

Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Здоровье и любовь к компьютеру
- Здоровье и интерес к наркотикам
 - Здоровье и увлечение спиртными напитками
 - О курении без нотаций
 - Первая помощь при несчастных случаях:
что ты сможешь
сделать сам



ЗДОРОВЬЕ И ЛЮБОВЬ К КОМПЬЮТЕРУ

Среди вас немало таких, кто мечтает в совершенстве владеть компьютером и стать крутым *юзером* (англ. user – пользователь). Кто такой *«крутой юзер»*? Это человек, который всё любит делать с помощью компьютера: писать, читать, общаться, развлекаться, учиться, смотреть фильмы и слушать музыку и т.д., и при этом терпеть не может, когда ему мешают. Может быть восторженным романтиком или гнусным циником. Зависает перед компьютером, предан ему, любит его, как девушку. При этом часто имеет проблемы в реальном общении с людьми.

Всем «крутым юзам», и не только им, должно быть известно, что *компьютеромания – это болезнь*, имеющая пять стадий развития. Предлагаем с ними ознакомиться.

Первая стадия (лёгкая)

Симптомы: человек садится за компьютер, включает его, работает, но может выключить по первому зову, аппетит и сон у него нормальные, головные боли и расстройство желудка отсутствуют.

Вторая стадия (полулёгкая)

Симптомы: повышенный интерес к компьютеру, выражающийся в нездоровом возбуждении, охватывающим юзера при виде компьютера, аппетит нормальный, сон беспокойный (иногда с вскрикиваниями и взвизгиваниями).

Третья стадия (средней тяжести)

Симптомы: больной отрывается от компьютера только после бессчётного количества обращений к нему; в общении с окружающими начинает употреблять специфическую компьютерную терминологию и не реагирует на непонимание окружающих, аппетит повышенный; сон беспокойный, с выкрикиванием жаргонных словечек и беспричинным смехом; сильно возбуждается при виде компьютера или при встрече с больным в третьей стадии и выше.

Четвёртая стадия (тяжёлая)

Симптомы: речь изобилует различными компьютерными терминами и их сочетаниями; аппетит сильно повышен (ест любую еду в любое время суток при наличии еды); спит 3-4 часа днём, ночью сидит за компьютером; на окружающих реагирует слабо.

Пятая стадия (безнадёжная)

Симптомы: речь невнятная, состоящая на 80 и более процентов из компьютерного жаргона, перемешанного со специальными терминами; аппетит и сон отсутствуют (ест только то, что попадает в пределы прямой видимости, независимо от вида и качества продукта); на окружающих обращает внимание только в том случае, если они произносят фразы, связанные с компьютером; держит около компьютера ночную вазу и пачку чая, который часто забывает развести в воде.

Стоит ли к этому стремиться?

ЗДОРОВЬЕ И ИНТЕРЕС К НАРКОТИКАМ

За последнее время наркомания стала бедствием для многих семей. Сейчас, к сожалению, могут предложить наркотики в школе, во дворе, на дискотеке, в кафе и просто на улице. Важно помнить, что в отдельных случаях даже первая проба может привести к зависимости от наркотика!

Употребление наркотиков – вредная привычка, а *наркомания – это уже болезнь*, последствие привычки. Механизм развития этой болезни, к сожалению, очень прост. Суть заключается в том, что наркотик действует на определенный центр,

и человек уподобляется лабораторной крысе, постоянно нажимающей на рычаг, соединённый с вживлённым в этот центр электродом. Вещества, выделяющиеся при раздражении центра, на некоторое время погружают жертву в блаженный покой. На подростковом сленге это называется «кайф».

Информация к размышлению

Знаешь ли ты, что:

- Излечиться от наркомании очень трудно, а подчас и невозможно
- Значительное число наркоманов погибает во сне от остановки дыхания
- Наркотики являются причиной многих заболеваний
- Наркотики снижают способности к обучению
- Наркотики мешают творческому и духовному развитию
- Наркотики ослабляют волю человека
- Наркотики – причина врождённого уродства у детей
- Наркотики разрушают семьи, разрушают жизнь.

