

Памятка: Здоровый образ жизни

Здоровье человека — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Основные принципы здорового образа жизни:

1. Физическая активность — это один из основных принципов ЗОЖ. Физическая активность необходима каждый день, подбирайте упражнения с упором на подвижность, гибкость, правильное дыхание.
2. Отказ от вредных привычек. Если вы курите, злоупотребляете алкоголем, то никакие занятия вам особо не помогут. Поэтому прежде, чем начинать жить по принципам ЗОЖ нужно отказаться от вредных привычек.
3. Закаливание. Это прекрасный способ усилить иммунную защиту организма. Закаливаться нужно постоянно плавно увеличивая время процедуры.
4. Правильное питание. Это залог здоровья любого человека.
Чтобы питаться правильно, нужно соблюдать три основных принципа:
 - дробное питание – принимать пищу (3-5 раз в сутки) небольшими порциями;
 - прием пищи должен происходить примерно в одно и то же время;
 - последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна.
5. Здоровый сон. Для сохранения бодрости и здоровья взрослый человек должен спать не менее восьми часов в сутки.
6. Соблюдение правил личной гигиены.

Памятка: «Красные флаги» при общении с подростками

В настоящее время реальность такова, что подростки не ощущают мер социального контроля в связи с употреблением алкоголя и наркотиков. Освоение подростками нового жизненного опыта, связанного с потреблением одурманивающих веществ, происходит без осознания его риска и негативных последствий как для организма, так и для социальной жизни в целом. Основными причинами употребления наркотических веществ подростки считают любопытство, «по глупости», употребление в компании ровесников, получение кратковременного удовольствия, способ психологического «побега» от проблем.

Зависимое (аддиктивное) поведение, т.е. связанное с потреблением психоактивных веществ, наблюдаемое с подросткового возраста повышает риск формирования алкоголизма, наркоманий и токсикоманий в будущем. Среди больных алкоголизмом у 76% начало регулярного употребления алкоголя приходится на возраст до 20 лет, в том числе 49% - еще в подростковом возрасте. Среди наркоманов – 72% пристрастились к опиатам, психостимуляторам или каннабиноидам еще будучи подростками.

Влияние взаимоотношений в семье, как предрасполагающий фактор аддиктивного поведения:

- Постоянные конфликты во внешне благополучной семье, состояние развода, холодность в отношениях неминуемо приводят подростка к избеганию проблем, поиску взаимоотношений вне семьи (группированию с другими подростками) и употреблению наркотических средств.
- Эмоциональное отвержение со стороны родителей, особенно матери. Подросток чувствует, что родителям не до него, что у них своя, интересная для них жизнь, что они тяготеют обузой родительского долга. Подростку в семье не хватает эмоционального тепла, искренней любви.
- Асоциальная семья, где практикуется употребление психоактивных веществ и алкоголя, криминалом родителей и жестоким отношением друг к другу внутри семьи. Подростки становятся «уличными», группируются с такими же в своем микрорайоне.
- Чрезмерная опека и контроль, когда родители следят за каждым шагом и все решают за подростка, подавляя малейшую самостоятельность. В таком случае подросток в попытках эмансипации и желания добиться самостоятельности может прибегнуть к употреблению психоактивных веществ.

Наркотическими средствами называют вещества, злоупотребление которыми способно вызывать психическое состояние, а при систематическом приеме – психическую и физическую зависимость от него.

Распознать врага и вовремя обратиться к врачу помогут так называемые **красные флаги** – симптомы, наличие которых требует обязательной консультации специалиста.

