

Т.А. Бродская, В.А. Невзорова, И.Г. Ульянов

Здоровый образ жизни и профилактика наркомании среди молодежи

Учебное электронное издание

Учебное пособие



Владивосток
Медицина ДВ
2017



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Институт терапии и инструментальной диагностики
Кафедра психиатрии и неврологии

Н.А. Бродская, В.А. Невзорова, И.Г. Ульянов

Здоровый образ жизни и профилактика наркомании среди молодежи

Учебное электронное издание

Учебное пособие

Владивосток
2017

УДК 616-092.12:613.6.01/613.83
ББК 51.204.0
51.1(2)5

Издано по рекомендации редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

Рецензенты:

Давидович И.М., д.м.н., профессор, кафедры факультетской терапии с курсом эндокринологии Дальневосточного государственного медицинского университета (Хабаровск)

Шакирова О.В., д.м.н. профессор Школы искусства, культуры и спорта Дальневосточного федерального университета (Владивосток)

Михалева Л.Д., к.м.н., заместитель главного врача по организационно-методической и консультативной работе Краевого наркологического диспансера (Владивосток)

Авторы:

Бродская Татьяна Александровна, д.м.н., профессор института терапии и инструментальной диагностики Тихоокеанского государственного медицинского университета (Владивосток)

Невзорова Вера Афанасьевна, д.м.н., профессор, директор института терапии и инструментальной диагностики Тихоокеанского государственного медицинского университета (Владивосток)

Ульянов Илья Геннадьевич, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии и неврологии Тихоокеанского государственного медицинского университета (Владивосток)

Бродская, Т.А. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании среди молодежи [Электронный ресурс] : учебное пособие / Бродская Т.А., Невзорова В.А., Ульянов И.Г., : Тихоокеан. гос. медицинский ун-т. – Электрон. дан. – Владивосток : Медицина ДВ, 2017. – 159 с.]. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. – Системные требования: ПК процессором с частотой 1,3 ГГц Intel или AMD ; 256 Мб ОЗУ ; Windows XP ; CD-ROM -дисковод ; мышь ; Acrobat Reader, Foxit Reader либо любой другой их аналог. ISBN 978-5-98301-106-9.

Пособие содержит необходимую информацию о медицинских, психологических, социально-экономических и юридических аспектах формирования здорового образа жизни и профилактики наркозависимости среди молодежи. Показано место и роль волонтерского движения в отказе от вредных привычек и формировании здорового образа жизни. Материал подготовлен для профилактической работы при непосредственной организации занятий с молодежью и позволяет обсуждать с обучающимися практически любую тему, касающуюся здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

Предназначено для обучения студентов медицинских вузов, в том числе участников волонтерского движения в сфере профилактики наркомании и формирования здорового образа жизни.

ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России
690600, Владивосток, пр. Острякова, 2

Издательство «Медицина ДВ»
690600, г. Владивосток, пр. Острякова, 4

Изготовитель CD-ROM
типография Дирекции
публикационной деятельности ДВФУ
690950, Владивосток, ул. Пушкинская, 10

Издание подготовлено
редакционно-издательским отделом ТГМУ

Научный редактор *В.М. Черток*
Верстка *Т.Л. Пинчук*

Опубликовано 12.04.2017. Формат PDF,
объем 1,31 МБ [Усл. печ. л. 19,87], тираж 100.

ISBN 978-5-98301-106-9

© Бродская Т.А., Невзорова В.А., Ульянов И.Г., 2017
© ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения давно вышла за локальные рамки и широко обсуждается в национальном и мировом масштабе. Актуальность вопроса многократно подчеркнута экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Основной социальной задачей на предстоящие десятилетия ВОЗ определила «достижение всеми жителями Земли такого уровня здоровья, который позволит им жить продуктивно в социальном и экономическом плане» с особой акцентуацией на лицах молодого возраста.

В апреле 2011 г. в Москве состоялась Всемирная Конференция по здоровому образу жизни и контролю неинфекционных заболеваний под эгидой ВОЗ (*The First Global Conference on Healthy Lifestyles and Non-communicable Diseases Control, 28–29 April, 2011, Moscow, Russia*). Среди решений Конференции было озвучено положение о том, что формирование здорового образа жизни является серьезной политической и общественной проблемой, требующей решения на мировом и государственном уровне. Миллионы жизней могут сохранить профилактические мероприятия, не требующие больших финансовых ресурсов, а именно: пропаганда здорового образа жизни, борьба с курением, избыточным потреблением алкоголя, отказ от наркотиков.

