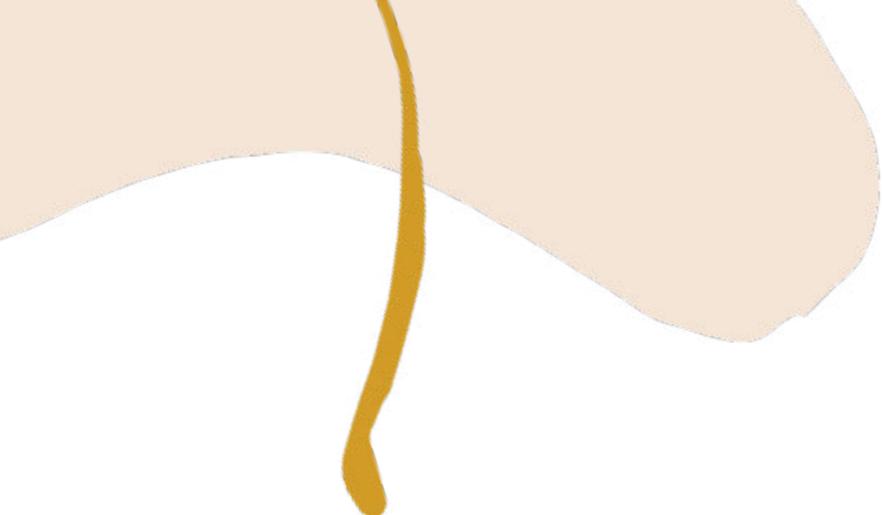


Здоровый Образ Жизни

Выполнили: Евсеева Надежда, Калинина Анастасия
Студентки РГПУ им. А. И. Герцена, институт психологии,
3 курс



ЗОЖ -

образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).



Пять официальных условий ЗОЖ по Росстату

- Отсутствие курения.
- Потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 400 г.
- Адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю).
- Нормальное потребление соли (не выше 5 г в сутки).
- Употребление алкоголя не более 168 г чистого спирта в неделю для мужчин и не более 84 г для женщин.

Здоровье -

состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ)

забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трех уровнях:

- физическом
- духовном
- социальном.

От чего зависит здоровье?

- Образ жизни человека – 50%
- Генетические факторы – 20%
- Медицина – 10%
- Остальные 20% определяются другими факторами (экологией, степенью благосостояния и т. д.)

**ЗАБОТА О СЕБЕ ДОЛЖНА
БЫТЬ В ПРИОРИТЕТЕ**

@zozhnik_ru



**Вы бы не позволили
случиться этому
с вашим телефоном**



**Не позволяйте
случиться этому
с вами**

Виды здоровья:

Физическое здоровье



Психическое здоровье



Социальное здоровье



Физическое здоровье

определяется состоянием и функционированием организма

Физическое здоровье зависит от:

- здоровое питание
- здоровый сон
- разумное сочетание труда и отдыха
- оптимальная физическая активность
- отсутствие длительных разрушительных стрессов
- благоприятная экология и т. п.



Как обеспечить себе здоровый сон

Здоровый сон очень важен для любого человека, но, к сожалению, практически каждый пятый сталкивается с бессонницей

Самые распространенные причины бессонницы:



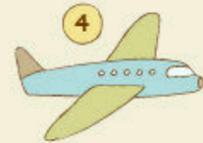
1
депрессия,
стрессы
и тревоги



2
различные
заболевания



3
отсутствие
нормальных
условий для сна



4
перемена климата
и часового пояса



Советы по борьбе с бессонницей:



1
откажитесь
от продуктов,
в которых
содержатся
кофеин,
стимуляторы
и энергетики



2
если у вас
сидячая работа,
перед сном
старайтесь
прогуливаться
на свежем
воздухе



3
старайтесь
соблюдать ритуал
перехода ко сну:
гигиенические
процедуры,
переодевание



4
спите
на умеренно
мягкой, удобной,
ровной кровати



5
старайтесь
поддерживать
в спальне
необходимую
для здорового
сна температуру
(18–25°C)



6
спите в тишине
и в темноте,
это способствует
выработке
мелатонина
(естественного
снотворного)



7
старайтесь
ложиться
и вставать в одно
и то же время

Не рекомендуется:



a
употреблять
тяжёлую пищу
непосредственно
перед сном



b
курить
и употреблять
алкоголь перед
сном



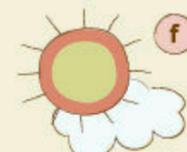
c
ложиться
в постель
с холодными
ногами (можно
надеть носки
или положить
в постель под
ноги грелку)



d
смотреть
в постели
телевизор
или играть
в компьютерные
игры



e
класть возле
головы
работающие
электроприборы



f
ложиться спать
в дневное время



g
заострять
внимание
на бессоннице
(обычно сон
приходит тогда,
когда о нём
не думают)

Психическое здоровье



Его основу составляет общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватные поведенческие реакции, характер, тип высшей нервной деятельности.

Психическое здоровье зависит от того, насколько хорошо мы разбираемся в своих чувствах, умеем делиться ими с другими людьми. Важно, чтобы человек понимал, какие чувства являются нормальными: добро, любовь, красота, сопереживание.

Когда пора обратиться к психологу?

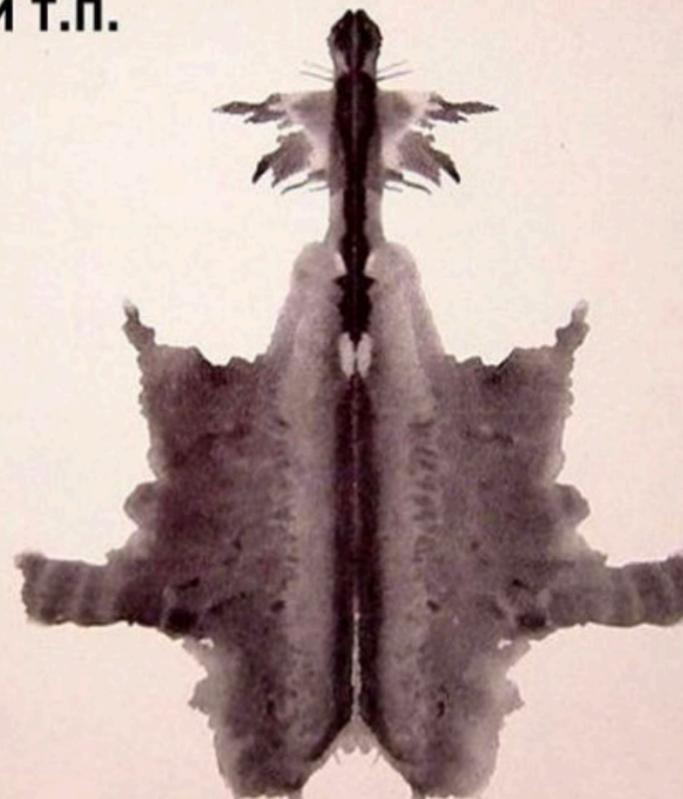
1. Вы ощутили, что «ходите по кругу» с одной и той же проблемой



Это могут быть отношения с людьми, или тщетные попытки чего-то достичь. Часто повторяющиеся взаимоотношения, похожие друг на друга.

