


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:

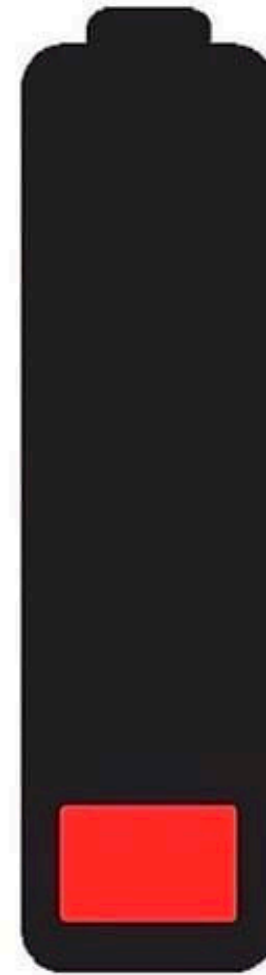
- физическом
- духовном
- социальном.

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:

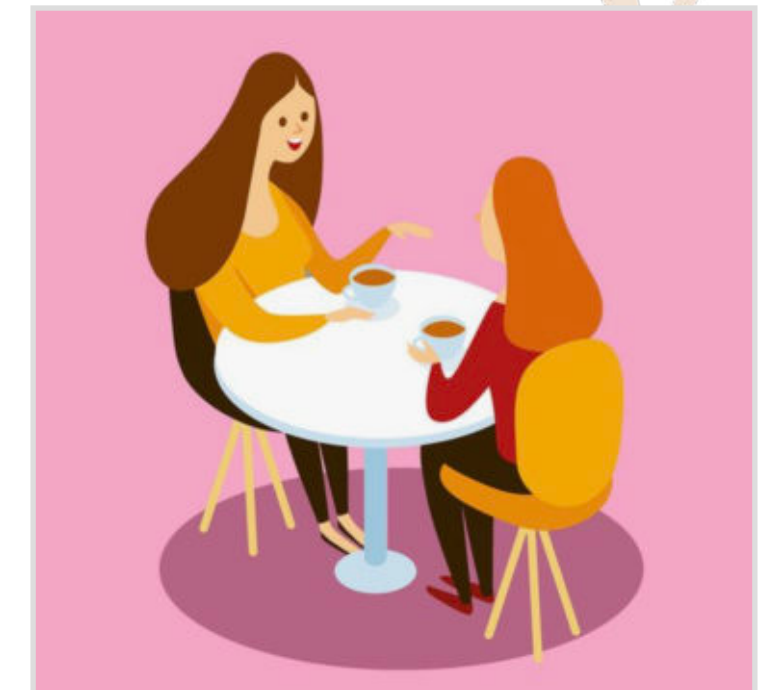
Физическое здоровье



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:



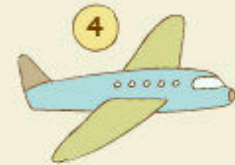
1
депрессия,
стрессы
и тревоги



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



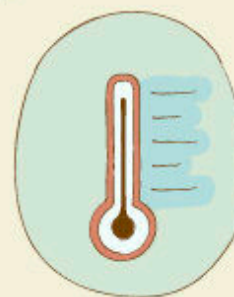
2
если у вас
сидячая работа,
перед сном
старайтесь
прогуливаться
на свежем
воздухе



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:



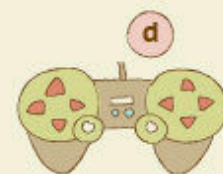
a
употреблять
тяжёлую пищу
непосредственно
перед сном



b
курить
и употреблять
алкоголь перед
сном



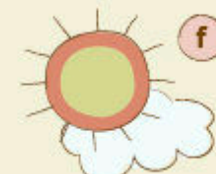
c
ложиться
в постель
с холодными
ногами (можно
надеть носки
или положить
в постель под
ноги грелку)



