

ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

Акция «Всемирный день борьбы с гипертонией»

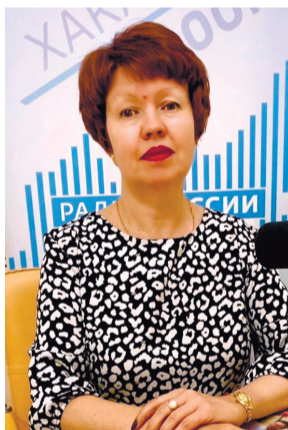
Во Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики организовали информационную акцию. На акции присутствовали сотрудники Учреждения централизованного обслуживания Министерства здравоохранения Республики Хакасия, для которых было организовано измерение уровня артериального давления, роста, массы тела и обследование на смеклайзере (прибор для определения концентрации угарного газа в выдыхаемом воздухе).

По итогам обследования участники акции прошли профилактическое консультирование по изменению образа жизни с целью коррекции выявленных факторов риска развития ХНИЗ (ожирения и избыточной массы тела, чрезмерного потребления соли, нерационального питания, малоподвижного образа жизни, повышенного уровня артериального давления).

Психологи Центра проводили консультации всем желающим по профилактике стресса и табакокурения.



ИНТЕРВЬЮ?! ЛЕГКО!



Наш врач-методист Лариса Лебедева рассказала ГТРК «Хакасия» о том, что повышенное давление является мощным фактором риска развития многих сердечно-сосудистых проблем: инфарктов, инсультов и сердечной недостаточности, а также повышение артериального давления приводит к развитию хронической болезни почек и может стать причиной потери зрения.

Особый акцент для радиослушателей был сделан

на том факте, что артериальная гипертония требует регулярного приема лекарств и коррекции факторов риска: ожирения и избыточной массы тела, чрезмерного потребления соли, курения, малоподвижного образа жизни, повышенного уровня холестерина. Особое внимание было уделено вопросу регулярного обследования в рамках диспансеризации для того, чтобы своевременно выявить повышенное артериальное давление в целях получения квалифицированной медицинской помощи, - поделилась с нами Лариса Владиславовна.

СЕМЬЯ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

В Хакасском техническом институте психологом нашего центра Татьяной Доможаковой была проведена лекция для студентов первого курса на тему «Семья и семейные ценности».

Поговорили о том, для чего люди создают семью, когда начинается семья, какие функции выполняют семьи в обществе.

А еще вместе с ребятами обсудили секрет и залог крепких отношений в паре. Основные базовые условия необходимые для союза. Потребности, удовлетворяемые в семье, цели, ценности.

Татьяна Доможакова рассказала студентам о том, какие ценности и приоритеты у мужчин, а какие у женщин. Один из непростых вопросов как же научиться коммуницировать в паре: договариваться, слышать друг друга! В итоге ребята смогли ответить на вопрос о том, как достичь любви и зрелых отношений в паре.



СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ!

Врач по медицинской профилактике Колячкина Софья рассказала об инфекциях, передающихся половым путем, об их осложнениях, а главное о мерах профилактики ИППП студенткам техникума коммунального хозяйства и сервиса!

Девушки узнали о негативном влиянии курения, употребления алкогольной продукции на органы репродуктивной системы. «В беседе я акцентировала внимание слушателей на необходимости регулярных профилактических визитов к врачам», - поделилась с нами Софья Сергеевна.

Здоровье репродуктивной системы сейчас – это здоровые дети в будущем!



О ПРОЕКТЕ «ДОШКОЛЬНИК»

Завершился образовательный проект «Дошкольник» в дошкольных образовательных учреждениях города Абакана «Центр развития ребенка – детский сад «Росинка» и «Центр развития ребенка – детский сад «Светлячок». Мероприятия направлены на формирование у детей дошкольного возраста (5-7 лет) навыков ведения здорового образа жизни по различным тематикам: основные аспекты здоровья; гигиена, в том числе гигиена полости рта; правильное питание; профилактика нарушения зрения; физическая активность (правильная осанка – это важно); режим дня; профилактика опасных ситуаций.