Клиент N не мог понять, почему он постоянно в одиночестве. Короткие отношения с женщинами, отсутствие друзей. Как оказалось, для него самой важной ценностью была личная свобода. А как совместить свободу и привязанность, он не знал. Над этим мы и работали. →

2. Вы долго переживаете потерю близких, развод и т.п.



Вас поддерживали окружающие, но прошел год, а вы так и не оправились. Все острые кризисные ситуации психика обрабатывает полгода-год, потом человек постепенно восстанавливается. →

3. В жизни внешне все хорошо, но вы чувствуете сильное одиночество, недопонимание людей и растерянность.

Такие признаки часто сопровождают экзистенциальные кризисы – потери смыслов, возрастные перестройки, взросление детей.

4. Хроническое недопонимание и конфликты в семье – с детьми, супругами, родителями.

Человек не всегда осознает психологические механизмы происходящего, или не владеет навыками поведения в разных ситуациях.

К тому же играет роль эмоциональная значимость отношений в семье.



5. Недавний переезд в другой город (страну) и проблемы с адаптацией.



Часто человеку очень нелегко восстановить тот уровень контактов, к которому он привык. Это коммуникативное одиночество, болезненное для нас, т.к. люди социальны по своей сути. Плюс могут быть сложности с принятием другой культуры, языка, ритма жизни, уклада и т.п.



6. Ваши близкие неоднократно намекали на наличие у вас проблем.

Непростой случай, так как мотивация может быть снижена. Но надо пробовать.

В большинстве случаев это касается клиентов с зависимостями, подростков или негативно настроенных к психологии.

7. Вы часто испытываете обиду, гнев, раздражение, вину и печаль.

“Часто” – это почти каждый день. Значит, вы находитесь в хронической психотравмирующей ситуации. Причем она может происходить у вас в душе и голове, хотя реально была давно.



8. Есть симптомы типа головной боли, приступов тревоги, навязчивых мыслей, психосоматики, лишнего веса и другие.



Очень возможно, что вы имеете дело с невротическими механизмами. При условии, что вас обследовали врачи и не нашли иных причин.

Клиентка А. несколько лет безуспешно боролась с лишним весом с помощью диет, фитнеса и поведенческой терапии. Когда стали работать глубже, выяснилось, что на почве развода у нее возникла потребность на время отгородиться от мужчин. При этом она была привлекательна, в фокусе внимания, но не умела отстаивать границы. Лишний вес стал единственной возможностью сделать это.