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

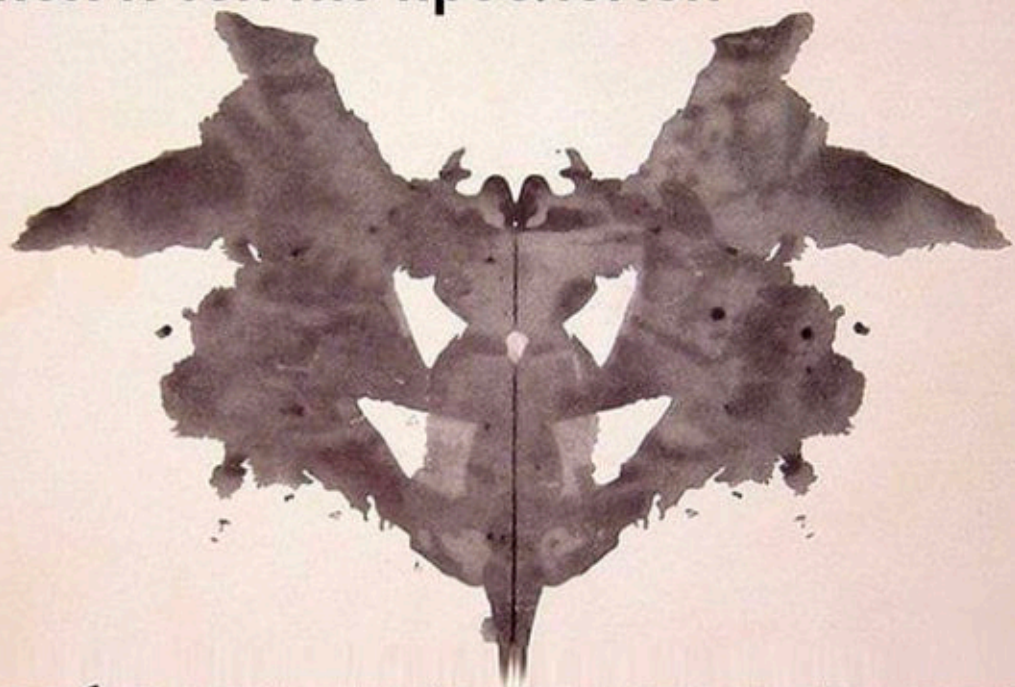


Его основу составляет общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватные поведенческие реакции, характер, тип высшей нервной деятельности.

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?

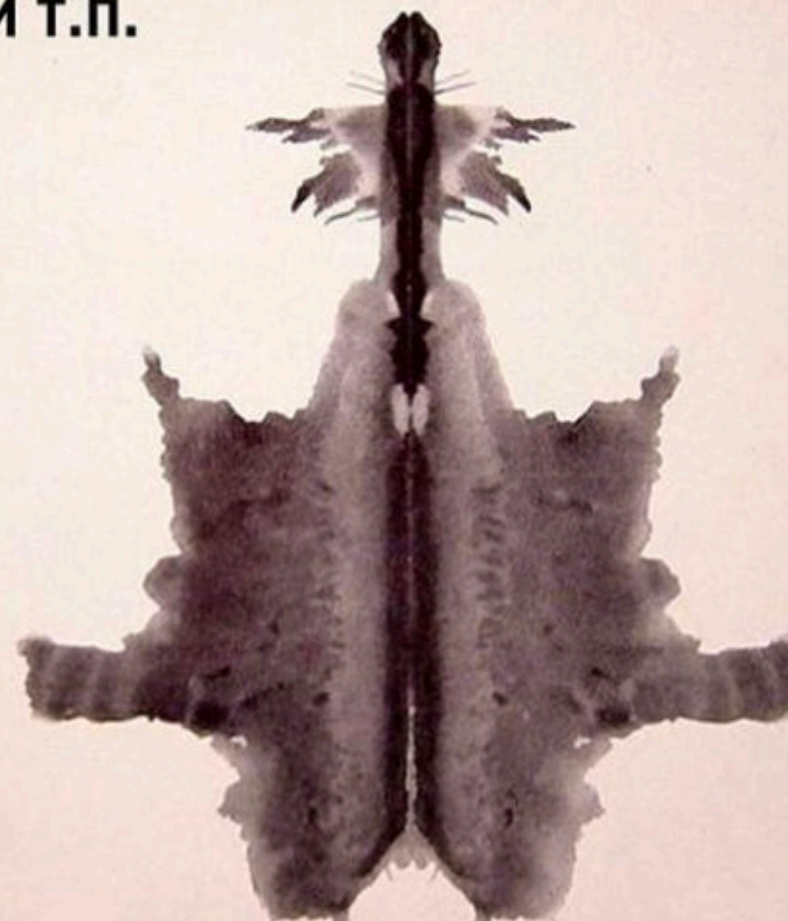
1. Вы ощутили, что «ходите по кругу» с одной и той же проблемой



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.

