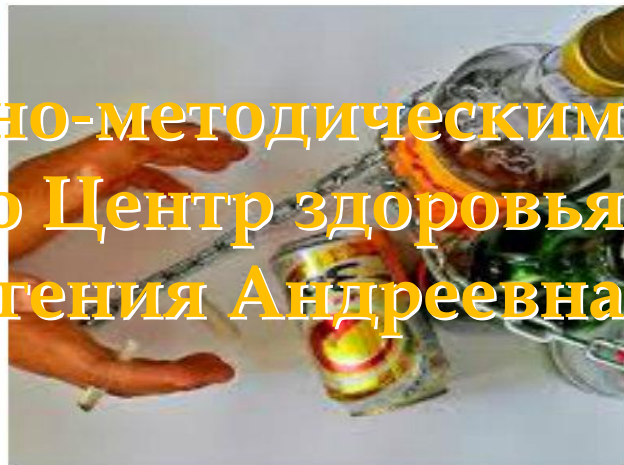
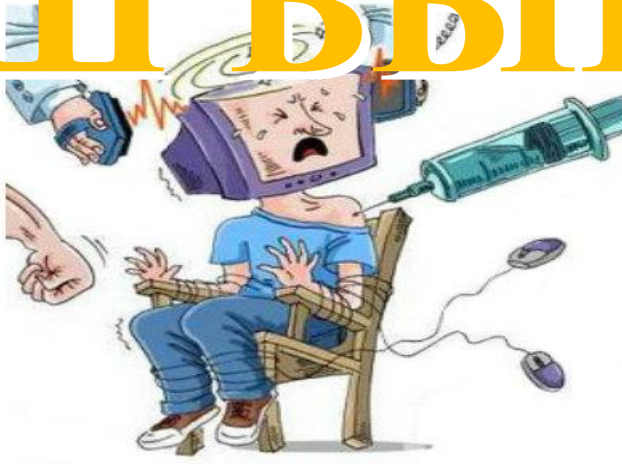




ВАШ ВЫБОР!



Заведующий организационно-методическим
отделом городского Центр здоровья
Баландина Евгения Андреевна

§ **ЗАВИСИМОСТЬ** — навязчивая
потребность, ощущаемая человеком,
выполнить определенные действия.

Виды зависимостей

Ø Алкогольная

Ø Наркотическая

Ø Лекарственная

Ø Никотиновая

Ø Игровая (лудомания)

Ø Интернет-зависимость

Ø Булимия (переедание)

Виды зависимостей

∅ Перфекционизм

∅ Трудоголизм

∅ Стяжательство (алчность)

∅ Шопоголизм

∅ Эмоциональная зависимость

§ **Лекарственная зависимость** —

может возникать на фоне приема медикаментозных препаратов. Безопасные, на первый взгляд, лекарства, продающиеся во всех аптеках, становятся причиной зависимости — это могут быть и сосудосуживающие препараты (например, нафтизин), и противокашлевые, и множество других. Суть такой зависимости — употребление все больших доз препарата, патологическое нежелание отказаться от его приема.





§ Интернет-зависимость –

современный вид

зависимости, при котором

возникает навязчивое желание

постоянно находиться во

Всемирной Сети. Существует

несколько разновидностей

интернет - зависимости,

наиболее распространенная –

зависимость от компьютерных

игр (игромания).



Какой бы безобидной не казалась
интернет-зависимость, на самом
деле это не так.

Февраль 2011 года - от истощения в Пекине скончался 30-летний безработный. Он играл на компьютере непрерывно в течение 27 дней.