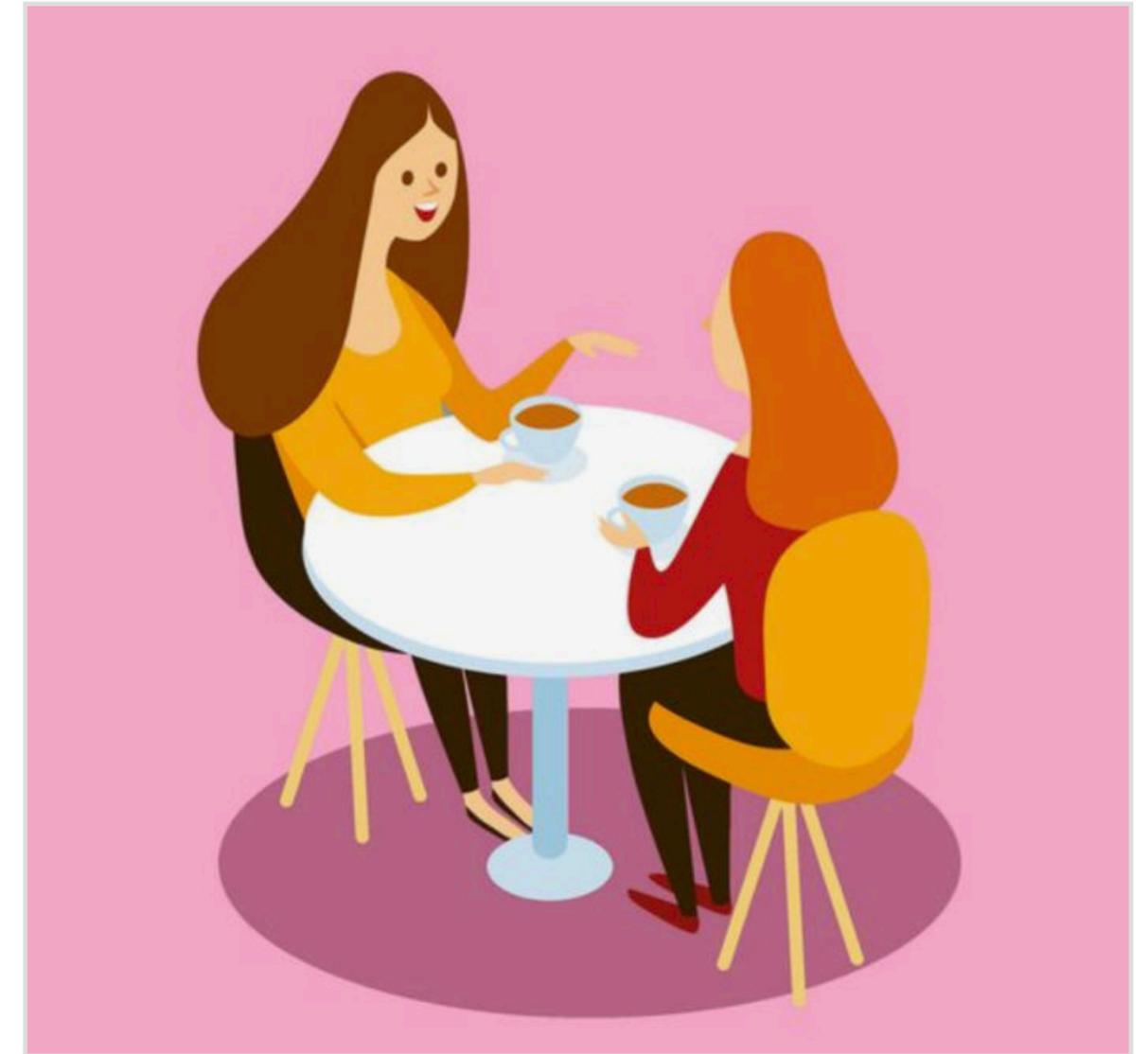


Социальное здоровье

то, насколько человек ладит с другими
людьми

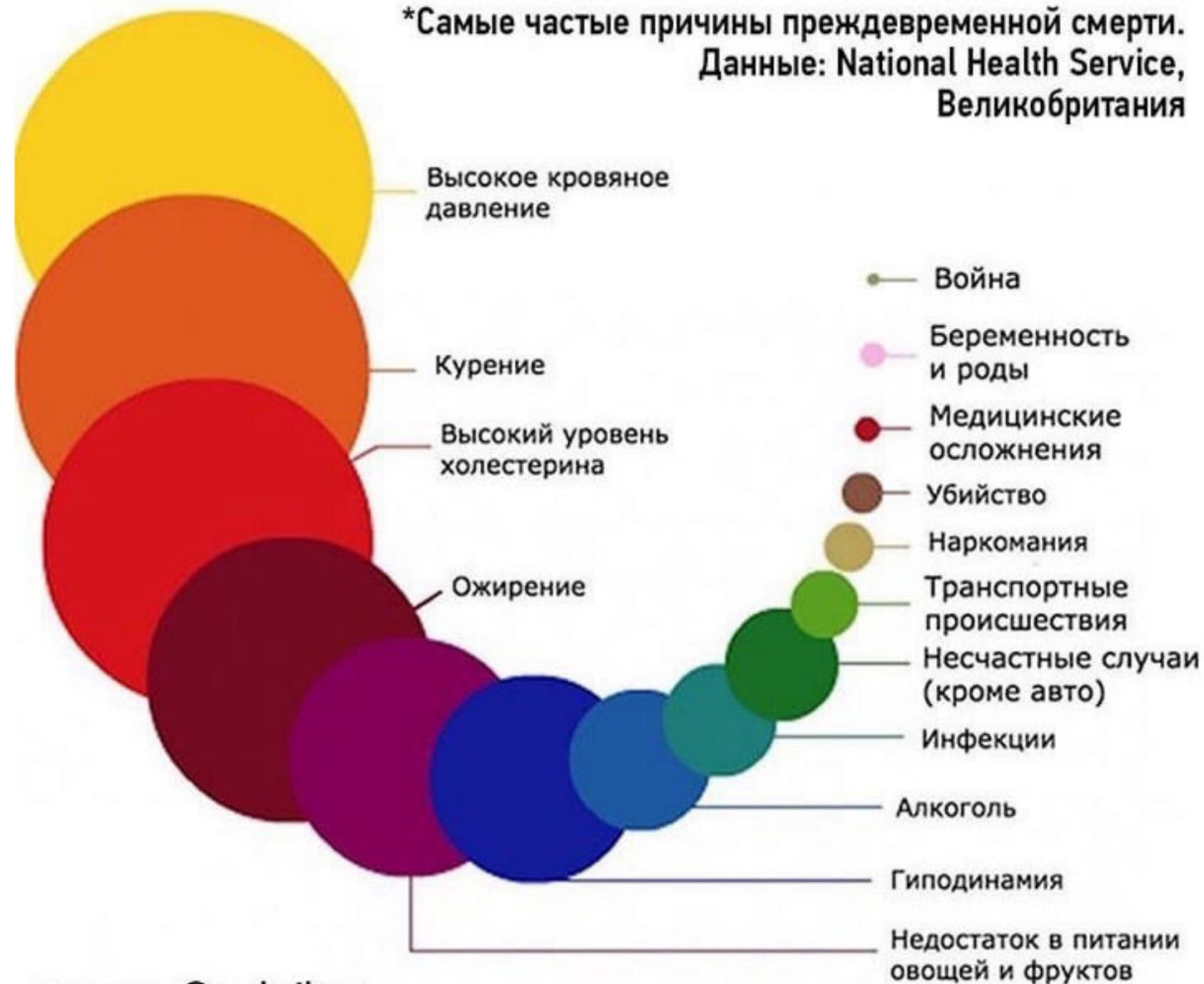
это коммуникативные умения человека,
его умение общаться

Все уровни здоровья тесно связаны между
собой и взаимно дополняют друг друга.



ПРИЧИНЫ СМЕРТИ

*Самые частые причины преждевременной смерти.
Данные: National Health Service,
Великобритания



перевод: @zozhnik_ru

Психоактивные вещества (ПАВ) способны при однократном приеме, вызывать положительные эмоциональные переживания, а при систематическом употреблении - физическую и психическую зависимость.

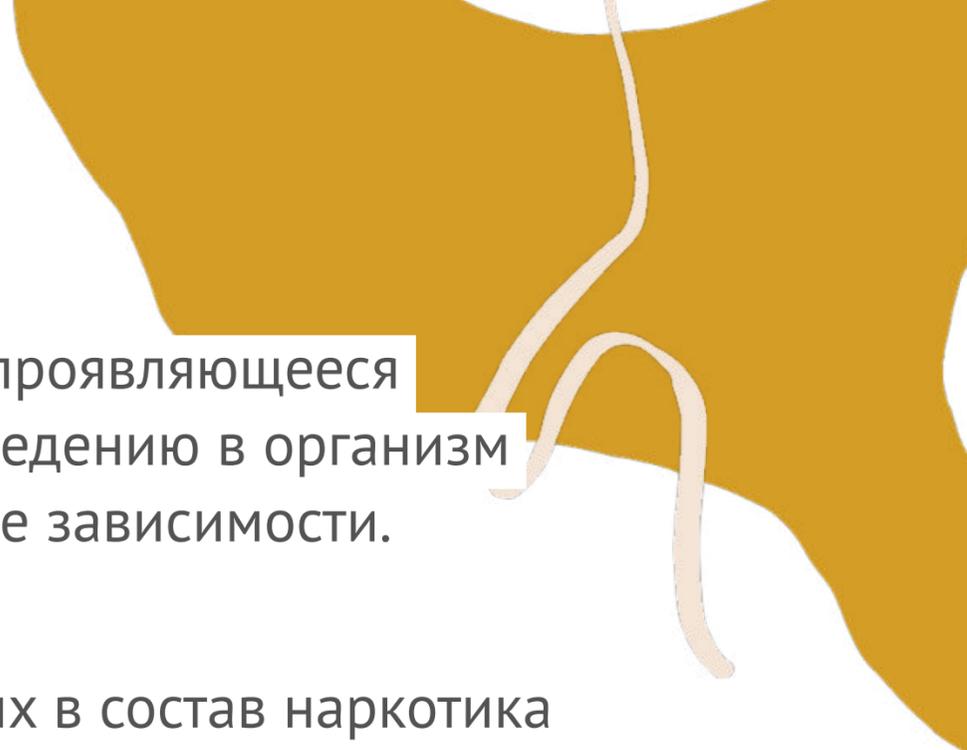
Психотропные вещества – ПАВ, оборот которых регулируется международными конвенциями.