Занятия проводились с детьми в лекционно-игровом формате с использованием познавательного материала, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Акция «Всемирный день борьбы с гипертонией».....с. 1	
Интервью?! Легко!.....с. 1	
Сохранение репродуктивного здоровья.....с. 1	
Семья и семейные ценности.....с. 1	
О половом воспитании.....с. 1	
О проекте «Дошкольник».....с. 1	
Неделя отказа от табака.....с. 1	
Международный день защиты детей.....с. 2	
Как сохранить психологическое здоровье ребенка	
Безопасность детей в летний период.....с. 2	
Как избежать травматизма	
Хорошие привычки с детства.....с. 2	
Как укрепить здоровье ребенка в домашних условиях?	
Здоровым быть выгодно каждому из нас....с. 3	
Приглашаем на диспансеризацию	
Здоровье желудочно-кишечного тракта.....с. 3	
Особое внимание - при диспансеризации	
Сердце без сбоев.....с. 3	
Как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания?	
Неделя отказа от алкоголя.....с. 4	
Преимущества отказа от алкоголя	
Международный день борьбы с наркоманией.....с. 4	
Какие факторы влияют на развитие наркомании	
Как увеличить физическую активность.....с. 4	
Советы специалиста	

О ПОЛОВОМ ВОСПИТАНИИ

Завершился цикл мероприятий для школьников 6 и 7 классов школы № 22 города Абакана.

Специалист-фельдшер нашего центра Диана Рязанова рассказала ребятам о половом воспитании. Обсудили основные понятия, аспекты репродуктивного здоровья, подчеркнули важность личной гигиены для девочек, в частности при менструации.

Проговорили риски для репродуктивного здоровья. Рассмотрели активную профилактику заболеваний репродуктивной системы.



НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ БЕЗ ТАБАКА - 31 МАЯ)

Психологи нашего центра медицинской профилактики Татьяна Конькова и Татьяна Доможакова организовали акцию для студентов Абаканского строительного техникума.

Мы рассказали ребятам о здоровом образе жизни, постарались мотивировать студентов придерживаться активного образа жизни. Показали, как важно заботиться о своём здоровье и беречь себя. Разрабатывали лёгкие, делали зарядку. Мероприятие проходило в формате квиза. «Это было весело и легко», - поделились с нами специалисты.

Все участники акции получили информационные материалы, мотивирующие вести здоровый образ жизни, а участники команд награждены символическими значками.

1 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Как сохранить психологическое здоровье ребенка

Психологическое здоровье – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: учиться владеть собственным телом и поведением, учиться жить, нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности, строить образ «Я».

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

Поскольку психологическое здоровье – это условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, что родителям и педагогам важно вкладывать силы на его формирование в детстве.

Чтобы сохранить психическое здоровье ребенка.

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы, если ребенок просит.

- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его



право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

- Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические поще-

чины».

- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь к ребенку. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – «психологическая пощечина» для ребенка.

Уважаемые родители и взрослые! Сегодня психологическое здоровье ребенка в ваших руках. Помогите ему ценить и беречь свое душевное здоровье!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Татьяна Конькова

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Как избежать травматизма

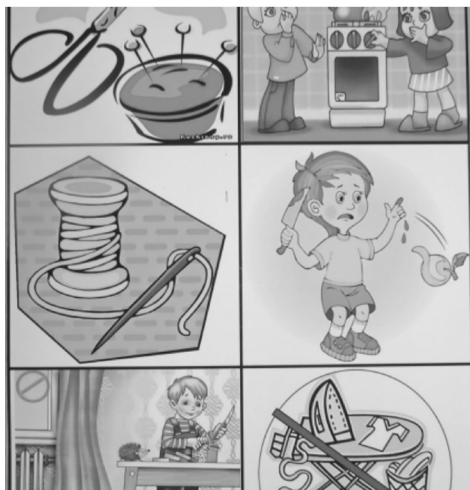
С наступлением летних каникул юные члены наших семей сталкиваются с повышенным риском травм в различных местах, включая дороги, водоемы, леса, игровые площадки, сады и дворы. Этому способствуют теплая погода, летние поездки, любопытство детей, наличие свободного времени, зачастую отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Наиболее распространенные виды детского травматизма: солнечные, термические, химические ожоги; падения с деревьев, лестниц, качелей, окон, балконов; утопления в водоемах, бассейнах, ваннах; отравления ядовитыми растениями, грибами, бытовой химией, лекарствами; поражения электрическим током при неаккуратном обращении с электроприборами, розетками, проводами; дорожно-транспортные происшествия с участием автомобилей, мотоциклов, велосипедов, самокатов, роликовых коньков.

Основные причины детского травматизма: недостаточный присмотр за детьми, игнорирование потенциальных опасностей, непослушание, шалости, рискованные игры, игнорирование и незнание правил безопасности, отсутствие информации о потенциальных угрозах, неумение правильно реагировать в опасных ситуациях, стрессы, тревожность, агрессия, подражание негативным примерам, неогороженные водоемы, ветхие детские площадки, неисправные игрушки, доступ к опасным веществам.

