



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗАНЯТИЕ №4

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК И ОСНОВЫ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

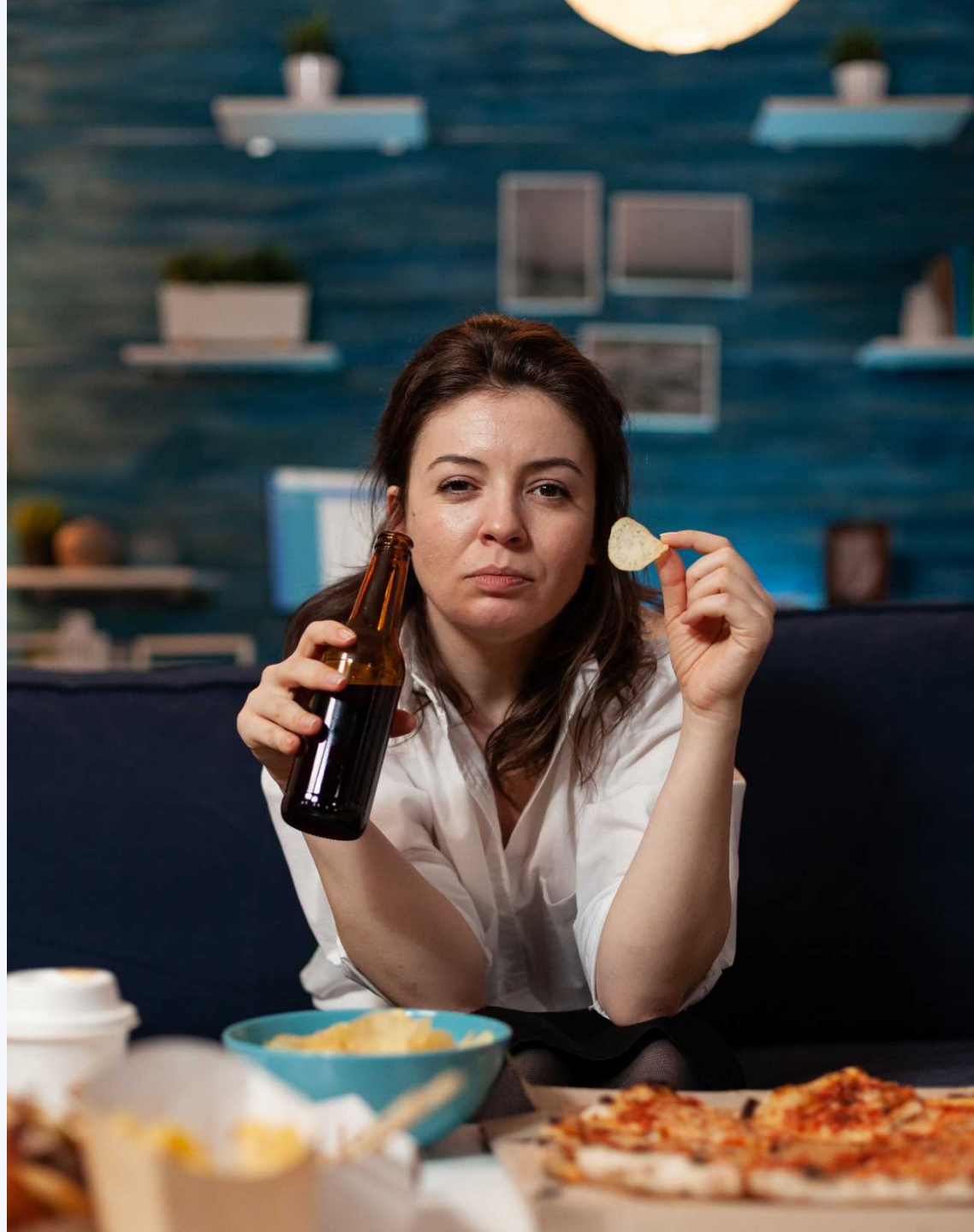
– это повторяющиеся действия, которые негативно влияют на здоровье и благополучие человека, часто приводя к зависимости.



ФИЗИЧЕСКИЕ: курение, алкоголизм и наркомания



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ: например, переедание, компьютерная зависимость или чрезмерное «зависание» в социальных сетях.

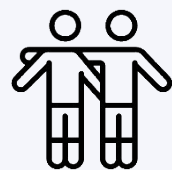




ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ЗАВИСИМОСТИ?



Часто они возникают как способ справиться со стрессом, скукой или неуверенностью в себе.



Подражание другим, особенно значимым взрослым, также играет важную роль в формировании вредных привычек у детей и подростков.

