

**ПРОФИЛАКТИКА
АДДИКТИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ
У СТУДЕНТОВ**

ЗОЖ - основа профилактики

Воздействие на образ жизни человека признано Всемирной организацией здравоохранения одним из самых перспективных и эффективных путей развития, что согласуется с принципом профилактической направленности в психолого-педагогическом сопровождении студентов.

Поэтому стратегической целью в области улучшения здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения.

Долголетие и высокий уровень здоровья являются результатом

- благоприятных социальных условий и
- бережного отношения к своему здоровью в течение всей жизни.

- Здоровье все более осознается и становится востребованным как человеческий и социальный капитал.
- Возрастает роль личного выбора – ценностей, норм, стиля жизни и поведения, которые оказывают все большее влияние на здоровье.

91,3% мужчин и 85,7% женщин трудоспособного возраста в Республике Беларусь имеют от одного до пяти основных поведенческих факторов риска – низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание, повышенное психоэмоциональное напряжение и др.

Медико-демографическая ситуация остается сложной

- В целом население страны «стареет».
- В 2004 г. убыль населения составила 4%.
- В сельской местности смертность превышает рождаемость в 2,7 раза.
- Смертность мужчин в трудоспособном возрасте превышает смертность женского населения в 4 раза.
- Основные причины смерти в трудоспособном возрасте – это болезни системы кровообращения, несчастные случаи, травмы, отравления.
- Большой материальный и нравственный ущерб обществу причиняют пьянство, алкоголизм и наркомания.

Главные задачи профилактики

- Поэтому научить людей основам здоровой жизни, сформировать позитивное отношение к своему здоровью – главные задачи профилактики на современном этапе.
- Здоровый образ жизни предполагает активное умение справляться с трудностями и противостоять рискам, связанным со здоровьем.

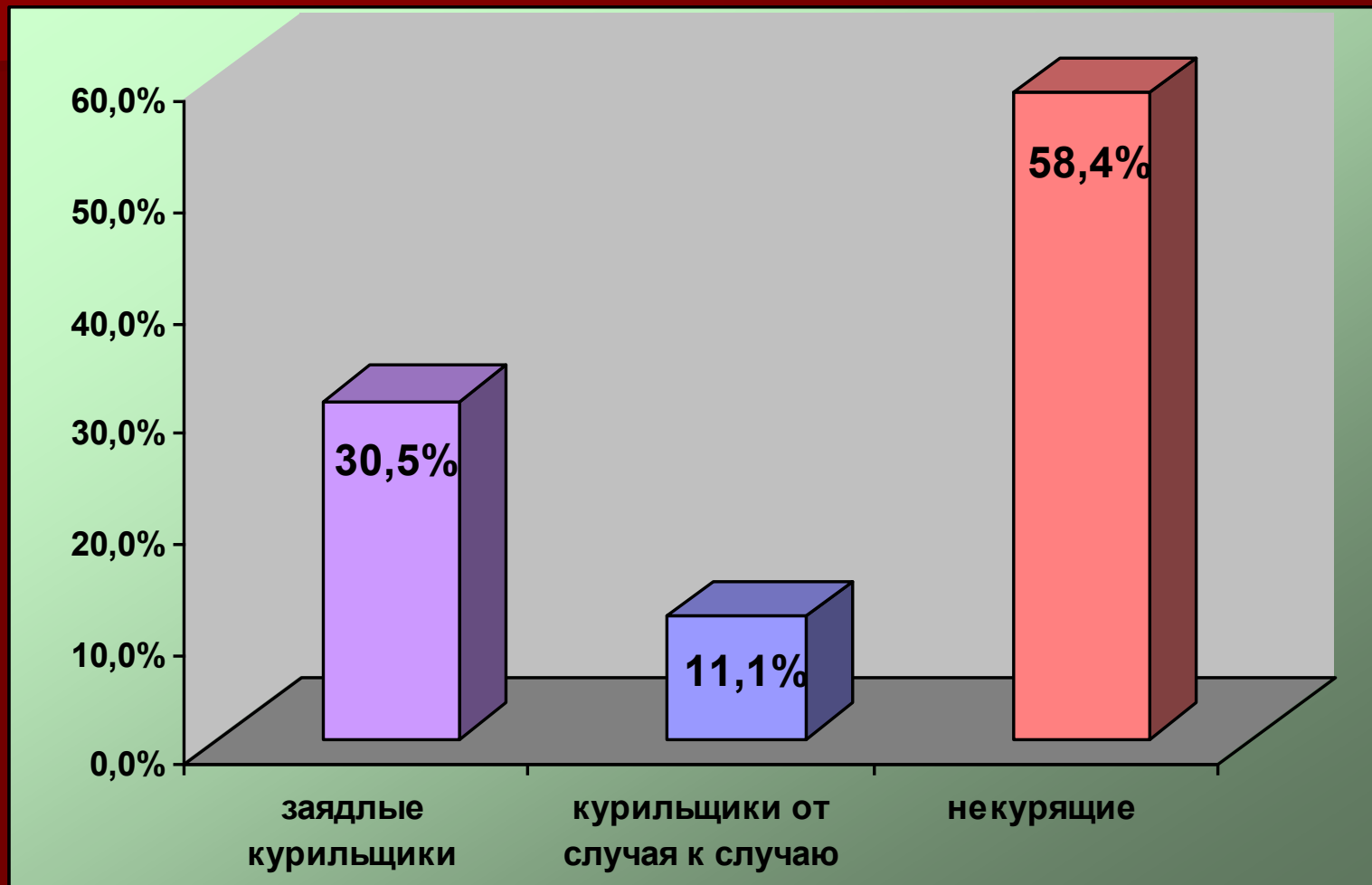
Из истории

- Пифагор считал здоровье гармонией всех элементов человеческого организма, сочетанием разнообразных и противоречивых качеств, связанных с проявлением и духовной и телесной жизни.
- Пифагором была разработана едва ли не первая в мире система добродетельной жизни. Основные принципы оздоровления Пифагора: «Любым способом следует избегать и отсекаать от тела – болезнь, от души – невежество, от желудка – излишество, от дома – разногласия, от города – смуту, от всего в целом – неумеренность».

Ежедневно 11 000 человек
в мире умирает от
связанных с курением
болезней. Табак убивает 4
миллиона человек в год.

