

Профилактика вредных привычек

Врач психиатр-нарколог, врач по медицинской профилактике

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Треногина Наталья Александровна



Предупреждение!

- Все материалы, содержащиеся в презентации, носят исключительно просветительский и познавательный характер.
- Докладчик ни в коем случае не призывает к изготовлению, распространению и употреблению психоактивных веществ.
- Информация приводится с целью подчеркивания актуальности проблемы синдромов зависимости и служит привлечению педагогов, родителей, волонтеров и др.) к соучастию в работе по профилактике распространения и употребления ПАВ.



Психоактивные вещества (ПАВ) и наркотики

Психоактивное вещество

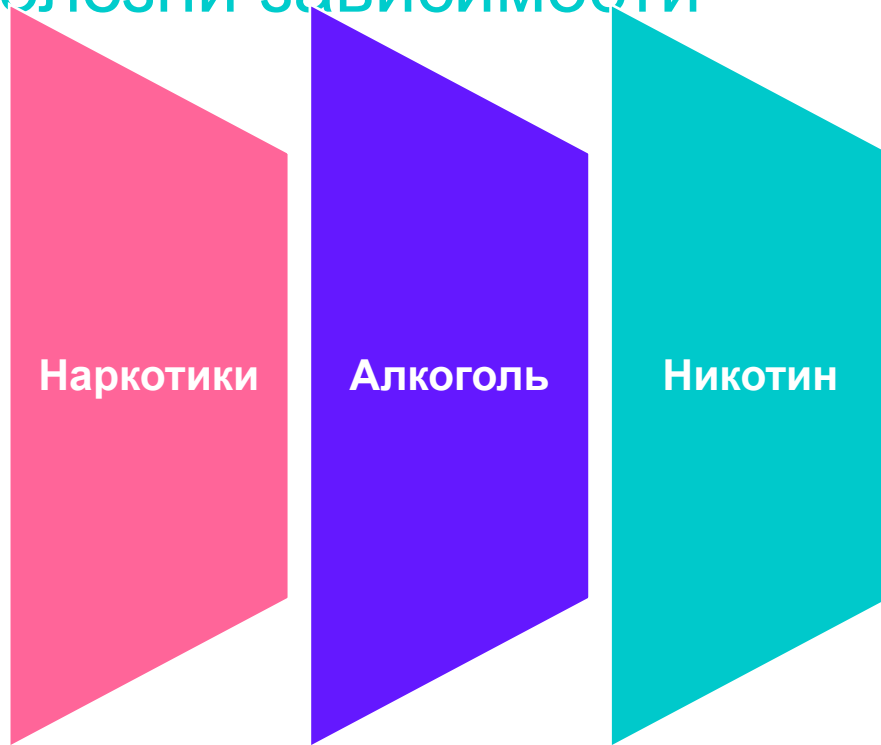
- Это вещество, которое действует на мозг человека и способно вызвать изменение психического состояния

Наркотическое средство (наркотик) - это вещество, отвечающие трём критериям:

- *Медицинский критерий* — вещество, лекарственное средство, которое оказывает специфическое (стимулирующее, успокаивающее, галлюциногенное и др.) действие на ЦНС, что является причиной его немедицинского потребления.
- *Социальный критерий* — немедицинское потребление рассматриваемого вещества принимает большие масштабы, и наносимый вред приобретает социальную значимость.
- *Юридический критерий* — средство официально признано наркотическим и включено в перечень наркотических средств.