Январь 2015 года — от переутомления в тайваньском интернет-кафе умер 32-летний мужчина

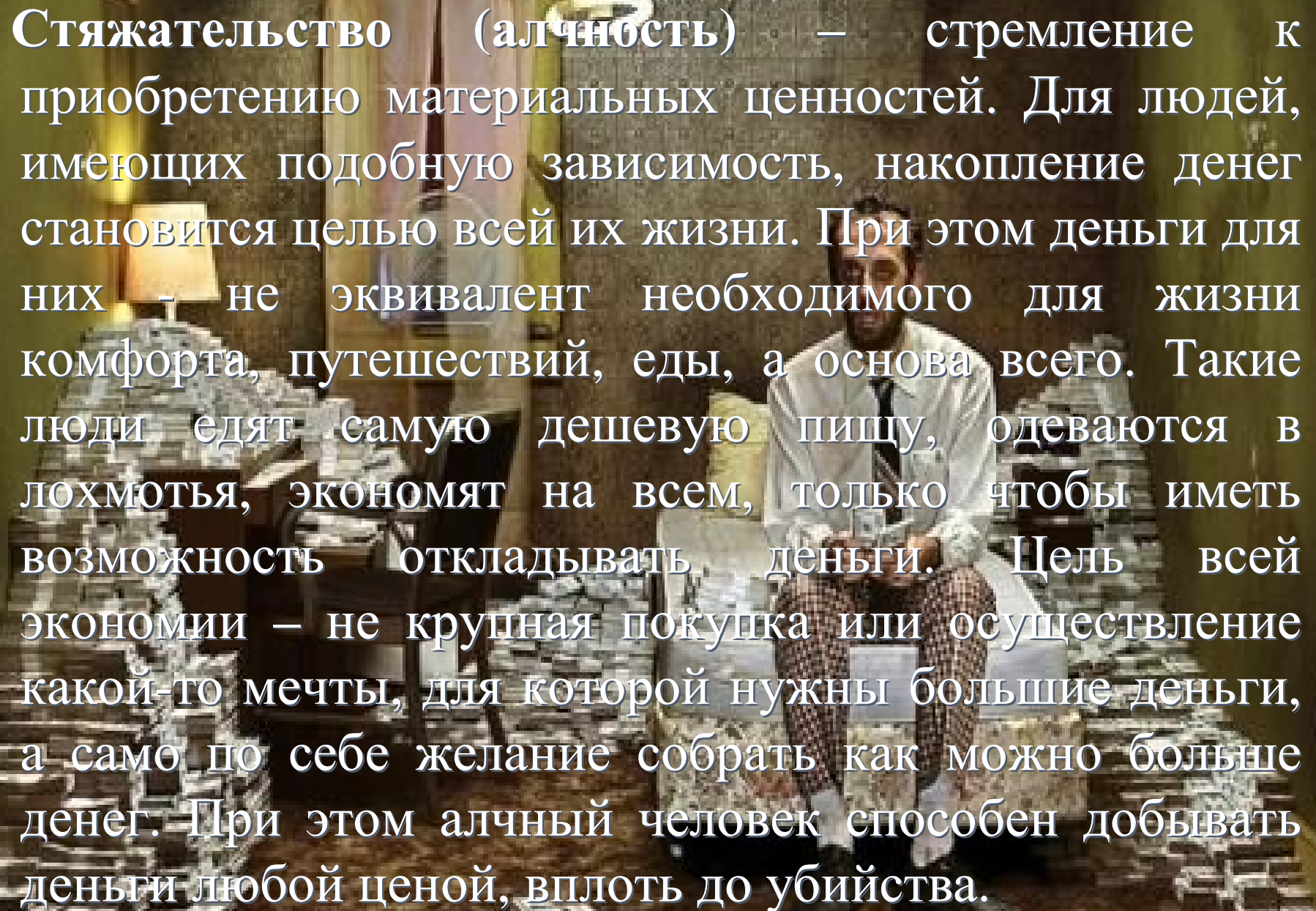
1 сентября 2015 года - 22 дня компьютерных игр с краткими переывами на сон и еду стоили жизни 11-класснику из Башкирии.