Взрослые должны подавать пример безопасного поведения детям, учить их быть осторожными, объяснять правила безопасности при играх, развлечениях, выполнении домашних дел, предупреждать об опасных ситуациях.

Что могут сделать родители для профилактики детского травматизма в летний период?



1. Обеспечить безопасную среду.

Дома необходимо убрать из доступных мест лекарства, бытовую химию, острые предметы, электроприборы. На улице ограничить доступ к водоемам, стройкам, заброшенным зданиям, опасным аттракционам. В автомобиле использовать детские автокресла, ремни безопасности.

2. Обучать и воспитывать.

Вместе с детьми разбирать потенциальные опасности, учить правильно реагировать в различных ситуациях. Важно не развить у ребенка чувство страха, а наоборот, внушить, что опасности можно избежать при правильном поведении.

Развивать навыки - учить плавать, ездить на велосипеде, пользоваться самокатом, роликами под присмотром взрослых. Учить детей осознавать последствия своих поступков, нести ответственность за свои действия.

Быть примером ребенку - демонстрировать безопасное поведение, учить быть внимательными и осторожными.

Бесконечные напоминания «будь осторожен», «делай аккуратно» не принесут реальной пользы. Нужно конкретно объяснять, что можно делать и что нельзя. Научите его последовательно выполнять ряд действий и объясните, почему это важно. Действие, которое взрослые выполняют автоматически, ребенку необходимо объяснять детально.

Иногда полезно рассказать ребенку о несчастных случаях, произошедших с другими детьми. Пусть он сам разберется в причинах, чтобы понять, как можно избежать опасности. Такой подход убедит его, что опасность всегда можно предотвратить.

3. Сотрудничать с другими взрослыми.

Делиться опытом, советами, предупреждать о потенциальных опасностях в местах общего пользования.

Организовывать совместные игры, прогулки, поездки, присматривать за детьми по очереди.

Интересоваться вопросами безопасности в детском саду, школе, на дополнительных занятиях.

Помните: профилактика детского травматизма – это комплексная задача, требующая постоянного внимания и усилий со стороны семьи, школы и общества в целом.

Фельдшер ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Диана Рязанова

ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ С ДЕТСТВА

Как укрепить здоровье ребенка в домашних условиях?

У современных детей ежедневно много разных нагрузок, поэтому следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома.

Укрепить здоровье ребенка можно следующими способами.

Закаливание. Это абсолютно не включает в себя купание в проруби или догонялки босиком по снегу. Можно начать с купания в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус..., постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной, не ниже 24°C). Имунитет ребенка заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

Регулярные прогулки. Одевать на прогулку ребенка надо по «погоде». На ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один.

Зарядка. Можно проводить утром или в течение дня несколько раз, выбрав для этого несколько простых и веселых упражнений (бег босиком по массажному коврику, подражание различным животным). Лучше всего вместе с ребенком.

Правильное питание. При планировании рациона необходимо учитывать особенности детского организма (рост ребенка, подвижность). Дети очень любят сладкое, из-за высокой интенсивности обмена веществ в отличие от взрослых, дети способны поглощать значительно больше сладостей без особого для себя вреда.

Но не стоит потворствовать им в этом. Для этого лучше использовать сладкие продукты природного происхождения, они очень полезны для ребенка. Особенность детского организма в том, что он точно знает, какая пища и в каких количествах ему нужна. Однако, если имеет место избыток вкуса приготовленных (со специями, жареных, жирных и т.д.) и сладких блюд, координировать будет аппетит язык, а не физиологическая потребность. А это может быть шагом к набору лишнего веса.

Укрепление здоровья ребенка – это не периодические мероприятия, а выработка поведенческой базы, которая останется с человеком на всю жизнь.

Прививание с раннего детства привычки к активному образу жизни, правильному распорядку дня, полезным привычкам, делая это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста. Будьте уверены - это отличный вклад в здоровье и бонус для больших успехов в любой сфере жизни.

Дети часто перенимают привычки родителей, поэтому мама и папа должны быть образцом для подражания.

Научите ребенка хорошим привычкам, пока мир не научил его плохим.

Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ВЫГОДНО КАЖДОМУ ИЗ НАС

Приглашаем на диспансеризацию



Медицинские организации Республики Хакасия продолжают проводить диспансеризацию взрослого населения. И если вы на сегодняшний день ещё не проверили своё здоровье, то вам необходимо пройти диспансеризацию, обратившись в поликлинику по месту прикрепления.