ПАВ, вызывающие «вредные привычки» - болезни зависимости

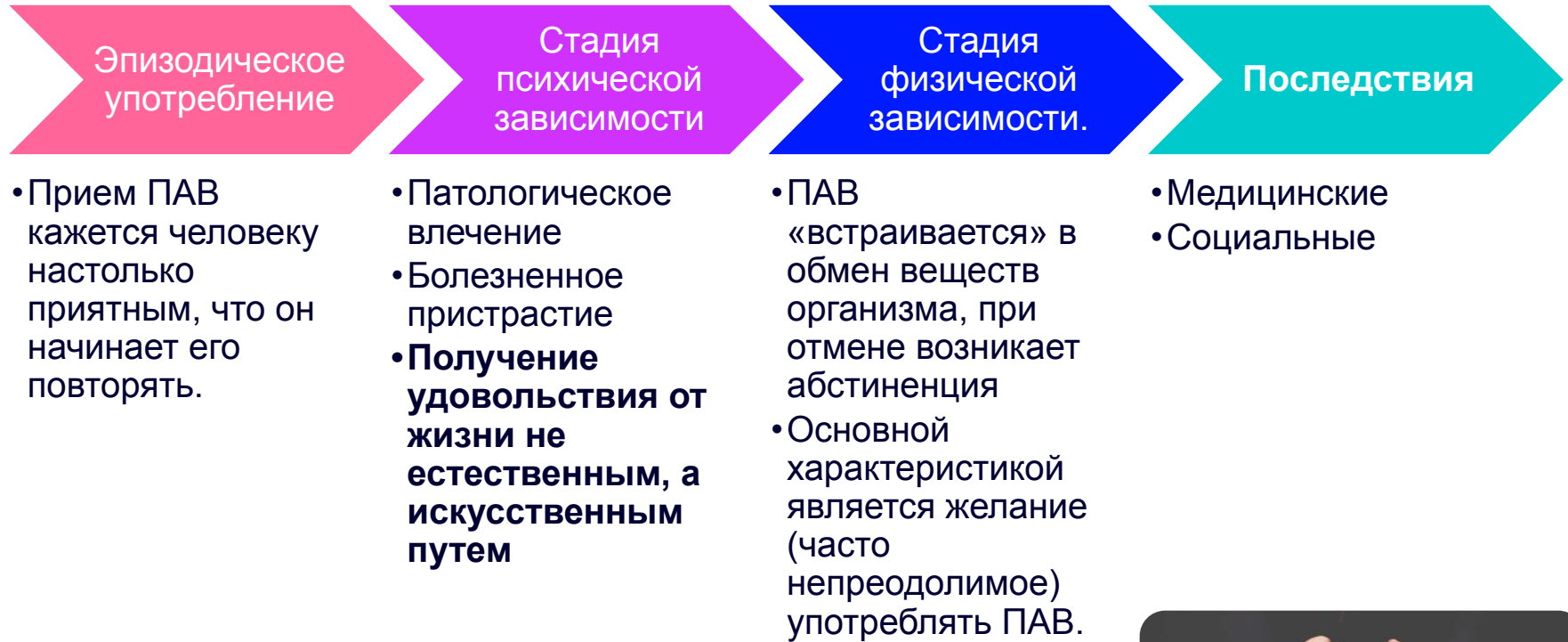


Механизм действия ПАВ:
стимуляция «центров
удовольствия» головного мозга
через систему нейромедиаторов

- Привычка развивается в разные сроки в зависимости от вещества и особенностей организма.
- После этого медицинские последствия (вред для организма) неизбежны!



Как формируется «вредная привычка»?



Зависимость неизлечима.

Болезнь остается с человеком до конца жизни.

Возможна только ремиссия!



Почему молодежь так легко вовлечь в употребление ПАВ?



Почему сложно заниматься профилактикой употребления ПАВ среди молодежи?

Законодательство о запрете пропаганды наркотиков

- *Статья 6.13 КоАП РФ. Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры*
- *Федеральный закон от 13 марта 2006 г. N 38-ФЗ "О рекламе" (ст. 7).*
- *ФЗ от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»*

При недосказанности, непрофессиональном отношении легко подстегнуть интерес к этой теме у детей и подростков

- *Такие беседы должны проводить врачи и психологи*

Методы запугивания могут не сработать

- «со мной такое не может произойти»;

Юношеский негативизм

- попробовать наперекор, назло

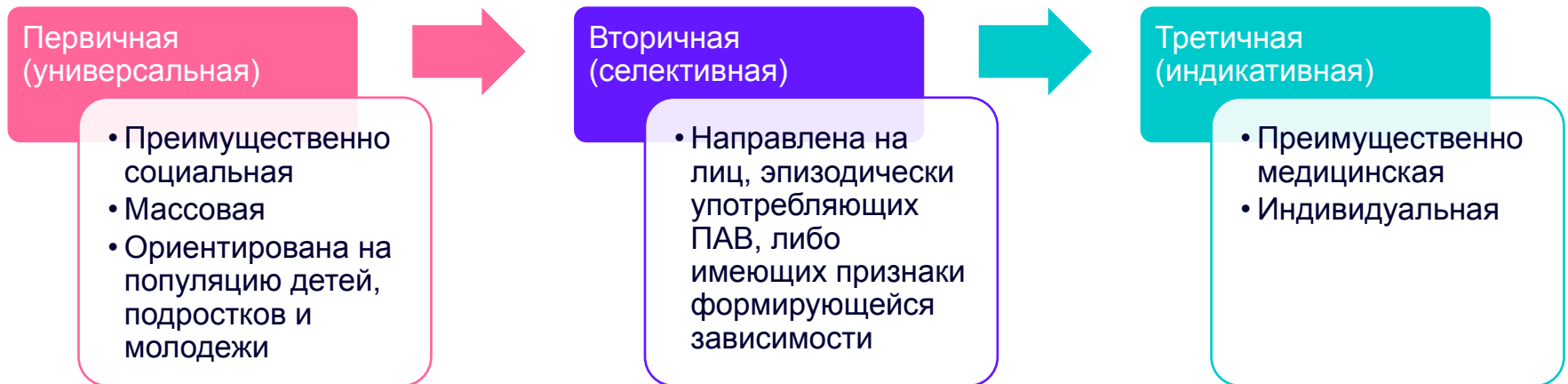


При проведении мероприятий по профилактике
употребления ПАВ среди учащихся **не рекомендуется:**