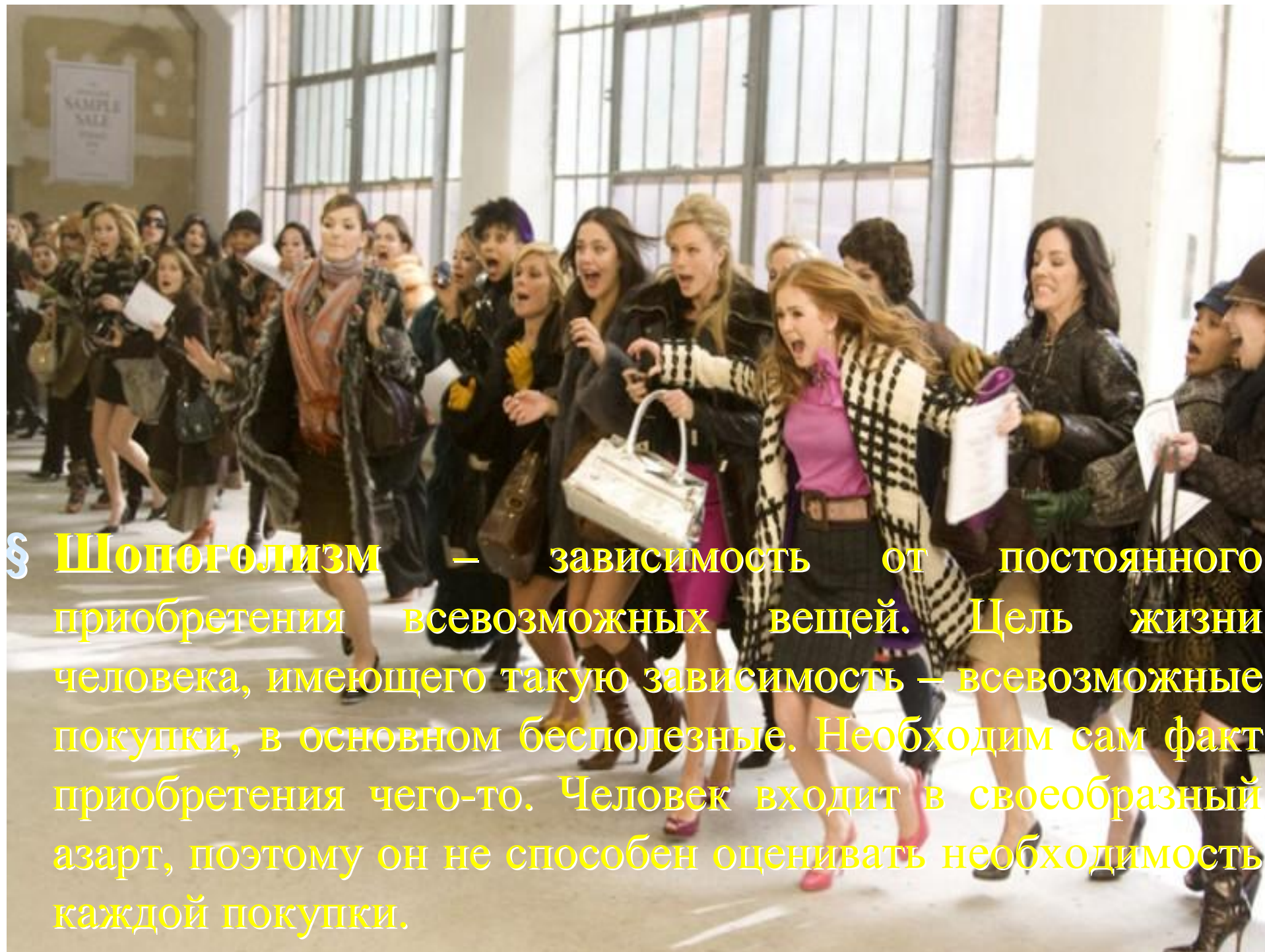
Перфекционизм (стремление к совершенству) — может стать зависимостью. Данный вид зависимости может распространяться как на самого себя, так и на окружающих. Если стремление к совершенству касается внешности, тогда женщины (именно они в основном недовольны своей внешностью) начинают увлекаться всевозможными диетами, постоянно посещать косметолога, парикмахера, визажиста, чересчур часто ходят в тренажерный зал, ложатся под нож пластического хирурга. Вместо того чтобы видеть результаты изменений и быть довольной ими, перфекционистка обращает внимание на имеющиеся (или мнимые) недостатки.

Трудоголизм – проявление перфекционизма. При данном виде зависимости работа становится основой всей жизни человека. Его не интересует ни семья, ни друзья, ни окружающий мир, ни какие-либо хобби.