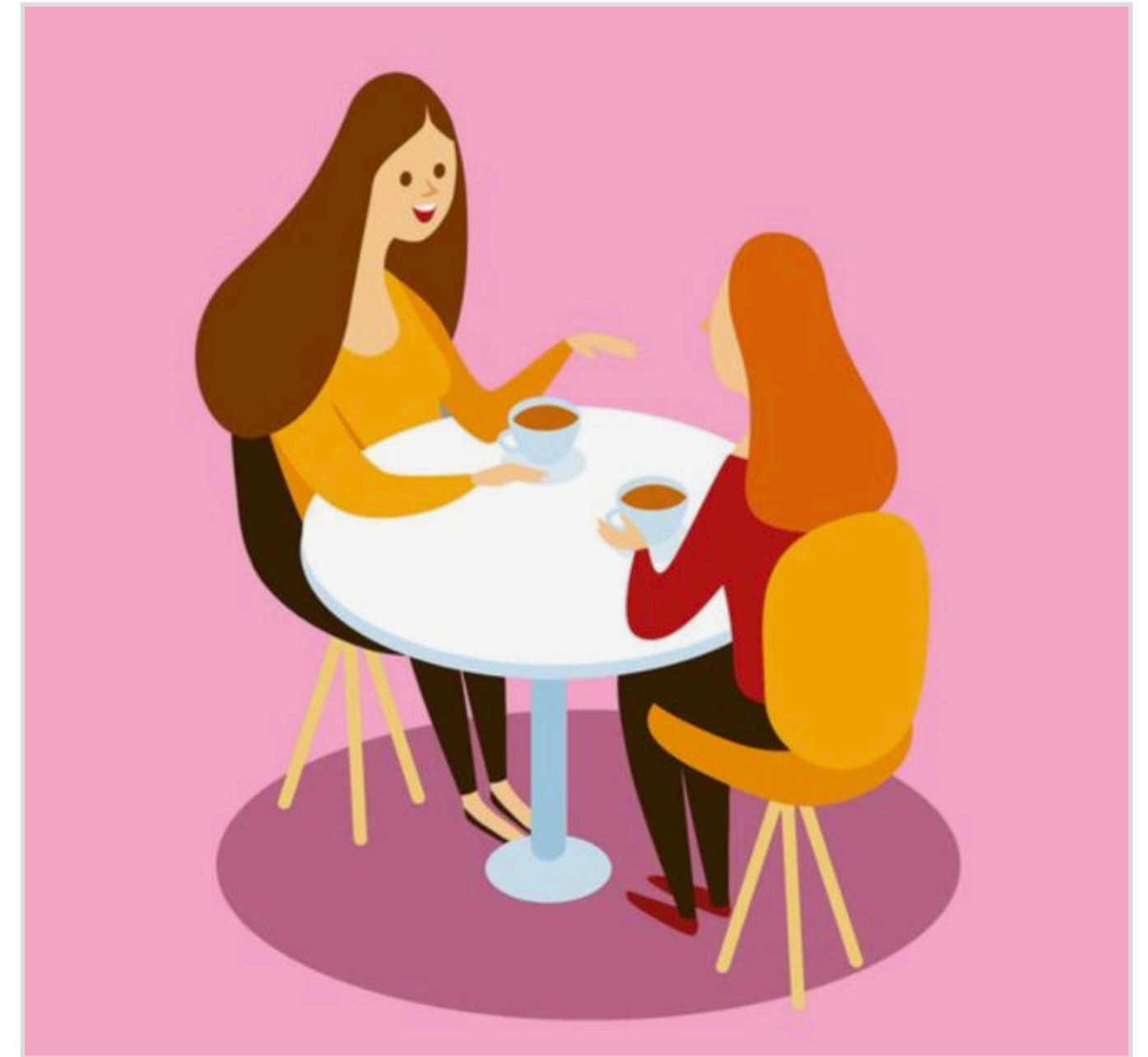


Социальное здоровье

то, насколько человек ладит с другими
людьми

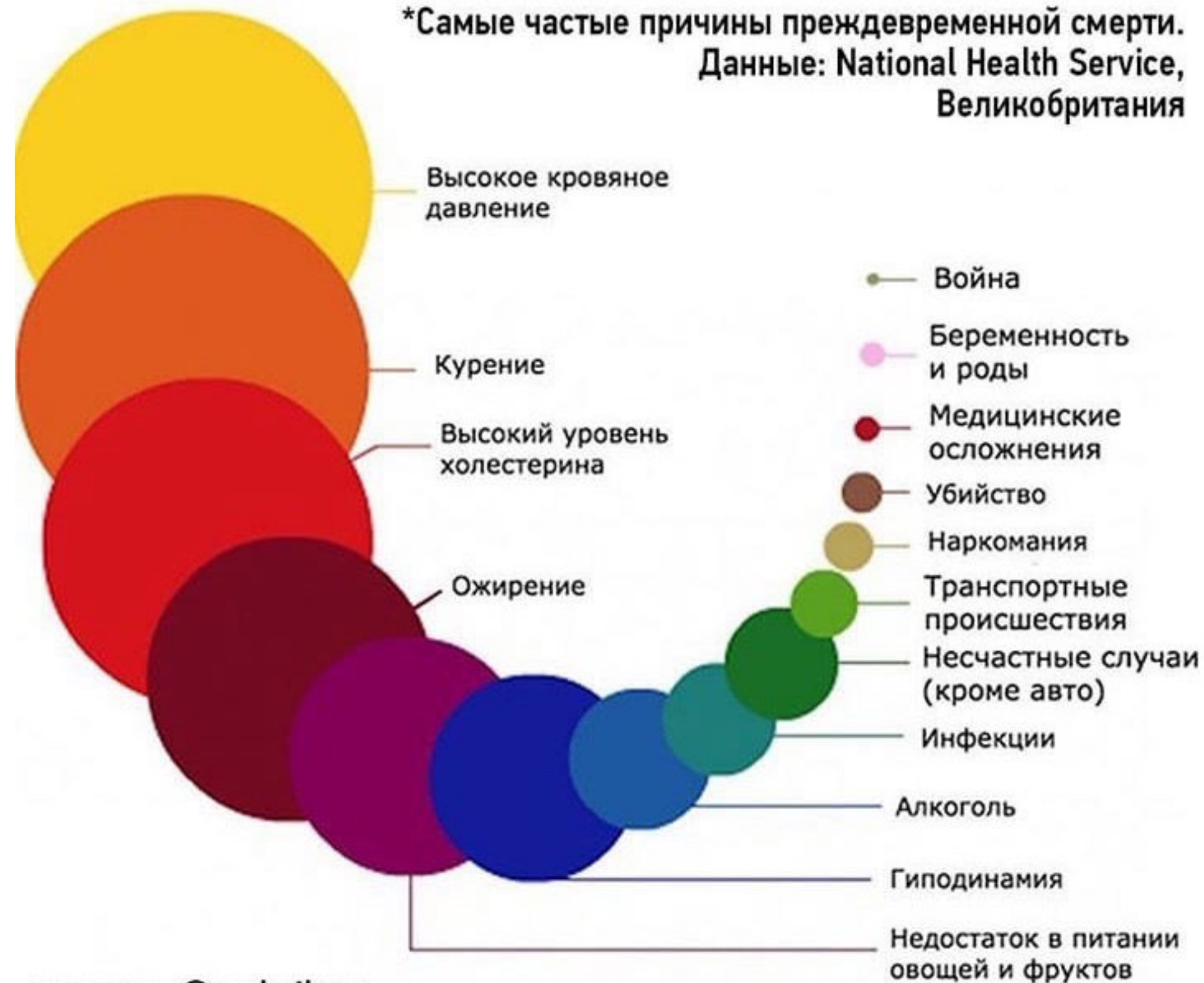
это коммуникативные умения человека,