- Среди юношей процент курящих значительно выше, чем среди девушек
- курящие юноши — 50,2%
- курящие девушки — 28,8%

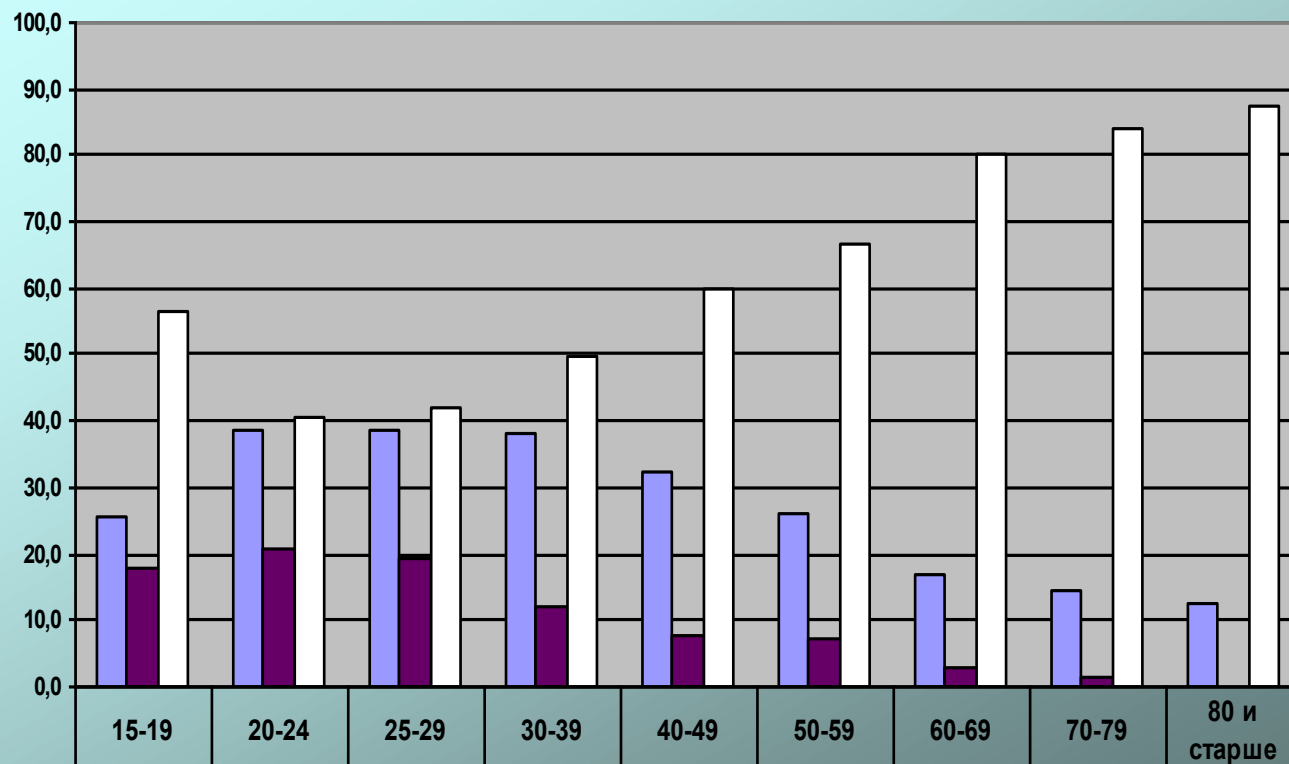
Распространение табакокурения среди населения Республики Беларусь



Сравнительная характеристика распространенности курения в Европейских странах

Страна	Общая распростра- ненность курения 1999 – 2001 гг. (%%)
■ Бельгия	29
■ Германия	35
■ Литва	32
■ Польша	34
■ Эстония	29
■ Беларусь	42

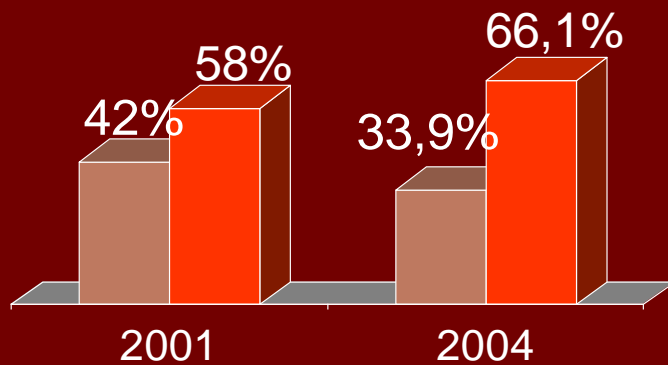
Распределение населения в зависимости от возраста и статуса по отношению к курению



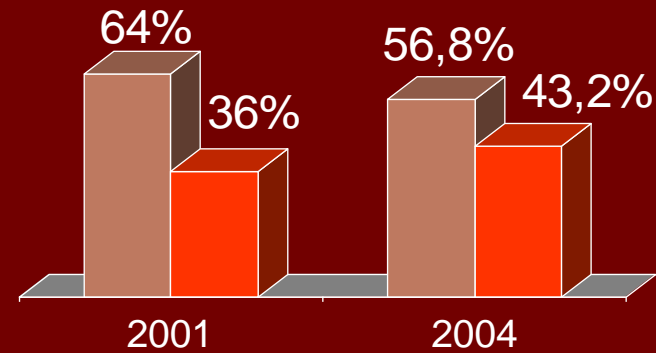
курю ежедневно	25,6	38,6	38,6	38,1	32,2	26,2	16,7	14,7	12,5
курю от случая к случаю	18,0	20,7	19,2	12,3	7,7	7,3	3,1	1,4	0,0
не курю совсем	56,4	40,7	42,2	49,6	60,1	66,5	80,2	83,9	87,5

Курите ли вы?