A man in a white shirt and tie is sitting on a chair in a room. He is surrounded by stacks of money, including a large stack on a table to his left and another stack on the floor in front of him. The room has a lamp on the table and a window in the background. The text is overlaid on the image.

Стяжательство (алчность) — стремление к приобретению материальных ценностей. Для людей, имеющих подобную зависимость, накопление денег становится целью всей их жизни. При этом деньги для них — не эквивалент необходимого для жизни комфорта, путешествий, еды, а основа всего. Такие люди едят самую дешевую пищу, одеваются в лохмотья, экономят на всем, только чтобы иметь возможность откладывать деньги. Цель всей экономии — не крупная покупка или осуществление какой-то мечты, для которой нужны большие деньги, а само по себе желание собрать как можно больше денег. При этом алчный человек способен добывать деньги любой ценой, вплоть до убийства.



§ **Шопоголизм** — зависимость от постоянного приобретения всевозможных вещей. Цель жизни человека, имеющего такую зависимость — всевозможные покупки, в основном бесполезные. Необходим сам факт приобретения чего-то. Человек входит в своеобразный азарт, поэтому он не способен оценивать необходимость каждой покупки.

§ Эмоциональная

зависимость – это состояние патологической психологической привязанности, которая по своей сути является губительной для человека, причиняет ему боль и страдания. В отличие от привязанности, которая связана с чувством любви и доверия, эмоциональная зависимость не приносит положительных эмоций, ограничивает свободу и способности человека, ощущается как беспомощность.



§ **Алкогольная зависимость** – одна из наиболее распространенных видов зависимостей, заставляющая человека употреблять спиртные напитки. Вначале алкоголь принимается для того, чтобы снять стресс. Постепенно организм привыкает к регулярному приему спиртных напитков, начинает «требовать» поступление алкоголя. В результате человек просто не может жить без приема спиртных напитков. Если несколько дней не употреблять алкоголь, может возникнуть серьезное осложнение – алкогольный делирий (в народе называемый «белая горячка»).

По данным ВОЗ

- § Во всем мире в результате злоупотребления алкоголем ежегодно происходит 3,3 миллиона смертей.
- § Злоупотребление алкоголем является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.
- § Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем.

По данным статистического отдела

		2016 г.	
		человек	темпы прироста (снижения) к 2015 г., в %
Выявлено лиц, совершивших преступления		51 551	-2,9
из них:			
несовершеннолетние		2 004	-15,7
женщины		8 208	3,6
не работавшие, не учившиеся		32 234	-2,3
лица, имеющие судимость		18 433	-5,0
лица, находившиеся в состоянии опьянения	алкогольного	13 157	-7,3
лица, находившиеся в состоянии наркотического опьянения		1 328	-16,4
в группе		6 424	-4,9
Выявлено лиц, совершивших преступления		51 551	-2,9

Влияние алкоголя на ЦНС

Ø Употребление алкоголя приводит к опьянению. Алкогольное опьянение — это острое отравление алкоголем. Оно обусловлено гипоксией (кислородным голоданием) клеток коры головного мозга. Гипоксия же возникает в результате образования под влиянием алкогольного яда кровяных сгустков — тромбов в мелких и мельчайших сосудах головного мозга.

Влияние алкоголя на ЦНС

Ø Вследствие гипоксии клеток коры головного мозга часть их гибнет. Данное явление нашло отражение в крылатом выражении: «после употребления алкоголя в мозге пьющих остаётся кладбище нейронов». Размеры этого «кладбища» зависят от количества алкоголя, поступившего в организм.

Влияние алкоголя на ЦНС

§ По оценкам учёных, у 85% пьющих, так сказать, «умеренно» и 95% алкоголиков отмечается уменьшение объёмов головного мозга. Уже после четырёх лет употребления алкоголя имеет место «сморщенный мозг» из-за гибели миллиардов нервных клеток. Параллельно снижаются умственные способности.

Влияние алкоголя на ЦНС

- § Портится характер, падает нравственность. Реализуются его низменные биологические инстинкты, дикие силы получают свободу.
- § Обнаружено, что умственные способности и память ухудшаются под влиянием даже самых малых доз алкоголя. Нарушается координация движений, притупляется бдительность, сообразительность. Всего 25 граммов водки ухудшают запоминание на 60-70%.