Диспансеризация - это комплекс мероприятий в системе здравоохранения, проводимых с целью выявления и предупреждения развития различных заболеваний у населения. Диспансеризация представляет собой профилактический медицинский осмотр, консультации врачей и медицинские исследования, прово-

димые в определённые возрастные периоды человека.

Кто может пройти бесплатную диспансеризацию в 2024 году?

Лица в возрасте от 18 до 39 лет имеют законное право на бесплатное прохождение диспансеризации раз в три года. Лица старше 40 лет могут и должны проходить диспансеризацию каждый год.

Что нужно для прохождения диспансеризации?

Чтобы пройти бесплатные обследования, нужно быть прикрепленным к поликлинике и соответствовать возрасту, а также иметь полис ОМС.

В поликлинике у желающих пройти диспансеризацию спросят следующие документы: полис обязательного медицинского страхования, информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство.

Мы приглашаем вас на диспансеризацию, цель которой — возможно раннее выявление заболеваний, что позволяет своевременно начать лечение и улучшить качество жизни каждого из нас.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Особое внимание - при диспансеризации

В Республике Хакасия в рамках диспансеризации взрослого населения особое внимание уделяется выявлению онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Именно по этой причине в целях раннего выявления злокачественных новообразований кишечника решено сделать более частым исследование для выявления рака прямой кишки (анализ кала на скрытую кровь).

Риск его возникновения увеличивается с возрастом, поэтому обследовать каждые два года будут граждане, начиная с 40 до 64 лет включительно, а в возрасте от 65 до 75 лет включительно — исследование кала на скрытую кровь проводится с периодичностью 1 раз в год.

Онкоскрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки проводится посредством эзогастродуоденоскопии в возрасте 45 лет.

И всё-таки многое зависит от самого человека.

Если вас беспокоят такие симптомы, как постоянная отрыжка, потеря массы

тела, тошнота и позывы к рвоте, чувство тяжести в желудке, быстрое насыщение, потеря аппетита, нарушение стула и примесь крови в кале, повышенное газообразование, вздутие живота.

Позаботьтесь о своём здоровье, без промедления пройдите диспансеризацию!

Очень важно регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и кишечника.



ГАСТРОСКОПИЯ - ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ДИАГНОСТИКИ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА



СЕРДЦЕ БЕЗ СБОЕВ

Как предотвратить сердечно-сосудистые заболевания?

По официальным данным, ежегодно в России от болезни сердечно-сосудистой системы умирает около 1,3 млн человек. Это около 55% от общего количества смертельных случаев. Предотвратить сердечно-сосудистые заболевания помогут меры профилактики, о которых, к сожалению, сегодня знают далеко не все.

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Среди сердечно-сосудистых заболеваний множество тех, что угрожают не только здоровью, но и жизни. Ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, гипертония, аритмия... Эти болезни стали весьма распространёнными.

Виной всему – современный образ жизни: отсутствие адекватных физических нагрузок, правильного питания. В числе факторов риска, которые повышают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, находятся курение, избыточный вес и стрессы.

Меры профилактики

Даже при генетической склонности к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, их можно предупредить! Для этого необходимо соблюдать меры профилактики, в числе которых следующие:

отказ от курения, а также ограничение употребления алкоголя;

контроль артериального давления. Если у вас есть гипертония, заведите специальный дневник, куда необходимо будет регулярно записывать показания. Даже при однократно обнаруженном повышении давления необходимо контролировать его уровень.

Физическая активность, соответствующая вашему

уровню подготовки по рекомендации врача. Сердце, как и любая мышца нашего организма, нуждается в тренировке.

Рациональное питание. Откажитесь от фастфуда и включайте в свой рацион больше блюд с полиненасыщенными жирными кислотами. Прекрасно подойдут рыба и орехи. Не забывайте о фруктах и овощах. Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, не стоит увлекаться употреблением одних и тех же продуктов. Ограничьте потребление поваренной соли (не более 5 грамм (1 чайной ложки в сутки)). Также стоит следить за сахаром – норма сладостей в день – не более 30 грамм.

Минимум стресса. Если исключить стрессовые ситуации невозможно, нужно почаще отдыхать и расслабляться.

Здоровый сон. Спать нужно не менее 7 часов в сутки, при этом лучше не ложиться позднее 22 часов.

Контроль уровня холестерина и сахара в крови. Здесь поможет сдача анализов.