Если ты заметил у своего друга:

- нездоровый цвет лица,
- непонятный блеск глаз, узкие или широкие «застывшие» зрачки,
- сухие потрескавшиеся губы,
- плохую координацию движений (пошатывание, спотыкание),
- хронический кашель, беспричинный насморк, слезотечение,
- следы от инъекций на теле,
- почёсывание,
- наличие частой беспричинной рвоты,
- заметную потерю веса,
- повышенный интерес к сладостям,
- снижение интереса к самому себе — это значит, что, скорее всего, у твоего друга появились серьёзные проблемы. И ты можешь помочь ему справиться с ними!

Чем раньше ты заметишь неладное, тем легче будет справиться с бедой.

Что же делать, если это случилось с твоим другом или просто с приятелем?

- Постарайся тактично поговорить с ним, не угрожая и не пугая его.
- Узнай, как он относится к проблеме.
- Постарайся выяснить, какую помощь ты можешь оказать ему.

При подозрении на употребление наркотиков принимай срочные меры, не медли — **ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ**

**Ты можешь получить необходимую консультацию
по Телефону доверия (4852) 72-14-22**

Помни! Чем раньше ты обратишься за помощью, тем больше шансов на то, что помощь будет эффективной!

Первая помощь при отравлении наркотическими и снотворными средствами

Об отравлении наркотическими и снотворными средствами свидетельствуют следующие признаки: сонливость, головокружение, рвота, замедленный и слабый пульс.

Прежде всего, необходимо промыть желудок: дать выпить 1-2 литра воды комнатной температуры, затем вызвать рвоту надавливанием ложкой на корень языка.

При потере сознания необходимо больного положить на бок с опущенной головой, чтобы предупредить попадание рвотных масс и слизи в дыхательные пути, дать крепкий чай или кофе, 100 г чёрных сухарей, время от времени давать нюхать нашатырный спирт (пока дыхание не станет равномерным), при резком угнетении дыхания (оно почти незаметно) – провести искусственное дыхание.

Ни в коем случае не следует давать молоко, так как оно препятствует выведению препарата из организма.

До прибытия врача нельзя оставлять пострадавшего одного, так как у него может развиваться возбуждение и его действия могут быть непредсказуемы.

ЗДОРОВЬЕ И УВЛЕЧЕНИЕ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ

Пьянство – вредная привычка, ведущая к болезни, а *алкоголизм* – *болезнь*, которая является последствием собственного пьянства, либо получена в наследство от пьющих предков (не только родителей, но и бабушек и дедушек).

Алкоголизм имеет несколько стадий в своём развитии. На первой стадии заболевание излечимо и большая часть изменений обратима. Вторая стадия довольно быстро переходит в третью, и человек становится инвалидом.

Информация к размышлению

Знаешь ли ты, что:

- Потомство пьющих людей – зачастую умственно-отсталые дети, дети с физическими уродствами, дети с врождёнными дефектами слуха и зрения.
- В нетрезвом состоянии человек может совершить самые страшные преступления – убийства, кражи, поджоги и др.
- Самоубийства тоже нередко совершаются людьми в состоянии алкогольного опьянения.

Стоит задуматься: не слишком ли велика цена за вполне осознанное нездоровое поведение? Именно осознанное поведение, так как выбирает первую рюмку человек, находящийся в здоровом уме и твёрдой памяти.

Первая помощь при алкогольном отравлении

Если твой друг (подруга) перебрали лишнего, не стоит равнодушно смотреть на его (её) страдания. Ты можешь помочь: налей 5-6 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды и предложи выпить, затем ладонями рук быстро и сильно разотри уши.

Если же ты заметил:

- возбуждение,
- покраснение, а затем побледнение лица,
- запах алкоголя изо рта,
- сужение зрачков,
- замедленное дыхание с клокотанием,
- учащённый пульс, понижение артериального давления,
- непроизвольное мочеиспускание,
- отсутствие глоточных рефлексов,
- усиление слюноотделения,
- тошноту и рвоту,
- бессознательное состояние,

- иногда судороги — это признаки *алкогольного отравления*. Интоксикация может привести к развитию комы и параличу дыхательного центра. Возможен даже летальный исход.

Следует оказать *неотложную помощь*: промыть желудок слабым раствором соды и марганцовки, удалить слизь изо рта; дать выпить раствор из 5 капель нашатырного спирта на 0,5 стакана воды; необходимо также вызвать скорую помощь.