его умение общаться

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.

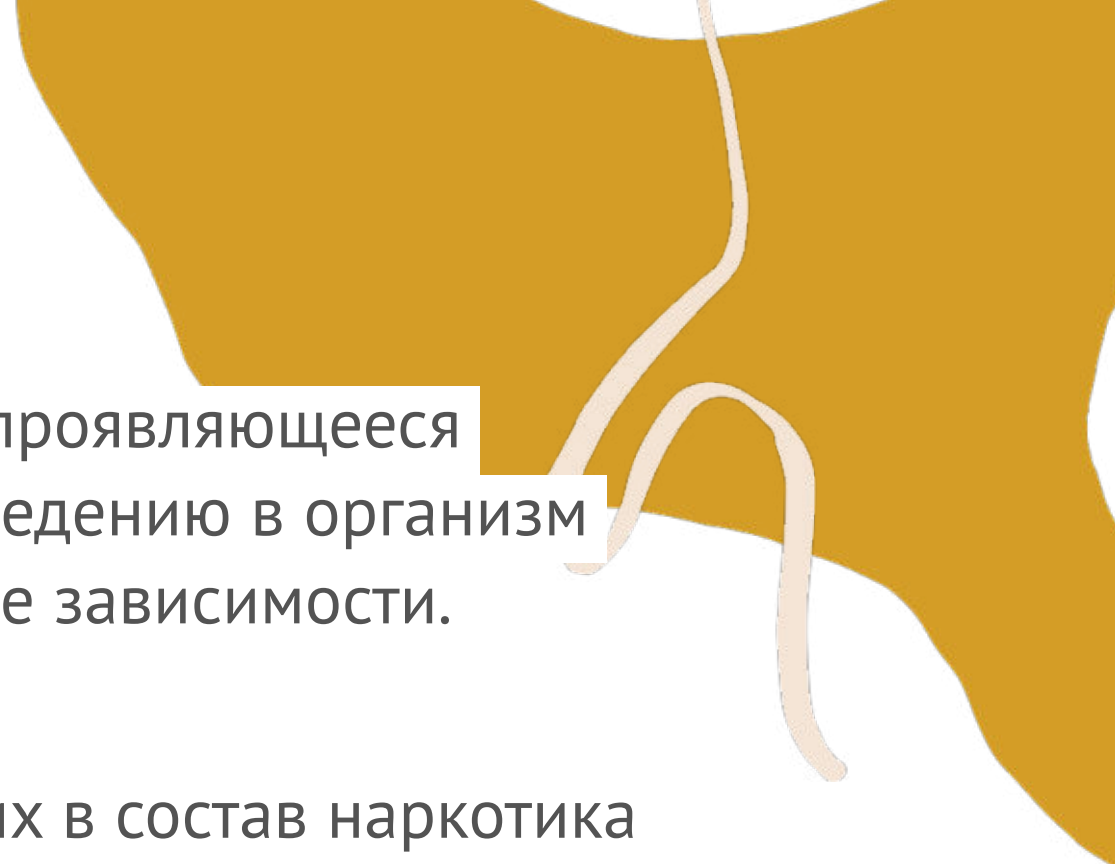
Психотропные вещества – ПАВ, оборот которых регулируется международными конвенциями.