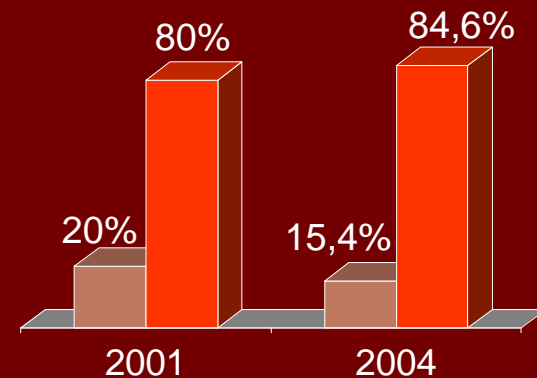
ВСЕ НАСЕЛЕНИЕ



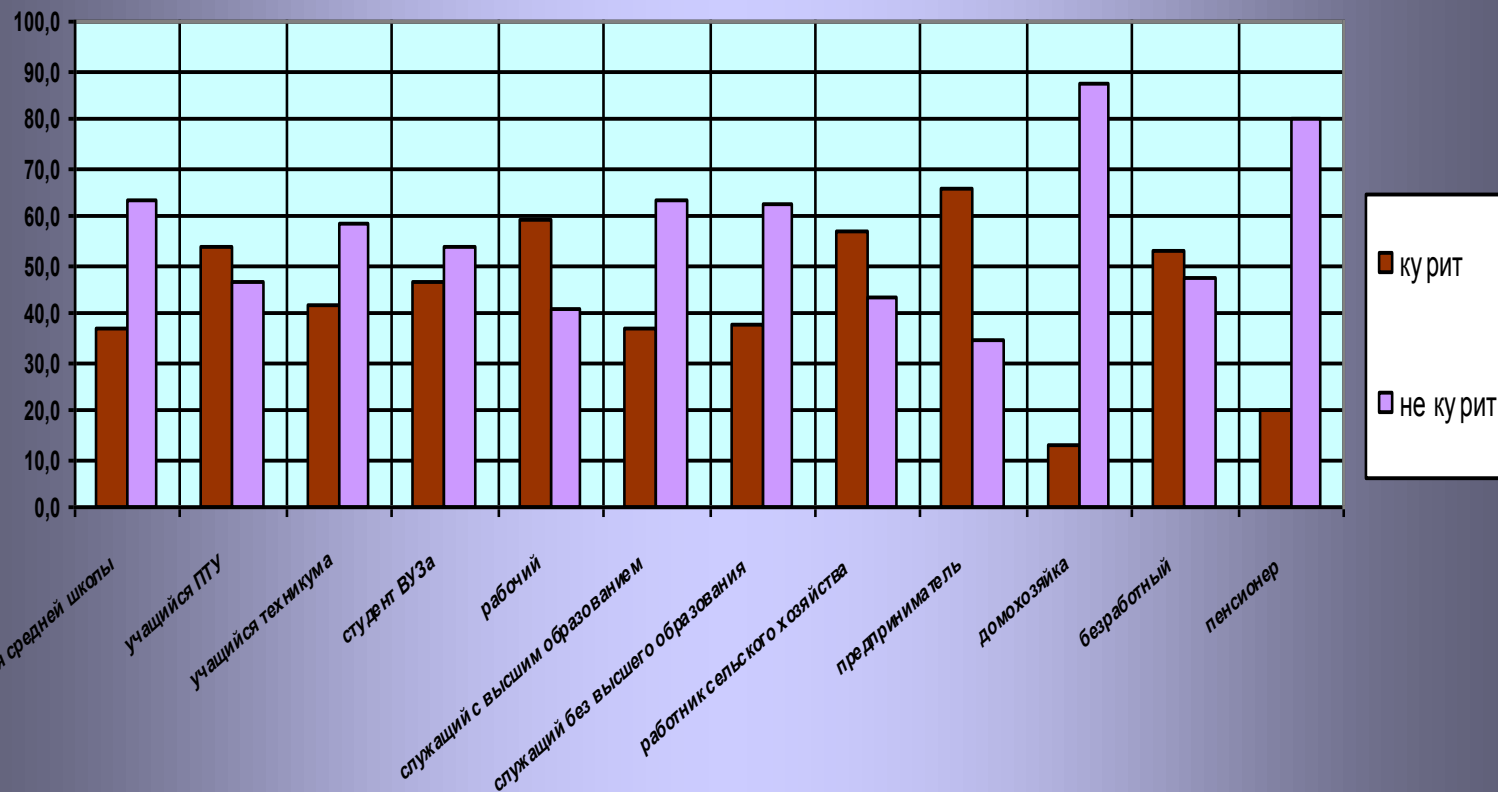
МУЖЧИНЫ



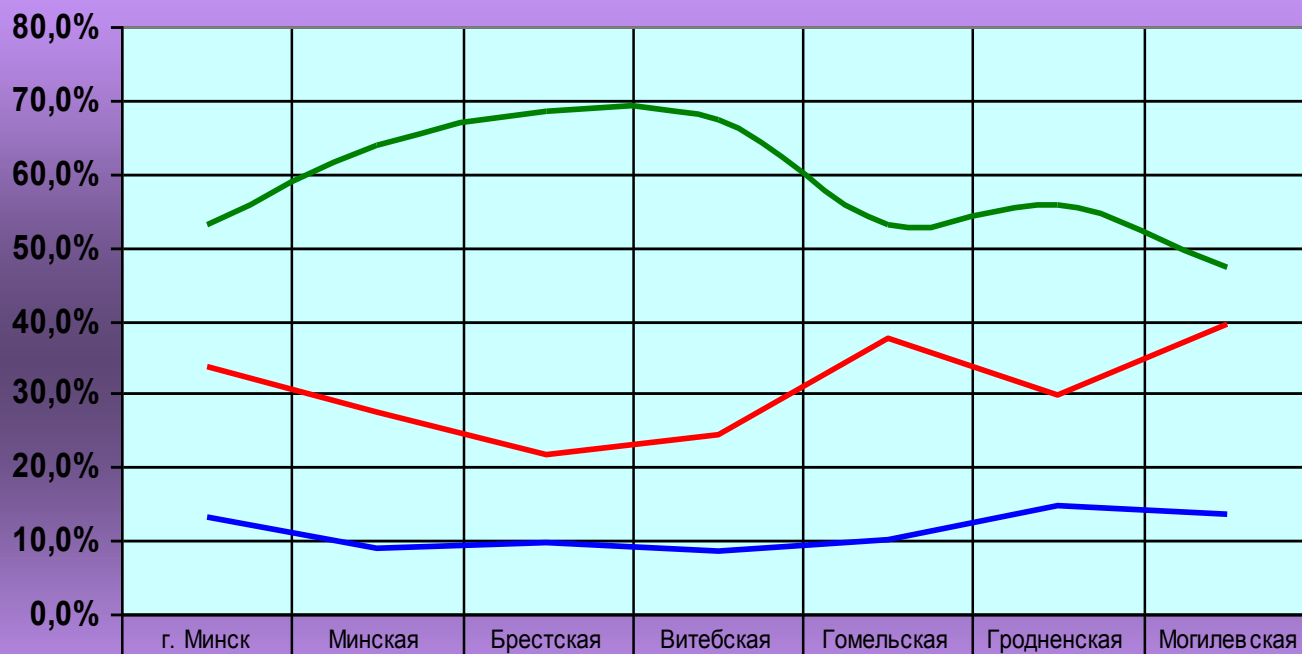
ЖЕНЩИНЫ



Социальный статус курящего населения Республики Беларусь

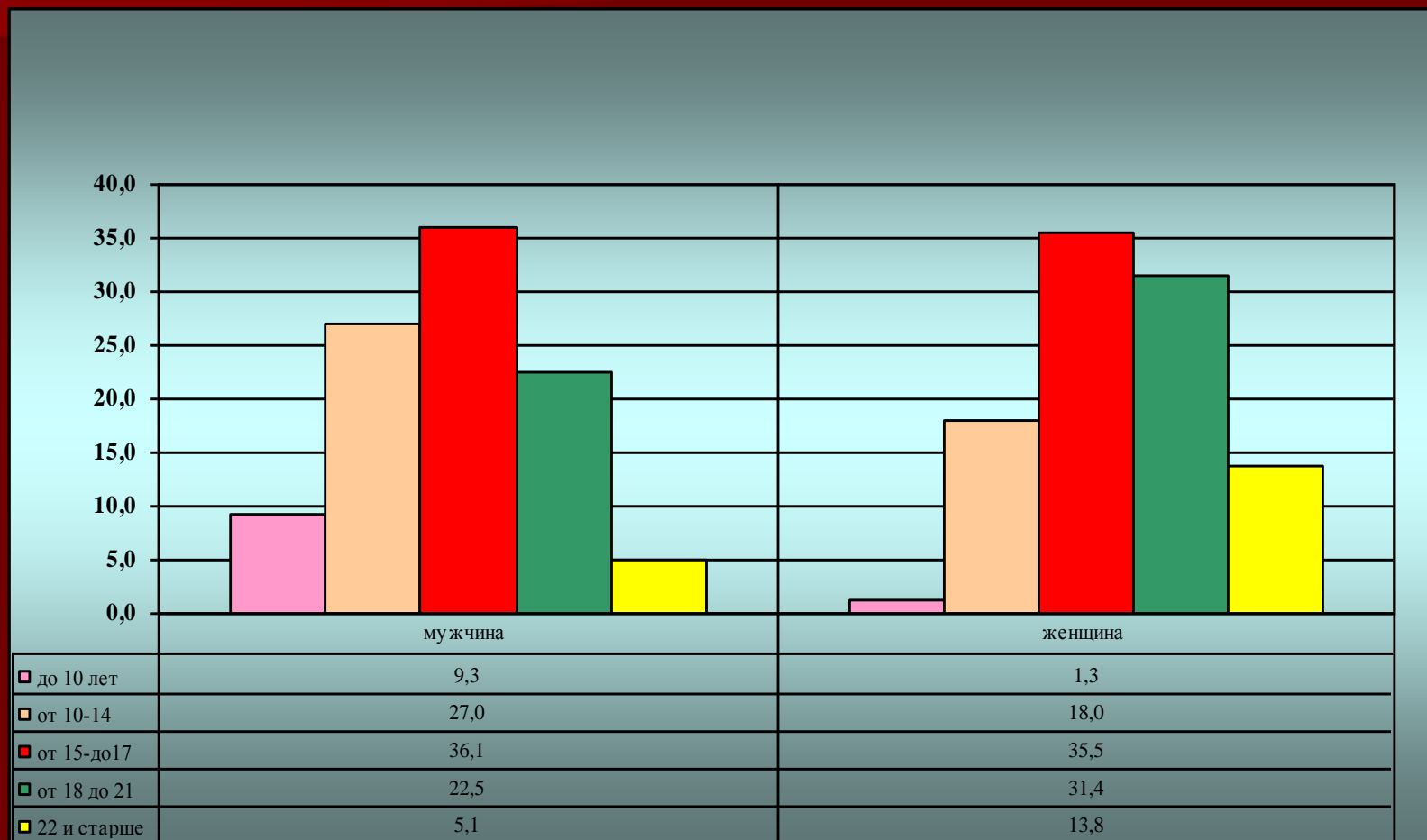


