

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ

Подходы к преодолению стресса могут быть различны.

Для начала надо разобраться – находится ли причина, вызвавшая стресс, в Вашей власти. Если да, то нужно найти время и силы для того, чтобы изменить ситуацию. Если нет – принять ее, научиться жить с ней, изменив отношение к ней.

● **научитесь давать правильный выход эмоциям** (бег, катание на велосипеде, занятия в тренажерном зале, плавание, лыжные прогулки позволят избавиться от напряжения и поднимут настроение)

● **выберите подходящий для Вас вид физической активности**, сделайте ее регулярной, чтобы улучшить не только самочувствие, но и уверенность в себе

● **питайтесь рационально** (сократите употребление соленой, острой, копченой, жирной пищи; откажитесь от консервированных продуктов и фаст-фуда, мясо старайтесь заменить курицей или рыбой, увеличьте употребление фруктов и овощей)

● **высыпайтесь** (ночной сон должен составлять не менее 7-8ч.)

● **откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем**

● если природа не одарила Вас идеальной внешностью, подумайте о харизме, чувстве юморе и **других достоинствах, которые также пользуются популярностью у представителей прекрасного пола**

● **ставьте не только значимые, но и достижимые цели**, учитесь мудро относиться к неудачам

● **планируйте свои дела**, чередуйте периоды труда и отдыха

● **учитесь находить ресурсы для личного роста**

● **будьте честны и открыты в отношениях**, старайтесь разрешать семейные конфликты путем обсуждения и нахождения совместного решения проблемы

● **ищите свои индивидуальные источники вдохновения и хорошего настроения** (путешествия, прогулка по лесу, партия в бильярд или шахматы, любимая музыка и хороший фильм, рыбалка, футбол и общение с друзьями и др.)



Если в Вашей жизни наступил сложный период - не отчаивайтесь!

В мире не бывает ничего абсолютного (хорошего или плохого), только нам выбирать – как относиться к некоторым событиям!



Ключ к мужскому спокойствию – это регулярная физическая активность, здоровый образ жизни, счастливые семейные отношения и своевременное избавление от напряжения!

Будьте здоровы!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

■ КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)

■ телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям - (8332) 33-22-33



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Предупреждение стресса у мужчин



В наше время ритм человеческой жизни возрастает с каждым днем. Жизнь современного человека наполняется бесконечной суетой, что ведет к возникновению постоянного психического напряжения. Это относится и к мужчинам, и к женщинам. При этом мужчина реагирует на стресс несколько иначе, чем женщина, а причины мужских переживаний в свою очередь отличаются от женских.

МУЖСКОЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

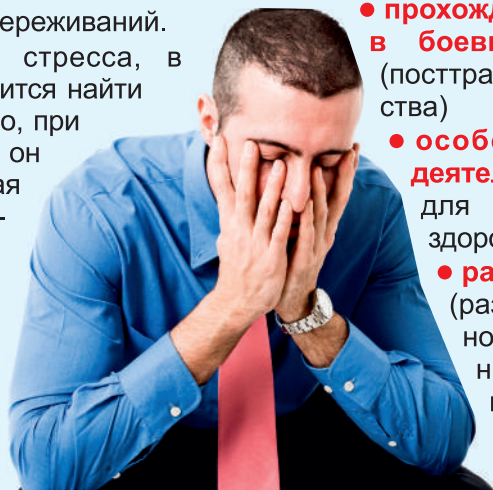
Мужчины, хоть и считаются сильным полом, но не менее подвержены стрессу, чем женщины.

Современный мужчина вынужден выполнять традиционные мужские обязанности в постоянно меняющихся условиях жизни, в период нестабильности и неуверенности в завтрашнем дне. К слову, мужчине всегда сложнее приспособиться к переменам, нежели женщине.

Кроме того, на мужчину всегда оказывают давление общественные стереотипы относительно того, что такое «мужской характер» и кто такой «настоящий мужчина». Основы ролевого поведения закладываются еще в детстве, поэтому даже мальчик станет переживать, если его поступки не будут соответствовать представлениям общества о мужском поведении в определенных ситуациях.

Реализация в профессиональной деятельности и построение карьеры для мужчины чрезвычайно важны. В связи с этим, проблемы на работе и неудачи в продвижении по службе для большинства представителей сильного пола – серьезный повод для переживаний.