Отметим, что в недавние годы в России вслед за практикой социально развитых государств практически состоялся политический перенос «центра тяжести» с лечения на профилактику, на активное сохранение здоровья у здоровых, что значительно эффективнее как в экономическом, так и в социальном плане. Одним из принципиальных векторов развития современного российского здравоохранения в соответствии с государственной политикой стала смена болезне-центристской парадигмы на здраво-центристскую. Исключительная важность новой концепции определена Указом Президента Российской Федерации («О совершенствовании государственной политики

в сфере здравоохранения» №598 от 07.05.2012 г.) и Постановлением Правительства Российской Федерации («Об утверждении плана мероприятий по реализации государственной политики Российской Федерации в области здорового образа жизни на период до 2020 г.» от 30.06.2012 г. № 1134–р.). Важными документами, развившими указанные изменения, стали Национальные Концепции (Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г.), Программы и Стратегии, принятые на государственном уровне (Приоритетный национальный проект «Здоровье», Информационно-коммуникационная стратегия по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года и другие).

Проблема наркомании сегодня перестала считаться исключительно медицинской, став общенациональной бедой. Только по официальным данным, сейчас в России насчитывается не менее трёх миллионов больных наркоманией. Острота и масштабность проблемы актуализируют проблему профилактики данного заболевания у всех слоев населения, особенно среди молодёжи.

Термин «наркомания» этимологически связан с понятием «наркотик» (от греч. *narkotikos* – усыпляющий). Однако терминологическая неопределённость возникает сразу же, как только речь заходит о препаратах, не относящихся к группе опия, поскольку среди средств, отнесённых к наркотикам, лишь опиаты и ноксирон обладают снотворным действием. Другие же препараты по своей фармакологической активности являются психостимуляторами, психотомиметиками и т.д.

В настоящее время термин «наркотическое вещество» (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать при их употреблении эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Кроме того, в литературе, посвящённой проблеме наркомании, встречается точка зрения, что наркотик – это вещество, удовлетворяющее 3 критериям:

Медицинский критерий: это вещество оказывает специфическое (седативное, стимулирующее, галлюциногенное и др.) влияние на ЦНС.

Социальный критерий: немедицинское употребление вещества имеет большие масштабы, последствия этого приобретают социальную значимость.

Юридический критерий: данное вещество признано законодательством наркотическим.

Поскольку невозможно изолировать молодёжь от реальности, необходимо формировать жизненную установку молодых на активное противодействие при вовлечении их в наркотизацию, а также положительный настрой на прохождения добровольного тестирования.

Под успешной социализацией имеется в виду хорошее ролевое развитие и развитие навыков, необходимых для выполнения задач, присущих текущему жизненному периоду. Кроме этого, важно помочь молодёжи на основе необходимых доступных знаний сформировать устойчивую позицию неприятия употребления психоактивного вещества (ПАВ) и усвоить формы безопасного ответственного поведения.

Проводимые активные профилактические мероприятия должны опираться на:

- методологию формирования у молодёжи представлений о здоровом образе жизни;
- формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в асоциальную деятельность, мотивов отказа от «пробы» и приёма психоактивных веществ;
- системную подготовку волонтеров к работе с молодёжью по формированию устойчивого развития личности к антисоциальным проявлениям в обществе.

Поэтому данное учебное пособие призвано оказать помощь студентам в профилактической работе по популяризации и повышению ценности здорового образа среди сверстников.

Глава I

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОДЕРЖАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО КОМПОНЕНТОВ

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения, понятие «здоровье» определяется как состояние полного физического, духовного (психологического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

ВОЗ также констатирует, что в наибольшей степени здоровье человека зависит от практикуемого им образа жизни (порядка 50%), около 20% приходится на состояние окружающей среды и экологии, до 20% связано с генетическими факторами и только около 10% приходится на уровень медицинского обслуживания, получаемый человеком. Исходя из этого, генеральной линией формирования и укрепления здоровья (или профилактики нездоровья) населения планеты и каждого индивидуума в частности провозглашается здоровый образ жизни.

Под образом жизни понимаются типичные для конкретных индивидов или групп людей способы и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности, характеризующие особенности их поведения, общения, склада мышления. Можно также сказать, что образом жизни является это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях и т.п. Основными параметрами образа жизни являются труд (занятость), быт, общественно–политическая и культурная деятельность, поведенческие привычки. И, исходя из концепции ВОЗ, образ жизни человека — ключевой фактор, определяющий его здоровье.