- 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

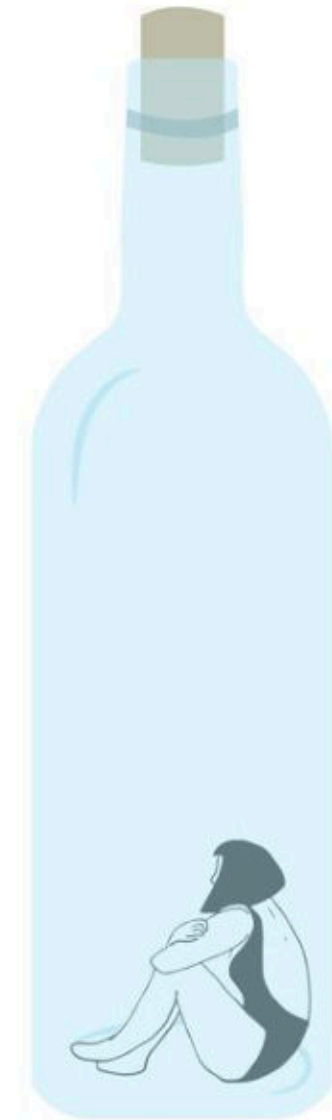
АЛКОГОЛИЗМ

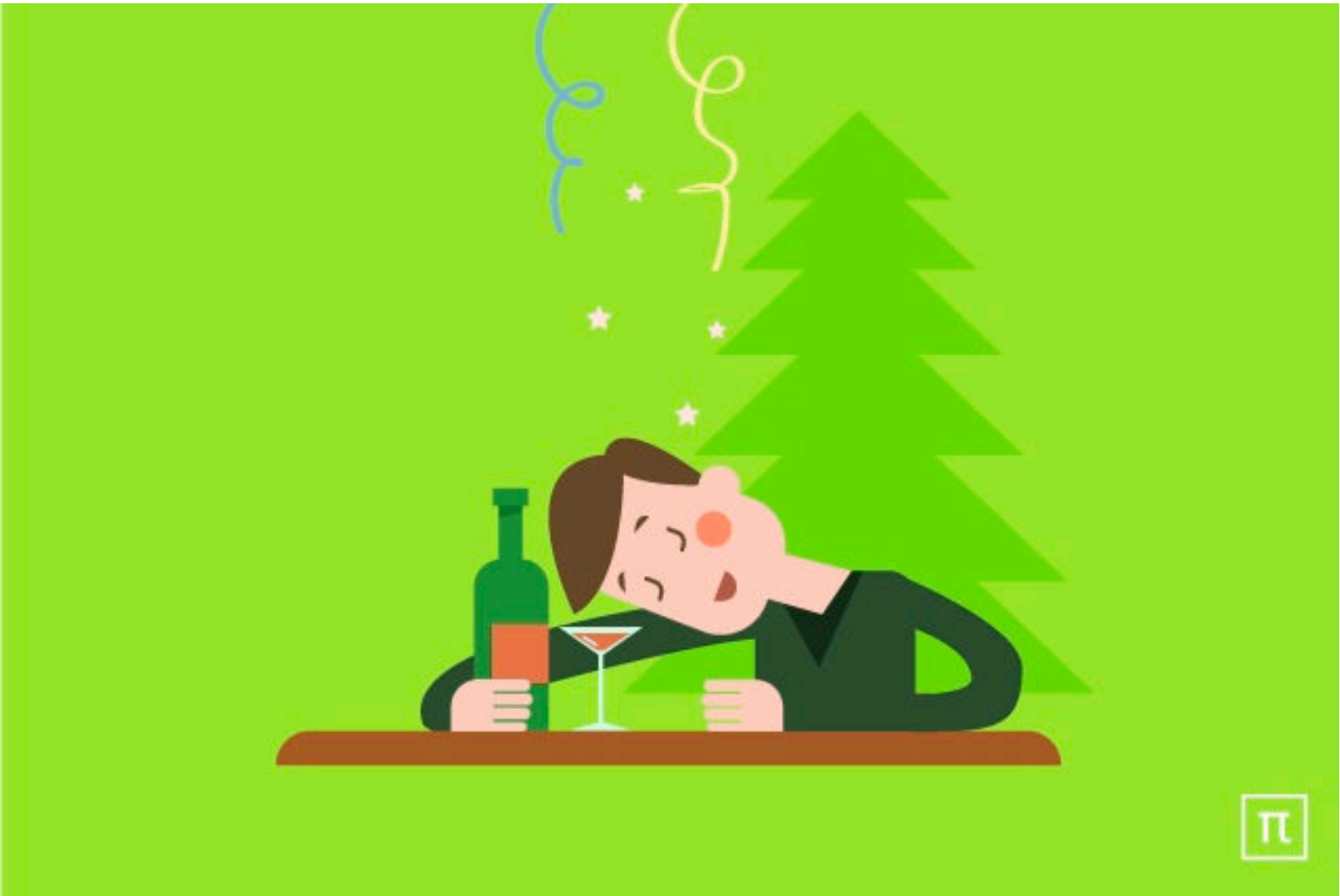