Мужчина в состоянии стресса, в отличие от женщины, стремится найти пути решения самостоятельно, при этом переживания чаще он держит в себе, не допуская выхода эмоций, что способствует развитию хронического стресса. Не каждый мужчина согласится принять помощь со стороны в сложный период, а жаловаться окружающим



на проблемы, впасть в уныние и ходить к психотерапевту – «как-то не по-мужски».

В итоге усталость, постоянные переживания, неудачи на работе, конфликты в семье – не могут не отразиться на здоровье представителей сильного пола.

СТРЕСС У МУЖЧИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

- **физиологическими особенностями пубертатного периода** (появление признаков полового созревания могут тревожить подростка, но поддержка близких и компетентные ответы на его вопросы помогут в непростой период)
- **несоответствием собственных достижений и ожиданий** (комплекс отличника вытекает из воспитанного родителями в детстве стремления доказывать, что ты – всегда и во всем – первый, и часто приводит к разочарованиям)
- **неуверенностью в своей внешности** (постоянное сравнение с конкурентами, отсутствие популярности у противоположного пола затрудняет построение счастливой личной жизни)
- **переменами в личной жизни** (женитьба, отцовство, развод, потеря близких)
- **прохождением службы в армии, участием в боевых действиях в «горячих точках»** (посттравматические стрессовые расстройства)
- **особенностями профессиональной деятельности** (работа, связанная с риском для жизни и/или ответственностью за здоровье и жизнь людей)
- **разногласиями в семейной жизни** (различное понимание прав и обязанностей супругов, завышенные требования к партнеру, противоположность интересов и ценностных ориентаций,

ограничение потребности в самореализации, разный взгляд на воспитание детей, материальные расходы, семейные традиции, досуг и т.п.

● **жизненными кризисами** (например, несложившаяся карьера или личная жизнь, потеря работы, выход на пенсию)

● **физиологическими возрастными изменениями** (появление хронических неинфекционных заболеваний, лишнего веса, облысения, некоторое снижение потенции в пожилом возрасте)

● **и другими факторами**

МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Мужчине свойственно бороться со стрессом или «убегать» от него, а не искать эмоциональной поддержки, как это делает женщина. Основные проявления мужского стресса: замкнутость, раздражительность, синдром хронической усталости, проблемы со сном, чрезмерное пристрастие к сигаретам и алкоголю.

Мужской организм реагирует на стресс мышечными спазмами, избыточным потоотделением, прогрессированием атеросклероза, развитием артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, язвенной болезни желудка.

Стресс увеличивает риск развития атеросклероза в большей степени у мужчин, чем у женщин в силу гормональных различий. Менее внимательное отношение мужчин к своему здоровью, а также их пренебрежение здоровым образом жизни обуславливает высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний уже в молодом и зрелом возрасте.

Кроме того, длительные стрессы могут привести к снижению потенции. Это обычно временное явление, исчезающее при своевременном устранении стрессовых состояний, но вкупе с гормональными нарушениями и нездоровым образом жизни такое состояние может перерасти в хроническое заболевание.

ПЕНСИЛЬВАНСКАЯ ШКАЛА ВЛЕЧЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ



1. За прошедшую неделю как часто Вы думали о том, чтобы выпить или о том, как хорошо Вам будет от употребления алкоголя?

- A. Ни разу
- B. 1-2 раза
- C. 3-4 раза
- D. 1-2 раза в день
- E. 2-3 раза в день
- F. 3-6 раз в день
- G. Более 6 раз в день

2. Насколько было выражено наиболее сильное влечение к алкоголю, которое Вы испытывали за прошедшую неделю?

- A. Совершенно не выражено
- B. Слабо, отражало лёгкое желание выпить
- C. Незначительная потребность выпить
- D. Умеренная потребность выпить
- E. Достаточно сильная, но контролируемая потребность
- F. Сильная, трудно контролируемая потребность
- G. Очень сильная, неконтролируемая потребность

3. Пожалуйста, подсчитайте, сколько примерно времени за прошедшую неделю Вы думали об алкоголе?

- A. Совсем не думал(а)
- B. Меньше получаса
- C. До 1 часа
- D. От 1 до 1,5 часов
- E. До 3-х часов
- F. От 3-х до 6-ти часов
- G. Более 6-ти часов

4. Тяжело ли будет удержаться от употребления алкоголя, если Вы знаете о его наличии дома?