В ноябре 2011 года в Российской Федерации был принят Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», ст. 12 которого устанавливает приоритет профилактики в сфере охраны здоровья граждан определяет основные пути его реализации. С июня 2013 года вступил в силу Федеральный закон Российской Федерации «Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В статьях 9 и 17 этого Федерального закона наряду с введением ряда ограничительных мер в отношении распространения и курения табака, гражданам гарантируется оказание медицинской помощи по отказу от курения на основе стандартов оказания медицинской помощи и в соответствии с порядком оказания медицинской помощи.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 октября 2012 года №1864-р создана Правительственная комиссия по охране здоровья граждан, которая является координационным органом, созданным для обеспечения согласованных действий заинтересованных органов исполнительной власти по разработке и реализации единой государственной политики в сфере охраны здоровья граждан, в том числе и в плане формирования в Российской Федерации единой глобальной профилактической среды.

Профилактическое направление работы, направленное на формирование здорового образа жизни граждан, должно быть заложено в сознание врача со студенческой скамьи.

В свою очередь здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который наилучшим образом влияет на состояние здоровья человека, способствует его сохранению и развитию.

1.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Идея здорового образа жизни как основополагающего условия гармоничного развития физического и психического здоровья личности родилась, конечно же, не вчера. Одним из самых известных концептуалистов ЗОЖ по праву считается Гиппократ из Коса, труды которого датированы V–IV веком до н. э. Он выделял следующие составляющие здорового образа жизни: умеренность в еде, ежедневные физические упражнения, ежедневные умственные упражнения, воздержание от злоупотребления алкоголем и запрет на допинг, а также ежедневные веселые танцы. Сегодня мы убеждаемся в дальновидности Гиппократа и справедливости его суждений, по сути, и в XXI веке не утративших своей актуальности.

Здоровый образ жизни — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможно-

сти организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Здоровый образ жизни — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения — поведенческих факторов.

Принципы и правила здорового образа жизни складывались веками. За длительную историю сформировано множество направлений, взглядов, представлений, которые подвергались обсуждению, переосмыслению, критике. Подобно результату эволюционного процесса, до нашего времени дошли самые «жизнеспособные», просеянные через сито практики принципы здорового образа жизни. Согласно современной концепции Всемирной организации здравоохранения, а также основным национальным концепциям, **принципы (основополагающие идеи)** здорового образа жизни включают в себя следующую совокупность:

- привычку правильного питания;
- практику активной жизни;
- снижение уровня стрессов;
- отказ от вредных привычек.

Содержание основных принципов здорового образа жизни раскрывается набором определенных правил.

(1) Привычка правильного питания может быть описана следующими правилами:

- ограничение употребления животных жиров;
- ограничение потребления соли (не более 5 г в сутки);
- ограничение потребление сладостей (сахара, конфет, варенья, сладких десертов и др.)
- воздержание от алкоголя или употребление алкоголя в объеме менее 1 «дринка» в день (1 «дринк» примерно соответствует 12 г (15 мл) или 8–9 г чистого алкоголя, то есть 30–40 мл крепких напитков, 120–150 мл вина, 360 мл пива);
- сбалансированность пищи по белкам, жирам, углеводам;

- употребление в пищу свежих овощей, фруктов в объеме 400–800 г ежедневно;
- ежедневное употребление в пищу зернобобовых культур (пшеница, овес, рожь, гречка, горох, фасоль), как основы пищевой пирамиды;
- достаточное употребление в пищу рыбы и морепродуктов;
- избегание употребления в пищу пережаренной пищи;
- ограничение употребления копченостей;
- употребление жидкости в сутки до 1–1,2 л (учитывая чай, кофе, молоко и др.)
- не принимать пищу позднее 2–3 часов до сна;
- не использовать испорченные или зараженные пестицидами продукты;
- особое внимание уделять правильному приготовлению и хранению продуктов.

(2) Практика активной жизни (принцип оптимально двигательной активности) включает в себя:

- ежедневные пешие прогулки с постепенным увеличением их времени и расстояния;
- пробежки на свежем воздухе,
- умеренные занятия спортом в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями;
- ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика (8–10 упражнений);
- занятия физкультурой 2–3 раза в неделю самостоятельно или в группах здоровья;
- занятия определенными видами спорта;
- контроль пульса во время занятий физической культурой, не допуская его учащения до пороговых величин;
- систематичность занятий физическими упражнениями;
- закаливание (воздушные ванны, водные процедуры, природные комплексы и т.д.).

(3) Принцип снижения уровня стресса раскрывается такими положениями:

- поддержание психологически уравновешенного состояния;