● 1 стадия

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



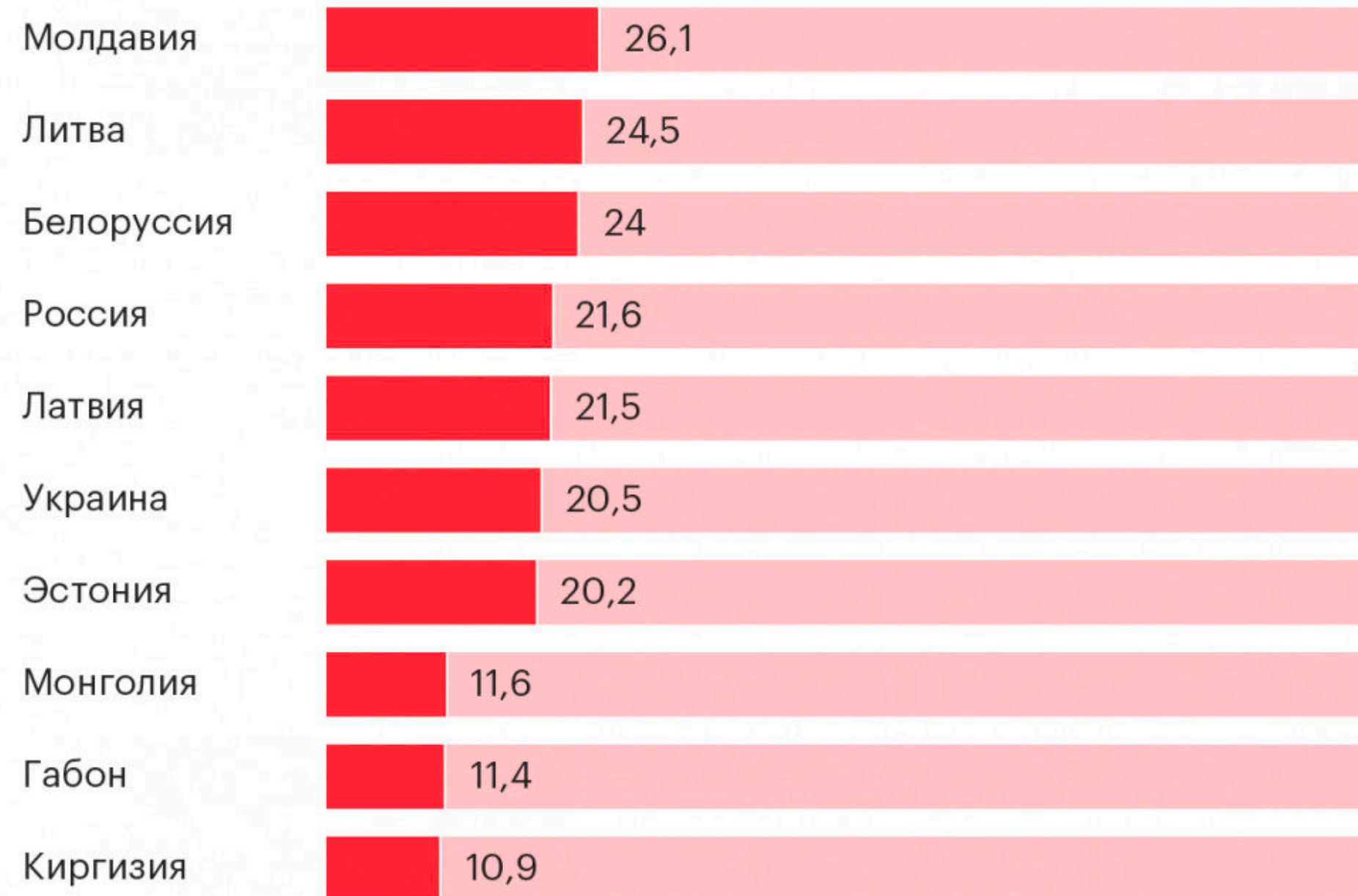
● 2 Стадия. Предыдущие симптомы + появление новых