- A. Легко
- B. Почти не трудно
- C. Немного сложно
- D. Сложно
- E. Очень сложно
- F. Невыносимо сложно
- G. Не смог(ла) бы сдержаться

5. Учитывая Ваши ответы на предыдущие вопросы, пожалуйста, оцените в общем Ваше влечение к алкоголю за прошедшую неделю

- A. Ни разу не думал о выпивке и не испытывал потребности выпить
- B. Очень редко думал о выпивке и очень редко испытывал потребность выпить
- C. Изредка думал о выпивке и изредка испытывал потребность выпить
- D. Иногда думал о выпивке и иногда испытывал потребность выпить
- E. Часто думал о выпивке и испытывал потребность выпить
- F. Большую часть времени думал о выпивке и испытывал потребность выпить
- G. Практически всё время думал о выпивке и постоянно испытывал потребность выпить

Результаты анкетирования:



если Вы выбрали пункты C, D, E, F, G, то это повод обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

Многим известно, что алкоголь — это вред для физического и психического здоровья человека, который начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, не поддающимися лечению. В некоторых случаях алкогольная зависимость может привести к летальному исходу. Согласно последним исследованиям даже небольшие дозы спиртного приводят к изменениям в головном мозге и других системах организма человека.

ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Молекула спирта быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. Процесс всасывания начинается в слизистой оболочке рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, а основная часть приходится на тонкий кишечник. Спирт легко проникает через клеточные мембраны любых тканей, что зависит от количества воды в клетке, поэтому в ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов. В печени также наблюдается высокое содержание спирта, т.к. она служит фильтром организма и нейтрализует вредные вещества.

Употребление алкоголя приводит к нарушению деятельности сердца и сосудов, мочевыделительной системы, работы желудочно-кишечного тракта, репродуктивной и нервной систем.

После первого приема алкоголя его молекула подвергается окислению. Если алкоголь употреблять часто, скорость окисления повышается и возникает устойчивость к большим дозам спиртных напитков. Первые последствия вреда от алкоголя — нарушения памяти. Чем больше доза

алкоголя, тем чаще человек страдает от провалов в памяти.

Согласно данным о вреде алкоголя один стакан спиртного напитка способен убить 1000-2000 нервных клеток! У 95% зависимых от алкоголя и даже 85% умеренно пьющих людей наблюдаются эти негативные последствия. Это обусловлено способностью этанола растворять жиры, которых больше всего содержится в оболочке нейронов. Спиртные напитки быстро возбуждают нервную систему, из-за чего человек становится веселым и расслабленным. Со временем алкоголь накапливается в нервных клетках и начинает тормозить их функционирование.

Клетки печени значительно страдают от злоупотребления алкоголем, т.к. вынуждены его перерабатывать. По мере развития алкоголизма клетки печени перерождаются, в результате чего печень уменьшается в размере и не способна нейтрализовать вредные токсины, что также может влиять на состояние головного мозга.

Вред алкоголя на организм проявляется и в нехватке тиамина (витамина В1), приводящей к различным нарушениям со стороны нервной системы.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Специалисты уверяют, что алкоголь является одним из наиболее опасных наркотиков, поскольку действует угнетающе на организм и личность в целом, снижая критику к своему поведению, делая возможным насилие и даже убийства.



АЛКОГОЛЬ – ЭТО:

- 90%** всех случаев сексуального насилия
- 80%** первых сексуальных опытов
- 70%** незапланированных беременностей
- 60%** всех случаев инфекций, передающихся половым путем
- 50%** дорожно-транспортных происшествий
- 50%** распада семей из-за алкоголизма одного из супругов
- 60%** всех преступлений
- 50%** убийств и **25%** самоубийств ...

ВОЗМОЖНА ЛИ ПОЛЬЗА ОТ АЛКОГОЛЯ?

Красное вино действительно содержит большое количество антиоксидантов, тормозящих процессы старения и предупреждающих развитие раковых клеток. Но согласно рекомендациям ВОЗ не следует переоценивать положительное значение красных вин, в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, т.к. их возникновение связано с множеством различных факторов.



Безусловно противопоказаны алкогольные напитки детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим грудью женщинам, людям с заболеваниями почек, печени и других органов пищеварения, болезнями центральной нервной системы.

Употреблять алкоголь или нет – каждый из нас выбирает сам, но об опасных последствиях и риске необратимых заболеваний должен знать любой человек, начиная с детских лет!