Плотность распределения курящего населения в областях Республики Беларусь

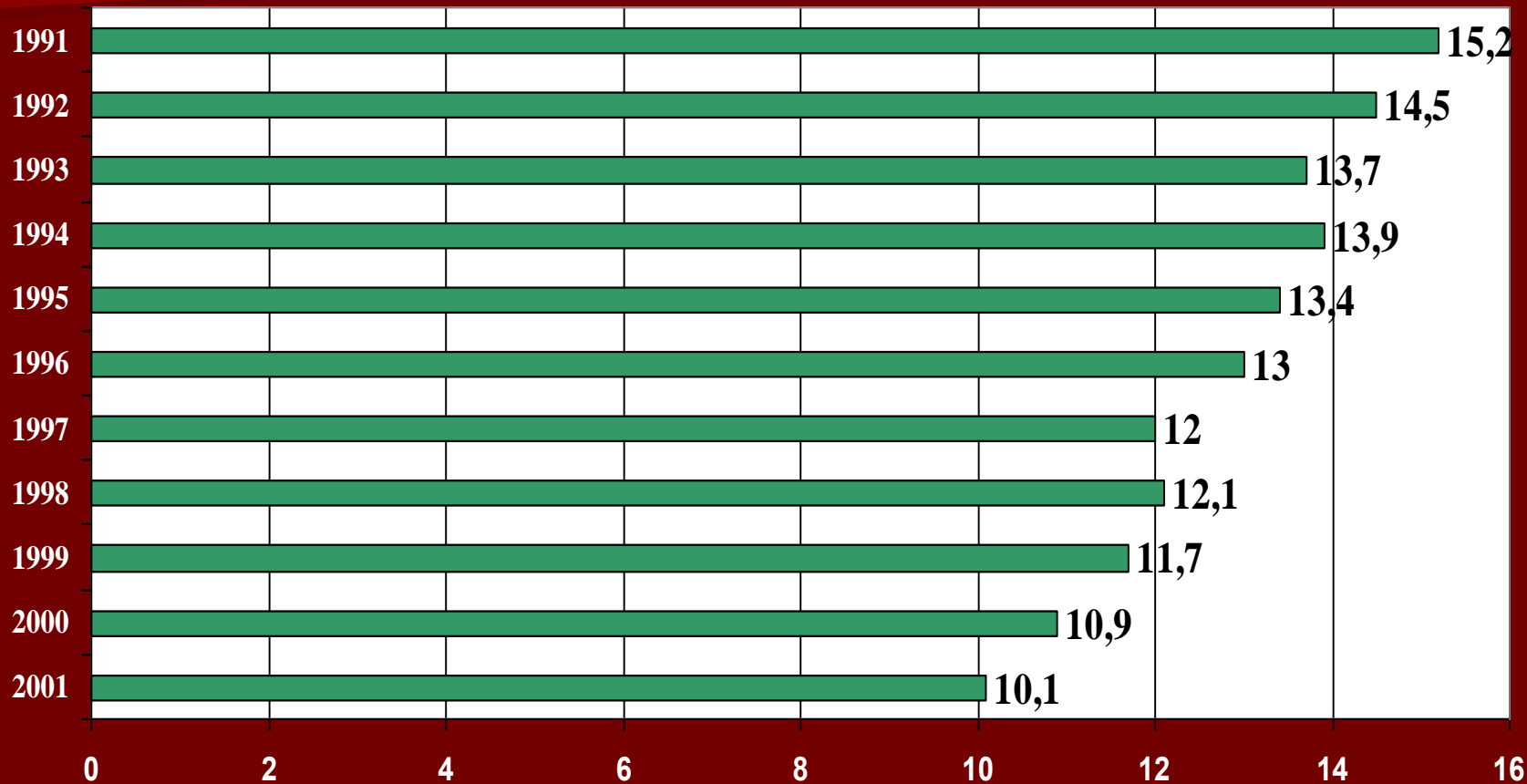


курю ежедневно	33,8%	27,3%	21,8%	24,4%	37,3%	29,8%	39,3%
курю от случая к случаю	13,3%	9,0%	9,7%	8,4%	9,9%	14,5%	13,6%
не курю совсем	52,9%	63,7%	68,5%	67,2%	52,8%	55,7%	47,1%