- 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

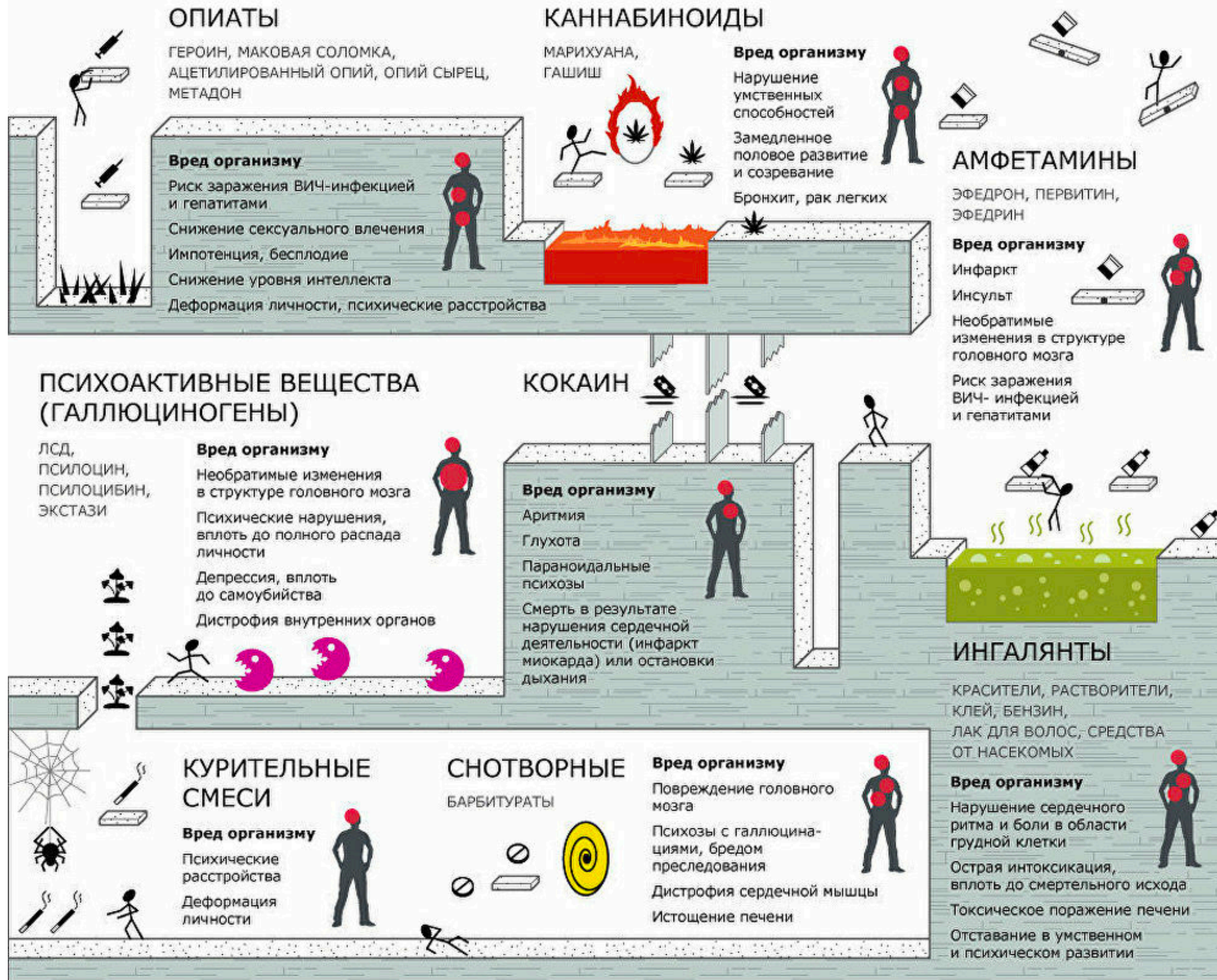
Он характеризуется любопытством, особенно свойственным молодым людям.

