

Здоровье – залог благополучного будущего!

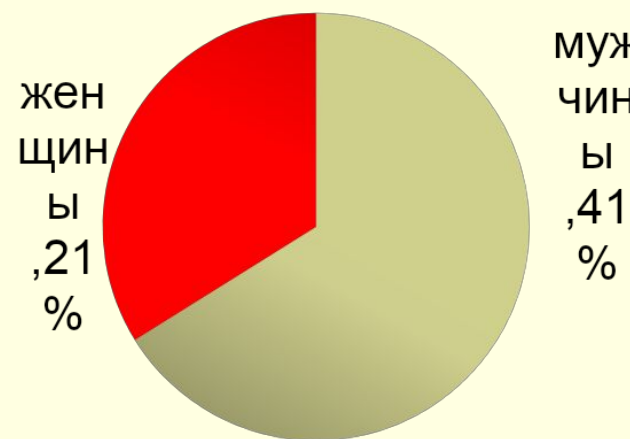
Профилактическая беседа о вредных привычках

Выполнила:
студентка 21гр.
Тяготина Зоя

СПб.,
2016 г.

Данные исследований по никотиномании:

- курят больше одного миллиарда человек,
- не расстанутся с сигаретами примерно 41% мужчин и 21% женщин.
- «табачная эпидемия» ежедневно убивает 750 человек, а в минуту погибает 6 человек.
- продолжительность жизни курильщиков сократилась на 20 лет.
- Курение – основной фактор увеличения гибели мужчин от хронических заболеваний.



Никотиномания

- Курение начинается:
 - «с баловства»,
 - «из желания подражать»,
 - «так модно»,
 - «за компанию»,
 - «имею право!»



Состав сигареты:

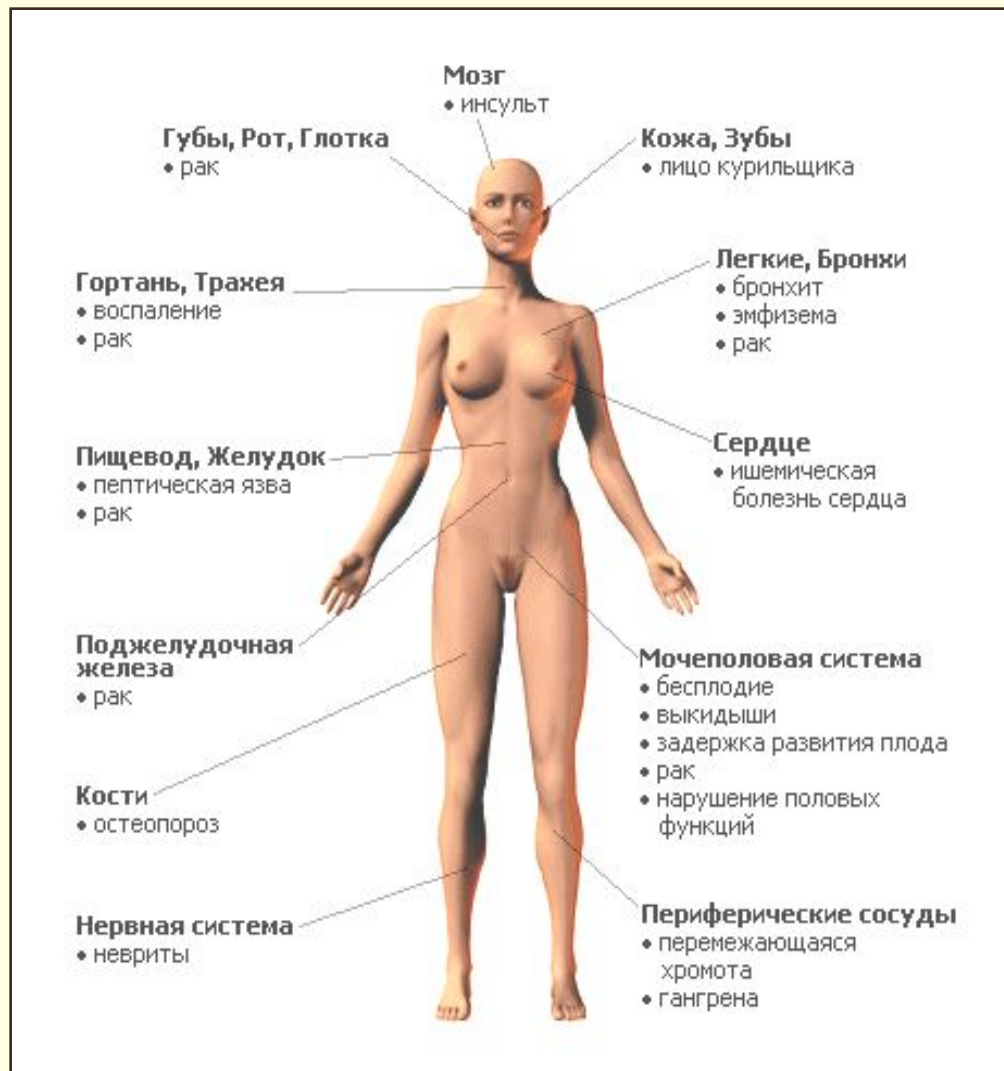


Табачный дым – это смесь ядовитых веществ

На кончике сигареты температура достигает около 300 градусов. При этом происходит выделение таких веществ как:

- никотин,
- бензопирен,
- мышьяк,
- угарный газ,
- синильная кислота,
- сероводород,
- аммиак,
- сажа,
- радиоактивные изотопы и многое другое

Главные органы–мишени курения



- легкие ,
- сердце,
- МОЗГ,
- кровеносные сосуды,
- желудок, пищевод,
- кости,
- нервная система,
- мочеполовая система

Алкогольная зависимость

Всемирная организация здравоохранения в одном из своих решений зафиксировала:

«Алкоголь - наркотик, подрывающий здоровье, со всеми вытекающими отсюда последствиями»

Алкоголизм - заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него



Алкогольная зависимость



- **Негативные последствия могут выражаться психическими и физическими расстройствами, а также нарушениями социальных отношений лица, страдающего этим заболеванием.**



Мифы об алкоголе:

1. «Алкоголь снимает напряжение».

Он только дает иллюзию этого. На деле напряжение в головном мозге и во всей нервной системе сохраняется, фиксируется и добавляется с помощью алкоголя. Но в период состояния приподнятого настроения действительно у человека создается ощущение приятности, возбуждения.

2. «Алкоголь для веселья, при встрече и на празднике».

Веселье – это отдых нервной системы, ее подготовка к новой работе. Веселье под воздействием алкоголя – это веселье под наркозом, первая стадия наркотического возбуждения. Проходит возбуждение, наступает угнетение, появляется головная боль, человека охватывает чувство общей разбитости, ему не хочется двигаться...

3. «Порция алкоголя – и гриппа как не бывало!».

В результате употребления алкоголя больной организм ослабевает, а грипп и другие вирусные заболевания только усугубляет болезнь.

4. «Алкоголь полезен, поскольку содержит питательные вещества».

Да, при разложении алкоголя создаются калории тепла. Но, хаотически сгорая, он уносит с собой и полезные продукты.

Алкогольная зависимость. Итоги.

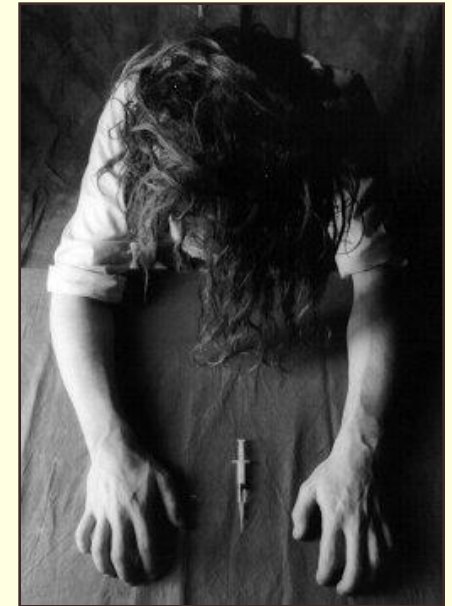
Люди, страдающие от алкогольной зависимости:

- умирают от опоя (чрезмерного одноразового потребления алкоголя),
- от цирроза печени,
- в состоянии опьянения тонут,
- гибнут в автомобильных катастрофах,
- калечат друг друга в пьяных драках.



Наркомания

- **Наркомания** - безумие, страсть, влечение - хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ - наркотиков
- По классификации МКБ-10 наркомания относится к диагнозам V класса, блоку **психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ**



Наркомания. Статистика.

Проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, то есть практически каждого пятого жителя страны.

Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России от 3 до 4 млн. наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше 9 млн. чел.

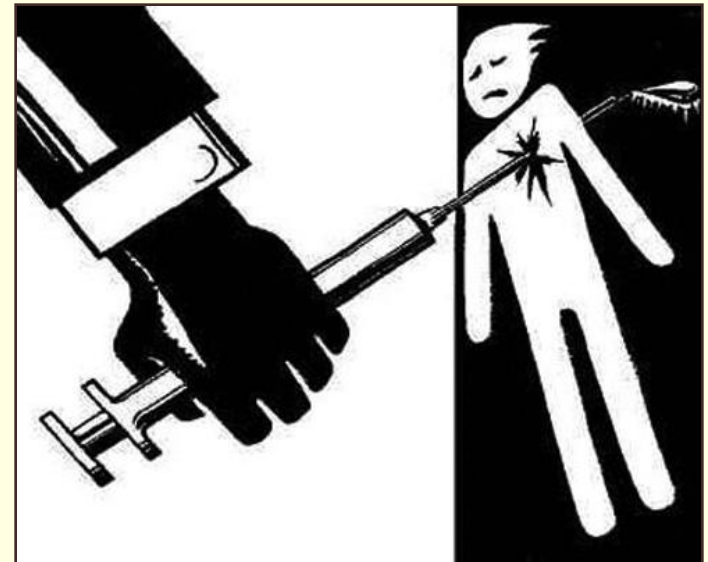
Наркомания в России продолжает "молодеть". По последним данным, более 60 % наркоманов - люди в возрасте 18-30 лет и почти 20 % - школьники.

Наркомания. Последствия.

В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

При употреблении наркотиков начинает разлагаться печень, изменяют свою работу почки и вслед за ними начинают разрушаться все органы в организме, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.

Наркоман - раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление, что рано или поздно приведёт его к смерти. Даже одного приёма достаточно, чтобы стать "зависимым".



Будьте здоровы!