**Алкоголизм страшен и для человека, и для общества!
Нет алкоголя – нет проблем!**

- ✓ **чередуйте физическую и умственную деятельность**, старайтесь предупредить переутомление, стрессовые ситуации
- ✓ **сделайте физическую активность регулярной** (1 час/день – быстрая ходьба, плавание, велосипед, танцы) – так организм быстрее справится с последствиями хронического отравления табаком
- ✓ **употребляйте продукты, богатые витаминами** (С, В1, В12, Е, РР), **клетчаткой** (овощи, фрукты, каши), **белком** (нежирные молочные продукты, рыба)
- ✓ **пейте больше жидкости**, если нет противопоказаний, отдавая предпочтение щелочному питью (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары)
- ✓ **избегайте тонизирующих напитков, крепкого чая и кофе, алкоголя** (лучше – травяные чаи с мятой, мелиссой)
- ✓ **избегайте соленой, пряной и острой пищи**
- ✓ если Вам нужна поддержка со стороны близких – **расскажите им о своем решении и о необходимости их помощи**



Отказаться от курения нелегко, но возможно! Для этого необходима достаточная мотивация желающего бросить курить и медицинская помощь.

Верьте в свои силы – и у Вас всё получится!



ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ И ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

- ✓ **КОГБУЗ «КИРОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**
 - Прием взрослого населения. помощь детям и подросткам: г. Киров, Студенческий проезд, д.7 (8332) 53-66-62
 - (8332) 45-53-70 – «горячая телефонная линия» Кировского областного наркологического диспансера;
 - 8-800-200-0-200 – Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака
- ✓ Если Вы живете в районе Кировской области, за консультацией можно обратиться **К ВРАЧУ ПСИХИАТРУ-НАРКОЛОГУ В РАЙОННУЮ БОЛЬНИЦУ.**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

КУРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

КУРЕНИЕ – самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности.

Россия относится к странам с высоким уровнем потребления табака: у нас курят около **60%** мужчин. В среднем курящий человек сокращает себе жизнь **на 10-15 лет.**

Табачный дым содержит токсические, токсико-канцерогенные и канцерогенные (вызывающие развитие злокачественных новообразований) вещества. Никотин, один из основных компонентов табака, вызывает сильнейшую никотиновую зависимость, что затрудняет самостоятельный отказ от курения.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- **сердечно-сосудистой системы** (после каждой выкуренной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается пульс, у курящих граждан артериальная гипертония, стенокардия труднее поддаются лечению и чаще протекают с серьезными осложнениями)
- **органов дыхания** (риск развития хронической обструктивной болезни легких у курящего человека выше **в 6 раз**, а рака легких – **в 10 раз**)
- **мочевыделительной и половой систем**
- **органов желудочно-кишечного тракта**
- **глаз**
- **опорно-двигательного аппарата**

- **онкологических заболеваний** (вклад курения в развитие онкологической патологии – **32%**)
- **периферических сосудов** (сужение периферических сосудов ведет к снижению скорости периферического кровотока) – симптомы заболевания периферических сосудов возникают примерно на десятилетие раньше у курящих, чем у некурящих

Негативное влияние курения на мужской организм неоспоримо. Помимо общих последствий курения, в ходе исследований было доказано – у курящих мужчин эректильная дисфункция (ЭД) встречается **в 2 раза чаще**, чем у некурящих этой же возрастной группы. Взаимосвязь курения и ЭД объясняется возникновением в организме курящего мужчины гормональных и сосудистых нарушений, что затрудняет достижение и поддержание эрекции.

Кроме того, мужчина, планирующий рождение здоровых детей, должен помнить – **курение увеличивает в 2 раза риск рождения малыша с пороками развития.**



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

- ✓ **Если Вы курите – откажитесь от курения!**
- ✓ **Если Вы не курите – избегайте мест и ситуаций, в которых Вы подвергаетесь воздействию окружающего табачного дыма.** Пассивное курение также повышает риск возникновения сердечно-сосудистых, бронхолегочных, респираторных и онкологических заболеваний.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАЛИСЬ ОБ ОТКАЗЕ ОТ СИГАРЕТЫ