- а) Обладают свойствами ПАВ (**медицинский критерий**);
- б) Немедицинское потребление имеет большую социальную значимость (**социальный критерий**);
- в) Включено в список наркотических средств и запрещено к распространению и употреблению (**юридический критерий**).

Формирование зависимости

- 1. Первые пробы.** Они возможны “во дворе” или даже в учебном заведении из любопытства, стремления “стать как все”, при определенном стечении обстоятельств.
- 2. Групповая зависимость.** Она формируется по механизму условного рефлекса: прием вещества в обычных для этого условиях или в определенной знакомой компании. Вне указанных рамок, желания к употреблению психоактивных средств ребенок не испытывает.
- 3. Психическая зависимость.** Появление потребности принимать психоактивное вещество, чтобы вновь и вновь испытывать приятные ощущения.



4. Патологическое (неодолимое) влечение к наркотику. Состояние, проявляющееся неудержимым побуждением к немедленному - во что бы то ни стало - введению в организм психоактивного вещества. Может выступать как крайнее проявление зависимости.

5. Физическая зависимость. Включение химических соединений, входящих в состав наркотика в обмен веществ организма. В случае резкого прекращения приема препаратов могут наступить расстройства, определяемые как абстинентный синдром, причиняющий подростку выраженные страдания, в том числе физические расстройства, эмоции тоски, тревоги, злобности и агрессии на окружающих и самоагрессии, вплоть до попыток самоубийства (суицидальные попытки).

6. Повышение толерантности (чувствительности) к наркотику. Состояние организма, когда отмечается все менее выраженная ожидаемая реакция организма на определенную дозу вводимого препарата. Происходит привыкание к наркотику и в результате необходимая доза возрастает в 10-100 раз, по сравнению с первоначально вводимой. Соответственно увеличивается токсическое, разрушительное действие препарата на организм.



Люди «до» и «после» употребления наркотиков

АЛКОГОЛИЗМ

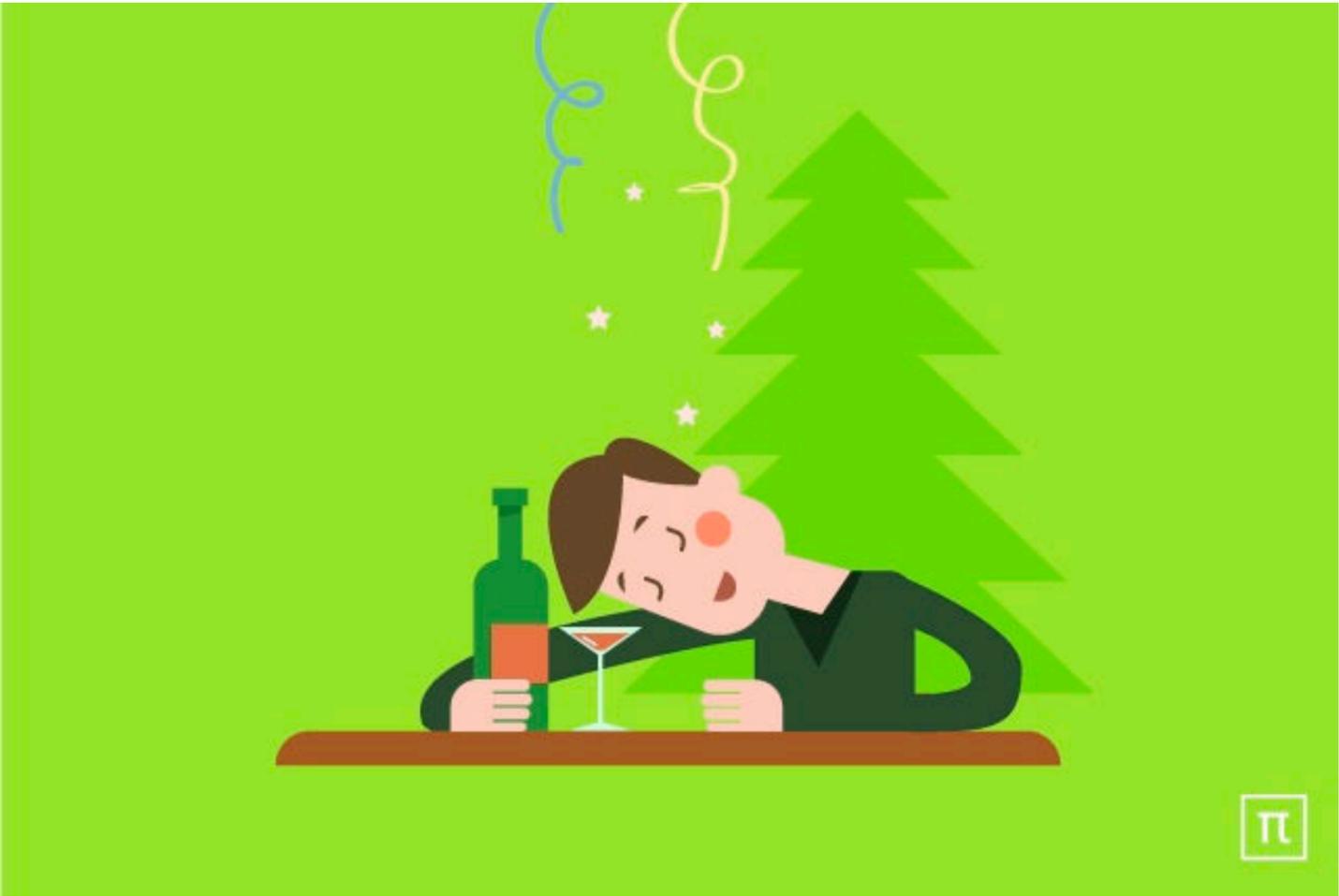
● 1 стадия

Симптомы:

1. Утрата человеком рвотного рефлекса
2. Провалы памяти (в наркологии «палимпсест»)
3. Регулярность употребления спиртного – до 2-3 раз в неделю
4. Увеличение переносимости спиртного (толерантности).