ФАСТФУД



- это форма пищевой зависимости, которая характеризуется непреодолимым желанием употреблять продукты быстрого питания, несмотря на негативные последствия для здоровья.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

Ожирение, болезни сердца, диабет 2 типа, проблемы с пищеварением и снижение иммунитета.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

Ухудшение настроения, повышенная тревожность, депрессия, нарушение когнитивных функций и снижение самооценки.

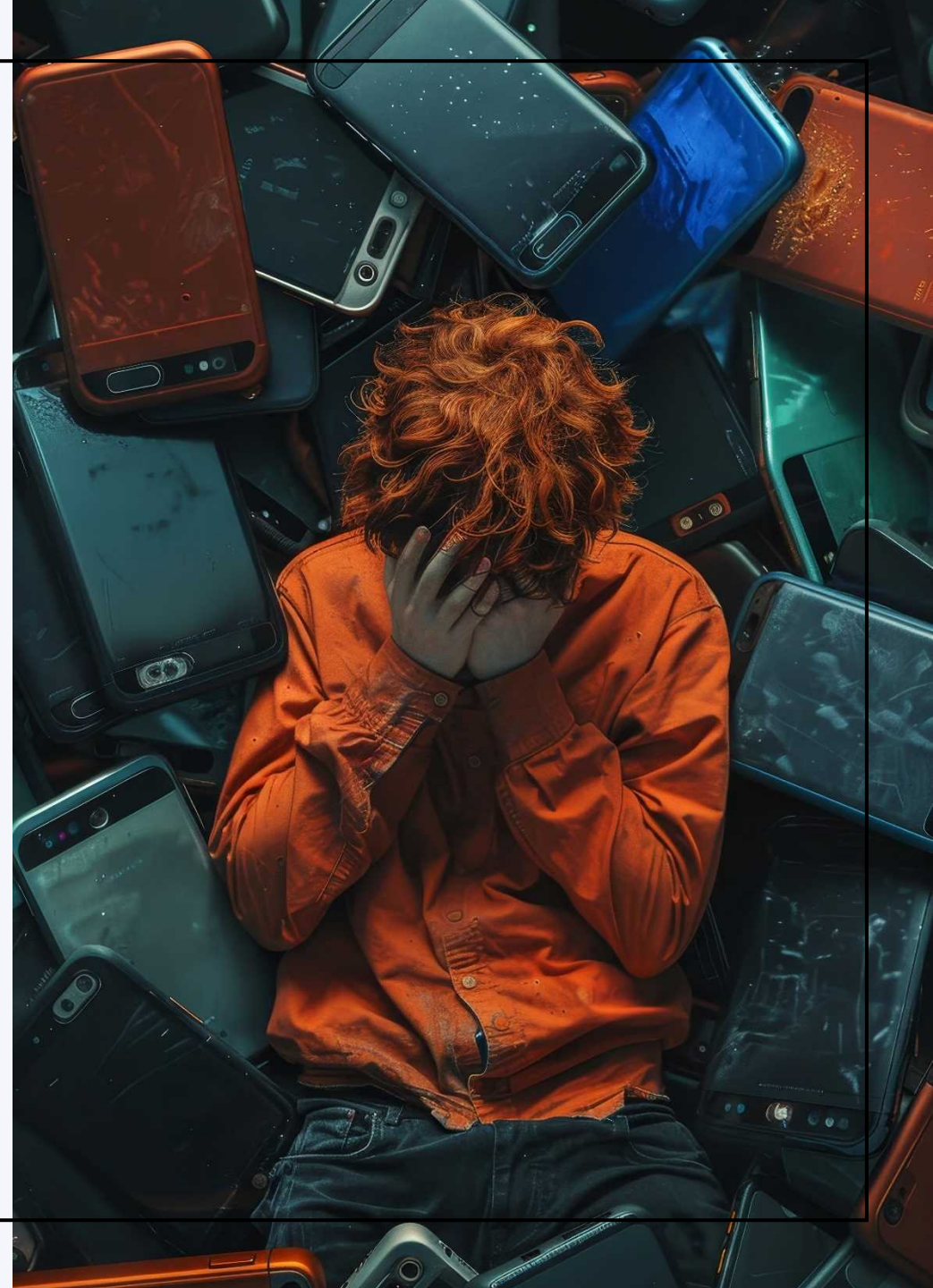
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ:



представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.

Цифровая деменция — расстройство памяти, которое развивается из-за чрезмерного использования гаджетов. Если вы достаточно молоды, но уже перестали запоминать пароли от почты, даты дней рождения, недавние темы разговора с коллегами и друзьями, то необходимо задуматься!

Цифровая деменция распространена у людей в возрасте от 10 до 30 лет.



ТАБАЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- это хроническое заболевание, вызванное физической и психологической потребностью в никотине, характеризующееся стойким влечением к курению.

Никотин вызывает выброс дофамина, создавая ложное чувство комфорта. Зависимость формируется за 1–3 года, требуя комплексного лечения, включая психотерапию и медикаментозную поддержку



- единственный легально распространяемый товар, убивающий пользователей при применении по прямому назначению!



В сигаретном дыме содержится
4800 химикатов
включая...



... которые приводят к смерти
каждые 6.5 секунды



ОТ ТАБАКА ПОГИБАЕТ
В 20 РАЗ
БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,
ЧЕМ ОТ УБИЙСТВ



Никотин - это естественный компонент табачных растений

Защищает растения
от поедания насекомыми

В **3 раза** более токсичен,
чем **МЫШЬЯК**



В невыкуренной
сигарете – **10 мг никотина**
Через дым курильщик
получает **0,5-3 мг**

В течение XX века **табак убил** около **100 млн. человек**, то
есть больше чем погибло во второй мировой войне

Как курение влияет на организм человека?



Состояние сетчатки глаза нарушается
Из-за нарушения кровоснабжения



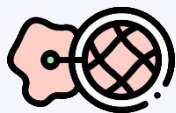
- Нарушается зрение
- Аллергический конъюнктивит
- Слепота
- Катаракта



Образуется желтый налет,
повреждается зубная эмаль



- Заболевание десен
- Выпадение зубов



Нарушается питание,
кожа становится сухой и тусклой



- Раннее морщины
- Серый оттенок кожи
- Круги под глазами
- Пигментные пятна



Сердечная мышца изнашивается
из-за частых сокращений



- Ишемическая болезнь сердца
- Инфаркт миокарда
- Гипертоническая болезнь
- Заболевания кровеносных сосудов



Никотин воздействует на нервную систему
возбуждающе, ухудшается кровоснабжение мозга



- Поведенческие нарушения
- Нарушения сна
- Головные боли
- Атеросклероз сосудов головного мозга
- Инсульт, Рак мозга



Нарушается способность
восприятия речи



- Тугоухость



Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов,
гортань, носоглотка, легкие



- Хронический бронхит
- Рак губы, языка, гортани
- Хроническая обструктивная болезнь легких



Нарушается кровоснабжение желудка



- Гастрит
- Язва желудка и двенадцатиперстной кишки



- У женщин: бесплодие, рак шейки матки, мастопатия, риск преждевременных родов и рождения мертвого ребенка
- У мужчин: потенция, бесплодие

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



700 МЛН. ДЕТЕЙ

подвергается воздействию
табачного дыма

ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ:

бронхита, пневмонии, кашля
и хрипов, приступов астмы,
онкологических
заболеваний и внезапной
младенческой смертности



**ОПАСНО,
КАК ДО ТАК
и ПОСЛЕ
РОЖДЕНИЯ!**

ОЦЕНИТЕ СТАЖ КУРЕНИЯ



Оценка стажа курения проводится по индексу курения (ИК). **ИК** измеряется в пачка/лет и рассчитывается по формуле:

ИК = (количество сигарет в день x на количество лет курения)

20

Если результат **выше 10** - это означает высокий риск развития хронической обструктивной болезни легких и онкологии

Например, пациент курит по 10 сигарет в день в течение 30 лет. Расчет: $(10 \times 30): 20 = 15$ пачка/лет



Оцените степень никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин. В теч. 6-30 мин. В теч. 31-60 мин. После 60 мин.	3 2 1 0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром Все остальные	1 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше 11-20 21-30 31 и более	0 1 2 3
5. Вы курите больше утром или на протяжении дня?	Да Нет	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены придерживаться постельного режима?	Да Нет	1 0

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

- 0-2** - очень слабая зависимость
- 3-4** - слабая зависимость
- 5** - **средняя зависимость**
- 6-7** - **высокая зависимость**
- 8-10** - **очень высокая зависимость**



По результатам оценки степени никотиновой зависимости можно определить необходимость медикаментозного лечения никотиновой зависимости

Оценка степени мотивации к отказу от курения

**БРОСИЛИ БЫ ВЫ КУРИТЬ,
ЕСЛИ БЫ ЭТО БЫЛО ЛЕГКО
СДЕЛАТЬ?**

ОТВЕТ		БАЛЛ
Определённо нет		0
Вероятно	нет	1
Возможно	да	2
Вероятно	да	3
Определённо да		4

**КАК СИЛЬНО ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

ОТВЕТ	БАЛЛ
Не хочу	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3
Однозначно хочу	4