- ✓ **решите для себя «Я бросаю курить»** и воспринимайте это как подарок самому себе!
- ✓ **определите для себя преимущества отказа от курения** – то, что Вы получите, освободившись от сигареты, и, записав их на бумагу, просматривайте время от времени и корректируйте список
- ✓ **будьте готовы к приступам тяги к сигарете** – они проходят через некоторое время и будут слабее, если отвлечься и переключить внимание (работа по дому, телефонный звонок некурящим приятелям, прогулка, занятия спортом и т.д.), ищите свою альтернативу сигарете
- ✓ **определите, сколько сигарет в день Вы курите и ситуации, способствующие курению**, – старайтесь избегать таких ситуаций
- ✓ **запланируйте для себя награду за отказ от курения**, например, покупку чего-либо, что было отложено на более позднее время
- ✓ **определите для себя дату полного отказа от курения** и следуйте этому графику
- ✓ **расстаньтесь с сигаретами, пепельницами, зажигалками**
- ✓ **освободите квартиру, салон автомобиля, личные вещи от запаха табачного дыма**, сдайте одежду в химчистку



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ

В соответствии с п. 2.7 Правил дорожного движения водителю запрещается управлять транспортным средством в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического или иного), под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание.

✓ Ответственность за нарушение данного пункта Правил предусмотрена ст. 12.8 КоАП РФ, в соответствии с которой водитель, управлявший транспортом в состоянии опьянения или отказавшийся от прохождения освидетельствования на состояние опьянения

- будет лишен права управления транспортом на срок от 1,5 до 2 лет и получит штраф в размере 30 000 рублей

При повторном нарушении наступает уголовная ответственность по ст. 264.1.УК РФ, в соответствии с которой

- предусмотрен штраф от 200 000 до 300 000



рублей, либо обязательные работы на срок до 480 часов, либо принудительные работы на срок до 2 лет, либо лишение свободы на срок до 2 лет с лишением права управления транспортом на срок до 3 лет.

✓ Передача управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения:

- 30 000 рублей с лишением права управления транспортным средством на срок от 1,5 до 2 лет

✓ Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения и не имеющим права управления транспортными средствами либо лишенным права управления транспортными средствами, если такие действия не содержат уголовно наказуемого деяния:

- АРЕСТ от 10 до 15 суток или штраф 30 000 рублей



По вопросам оказания консультативной, профилактической и лечебной помощи в связи с употреблением алкоголя, наркотических веществ обращаться по адресу:

- г. Киров, проезд Студенческий, д. 7 поликлиника КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»,
- телефон регистратуры 53-66-62

По материалам, представленным КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер» и УГИБДД УМВД России по Кировской области



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Нетрезвый водитель –



сломанные жизни



- Ежегодно в России происходит **более 15 000 ДТП** по вине водителей, находящихся в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения.

- В них погибают **свыше 3000 человек**.

- В Кировской области за 2015 год совершено **213 ДТП** по вине водителей в состоянии опьянения и водителей, отказавшихся от прохождения медицинского освидетельствования, в которых погибло **37 человек**, получили травмы **350 человек**.

ОПАСНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО, НАРКОТИЧЕСКОГО ИЛИ ТОКСИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ

Алкоголь и наркотики через несколько минут после употребления попадают в кровь, головной мозг и начинают влиять на человека.

По исследованиям, проведенным специалистами в области безопасности дорожного движения:

- ❗ **при содержании алкоголя в крови 1,0 г/л** вероятность совершения ДТП увеличивается **в 5-10 раз**, вероятность погибнуть в ДТП увеличивается более чем **в 2,5 раза**;

- ❗ **при содержании алкоголя в крови 1,5 г/л** вероятность совершения ДТП увеличивается **в 55 раз**, а погибнуть – **в 16 раз**.



Опасны не только большие, но и малые дозы алкоголя.

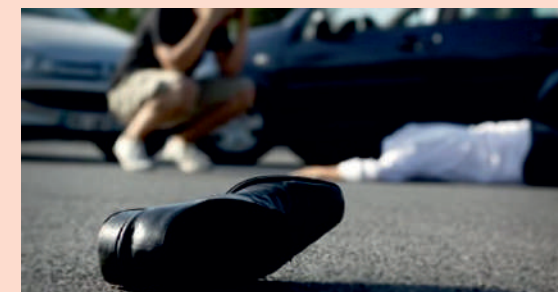
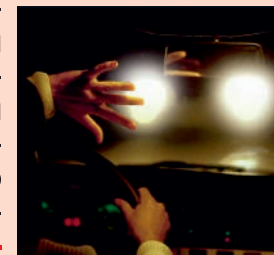
- ❗ **Даже небольшие дозы алкоголя (0,3 – 0,5 г/л), могут привести к нарушению цветоощущения – восприятию цвета в искаженном виде, увеличению в 2 раза времени восприятия и ответной реакции на изменения дорожной обстановки.**
- ❗ **При управлении автомобилем в условиях интенсивного движения прием даже небольших доз алкоголя становится причиной ошибок и ДТП.**

ИЗМЕНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ВОДИТЕЛЯ В АЛКОГОЛЬНОМ, НАРКОТИЧЕСКОМ, ТОКСИЧЕСКОМ ОПЬЯНЕНИИ:

- переоценка своих возможностей, человек считает, что он способен на все
- субъективное ощущение прилива сил, пропадает усталость
- настроение приподнятое или сонное состояние
- снижается способность к правильной оценке и пониманию окружающей обстановки на дороге
- снижается внимание, память
- повышается отвлекаемость
- увеличивается время реакции на изменения дорожной ситуации
- движения водителя становятся быстрыми, резкими, непредсказуемыми, нарушается координация движений
- резко ухудшаются острота зрения, способность видеть в темноте
- неправильно определяется расстояние до препятствий
- снижается правильность принятия решений
- выбирается рискованный стиль управления транспортным средством
- неадекватное (непредсказуемое) поведение на дороге

НАПРИМЕР:


- время, необходимое водителю для восстановления видимости обстановки после его ослепления светом фар встречного автомобиля, **увеличивается в 2-4 раза** и становится равным **14-30 секундам**
- нетрезвому водителю **кажется, что до пешехода осталось 30 метров**, хотя фактическое расстояние **не превышает 15-18 метров**. Он считает, что мгновенно нажал на педаль тормоза, а на самом деле тормозит с опозданием




АБСОЛЮТНАЯ ТРЕЗВОСТЬ И ЯСНОСТЬ МЫСЛИ ЗА РУЛЕМ

является главным требованием для каждого водителя транспортного средства!

Заблуждение 8


 — *Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!*

 **А знаете ли вы,** что совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль.

Например, у курильщиков, работающих в асбестовой промышленности, риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников, и в 90 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.

Заблуждение 9

 — *Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.*

 **А вот в этом вы точно неправы!** При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После 15–20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней, и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили!

Закончились отговорки? Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Что мешает бросить курить?




ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр
профилактической медицины» Минздрава России

Что мешает бросить курить?


9 заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих.


Заблуждение 1


 — **Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!**

 **На самом деле все не так просто.** Даже если сначала это и так, очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты — не только психологическая, но и физическая. И тогда уже не так легко «в любую минуту» отказаться от курения. Тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости.

Заблуждение 2


 — **Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!**


 **А вы не задумывались чем вызвано нервное напряжение?** Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе или дома, или всеобщим экономическим кризисом? Или это напряжение связано с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака, или это просто страх перед такой ситуацией?

 **Доказано, что курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям.** Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. **Вот и подумайте, курить или не курить?**

Заблуждение 3


 — **Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!**

 А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Банальная хроническая болезнь — никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, возвышает курение в ранг магического ритуала, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал!


 **Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе и сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом.** А это, как ни крути, приводит к снижению интеллектуального потенциала.

Заблуждение 4

 — **Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!**


 Это вы верно заметили: **«боюсь».** Возможно, даже не перспектива набрать вес, а именно страх перед ней мешает вам решиться и бросить курить? Набираемые после отказа от курения, в среднем, 3 кг — не «лишние». Именно столько вы бы и весили, если бы не отравляли себя табачным дымом, считают ученые. Более значительная прибавка в весе случается редко.

И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» кило вам не грозит, или, по крайней мере, не страшен. Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться, и лишний вес всегда можно убрать.

 Кстати, длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ.

Заблуждение 5

 — **Я курю теперь только легкие сигареты. Они не так вредны!**

 **Ну конечно!** Вы просто подарок для табачных компаний, которых заботит только то, как бы удержать больше клиентов! Это они придумали «легкие» сигареты, которые, по определению, должны содержать меньше


никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более «безопасными», чтобы вы не очень страдали, задумываясь о вредном влиянии курения на ваше здоровье.

Но безвредных сигарет не существует:


- при курении «легких сигарет» риск заболеть не меньше;
- легких сигарет курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

Заблуждение 6

 — **Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.**

 Оптимизм — хорошо, но только когда он обоснован! Здоровье — это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. **Болезни, как правило, проявляются после 10–15 лет непрерывного курения.** И, конечно, в молодости нам трудно понять, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног, или, скажем, импотенция, вследствие сужения все тех же сосудов? Рак — тоже страшно, но когда еще это будет! А курить хочется сейчас!

Заблуждение 7

 — **Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.**

 Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь. **Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно.**