Влияние алкоголя на ССС

§ Специалисты рассматривают алкоголь как один из ведущих факторов риска заболеваемости и смертности от сердечнососудистых и других хронических неинфекционных заболеваний.

§ Алкоголь способствует тромбообразованию в артериях, а значит развитию инсультов головного мозга, инфаркта миокарда. Хроническая алкогольная интоксикация сокращает продолжительность жизни мужчин, имеющих заболевания сердечнососудистой системы, в среднем на 17 лет.

Прочие медицинские последствия употребления алкоголя

Алкоголь является причиной развития:

- острого и хронического гастрита
- острого и хронического панкреатита
- жировой дистрофии печени
- острого и хронического гепатита
- цирроза печени
- хронической почечной недостаточности
- анемии

Наркотическая зависимость

В Десятом пересмотре Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, (МКБ-10) синдром зависимости определяется как комплекс физиологических, поведенческих явлений, при которых употребление наркотических веществ начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения, которые ранее были более важными для него.

Постановка диагноза зависимости

Окончательный диагноз зависимости может быть поставлен только при наличии трех или более нижеперечисленных признаков, проявляемых одновременно на протяжении определенного времени:

§ - сильное желание или чувство непреодолимой тяги к приему наркотического вещества;

§ - трудности в контроле поведения, связанного с приемом наркотика: его начало, окончание или уровни потребления;

§ - абстинентное состояние, возникающее, когда прием психоактивного вещества прекращается или уменьшается: характерный для этого наркотика синдром отмены или употребление того же (или сходного) наркотика для облегчения или предупреждения симптомов отмены.

§ -признаки толерантности (необходимость повышения доз наркотика для достижения эффектов, которые были первоначально при употреблении меньших доз);

§ -пренебрежение альтернативными удовольствиями или интересами из-за употребления наркотика, увеличение времени, необходимого для приобретения или приема вещества;

§ -продолжающееся употребление наркотика несмотря на явные признаки вредных последствий.

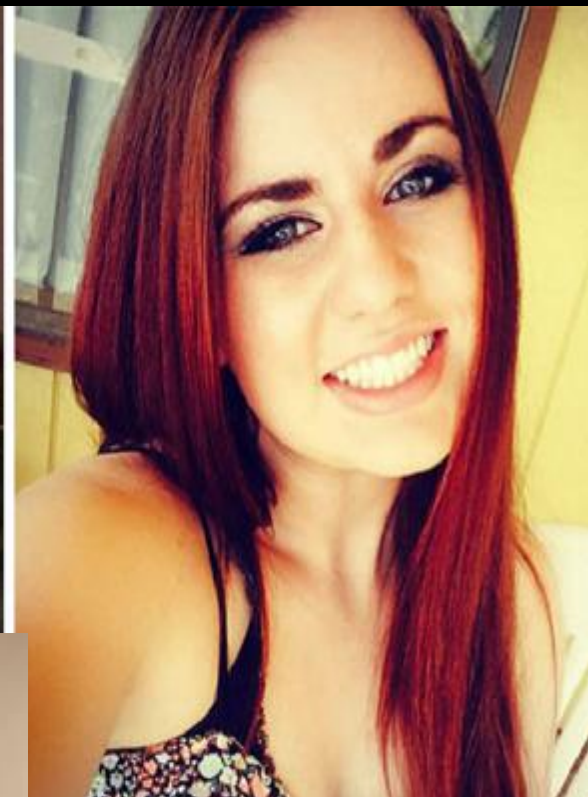
Из «Всемирного доклада о наркотиках

По оценкам, в 2014 году ²⁰¹⁶ хотя бы какой-нибудь наркотик принимал **каждый двадцатый взрослый** – это **четверть миллиарда человек** в возрасте от 15 до 64 лет, что почти эквивалентно численности населения Германии, Италии, Соединенного Королевства и Франции, вместе взятых.

Потребление наркотиков оказывает разрушительное воздействие на здоровье людей: по оценкам, более 29 млн. человек, употребляющих наркотики, страдают в результате этого различными расстройствами, в это число входят 12 млн. человек, употребляющих наркотики путем инъекций, из которых 14% живут с ВИЧ.