Сумма баллов:

больше 6 – высокая мотивация; **4-6** – слабая; **0-3** – мотивация отсутствует

Определите ваш тип курительного поведения (анкета Д. Хорна)

Вопрос	Всегда	Часто	Время от времени	Редко	Никогда
1. Я курю, чтобы оставаться бодрым	5	4	3	2	1
2. Держание сигареты в руке – одна из составных частей удовольствия, получаемого от курения	5	4	3	2	1
3. Курение сигарет является приятным и расслабляющим	5	4	3	2	1
4. Я закуриваю сигарету, когда злюсь на кого-нибудь	5	4	3	2	1
5. Когда у меня заканчиваются сигареты, это почти невыносимо до тех пор, пока я не смогу иметь их	5	4	3	2	1
6. Я курю автоматически, даже не осознавая этого	5	4	3	2	1
7. Я курю для стимуляции, чтобы взбодриться	5	4	3	2	1
8. Часть удовольствия от курения сигарет составляют действия, выполняемые при закуривании	5	4	3	2	1
9. Я нахожу курение сигарет приятным	5	4	3	2	1
10. Когда я чувствую себя некомфортно или расстроен(а), я закуриваю	5	4	3	2	1
11. Когда я не курю сигарету, я очень четко осознаю этот факт	5	4	3	2	1
12. Я закуриваю сигарету неосознанно, когда одна еще лежит в пепельнице	5	4	3	2	1
13. Я закуриваю сигарету, чтобы почувствовать воодушевление, подъем.	5	4	3	2	1
14. Когда я курю сигарету, часть удовольствия я получаю от вида выдыхаемого дыма	5	4	3	2	1
15. Больше всего мне хочется курить, когда я чувствую себя комфортно и расслабленно	5	4	3	2	1
16. Когда я подавлен(а) или хочу отвлечься от забот и тревог, я закуриваю сигарету	5	4	3	2	1
17. Я испытываю настоящий терзающий голод по сигарете, когда некоторое время не курю	5	4	3	2	1
18. Я обнаруживаю, что у меня во рту сигарета и не помню, как я закурил(а)	5	4	3	2	1

Оценка анкеты Д. Хорна

- Стимуляция: 1+7+13.
- Игра с сигаретой: 2+8+14.
- Расслабление: 3+9+15.
- Поддержка: 4+10+16.
- Жажда: 5+11+17.
- Рефлекс: 6+12+18



Характерный тип курительного поведения – выше 11 баллов
Вероятный тип курительного поведения – 7 – 11 баллов
Нехарактерный тип курительного поведения – до 7 баллов

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ЧЕГО МОЖНО ОПАСАТЬСЯ?

Симптом отмены	Продолжительность	Доля курильщиков, испытывающих этот симптом
Головокружение	Менее 48 час.	10%
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25%
Нарушение концентрации внимания	Менее 2 недель	60%
Желание закурить	Более 2 недель	70%
Раздражительность	Менее 4 недель	50%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Беспокойство	Менее 4 недель	60%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%



ЧЕГО Я ДОСТИГНУ, ЕСЛИ БРОШУ КУРИТЬ?

- Улучшение здоровья
- Лучшее ощущение вкуса пищи и запахов
- Экономия денег
- Избавление от запаха табачного дыма
- Хороший пример для членов семьи
- Улучшение здоровья детей, супруга/супруги
- Улучшение цвета лица и уменьшение морщин
- Избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется

Преимущества отказа от курения

Через	Благоприятные изменения здоровья
20 минут	Артериальное давление и частота сердечных сокращений возвращаются к норме
8 часов	Концентрация никотина и угарного газа в крови снижаются вдвое, концентрация кислорода возвращается к норме
24 часа	Угарный газ выводится из организма
48 часов	Никотин полностью выводится из организма. Значительно улучшается восприятие вкуса и запаха
72 часа	Облегчается дыхание Бронхиолы расширяются и повышается уровень энергии.
2 – 12 недель	Улучшается кровообращение
3 - 9 месяцев	Функция легких возрастает приблизительно на 10%, уменьшаются проблемы с кашлем, хрипами и затрудненным дыханием
1 год	Риск сердечного приступа снижается вдвое, по сравнению с курильщиками
10 лет	Риск рака легких снижается вдвое, по сравнению с курильщиками
15 лет	Риск сердечного приступа снижается до такого же уровня, как если бы Вы никогда не курили



ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3-5 раз в неделю) занятия



Постарайтесь максимально занять свое свободное время



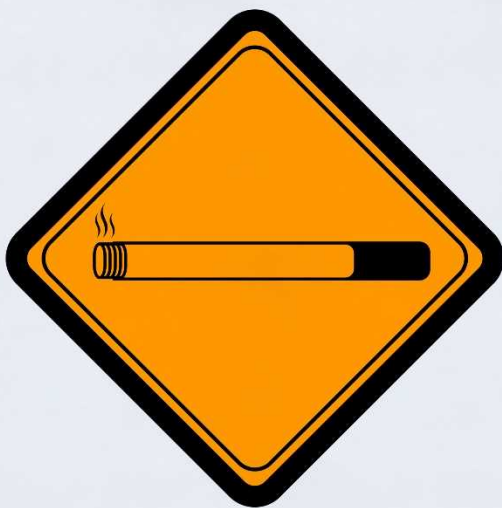
Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели.



Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха



Воспользуйтесь услугой стоматологов- профессиональной чисткой зубов.



Избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.



Внесите **изменения в своем жизненном распорядке**, который связан с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной «пробке» и др.).



Старайтесь, чтобы ваши руки были чем-то заняты: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.

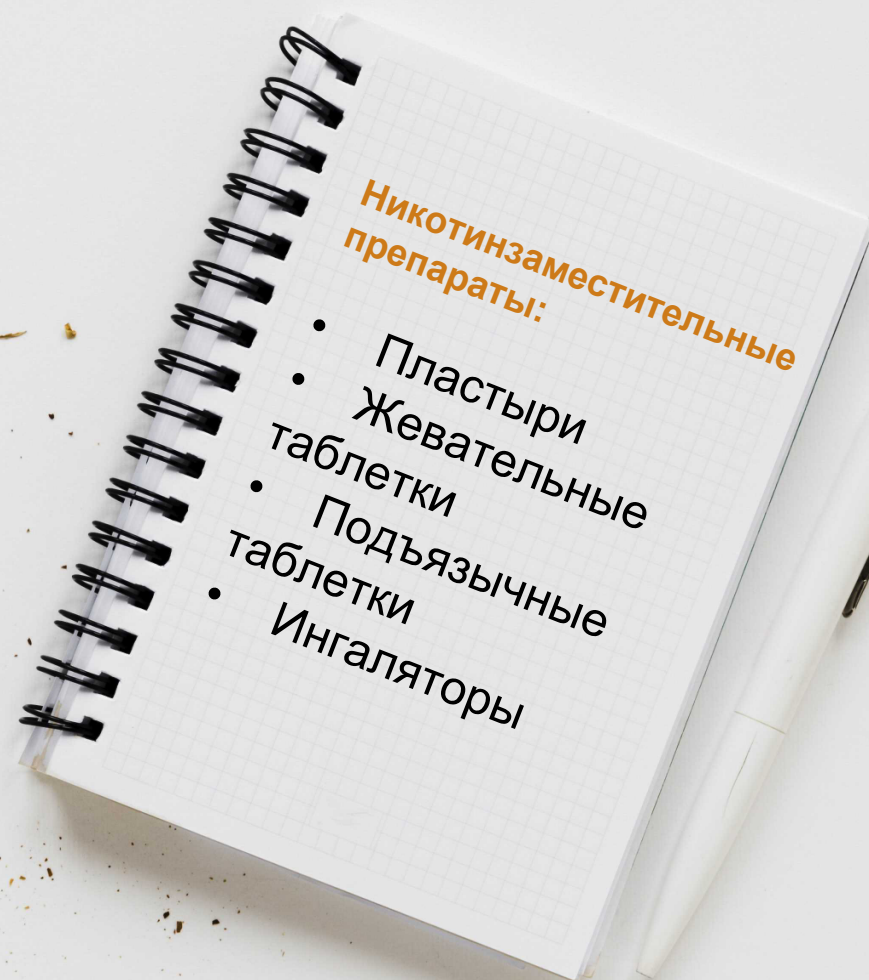


Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) **вместо курения сигареты съешьте карамель, фрукты**.



Употребляйте не менее 2 литров жидкости в сутки (если нет особых противопоказаний). Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.

ЛЕЧЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

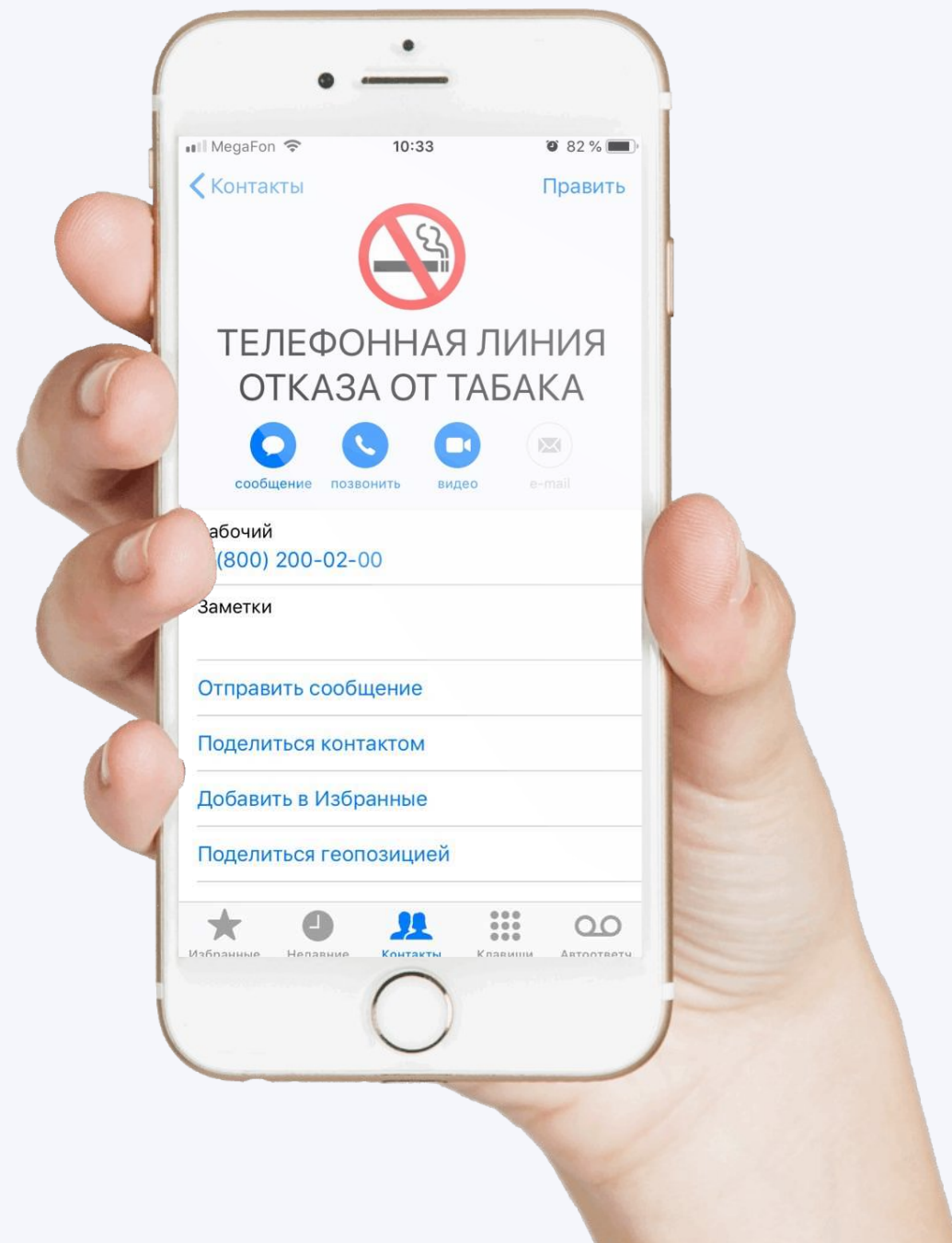


Никотинзаместительные препараты:

- Пластыри
- Жевательные таблетки
- Подъязычные таблетки
- Ингаляторы

**ВСЕРОССИЙСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ
ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ
ПОМОЩИ В ОТКАЗЕ ОТ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

8-800-200-0-200



ОСНОВЫ
ЭМОЦИОНАЛЬНО -
ГО

ЗДОРОВО-
ВЬЯ!



СТРЕСС-

общая адаптивная реакция организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза»

Кассиль Г.Н., 1983



ВИДЫ:

- конструктивный, положительный (эустресс);
- деструктивный, отрицательный (дистресс).



СТРЕСС — обычное явление, это естественная часть человеческого существования.

ПРОБЛЕМУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЧРЕЗМЕРНЫЙ СТРЕСС.

КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ СТРЕСС?

Важна не сама стрессовая ситуация, а то, как мы её оцениваем и как на неё реагируем!

01/ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

.. от ярко эмоционально окрашенных (бурная радость, гнев, раздражение и др.)

... до «немых» (нарушения аппетита, потеря аппетита, ослабление интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя»)

02/ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли различной локализации, одышка и пр.).

Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс.

Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление, значит опасности нет.





**СТРЕССОР — ЭТО ФАКТОР,
ВЫЗЫВАЮЩИЙ СТРЕССОВУЮ
РЕАКЦИЮ.**

1. Управляемые стрессоры, ЗАВИСЯТ ОТ НАС.