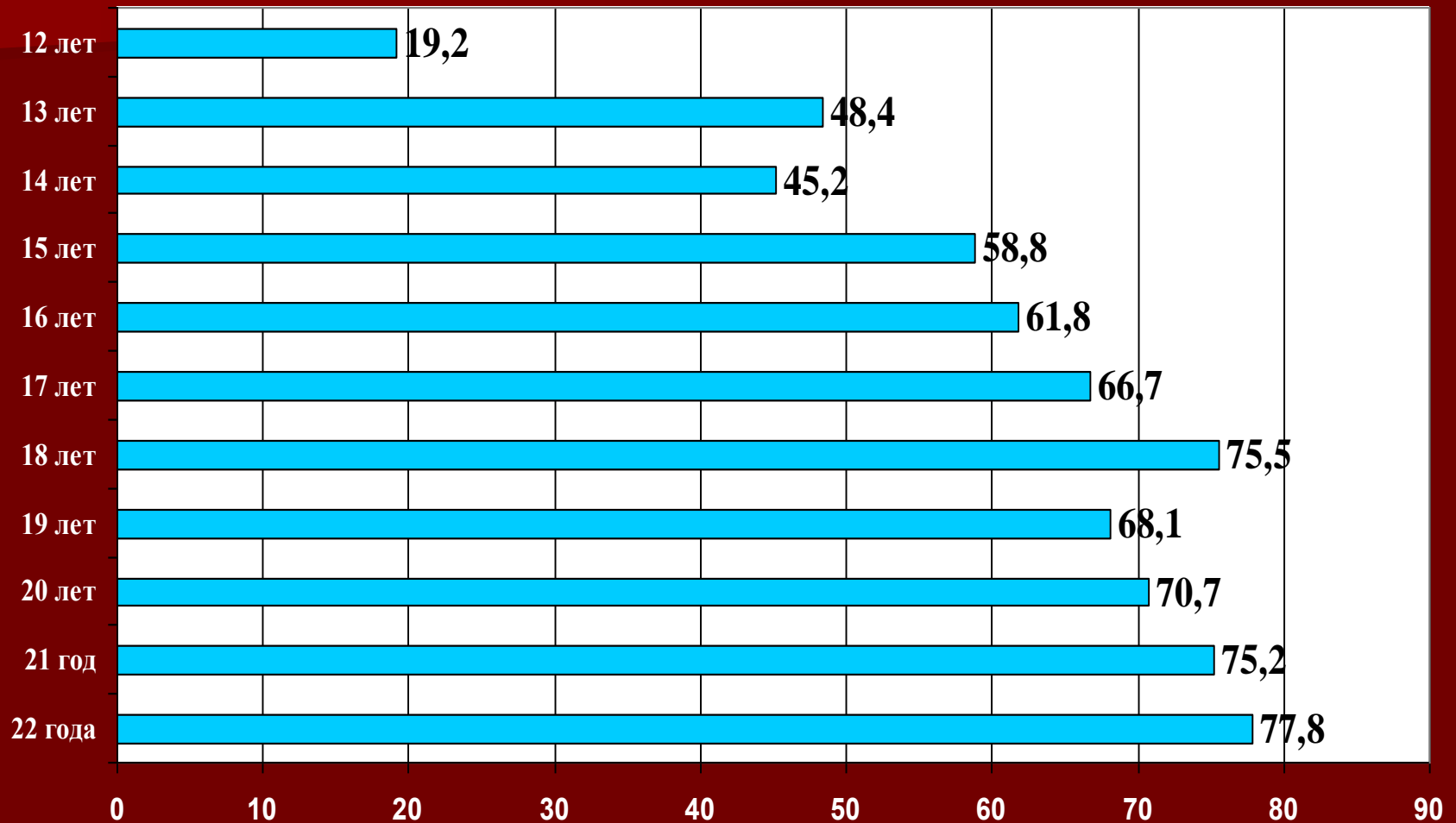
Возраст первой пробы у мужчин и женщин



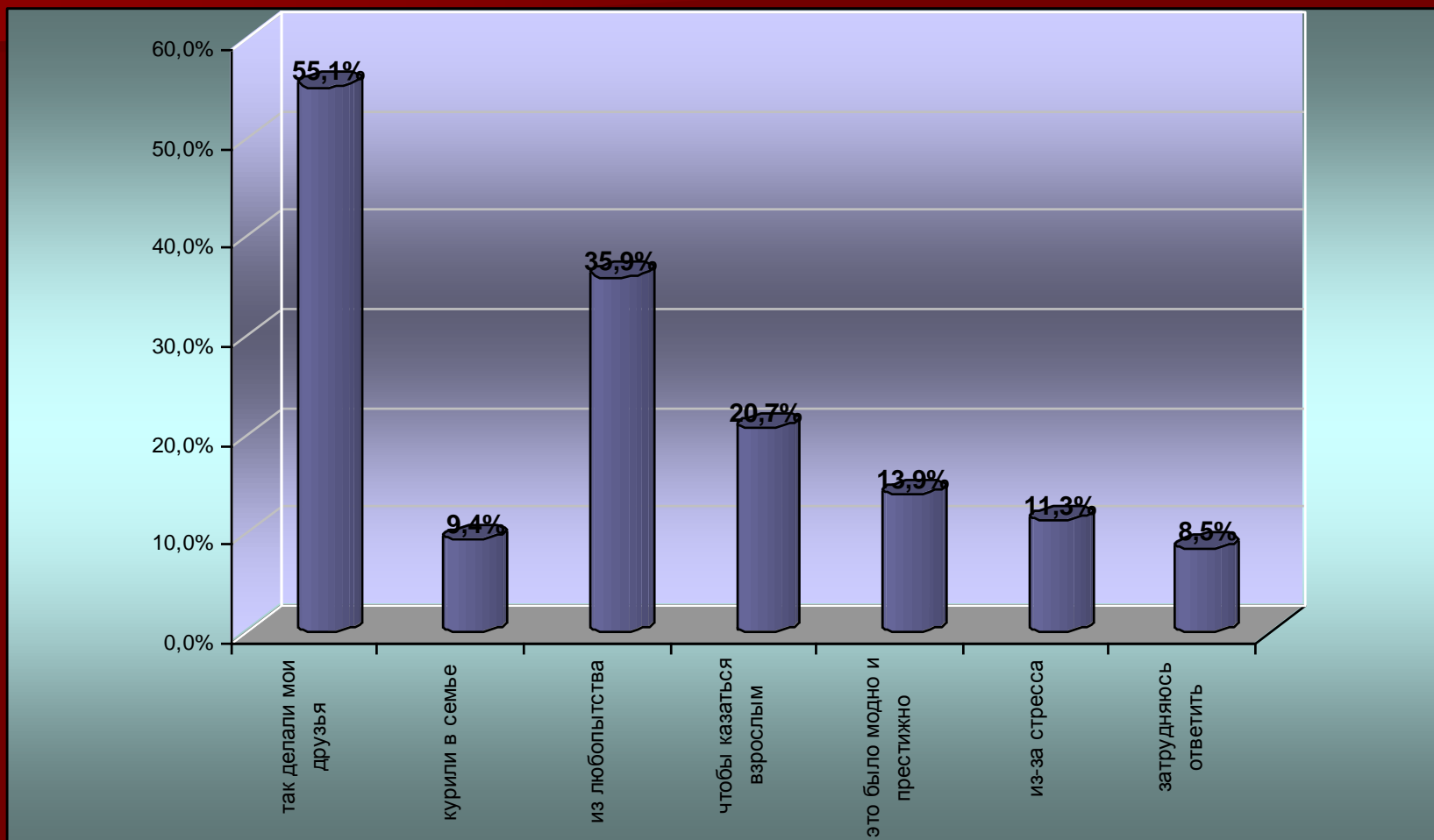
Средний возраст, в котором молодежь начинала курить в разные годы, лет.