На этом этапе происходит формирование психической зависимости от алкоголя





Психическая зависимость от алкоголя

- Больного посещают приятные воспоминания о состоянии опьянения и связанных с ним событиях
- Человек начинает искать повод для выпивки, в его голове идет борьба – пить или не пить?
- В предвкушении употребления спиртного у зависимого от алкоголя человека заметно поднимается настроение
- Из-за своей психической зависимости от алкоголя человек испытывает настоящее удовлетворение только от опьянения
- Появляются конфликты на работе и в семье пьющего человека из-за частого состояния опьянения



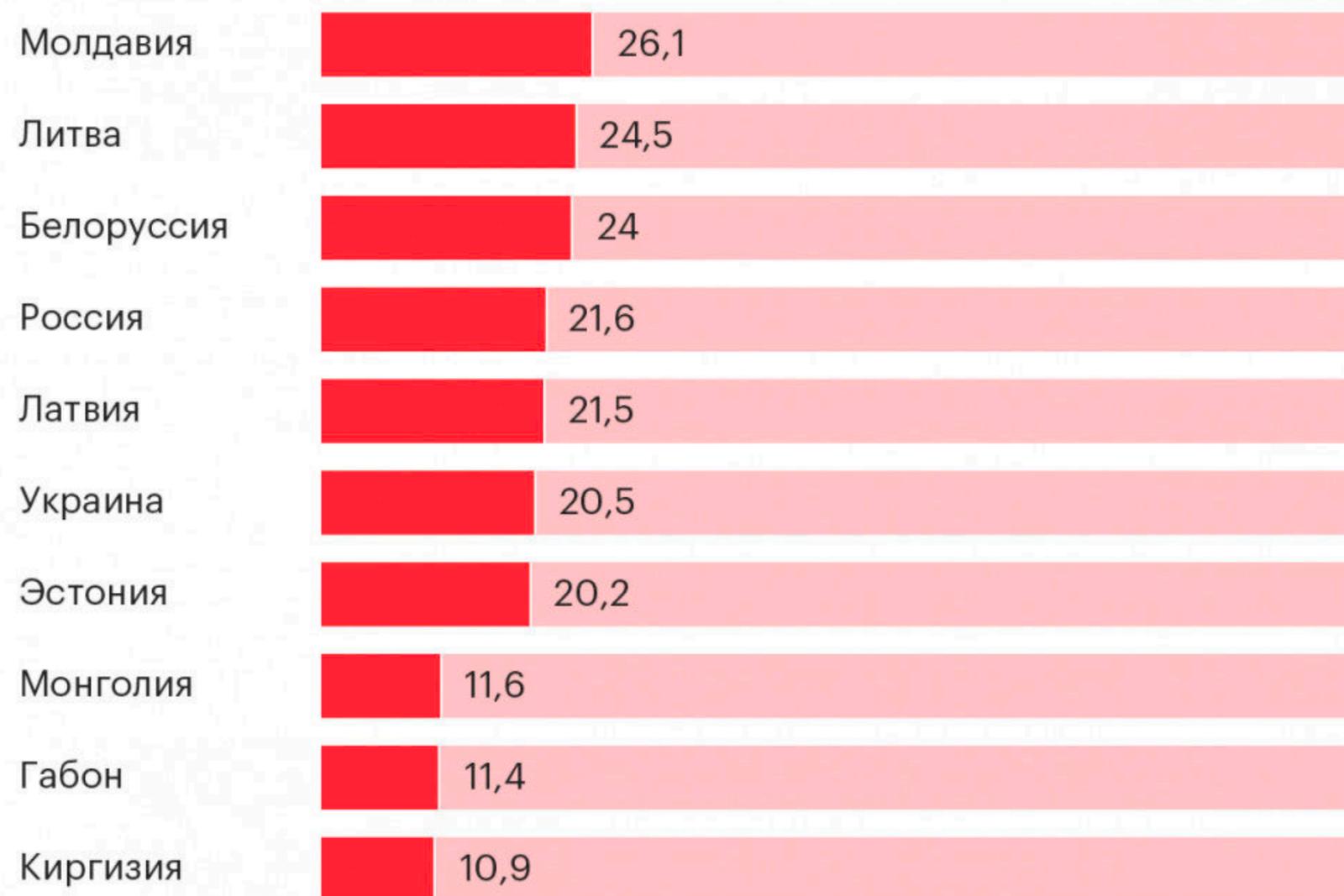
● 2 Стадия. Предыдущие симптомы + появление новых

- человек частично осознает свою психологическую зависимость от спиртного и пытается не пить, что ему практически не удается. Устойчивость к алкоголю постепенно растет и достигает предела, который индивидуален для каждого человека.
- пьянство становится постоянным, то есть, на языке медиков, носит псевдозапойный характер
- провалы в памяти становятся более сильными. Больной забывает значительную часть или полностью все обстоятельства своего опьянения
- к психической зависимости от алкоголя на этой стадии добавляется физическая.

Смерти от алкоголя в разных странах

ВОЗ оценивает смертность по причинам, связанным с алкоголем, шире, чем Росстат. В них входят в том числе гибель в ДТП, суициды и убийства, совершенные в состоянии алкогольного опьянения.

Приводятся страны с наибольшими показателями в 2016 году
% от всех смертей*



* Для населения старше 15 лет

● **3 Стадия.** Эта стадия чревата смертью больного, она является последней стадией заболевания.

- Смерть алкоголика может произойти от **белой горячки** или от сердечнососудистой недостаточности. Если смерть не наступает, то приходит психическая, физическая и социальная деградация.
- Похмельный синдром (**алкогольная абстиненция**) гораздо тяжелее, чем на предыдущей.
- Характерно снижение толерантности к алкоголю. Больной пьянеет от все меньшей и меньшей дозы алкоголя. У больных серьезно повреждены мозг, сердце, печень и почки. Еще быстрее происходит морально-нравственная деградация больного.
- К летальному исходу приводят прогрессирующее истощение всех органов и систем из-за множественных заболеваний и тяжелых депрессий. Среди алкоголиков также нередки суициды.