Чаще всего это особенности межличностного отношения, стереотипы поведения, неумение управлять эмоциями, конфликтами

2. Неуправляемые стрессоры, НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ.

Ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены.

Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, не являются стрессорами по сути.

События, явления, люди, которые вызывают стрессовую реакцию, как результат субъективного отношения и оценки.

ЕСЛИ СТРЕСС ВЫЗВАЛИ ДЕЛА ПО ДОМУ?



РАЗВИВАЙТЕ УМЕНИЕ:

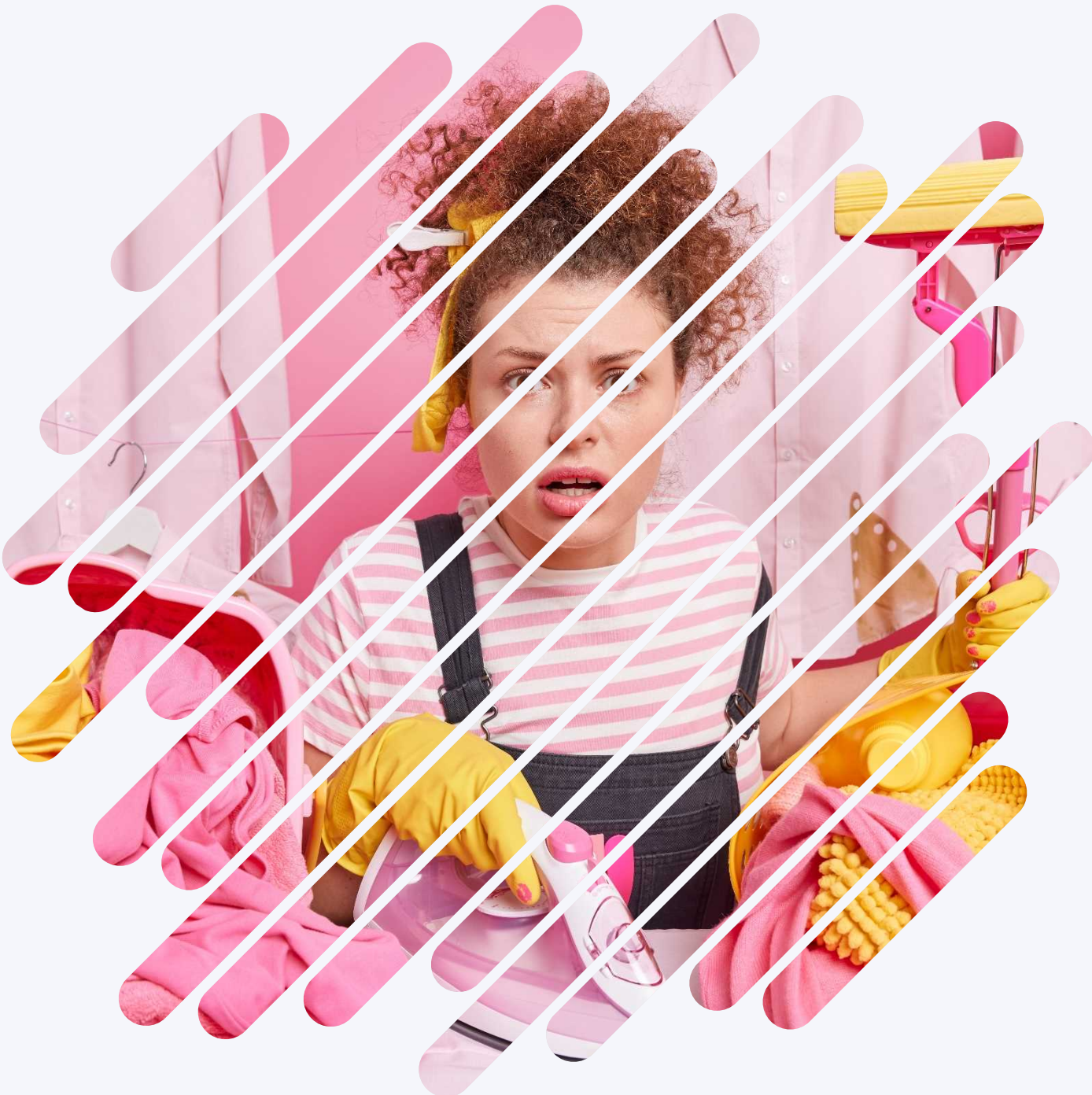
всё делать вовремя, не оставляя
мелкие дела на «потом»;
планировать домашнюю работу;



распределять обязанности в
семье;
ставить конкретные, достижимые
цели;



научиться «поощрять себя» за их
выполнение;
отдыхать.