Доля курящих в составе разных возрастных групп молодежи, %.



Причины начала курения



КУРЯЩИЙ РОДСТВЕННИК



ПОДРАЖАНИЕ



ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ



ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ



КУРЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ



НЕОСОЗНАННОСТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ



«ОДНИМ ИЗ ОБЫЧНЫХ И
ВЕДУЩИХ К САМЫМ БОЛЬШИМ
БЕДСТВИЯМ СОБЛАЗНОВ ЕСТЬ
СОБЛАЗН СЛОВАМИ: ВСЕ ТАК
ДЕЛАЮТ»

Л. Н. ТОЛСТОЙ

Причины отказа от курения

- Курение вредит моему здоровью
- Ухудшение самочувствия

- Значительные материальные расходы на сигареты
- Просьбы друзей и знакомых

- Беременность, материнство
- Разонравилось, не хотелось

- Специфика работы

Средства отказа от курения

- Сильная воля
- Точные знания о вредном влиянии курения на организм
- Поддержка друзей

- Медпомощь (Специальные препараты, лекарства (никотиновый пластырь и т.п.)
- Занятия спортом, физкультурой
- Усиление пропаганды здорового образа жизни в СМИ
- Усиление негативного отношения общества к табакокурению
- Затрудняюсь сказать

ПИРАМИДА ОБУЧЕНИЯ

Мы склонны запоминать

Степень вовлеченности

Пассивный уровень

10% того, что мы читаем

Чтение

Словесная
расшифровка

26% того, что мы слышим

Восприятие
слов

Визуальное
восприятие

30% того, что мы видим

Иллюстрации

50% того, что мы видим
и слышим

Фильмы,
выставки, показы,
наблюдение за процессом

Активный уровень

70% того, что мы говорим

Участие в дискуссии,
беседа

Восприятие
и участие

90% того, что мы
говорим и делаем

95% того, чему
обучаем
сами

Воспроизведение,
имитация деятельности,
участие в реальном процессе

Деятельность

Здоровый образ жизни - это мой выбор



Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом - загорелая -
Купаешься в реке.



Правильное питание



Жизнерадостный настрой



Полноценный сон



Ежедневная физическая активность

КИСЛОРОД или **НИКОТИН**

**Выбирай
сам!**

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



**ПИВО
ДЕТСКИМ
НЕ БЫВАЕТ**

Могилевский областной центр
гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья
тел./факс: 80222/23-46-60, e-mail:mogche@mogilev.by





**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ
ЕГО ОБРАЗОМ ЖИЗНИ...**

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Всемирная организация здравоохранения

© 2007 B&W

LET'S TALK ABOUT IT

Health professionals are doctors, nurses, dentists, midwives, psychologists and psychiatrists, physicians, pharmacists and other health-related professions.

For further information:
www.who.int/tobacco/whoprofessionals



HEALTH
PROFESSIONALS
AGAINST
TOBACCO

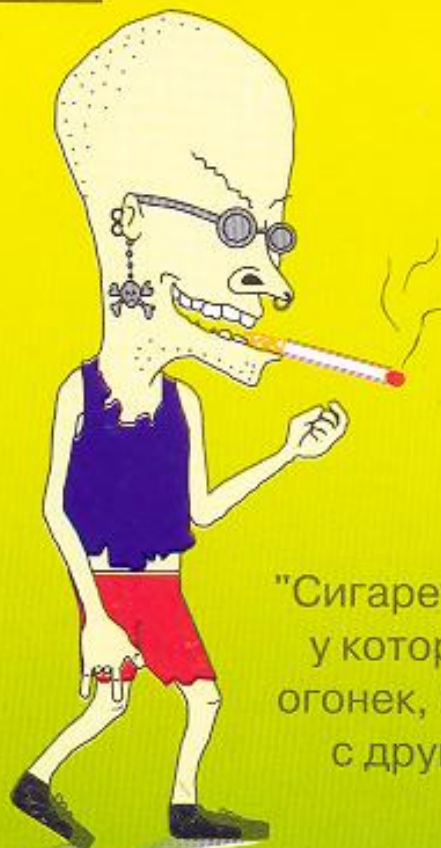


Скажи курению: „Нет!”



Издано в рамках проекта "Выбор за нами"
при поддержке Глобальной инициативы
УКНПП ООН/ВОЗ

г. Гомель, ул. Ланге, 5
тел./факс: (8-0232) 53-98-3
E-mail: medinst@mail.gomel.



"Сигарета – это такая палочка,
у которой с одного конца –
огонек, посередине – табак, а
с другого конца – дурак!"

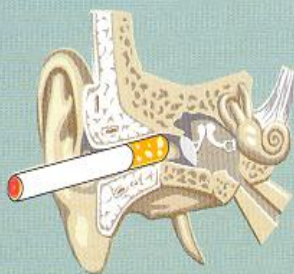
(Фр. пословица)

Издано в рамках проекта "Выбор за нами"
при поддержке Глобальной инициативы
УКНПП ООН/ВОЗ

г. Гомель, ул. Ланге, 5
тел./факс: (8-0232) 53-98-31
E-mail: medinst@mail.gomel.by

Курильщики теряют зубы...

Более половины всех случаев болезней десен вызваны пристрастием к сигаретам. Табачный дым содержит вещества, препятствующие поступлению кислорода в ткани десен, что приводит к расшатыванию и выпадению зубов!



...и постепенно глухнут...

Выкуривание более пачки сигарет в день повышает вероятность снижения слуха в 2 раза. Это объясняется снижением кровоснабжения внутреннего уха, из которого звуковые сигналы передаются в мозг.

...и слепнут!

По статистике, заядлые курильщики составляют пятую часть от всех больных с катарактой, причем риск возникновения тяжелой формы катаракты у них в 3 раза выше!