Наркомания

СТАДИИ НАРКОМАНИИ

Всем известно, что употребление наркотиков приводит к деградации личности человека, разрушает его тело, и в конечном итоге приводит к преждевременной смерти. Этим оканчивается последняя стадия наркомании. Но если человек, принимающий наркотики, вовремя остановится, у него есть шанс выжить и вернуться в общество полноценным его членом.



1-й этап употребления наркотических веществ

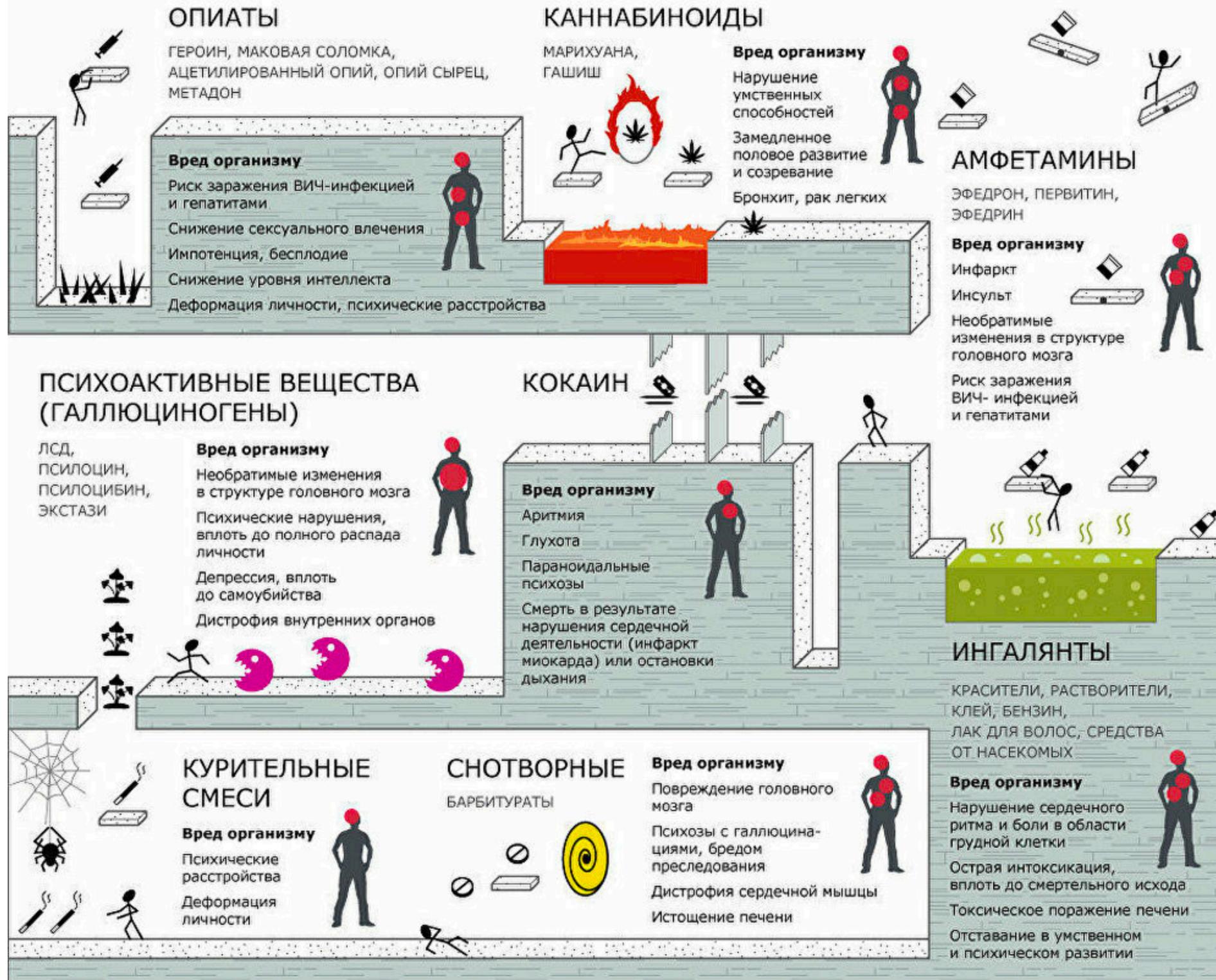
Он характеризуется любопытством, особенно свойственным молодым людям.

После первого употребления наркотиков бывает два исхода: либо человек больше не возвращается к наркотику, или он продолжает его употребление и обрекает себя на развитие зависимости.

Курение марихуаны многие люди считают безобидным, но это уже первая стадия наркомании. К ней возникает устойчивая привычка, приводящая к изменению химического состава организма. Смеси наркотических трав разрушают психику человека.

10 дней после курения они влияют на мозг, так что это – настоящие, опасные наркотики.

Воздействие на организм различных видов наркотиков



2-ой этап употребления наркотиков — 1-ая стадия наркомании

Со второго этапа употребления наркотических веществ берут начало стадии развития наркомании.

Симптомы:

- человек осознанно стремится получить «кайф» путем употребления психоактивных препаратов
- он планирует употребление наркотиков
- наркоман ищет любые оправдания своему желанию
- он ищет подходящую компанию
- наркоман уже не может отдыхать и веселиться без психоактивных веществ
- для него наркотики становятся средством против своих комплексов, лекарством от стрессов, способом общения и спутниками секса.

3-ий этап употребления — 2-ая стадия наркомании

Симптомы:

- потеря контроля над своим поведением
- неразборчивость в сексуальных связях
- проблемы в учебе или работе
- материальные трудности
- перемена круга общения
- конфликты в семье и с друзьями, а также с правоохранительными органами

На 2-й стадии наркомании возникает физическая зависимость от наркотических препаратов. Теперь наркотики уже не приносят первоначальных приятных ощущений, а требуются для того чтобы привести организм в нормальное состояние.