ЕСЛИ СТРЕСС ВЫЗВАЛИ ПЕРЕГРУЗКИ НА РАБОТЕ?



Развитие уверенности в себе и умения:
управлять временем;
планировать дела;



работать в коллективе, уметь
делегировать!
управлять конфликтами.

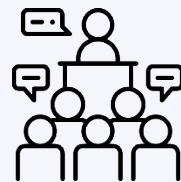


не делать несколько дел
одновременно;
рационально распределять
ресурсы;





ЕСЛИ СТРЕСС ВЫЗВАЛ КОНФЛИКТ С НАЧАЛЬСТВОМ?



РАЗВИТИЕ :

- навыков общения;
- уверенности (*но не самоуверенности!*);
- профессиональной компетентности;
- трудолюбия;
- умения планировать дела;
- умения рационально распределять ресурсы;
- умения управлять конфликтами и пр.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СТРЕССОР И СТРЕССОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ?



01

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ИМЕННО ДЛЯ ВАС
ЯВЛЯЕТСЯ СТРЕССОРОМ.

02

ПРОРАНЖИРУЙТЕ ЭТИ СТРЕССОРЫ ПО
СТЕПЕНИ ЗНАЧИМОСТИ.

03

ОТМЕТЬТЕ СТРЕССОРЫ (ЗНАЧКОМ
«+») ПЕРВОГО ПРИОРИТЕТА, НАД
КОТОРЫМИ, НАДО НАЧАТЬ РАБОТУ
СЕЙЧАС

04

ОТМЕТЬТЕ СТРЕССОРЫ (ЗНАЧКОМ «—»)
ОТСРОЧЕННОГО ПРИОРИТЕТА, НАД
КОТОРЫМИ ВЫ МОГЛИ БЫ РАБОТАТЬ В
ДАЛЬНЕЙШЕМ.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС? (НАЧИНАЕМ АНАЛИЗИРОВАТЬ)

01 | Подробно проанализируйте стрессоры, определённые Вами как приоритетные (наиболее важные для Вас в данное время).

02 | Постарайтесь описать не только фактор, вызывающий стрессовую реакцию, но и собственное поведение в этой ситуации.

03 | Постарайтесь выделить детали не только самого стрессора, но и собственного поведения.

04 | Определите шаги изменения своего поведения, отношения или самого стрессора (в зависимости от того, каков характер стрессора).

05 | Поставьте сроки выполнения намеченного!





КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ?



сократить время, проводимое за экраном компьютера; делать частые перерывы в работе, вставать и двигаться, если у вас сидячая работа;



включить физическую активность в свою жизнь; обязательно выходить на улицу в течение дня;



общаться (в том числе виртуально) с друзьями и родственниками; ограничить потребление новостей, установить себе определенный лимит времени на чтение новостной ленты;



придерживаться распорядка дня; практиковать глубокое дыхание и медитацию.

МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА



**Метод глубокого
дыхания**



**Метод психической
саморегуляции (аутогенная
тренировка)**



**Визуализация.
Изменение неадекватного
отношения** (когда стрессор не
является стрессором, но вызывает
психоэмоциональное напряжение).



ПОНЯТИЕ ТРЕВОГИ



Тревога – это неприятное ощущение ожидания чего-то нехорошего в будущем или ощущение неопределённости, неуверенности или страха вследствие ожидания реальной или воображаемой угрожающей ситуации.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОГИ

- Не имеет конкретной причины.
- Повышает чувствительность к стрессу.
- 80% пациентов лечатся у врачей первичного звена.





ПОНЯТИЕ ДЕПРЕССИИ



Депрессия — это болезненное состояние тоски, подавленности, безысходного отчаяния.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

- Затяжной, хронический характер.
- Депрессию переносят 25% людей.
- Наиболее подвержены депрессии женщины среднего возраста, частота депрессии у мужчин и женщин 1:2.
- Около трети пациентов первичного звена страдают депрессией разной степени выраженности.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА? ТЕСТ РИДЕРА (L. REEDER)

Оцените, насколько Вы согласны с перечисленными утверждениями.
Суммируйте баллы и подсчитайте средний балл.

	Да согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет не согласен
Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Оцените уровень стресса у себя по среднему баллу:

Уровень стресса	Высокий	Средний	Низкий
Для мужчин	1–2	2,01–3	3,01–4
Для женщин	1–1,82	1,83–2,82	2,83–4

Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>

Методическая помощь в разработке и реализации
школ здоровья, организации диспансеризации,
сопровождении корпоративных программ



[8 \(351\) 232-79-74](tel:8(351)232-79-74)