Диспансеризация для выявления заболеваний сердца

Для того, чтобы отследить состояние своего здоровья и склонность организма к заболеваниям сердца, не нужно тратить деньги. Застрахованные в системе обязательного медицинского страхования могут обследоваться совершенно бесплатно.

Диспансеризация позволяет выявить предрасположенность к заболеваниям сердца.

На первом этапе диспансеризации проводятся анали-

зы на уровень глюкозы и холестерина в крови, электрокардиография в покое для определенных возрастных групп. Кроме того, врач проводит анкетирование, осмотр и определяет суммарный сердечно-сосудистый риск в зависимости от возраста пациента.

На втором этапе диспансеризации при выявлении показаний проводится определение липидного спектра крови, а также другие обследования, позволяющие выявить заболевания сердечно-сосудистой системы.

Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе ОМС, каждые три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно и ежегодно в возрасте 40 лет и старше. Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста.

Профилактические мероприятия позволяют многим выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы. А по завершении профилактического осмотра или диспансеризации врач обязательно даст дальнейшие рекомендации и при необходимости назначит лечение.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания. Здоровый образ жизни в сочетании с профилактическими мероприятиями позволят вашему сердцу работать без сбоев.

Чтобы пройти профилактические мероприятия нужно обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Относитесь ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

Ваш возраст: 40 лет и старше (мужчины), 50 лет и старше (женщины)?

Есть ли у Ваших родственников следующие заболевания (или одно из них): артериальная гипертония, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет?

Вы курите?

Вы не придерживаетесь правильного питания?

У Вас имеется избыточный вес (окружность талии у женщин более 88см, у мужчин более 92см)?

Вы не часто занимаетесь физкультурой?

У Вас были случаи повышенного артериального давления (выше 130/80)?

У Вас повышен уровень холестерина в крови (выше 5,0 ммоль/л)?

У Вас повышен уровень сахара в крови (выше 5,6 ммоль/л) или есть диагноз сахарный диабет?

Вы испытываете стрессы на работе, в быту?

Любые 3 ДА – Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний и Вам необходимо пройти диспансеризацию или профилактический осмотр.

При любых 5 ДА – в ближайшее время Вам необходимо обратиться к врачу для более углубленного обследования.

Страницу подготовила врач-методист
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева



С 10 ПО 16 ИЮНЯ – НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ

Преимущества отказа от алкоголя



Люди, которые выбирают жизнь без алкоголя, в скором времени могут ощутить значительное улучшение самочувствия. Отсутствие токсического воздействия на печень позволяет ей полностью восстановиться, ведь это единственный орган, который способен к регенерации.

Отеки и припухлости исчезают при восстановлении водно-солевого баланса. Алкоголь больше не увеличивает потерю воды, кровь перестает сгущаться, риск образования тромбов снижается, давление беспокоит все реже.

Отсутствие алкоголя значительно влияет на когнитивные функции. Уже через две недели улучшаются память и внимание, повышаются скорость и быстрота реакции, способность к обучению восстанавливается.

Через два-три месяца без спиртного восстанавливается полноценный, здоровый сон, его качество повышается, так как пропадает один из результатов приема алкоголя — укорочение быстрой фазы сна, той, в которой мы видим сновидения.

Возвращение к трезвой жизни несет с собой очень приятный бонус в качестве отсутствия дефицита ряда витаминов: А, С, D, Е, К и витаминов группы В, а также снижения веса.

Хорошее настроение, желание общаться с близкими и друзьями будет возвращаться вместе с постепенным восстановлением нарушенных функций организма. При правильном подходе ощущение радости, счастья и удовлетворения жизнью будут приносить вещи, которые не разрушают психику и здоровье: прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, посещение театров и музеев.

Мозг перестает маркировать алкоголь, как самый простой и быстрый «источник удовольствия и счастья», и человек начинает понимать, что жизнь прекрасна.

Жизнь без алкоголя

Чтобы расслабиться, не обязательно пить спиртное. Нужно лишь найти источники возникновения напряжения. Понаблюдайте за своими мыслями и чувствами, проработайте вместе со специалистом «слепые зоны».

Избавиться от дискомфорта поможет изменение образа жизни. Займитесь чем-либо кроме работы, будь это спорт или творчество, новые знакомства или спа-процедуры. Все это не только раскрасит яркими красками ежедневную рутину, но и сделает жизнь долгой и счастливой.