От наркотиков свободны

Место в рейтинге

- | | | | |
|---|-----------------------|----|--------------------|
| 1 | Ненецкий АО | 6 | Орловская область |
| 2 | Архангельская область | 7 | Якутия |
| 3 | Чечня | 8 | Кировская область |
| 4 | Чукотский АО | 9 | Ивановская область |
| 5 | Дагестан | 10 | Рязанская область |



Источник: «Трезвая Россия»

4-ый этап употребления — 3-я стадия наркомании

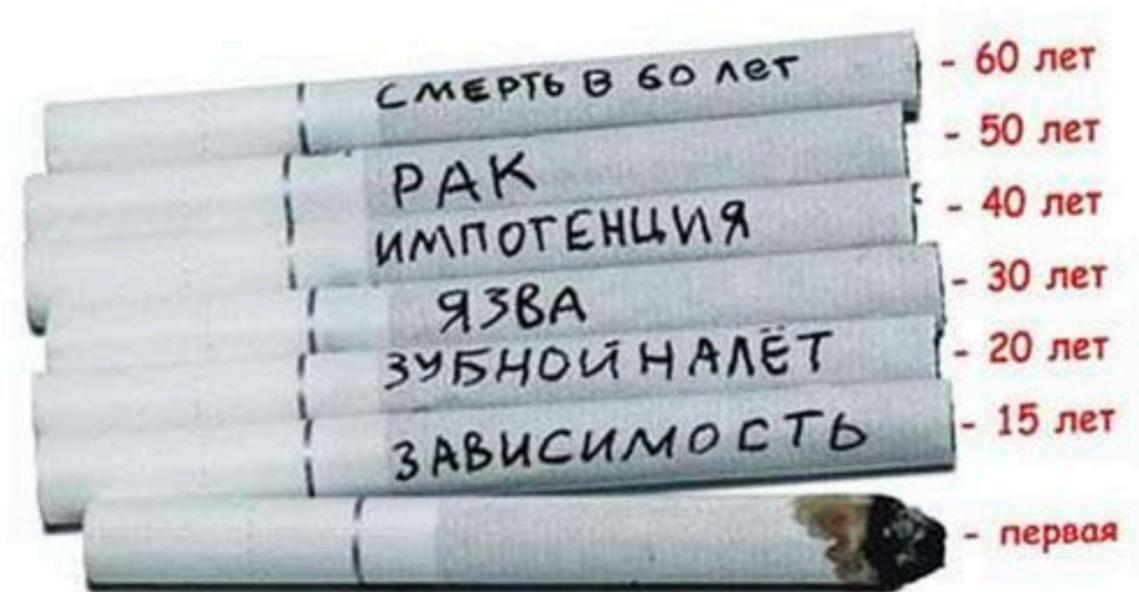
Симптомы:

- наркотики употребляются ради употребления
- больной чувствует постоянную потребность в психоактивных препаратах
- для поиска дозы наркоман использует любые способы, даже криминальные действия
- происходит деградация личности и потеря нравственных ценностей
- возникает апатия, утрачивается смысл существования, появляется нежелание жить
- совершаются суицидальные попытки
- наблюдаются серьезные проблемы со здоровьем, развиваются хронические заболевания

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Курение - это психологическая и физическая зависимость. И как любая другая зависимость, никотиновая имеет свои довольно ярко выраженные признаки.

- Человек становится не в состоянии отказаться от потребления табака даже в том случае, когда действительно этого хочет или, когда об этом его просят близкие люди. Это означает, что в организме, как минимум, сформировалась стойкая физиологическая зависимость и самостоятельно ее преодолеть уже довольно проблематично.
- Сразу после сна у курильщика появляется сильная потребность в сигаретах. Это означает, что организму нужно срочно пополнить иссякшие запасы норадреналина, с выработкой которой без участия никотина есть серьезные проблемы.
- Продолжение курения даже при появлении хрипов и кашля.
- Появление раздражительности и головной боли во время длительных перерывов в курении.

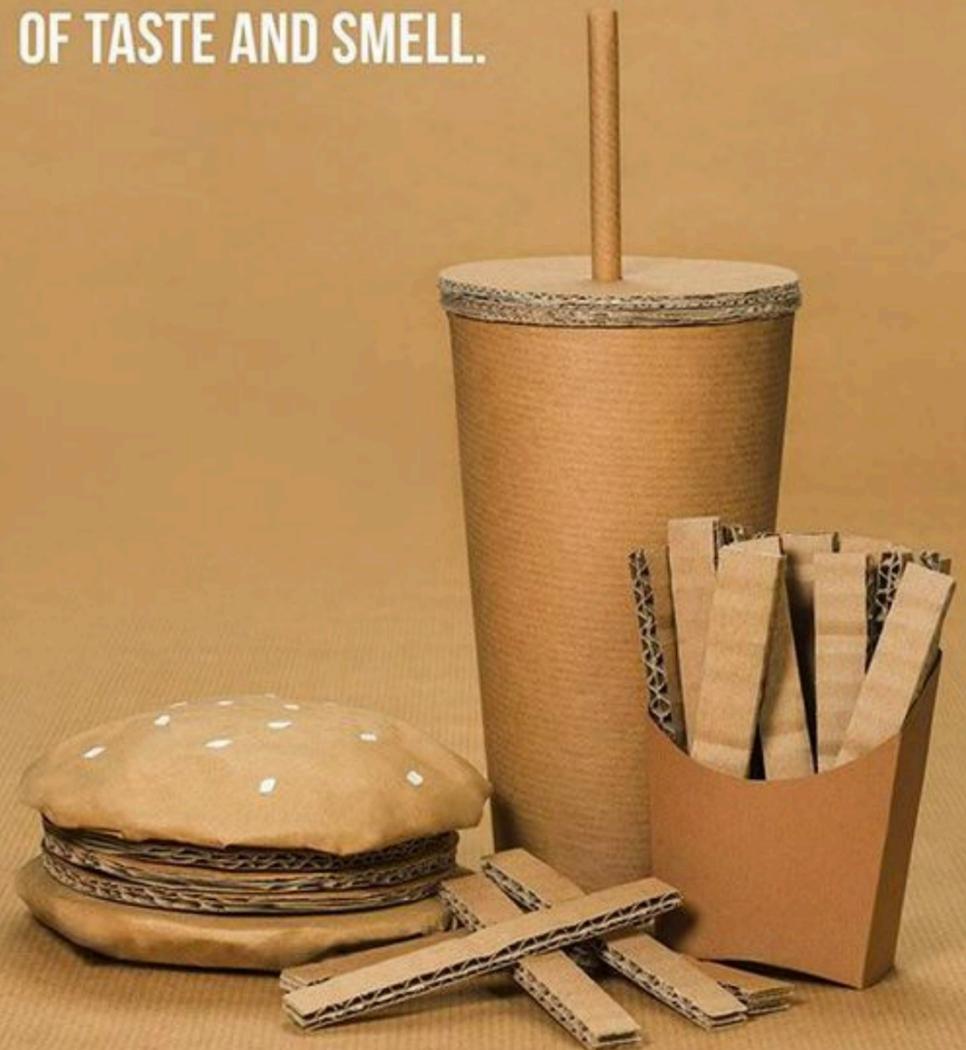


Среди симптомов никотиновой абстиненции **раздражительность, никотиновый голод, депрессия, тревожность, изменения настроения, снижение внимательности, нарушения сна, повышенный аппетит и пр.**

Симптомы могут проявляться в течение нескольких часов после последней сигареты и даже ранее, все чаще вынуждая зависимого курить все больше. Чем больше закрепляется привычка употреблять табак, тем выше физиологическая терпимость организма к никотину.