Красные флаги начала употребления наркотических и других одурманивающих веществ подростком:

- неожиданное, резкое изменение поведение в школе (беспричинные пропуски занятий, снижение успеваемости). Это также может проявляться неожиданной и немотивированной грубостью, небрежностью в одежде, сонливостью днем, неусидчивостью или взбудораженностью на занятиях. Сюда же относится активное стремление к контакту с лицами, имеющими отрицательную репутацию.
- изменение поведения дома (необъяснимые поздние возвращения домой, часто в необычном состоянии, напоминающем алкогольное опьянение, но без запаха алкоголя, трудное пробуждение по утрам). Снижение социальной активности, потеря интереса к прежним увлечениям, проявление немотивированной раздражительности, кража вещей и денег из дома, утрата чувства ответственности.
- внезапный интерес к домашней аптечке, обнаружение у подростков упаковок от таблеток, шприцев.
- внешний вид подростка: обычно больные наркоманией не следят за внешним видом, неопрятны и небрежны в одежде.

Памятка: Последствия употребления наркотических средств и психотропных веществ.

Наркотическое вещество – это вещества растительного или синтетического происхождения, которые оказывают специфическое (стимулирующее, возбуждающее, угнетающее, галлюциногенное) воздействие на центральную нервную систему и вызывающие зависимость, произведенные на основе этилового спирта или других спиртов и содержащие примеси различных веществ. Употребление наркотиков наносит существенный вред здоровью, а также может привести к летальному исходу.

Виды наркотиков и их влияние на организм:

1) **Каннабиноиды** (это наркотики, получаемые из конопли – марихуана, гашиш): чувство эйфории и релаксации. Вызывают нарушения в работе мозга, психологическую зависимость и **провоцировать потребление других наркотиков**, могут вызывать галлюцинации.

2) **Опиоиды** (это наркотики, получаемые из мака снотворного - опий, морфин, кодеин, героин): выраженная психическая и физическая зависимость. При отказе появляются болевой синдром «ломка» («крутит и ломает» суставы и мышцы), головная боль, тошнота, рвота.

Часто передозировки, кома и смерть.

3) **Психостимуляторы** (это наркотики, чаще синтетического происхождения - кокаин, амфетамин, метамфетамин, мефедрон «соли»): **сильная зависимость**, в основном психическая, при хроническом употреблении появляются **психозы, страхи, бред**.

4) **Галлюциногены** (это наркотики, как растительного, так и синтетического происхождения - ЛСД, псилоцибин): изменяют сознание, вызывают видения, человек может не контролировать свои действия, что может повлечь смерть по неосторожности. Воздействие наркотика может повториться через месяц или даже годы без приема наркотика – «Флэш-бэк».

5) **Снотворные**: эффекты подобны алкогольному опьянению. Высокие дозы вызывают сон, **передозировка возникает очень легко, и эйфория сменяется чувством тошноты и рвотой, потерей сознания, что, в свою очередь, может вызвать кому и смерть.**

Внешние признаки употребления наркотиков:	Очевидные признаки:
1)бледность или покраснение кожи; 2)неестественно расширенные или суженные зрачки, независимо от освещения; 3)покрасневшие или мутные глаза, замедленная невнятная речь; 4)внешняя схожесть с состоянием опьянения без наличия запаха алкоголя; 5)плохая координация движений; 6)заторможенность, «погружение в себя» или суперактивность.	1)следы от уколов; 2) порезы, синяки; 3)свернутые в трубочку бумажки, фольга, пакетики, маленькие ложечки, капсулы, бутылки, шприцы, иглы, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки.

Первая помощь при подозрении на передозировку или отравление наркотиками:

- обязательно вызвать скорую помощь:

- в случае, если человек без сознания: уложить человека на твёрдую поверхность, повернуть туловище или голову набок. Освободите грудную клетку и шею от сдавливающей одежды, обеспечьте приток свежего воздуха. Необходимо поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При отсутствии нашатыря растереть мочки ушей, пощекотать носовые ходы платком. Подобные действия стимулируют дыхательный и сосудодвигательный центры.

- если пострадавший в сознании: необходимо промывать желудок каждые 30–40 минут до приезда скорой помощи, используют прохладную слабосоленую воду. Рвотный рефлекс вызывают надавливанием пальцами на корень языка.

- если нарушена дыхательная и сердечная деятельность: провести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.