В 2014 году от наркотиков, по оценкам,
погибли
207 400 человек.

По статистике ВОЗ каждый 4-й
употребляющий психоактивные вещества
инъекционным путем живет
гепатитом С.



§ Физическая зависимость характеризуется развитием абстинентного синдрома:

§ - плохое настроение и психическое напряжение

§ - сильное желание употребить наркотик

§ - зевота

§ - слезящиеся глаза

§ - потеря аппетита

§ - судороги

§ - приступы общей слабости и потливости

§ - двигательное беспокойство

§ - боли в мышцах, животе и суставах

§ - сердцебиение

§ - повышается температура и артериальное давление

§ Хроническое употребление наркотика приводит к истощению и снижению сопротивляемости организма к инфекциям. Нестерильные шприцы приводят к появлению воспалению вен, к инфекционному воспалению печени, воспалению лёгких, заражению крови. Наркоманы являются распространителями разных форм гепатита, венерических заболеваний, ВИЧ. Со временем становятся инвалидами по психическому и другим заболеваниям.

	2016 г.	
	случаев	темпы прироста (снижения) к 2015 г., в %
Зарегистрировано преступлений	92 943	-4,2
из них:		
особо тяжкие	3 400	-15,4
тяжкие	8 877	6,0
менее тяжкие	61 618	-4,1
Из общего числа зарегистрированных преступлений:		
убийство и покушение на убийство	437	3,3
умышленное причинение тяжкого телесного повреждения	737	-12,5

Изнасилование и покушение на изнасилование	137	-5,5
Кража	37 121	-8,2
из квартир и частных домов	9 961	-7,7
Вымогательство	106	-24,3
Грабеж	1 891	-10,6
Разбой	225	-20,8
Хулиганство	4 066	2,8
Взяточничество	1 254	12,8
Мошенничество	4 823	28,0
Хищение путем злоупотребления служебными полномочиями	783	11,4
Хищение путем присвоения либо растраты	697	-3,9
Злоупотребление властью или служебными полномочиями	271	-2,9
Служебный подлог	897	3,9
Преступления, связанные с наркотиками	6 457	-11,5
Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов	6 041	-14,3
В том числе с целью сбыта	2 798	-14,5

Никотиновая зависимость

Табак — травянистое и кустарниковое растение, обычно с крупными листьями. Высушенные листья табака используются в приготовлении сигарет, сигар, папирос, трубочного, жевательного и нюхательного табака.



В процессе сухой перегонки табака, то есть при температуре 1100-300 градусов (1100 градусов — на конце сигареты во время затяжки, 300 градусов — между затяжками) образуется более **3400 веществ**, **2/3** из которых обладают **канцерогенными свойствами**.

Табак содержит **14 наркотических веществ**, самое известное из них — **НИКОТИН**.

Никотин оказывает стимулирующее действие, повышает активность центральной нервной системы, приводит к достижению неестественных положительных эмоций, за которые в последующем расплачивается снижением уровня здоровья и качества жизни, а также потерей многих лет жизни. Зарубежные специалисты относят никотин к наркотикам типа «стимулятор». К этому же типу они относят героин и кокаин.

Сердечнососудистые заболевания, рак и бронхит

- § Согласно статистике, курящие **13** раз чаще по сравнению с некурящими страдают ишемической болезнью сердца, в **12** раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвенной болезнью желудка, в **30** раз — раком лёгких.
- § Средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет. Среди курильщиков он — 47 лет. Курение табака является главной причиной смерти от **инфаркта миокарда** мужчин в возрасте до 50 лет. 82% больных, поступающих в стационар с острым инфарктом миокарда — курильщики.

Сердечнососудистые заболевания, рак и бронхит

Ø Заметно пагубное влияние курения табака в развитии раковых заболеваний, особенно **рака лёгких, и хронических обструктивных заболеваний лёгких**. По данным Всемирной организации здравоохранения, **90%** смертей от рака лёгких, **75%** смертей от хронических обструктивных заболеваний лёгких и **25%** смертей от сердечнососудистых заболеваний у мужчин обусловлены курением табака.