26 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Какие факторы влияют на развитие наркомании



Наркомания является разновидностью деструктивного поведения, при котором человек, стремясь уйти от окружающей его реальности, употребляет психотропные вещества. Употребление наркотиков приводит к смерти сотни тысяч людей в год и, что самое ужасное, многие из них – молодые люди в возрасте 15-35 лет.

Зависимость от наркотиков приводит к полной умственной и моральной деградации личности. Заболевание является хроническим и вызывает зависимость на всех уровнях: психическом, физическом, социальном и духовном. Статистика наркозависимых с каждым годом неуклонно растет, при этом большую ее часть составляют молодые люди, стремящиеся испы-

тать новые ощущения, которые в большинстве своем приводят к летальному исходу.

В группе риска находятся лица, страдающие биполярным, тревожным и депрессивным расстройствами, а также, регулярно принимающие психоактивные вещества. Нередко причиной наркомании является хронический болевой синдром при нерациональном приеме обезболивающих средств.

Наркомания возникает в совокупности ряда факторов.

Биологических. В первую очередь, это наследственность. Наркозависимость во время беременности увеличивает риск передачи зависимости ребенку, так как, находясь в утробе, он получает наркотические вещества через кровоток.

Психологических. Связано это с неумением человека адекватно справляться со стрессовыми ситуациями.

Социальных. Нередко наркомания возникает среди людей из низшего слоя населения, мигрантов и жертв насилия.

Последствия наркозависимости бывают и трагическими. Наркоманы умирают от различных инфекций, ВИЧ, гепатита, различных бытовых травм, получаемых от наркотического опьянения, самоубийства и передозировки.

Наркомания может привести и к иным психическим

последствиям, таким как фобии, ухудшение памяти, бессонница, расстройства пищевого поведения, шизофрения, деменция. Наркоман начинает зависеть от наркотиков на психологическом уровне. Расслабленное состояние, эйфория, бредовые состояния постоянно держат его в своей власти. У больного извращаются эмоции, чувства и логика. Снижается иммунитет. Это приводит к тому, что организм не может бороться с инфекциями. Нарушается обмен веществ, происходит сбой гормонального баланса.

Важно понимать, что употребление наркотиков вызывает опасную зависимость и необратимые последствия. Чем раньше будет назначено лечение, тем быстрее и эффективнее оно сработает.

Прогноз заболевания зависит от типа и длительности употребляемых веществ, а также степени зависимости. Для успешного излечения важно не только очистить организм и использовать специальные препараты, но и серьезно перестроить психику. Это возможно лишь при смене обстановки и особых условиях, которые имеются в специализированных клиниках лечения зависимостей.

Статьи подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Татьяна Доможакова

КАК УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Советы специалиста



Недостаточная физическая активность – один из самых главных факторов развития гипертонии, сахарного диабета, заболеваний сердца, сосудов, онкологических образований, а также психологических проблем.

Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно физически активен, у более чем 80% подростков отмечен недостаточный уровень двигательной активности.

Многие из тех, кто мало двигается, жалуются на недостаток свободного времени: темп современной жизни не позволяет порой выделить даже 30 минут для занятий. В таком случае вам могут помочь наши советы.

Простые способы увеличения своей физической активности:

- по возможности откажитесь от транспорта: ходите на работу и с работы пешком, если расстояние не позволяет, старайтесь выходить на 1-2 остановки раньше. Если вы передвигаетесь на личном автомобиле, паркуйтесь подальше от места назначения, чтобы пройти пешком,
- при ходьбе ускоряйте шаг (как будто опаздываете),
- вместо лифта пользуйтесь лестницей, для усиления эффекта можно подниматься через одну ступеньку,
- на работе в свободную минуту прогуляйтесь по коридору, сходите на обед пешком в кафе за несколько кварталов,
- не переписывайтесь с коллегами через мессен-

джеры или в социальных сетях, лучше сходить к ним в другую часть офиса,

- находите как можно больше поводов вставать и куда-то идти: отнести или забрать документы, налить воды в стакан,
- при просмотре телевизора, во время рекламной паузы возьмите за правило сделать пару упражнений или просто походить,
- разговаривая по телефону, старайтесь стоять или ходить,
- играйте в подвижные игры,
- займитесь домашней уборкой.

У большинства офисных сотрудников мышцы практически бездействуют, а монотонность работы вызывает усталость, головные боли и даже депрессию. Риски сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний повышаются в разы! Но есть прекрасный способ бороться с врагами хорошего настроения и здоровья – нужно лишь разбавить офисную рутину несложными нагрузками. Польза для вашего организма будет поистине колоссальной!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Татьяна Конькова