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

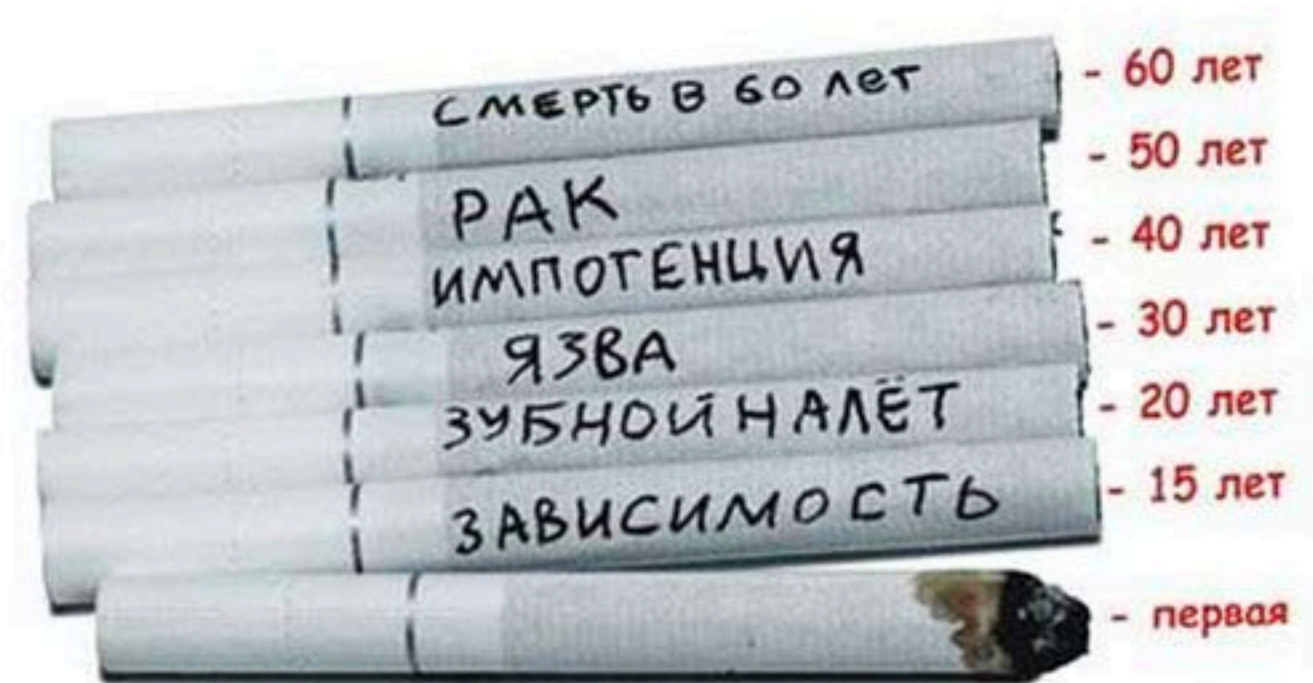
Симптомы:

- 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.

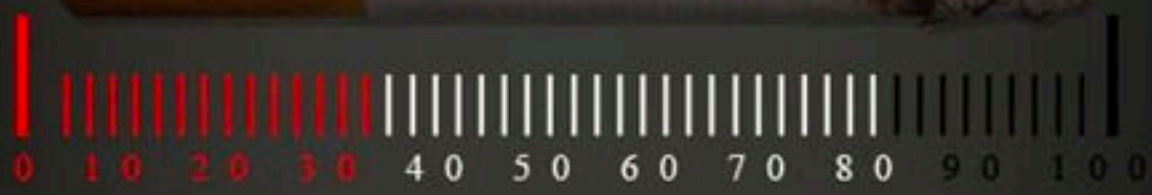


SMOKING DULLS YOUR SENSES
OF TASTE AND SMELL.



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

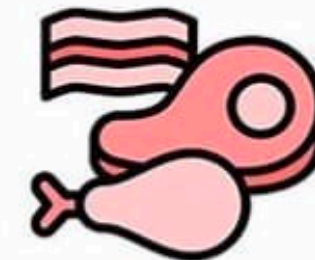
@zozhnik_ru



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

КАК МЕНЯЕТСЯ ВАШ ОРГАНИЗМ КОГДА ВЫ БРОСАЕТЕ КУРИТЬ

ВАШЕ ТЕЛО ПЕРЕЖИВАЕТ СЕРИЮ ТРАНСФОРМАЦИЙ, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ ДЛЯТСЯ ГОДЫ



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