Лудомания

Лудомания — игровая зависимость, или гемблинг. Это классифицируемое психическое заболевание, которое находится в числе расстройств привычек и влечений, наравне с патологическим влечением к поджогам, воровству (клептоманией), выдергиванием у себя волос. Эти заболевания находятся в одной группе, потому что имеют один важный общий признак — влечение к повторяющимся действиям, приносящим вред себе или окружающим.

§ В отличие от простого пристрастия

§ к азартным играм лудомания

§ характеризуется следующими

§ особенностями:

§ - отсутствие ясной и

§ рациональной мотивации

§ при игре (выигрыш, деньги,

§ заработок)

§ -невозможность

§ контроля над своими

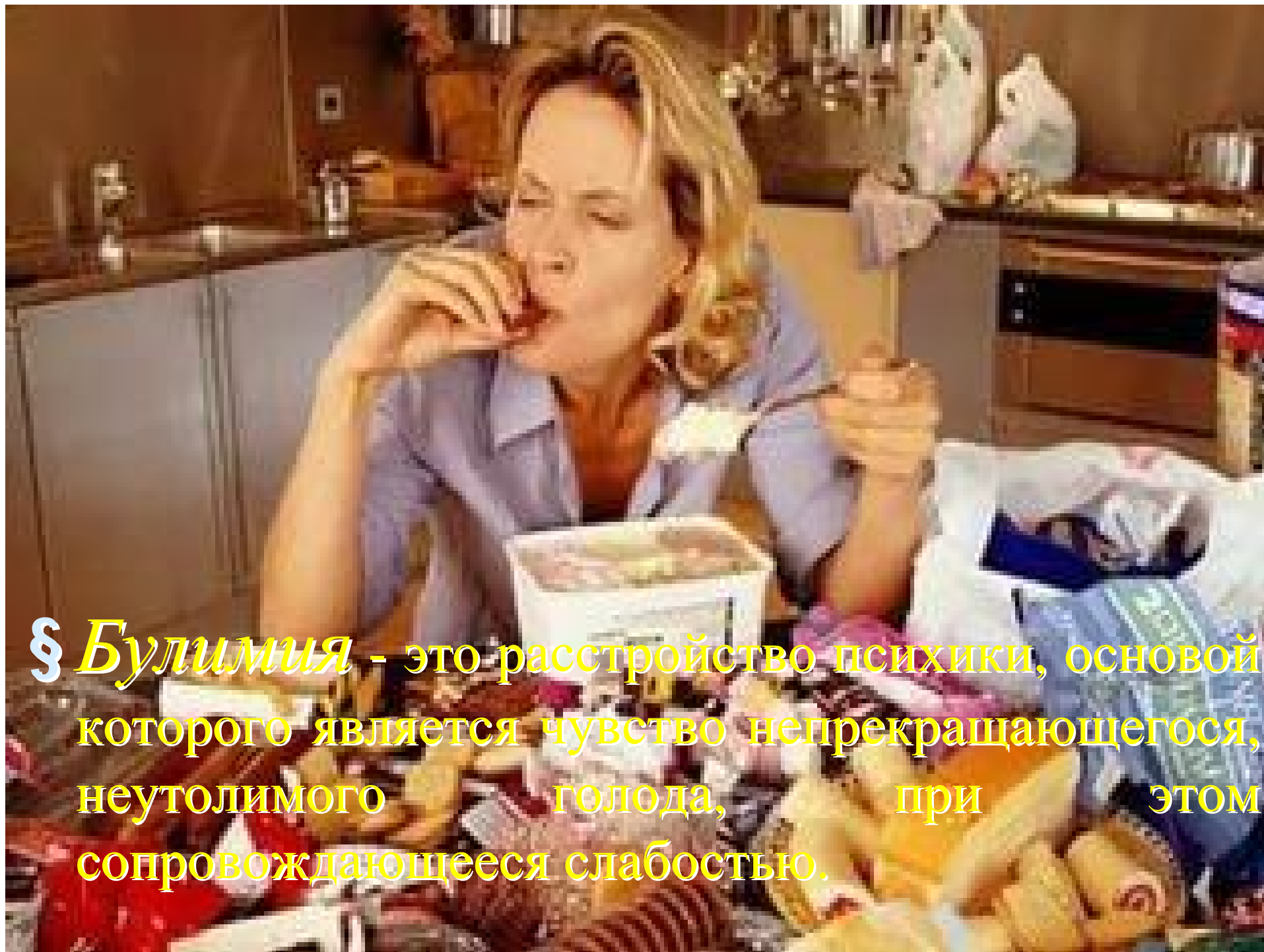
§ действиями



Чем опасна лудомания?