SMOKING DULLS YOUR SENSES
OF TASTE AND SMELL.



MAKE A CHOICE TODAY. QUIT SMOKING.

ТВОЯ ЖИЗНЬ



Как поддерживать ЗОЖ?

Правила здорового образа жизни



Рациональное питание

Обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях

КАК СОЗДАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ РАЦИОН

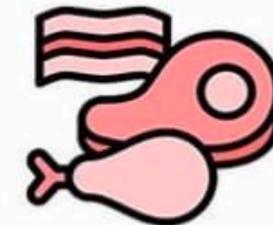
@zozhnik_ru



Сделать его
максимально
разнообразным



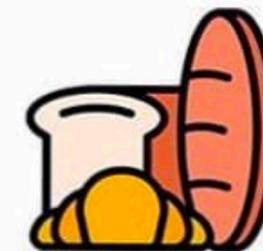
Включить
больше фруктов
и овощей



Потреблять
норму
белка



Учитывать
свою норму
калорий



Не исключать
группы
продуктов



Не отказывать
себе в любимой
еде

КАК БОРОТЬСЯ С ГОЛОДОМ



Больше белка



Больше овощей/фруктов/зелени



Пейте воду



Здоровые жиры



Сложные углеводы



Исключите перекусы "на автомате"



Здоровый сон



Больше низкокалорийной пищи



Ешьте медленно

ЭМОЦИИ



"Ужас, это ж фастфуд! Прямой путь к +5 кг на весах!"



"Салат - это здорово! Он поможет мне похудеть!"



"Чертово мороженое, почему оно такое вкусное, теперь диете конец. Гори оно все огнем! Еще мороженого!"

НАУКА



"580 ккал - это немало, но я могу себе позволить, при средненедельном дефиците, я продолжу худеть".



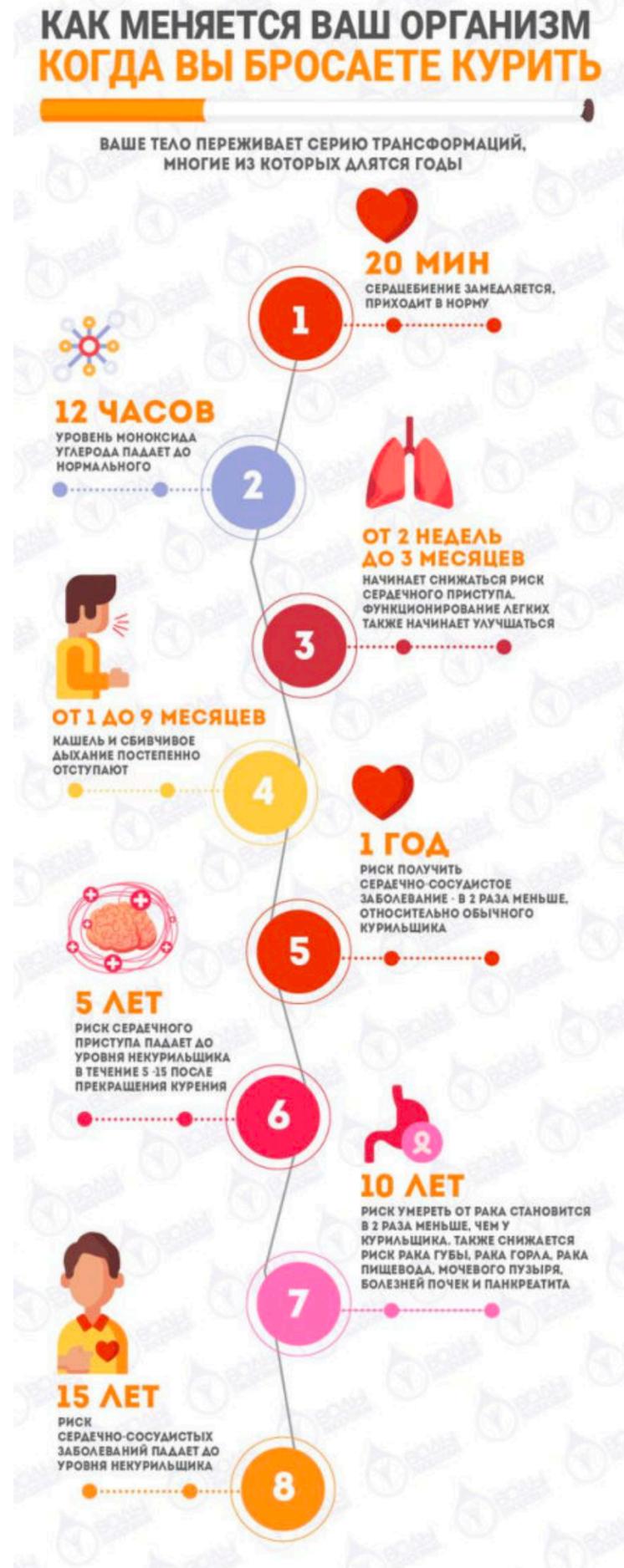
"Салат низкокалорийный, НО помогает худеть общий дефицит ккал, а не сам салат".



"Одно мороженое не разрушит мою диету, я его съем, потому что очень люблю. А завтра продолжу придерживаться дефицита калорий. Кто молодец? Я молодец!"

Отказ от вредных привычек

Вредные привычки могут даже у изначально здорового человека спровоцировать проблемы с сердцем и сосудами и развитие заболеваний, понижающих качество жизни и даже приводящих к летальному исходу



Физическая активность

существенно улучшает здоровье человека, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части

Личная гигиена

совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека

9 STEPS TO HAND WASHING



Статьи и полезные ссылки



Instagram

Проект
@zozhnik_ru



YouTube

<https://youtu.be/IOOn8ZJf4EV4>

Видео «Трезвая Россия — Урок трезвости!»



Книги

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/health-books/>

Книги о Здоровом образе жизни