Курение и ревматоидный артрит!

Курение увеличивает вероятность заболевания ревматоидным артритом в 2 раза!

Здравствуй сигарета – прощай красота и молодость!

Курение активизирует ген, ответственный за выработку фермента, повреждающего коллаген кожи, что приводит к появлению морщин. Молодые женщины! Чем впустую тратить деньги на кремы против морщин, лучше просто бросить курить!

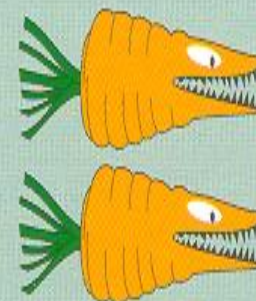


Хотел расслабиться, а получил депрессию!

Симптомы депрессии у курящих наблюдаются в 4 раза чаще, чем у некурящих в связи с тем, что никотин оказывает негативное действие на центральную нервную систему. Это опровергает бытующее мнение, что сигарета помогает расслабиться и поднять настроение.

Морковь – яд для курильщика!

Бета-каротин, содержащийся в моркови, защищает клетки организма от злокачественных перерождений. Однако, для курильщиков бета-каротин – яд, так как он, вступив в реакцию с элементами табачного дыма, сам превращается в канцероген, способный вызвать рак!

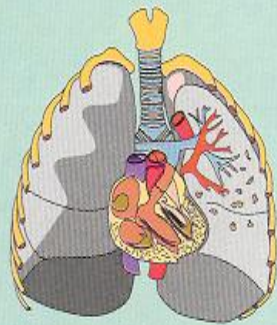


Самоубийство – логичный финал!

Среди самоубийц подавляющее большинство – курильщики!

Табак + оральные контрацептивы = инфаркт!

Прием оральных контрацептивов для курящих женщин повышает риск инфаркта в 32 раза!

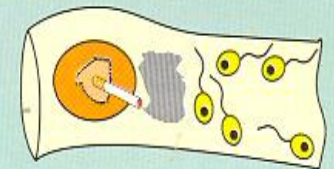


Курить – легким вредить!

Продукты горения, образовавшиеся при курении, попадают в органы дыхания и накапливаются в них. Это нарушает функцию газообмена и защиты в легких, что приводит к хроническим заболеваниям органов дыхания, а позднее – и к раку легких!

Молодые курильщики рискуют стать бесплодными!

Полициклические ароматические углеводороды, содержащиеся в табачном дыме, запускают процесс гибели яйцеклеток, что может стать причиной бесплодия у женщин и приблизить наступление менопаузы на 3 и более лет.



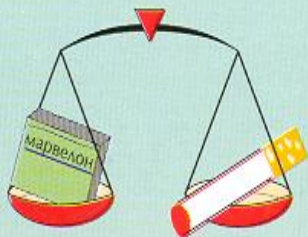


Покурил? Получи атеросклероз!

От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, что приводит к образованию множества мелких трещин на внутренней поверхности сосудов. Эти шероховатости способствуют скоплению частичек извести и жира, что ускоряет возникновение атеросклероза.





Курящие отцы убивают еще не родившихся детей!

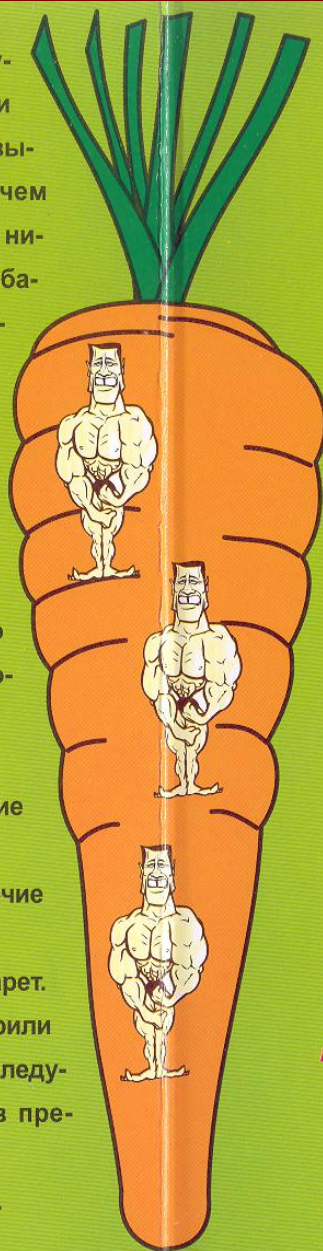
Канцерогенные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, могут повредить ДНК в сперме мужа. Так, если будущий отец в течение 5 лет выкуривает ежедневно по пачке сигарет, то у его ребенка риск возникновения рака в младенческом возрасте на 70 % выше, чем у детей некурящих отцов.






Курение – причина незапланированной беременности!

Оказывается, оральные контрацептивы не являются надежным средством предохранения для курящих женщин, поскольку никотин нейтрализует действие гормонов, содержащихся в пилюлях.

- ❑ Если Вы чувствуете сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу. За день или два до окончательного отказа от этой привычки выкуривайте примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, и Вы, особенно почувствовав его вредное воздействие, легче сможете бросить курить.
- ❑ Не покупайте  блоками. Пока не закончится одна пачка, не покупайте другую.
- ❑ Возникло желание закурить – не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки по крайней мере в течение 3 минут. В это время постарайтесь отвлечь себя чем-нибудь другим, что помогло бы забыть о сигарете, например, позвоните кому-нибудь по .
- ❑ Не носите с собой сигареты, спрячьте их.
- ❑ Уберите из комнаты , зажигалки, другие предметы, напоминающие Вам о курении.
- ❑ Чаще ходите в театр, музей, на выставки и прочие места, где курить запрещено.
- ❑ Старайтесь выкуривать как можно меньше сигарет. Ведите подсчет , которые Вы выкурили за день. Стремитесь к тому, чтобы в каждый последующий день их было выкурено меньше, чем в предыдущий.
- ❑ Затягивайтесь реже, сократите глубину затяжки.