- § - в социальной сфере (снижение активности, узкий круг общения и интересов, ограниченный игровой зависимостью);
- § - в профессиональной (потеря работы из-за пропусков, опозданий, невозможности выполнения профессиональных обязанностей);
- § - в материальной (наличие долгов, потеря контроля над денежными средствами);
- § - в семейной сфере (проблемы, конфликты в семье).

БУЛИМИЯ



§ *Булимия* - это расстройство психики, основой которого является чувство непрекращающегося, неутолимого голода, при этом сопровождающееся слабостью.

Ø Человека, который страдает этим заболеванием, характеризует просто невероятный аппетит, который практически невозможно утолить.

Ø Люди, страдающие от этого заболевания, часто после еды сразу же вызывают собственный рвотный рефлекс, чтобы резко не растолстеть. Помимо этого больные пытаются контролировать поедаемое количество еды, соблюдают посты, используют препараты, а также регулярно занимаются физическими упражнениями.

Ø Этим психическим расстройством страдают в основном женщины, в возрасте от 15 до 30 лет.

Причины булимии

- Ø Психические (проблемы в отношениях личного характера, заниженная самооценка, постоянные депрессии, душевная изоляция, повышенная тревожность, навязчивые действия и мысли);
- Ø Социальные (изменение представления об идеальной фигуре, ошибки родителей при воспитании ребенка, гиподинамию, затворнический образ жизни, отсутствие какой-либо занятости);
- Ø Органические (эндокринные заболевания и различные патологии некоторых структур мозга, участвующих в регуляции равновесия между голодом и насыщением, сахарный диабет, гипертиреоз, опухоли ЦНС, затрагивающих ответственные за регуляцию аппетита центры).

Симптомы булимии

- § кровоизлияния на лице;
- § разрушение эмали на задней зубной поверхности, задних зубов;
- § постоянное болезненное состояние в горле;
- § воспаление пищевода, которое проявляется в виде изжоги.


§ Люди, страдающие данным психическим расстройством, практически всегда стыдятся своего безмерного неконтролируемого аппетита. Они часто пытаются тщательно скрыть симптомы булимии от людей, которые находятся в окружении страдающих этим зловещим недугом больных. Втайне от всех больные вволю наедаются, а потом провоцируют рвотный рефлекс для того, чтобы «выбросить» из организма всю съеденную пищу. Причем на людях, например, в гостях больные булимией едят в меру, не отличаясь при этом от нормальных, здоровых людей. Иногда даже больные способны самостоятельно ограничивать количество поедаемой пищи.

Ø Если же во время очередного поедания пищи в бездонном количестве приходят люди, или возникают другие помехи, то больные мгновенно прерывают все свои действия и стараются быстрее скрыться с глаз. К процессу поглощения пищи больные готовятся заранее: они совершают массовые закупки еды или **при возможности воруют ее**. О содеянном такие люди никому не рассказывают ни слова, тщательно скрывают произошедшее от окружающих до той поры, пока вся истина не всплывет на поверхность.

Последствия булимии

Депрессия - одно из распространенных последствий булимии. Чувство вины за собственное переедание, лишние килограммы, неудовлетворенность своим внешним видом, заниженная самооценка могут даже стать причиной суицидальных попыток.

Частая рвота провоцирует появление ран, язв по ходу пищевода. При попадании инфекции в эти раны возможно развитие воспалительных процессов в слизистой оболочке пищевода – **эзофагитов пищевода.**



*Жизнь слишком коротка, чтобы
тратить ее на зависимости!*

Спасибо за внимание!