаще всего речь идёт о психостимуляторах или марихуане.

ИНФОРМИРОВАТЬ

Ребёнок должен узнать о наркотиках от Вас. Хотя на подростка гораздо большее впечатление может произвести беседа с более близким по возрасту родственником — старшим родным или двоюродным братом, Вашими сёстрами или братьями.

Объясните, что «лёгких» наркотиков не существует, они лишь «аэродром



Не держите ребёнка в информационном вакууме — он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными

подскока» для перехода на более «тяжёлые». Что психическая зависимость, развивающаяся при курении марихуаны, «не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя. И что порой всего одного укола героина достаточно для формирования пожизненной и стойкой наркомании.

Покажите ему веб-сайты антинаркотической направленности, пусть он почитает реальные истории наркоманов, посмотрит на фотографии возможных последствий. Большое впечатление на подростков обычно производит художественный фильм Даррена Аранофски «Реквием по мечте», да и документальных фильмов на эту тему достаточно.

Не держите ребёнка в информационном вакууме — он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными.

Если подросток стремится «быть как все», высок риск того, что он попробует наркотик



РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ

- 1.** Не старайтесь сделать из ребёнка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.
- 2.** Не требуйте от ребёнка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В своё время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернёт свой долг с лихвой.
- 3.** Не вымещайте на ребёнке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Всё зло, которое Вы излили на ребёнка, вернётся к Вам, нередко в гипертрофированном виде.
- 4.** Относитесь серьёзно к проблемам ребёнка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.
- 5.** Никогда не унижайте ребёнка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.
- 6.** Любите ребёнка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умён.
- 7.** Никогда не делайте чужому ребёнку того, чего не сделали бы своему.

КАЛЬЯН: РАЗВЛЕЧЕНИЕ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Владельцы специализированных заведений активно рекламируют кальян. Но можно ли считать его курение безобидным?



Изначально этот агрегат придумали для курения гашиша и других наркотических веществ.

Позже стал неизменным атрибутом бедных кварталов, городов и нищих деревень по всему Ближнему Востоку.

Открытие Америки и табака заодно дало кальяну новую жизнь – и всемирную популярность.

Ведь ушлые восточные курильщики стали добавлять в кальянный табак ароматизаторы и вкусовые добавки из фруктов, цветов и специй.



Кальянная эпидемия

- Кальян стал популярным начиная с 90-х
- Табак и уголь можно купить рядом с домом
- Популяризация среди молодежи 18-24 лет



Кальян хуже сигарет

- Уровень CO₂ выше, чем у сигареты
- За 30-60 минут курения потребляется в 48 раз больше дыма
- За полчаса можно «скурить» эквивалент пачки сигареты



- Ароматный табак содержит токсичные соединения, вызывающие рак
- Передача мундштука из рук в руки способствует перемещению бактерий и вирусов
- Риск «перехода» на другие запрещенные увлечения



**Употребляя
энергетические напитки,
мы обманываем
собственный организм!**

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиваться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

**Но так ли
безобидны эти
вещества, а тем
более — их
сочетание?**



- ✓ **Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей**
- ✓ **Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!**



Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РИА АМИ для Министерства
здравоохранения Российской Федерации



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
НАПИТКИ —
история ещё одного
обмана**



Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Кофеин

- Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать **психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**
- Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

- Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

Алкогольные энергетические напитки

- **Сочетанное действие кофеина и этилового спирта** является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.
- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологически активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как **возникновение беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**
- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин**, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.
- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.
- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

**«Бодрость займы»
неминуемо потребует
расплаты в ближайшем
или отдаленном будущем.
Не позволяйте ставить
эксперименты над
собственным здоровьем!**

Медико-социальные последствия незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ

Наркотические средства и психотропные вещества — это химические соединения синтетического или природного происхождения, оказывающие токсическое действие на все системы и органы человека.

ПСИХОАКТИВНЫЕ
ВЕЩЕСТВА

ПАВ

ВЫЗЫВАЮТ РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ,
ФИЗИЧЕСКОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ
ЗАВИСИМОСТЕЙ

Все негативные и пагубные процессы, происходящие в организме наркомана, являются неизбежной расплатой за желание жить в наркотическом тумане.

Свобода, которой дорожит каждый взрослый человек, при употреблении ПАВ растворяется в очередной дозе наркотика, и вот уже наркотическое вещество решает, что делать человеку. Реальный мир, прекрасный в своем разнообразии, перестает существовать — на смену ему приходит череда мрачных и безрадостных будней в наркотическом бреде, а единственной потребностью становится очередная доза наркотика.



- ✓ Этот мир стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами.
- ✓ Жизнь, свободная от зависимостей, — бесценный дар!
- ✓ Сохраните здоровье и счастье на всю жизнь!



Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РИА АМИ для Министерства здравоохранения
Российской Федерации



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Медико- социальные последствия незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ



ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПАВ

Центральная нервная система

- Наркотические и психотропные средства оказывают выраженное токсическое действие на все структуры головного мозга. Под воздействием наркотика гибнут клетки жизненно важных отделов мозга. Замедляются процессы передачи сигналов в межнейронном пространстве, что приводит к трудностям обработки и искажению восприятия информации. Как следствие, нарушаются мышление, память, внимание, скорость реакции. На фоне употребления ПАВ развиваются тяжелые психические и поведенческие расстройства, вплоть до полной деградации личности и слабоумия.

Но и это еще не все!

- За так называемый «кайф» наркоманы расплачиваются головными болями и головокружениями, возникающими из-за нарушения мозгового кровообращения. Резко возрастает риск развития судорожных припадков, эпилепсии, немеют руки и ноги, нарушается походка. Часто наркоманы погибают от кровоизлияния и ишемических инфарктов мозга.

Дыхательная система

- Наркотические средства поражают верхние дыхательные пути, трахею и всю бронхо-легочную систему в целом. Дыхательная система перестает справляться с обеспечением дыхания, наполнением крови кислородом, осуществлением газообмена в легочной ткани.
- В результате все органы и системы организма не получают достаточно кислорода, что приводит к снижению работоспособности и памяти, уменьшению скорости реакции и обработки информации, поступающей из внешнего мира.
- Токсическое (отравляющее) действие наркотиков угнетает дыхательный центр, что проявляется изменением частоты и глубины дыхательных движений, вплоть до полной остановки дыхания.

- В бронхо-легочной системе наркоманов происходит накопление мокроты, гноя, слизи и т. д. Развивается хроническое воспаление бронхиального дерева, повреждаются альвеолярные стенки. Восстановление нормального физиологического дыхания человека становится невозможным.

Сердечно-сосудистая система

- Наркотические средства в связи со своей сверхтоксичностью воздействуют на мышечную ткань сердца, именно поэтому сердечная мышца перестает справляться со своей главной функцией — «насоса для перекачивания» крови. Нарушается своевременная доставка кислорода к жизненно важным органам и тканям организма. Каждая клетка начинает испытывать гипоксию (недостаток кислорода). Клетки головного мозга страдают в первую очередь.

Наркоманов часто мучают боли в области сердца, это вызвано нарушениями сердечного ритма и проводимости.

- Размеры сердца значительно увеличиваются: формируется «бычье сердце», которое не справляется с нарастающей нагрузкой — развивается хроническая сердечная недостаточность. Острая сердечная недостаточность часто становится причиной внезапной смерти наркомана.

Пищеварительная система

- Желудочно-кишечный тракт также подвергается разрушительному воздействию ПАВ. Поражение начинается непосредственно с полости рта. И вот она, удручающая реальность наркомана — гнилые зубы, отвратительный запах изо рта и т. д.
- Повреждаются все без исключения органы желудочно-кишечного тракта человека: пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник.
- Возможно развитие хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Резко снижается способность кишечника всасывать важные питательные вещества, в том числе, витамины и аминокислоты. Страдают все виды обмена — белковый, жировой и углеводный.

- Также у наркоманов очень высок риск заражения ВИЧ-инфекцией, инфекционными гепатитами В, С.

Репродуктивная система

- Репродуктивная функция человека регулируется эндокринной системой, которая изменяется в ответ на токсическое действие наркотических средств.
- У мужчин падает уровень тестостерона, снижается репродуктивная функция. У женщин, употребляющих наркотические вещества, нарушаются функции половых желез, менструальный цикл и овуляция, снижается способность к зачатию и вынашиванию ребенка, многократно возрастает риск формирования врожденных уродств, внутриутробной гибели плода.

- Дети, подвергшиеся токсическому воздействию наркотических средств в период беременности матери, значительно чаще страдают тяжелыми неврологическими расстройствами, труднее адаптируются к внешним условиям, сложнее интегрируются в общество, больше подвержены риску развития психических заболеваний и наркологическим расстройствам.

Костно-мышечная система

- Скелет и мышцы — это каркас человека, который поддерживает тело и защищает внутренние органы. Наркотические вещества способствуют вымыванию кальция из костной ткани, что приводит к развитию остеопороза. Кости становятся патологически хрупкими и легко ломаются. Начинаются ломящие боли. Мышцы становятся дряблыми, уменьшаются мышечная масса и сила.
- Если наркотические средства попадут в мышечную ткань, может развиваться гнойно-некротическое расплавление тканей. Без своевременного лечения происходит омертвление участка ткани, процесс распространяется глубоко в клетки, обнажаются кости, развивается гангренозно-некротическое воспаление.