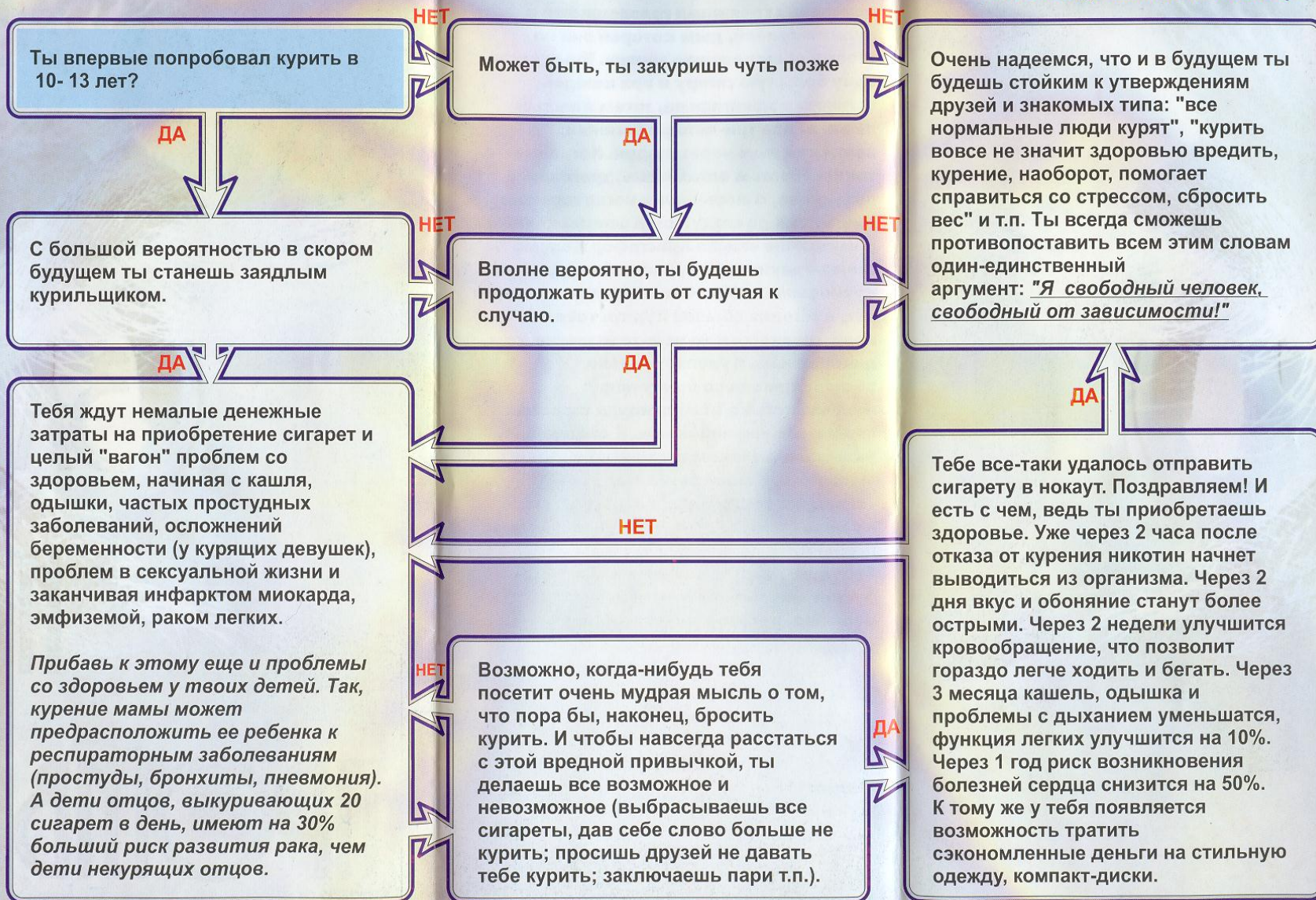
- ❑ Не курите на «голодный желудок», тем более утром, натошак.
- ❑ Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.
- ❑ Между затяжками не оставляйте  во рту.
- ❑ Не докуривайте сигарету до конца, еще лучше – после 2–3 затяжек выбрасывайте сигарету.
- ❑ Не курите на ходу, особенно, когда поднимаетесь по лестнице. Как можно дольше не курите после интенсивной физической работы, а тем более во время ее.
- ❑ Старайтесь делать перерывы в курении (не курить до понедельника, до конца месяца и т. д.).
- ❑ Не курите, когда курить не хочется.
- ❑ Отдавайте предпочтение  с фильтром.
- ❑ Не курите за «компанию».
- ❑ Не курите в присутствии , не давайте им пример.
- ❑ Не курите в присутствии тех, кто не курит – уважайте их право на чистый воздух. Старайтесь не находиться в помещении, где накурено.
- ❑ Не начинайте курить! Вы сохраните силы и время для решения более важных дел.

Мы надеемся, что Вы последуете нашим советам и избавитесь от никотиновой зависимости!

УДАЧИ ВАМ!

"Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать".

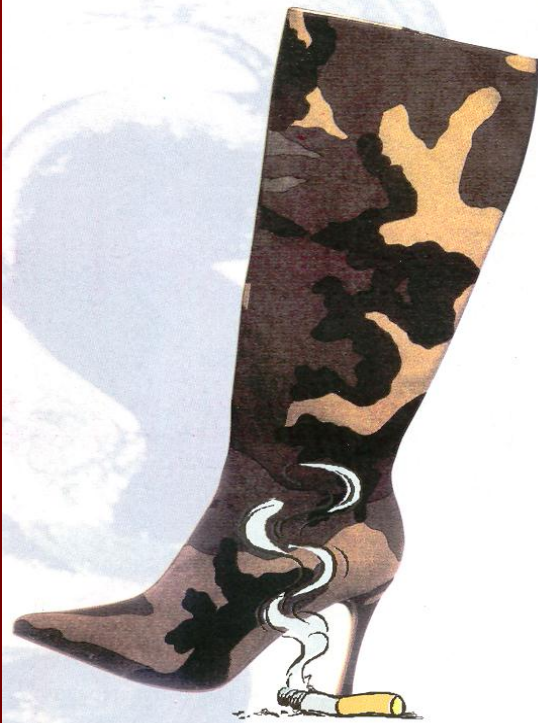
М. Расселл, английский психиатр



Вы ещё курите?

Может мы поможем
Вам пересмотреть Ваши взгляды
на эту проблему?
Сделать правильный выбор
никогда не поздно.

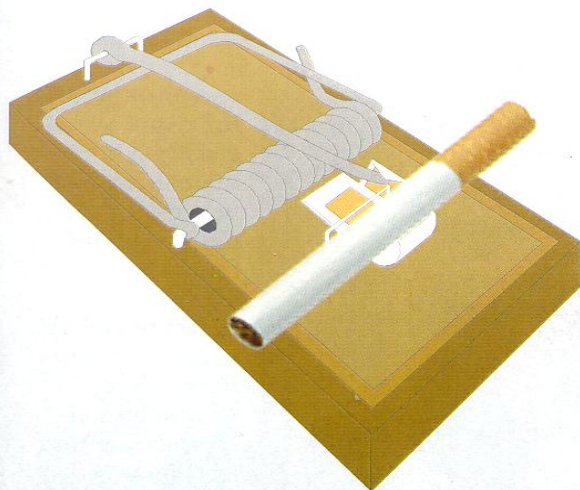




Отвечим
врагу
НЕТ!!!

В настоящее время табак убивает
около трех миллионов человек
во всем мире.
Эта цифра возрастет
до 11 миллионов через
тридцать-сорок лет, если нынешние
тенденции курения сохранятся.

Закурим?





Отвечим
врагу
НЕТ!!!