В организации профилактической работы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ наибольшую эффективность имеют не дидактические информационно-образовательные методы, а **интерактивные формы работы** (моделирование ситуаций, ролевые игры, дискуссии, тренинги, диспуты и т. д.), позволяющие сформировать активную личностную позицию по отношению к употреблению психоактивных веществ, повысить мотивацию обучающихся на здоровый и безопасный образ жизни.



Виды профилактики наркологических заболеваний



Профилактическая деятельность должна ориентироваться на **первичную профилактику**, основанную главным образом на развитии культуры здорового образа жизни и других социально значимых ценностях – созидании, творчестве, духовном и нравственном совершенствовании человека.

Главная цель профилактической деятельности направлена на минимизацию условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ в образовательной среде для достижения конечного результата – **исключения ПАВ из жизни несовершеннолетних**.



Резюме



Борьба с зависимостями должна начинаться гораздо раньше того возраста, когда ребенок может впервые попробовать психоактивное вещество.



Формирование у молодежи стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ, как способу решения своих проблем или проведения досуга.



Научить обращаться за помощью к взрослым. Активно привлекать к профилактике родителей



Пропаганда ЗОЖ, «мода на здоровый образ»



Пропаганда здорового образа жизни

В центре внимания -
сильный, успешный,
занимающийся
спортом человек,
уважаемый
окружающими.

У него исключено
наличие каких-либо
вредных привычек.

Зависимости делают
человека своим
рабом, ограничивают
его в свободе на всю
жизнь и убивают
здоровье!



Что дают физическая активность и спорт?

Выработка
эндорфинов
(гормонов счастья)

- Получение удовольствия естественным путем!

Физическое и
психическое
здоровье

- Профилактика многих заболеваний, связанных с гиподинамией и стрессом

Внешняя
привлекательность

Самодисциплина

Обеспечение
здорового досуга



Критерии человека, ведущего здоровый образ жизни



Здоровое питание

- Потребление овощей и фруктов 5 порций (400 гр) ежедневно



Потребление соли

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)



Физическая нагрузка

- Умеренная (150 мин. в неделю)
- или высокая (75 мин. в неделю)

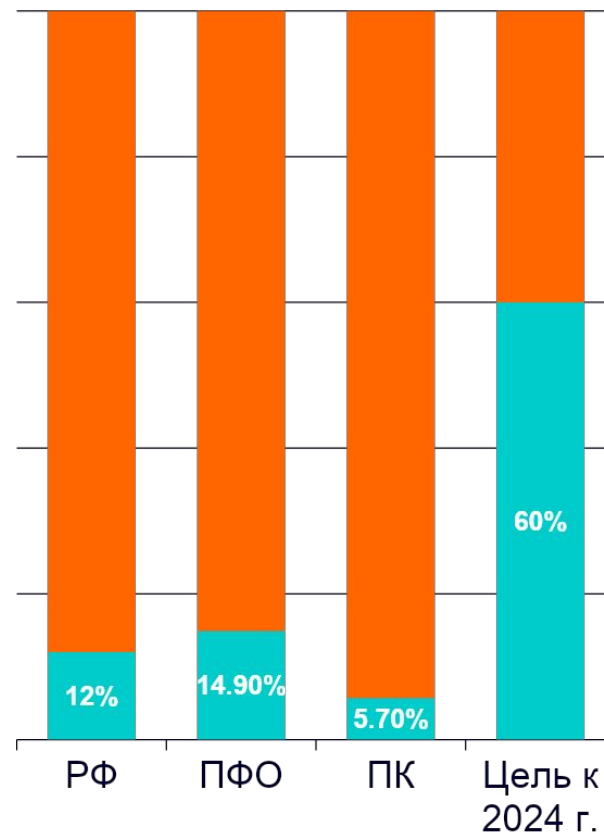


Отсутствие курения



Отсутствие пагубного употребления алкоголя

Доля граждан, ведущих ЗОЖ*



*Росстат, 2018 г.



Кто поможет в борьбе с вредными привычками?

Горячая линия при проблемах с зависимостями:

- 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный)

Полезные сайты

- takzdorovo.ru
- budzdorovperm.ru

Пермский городской клинический наркологический диспансер

- Помощь бесплатная

Сообщества анонимных алкоголиков, наркоманов

- Помощь бесплатная



Благодарю за
внимание!

Какие будут вопросы?