О КУРЕНИИ БЕЗ НОТАЦИЙ

Информация к размышлению

Знаешь ли ты, что:

- Одна затяжка ускоряет сердцебиение, повышает давление, снижает температуру ног и рук, заменяет некоторое количество кислорода на карбонат монооксид (тогда как сердцу из-за быстрого ритма нужно повышенное количество кислорода).

- Никотин делает зубы жёлтыми – но не сразу, а со временем.

- Курение провоцирует одну треть всех раковых заболеваний, вызывает бесплодие и в три раза увеличивает шансы инфаркта.

- Курильщики со стажем легче простужаются и чаще болеют бронхитом.

- Никотин откладывается в костях человека и выводится из организма в течение 7 лет. Так что даже если во время беременности женщина перестает курить, всё равно плод развивается в неблагоприятных условиях.

- Доказано, что каждая сигарета крадёт у человека до 30 мг витамина «С».

- Исследования показали, что «пассивные» курильщики страдают не меньше, вдыхая табачный дым.

- Курящие люди обречены на развитие зависимости от никотина – никотиномании.

- Когда человек бросает курить (если только не был причинён непоправимый ущерб организму), его организм начинает сразу самоочищаться и заменять повреждённые клетки новыми. Через 10 лет после того, как активный курильщик бросил курить, у него появляются такие же шансы жить долго, как и у некурящего.

А теперь ты можешь выбрать сам!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ: ЧТО ТЫ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ САМ

Слышал ли ты когда-нибудь выражение «группа риска»? Этим термином объединяют возрастные или профессиональные группы, для которых существует реальная угроза. Первое, что, с точки зрения медиков, объединяет всех подростков – возрастной травматизм. Твои сверстники получают травмы в драках и на дискотеках, при занятиях спортом, при катании на роликовых коньках и скейтах, многие неосторожны на улицах и становятся жертвами ДТП.

При остро развившихся заболеваниях, несчастных случаях и других угрожающих здоровью и жизни состояниях, требующих неотложной медицинской помощи, до прибытия медицинского работника или доставки больного (пострадавшего) в лечебное учреждение необходимо уметь оказать первую помощь.

При несчастных случаях, травмах, кровотечениях, внезапной потере сознания прежде всего, необходимо прекратить воздействие повреждающего фактора: отнести поражённого солнечным ударом в тень, а отравившегося угарным газом – на свежий воздух; выгашить тонущего из воды, отсоединить пострадавшего

от источника тока, сбить пламя на одежде пострадавшего на пожаре и др. Затем необходимо оказать неотложную медицинскую помощь на месте происшествия, используя подручные средства, и вызвать врача скорой помощи или организовать транспортировку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

При выборе средств первой помощи и последовательности их применения надо учитывать характер заболевания или повреждения и состояние пострадавшего. От того, насколько своевременно и грамотно выполнены эти действия, зависят результаты последующей неотложной врачебной помощи и дальнейшего лечения, а в ряде случаев и жизнь пострадавшего.

При ранениях первая помощь сводится, прежде всего, к остановке кровотечения из раны путём наложения давящей повязки, пальцевого прижатия сосудов или (при сильном кровотечении) временного наложения жгута (туго затянуть!) выше места ранения. На рану надо наложить также повязку (используя бинты, косынки или просто лоскуты чистой ткани). Затем обязательно надо доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение для хирургической обработки раны, наложения швов, проведения прививок против столбняка или бешенства.

При вывихах, переломах, разрывах и растяжениях связок особенно важно обеспечить неподвижность конечностей с помощью шин из дощечек, коры деревьев, картона и других подручных материалов, закрепив их бинтами, косынками, ремнями, лоскутами ткани. Если травма (растяжение, разрыв связок, вывих) не сопровождается переломами костей, можно ограничиться тугой повязкой, обездвиживающей травмированную конечность в повреждённом суставе. После наложения шин пострадавшего надо доставить в травмпункт или другое медицинское учреждение для рентгенологического исследования и оказания врачебной помощи.

При внезапной потере сознания больного надо положить на бок или на спину, повернув его голову набок (во избежание попадания рвотных масс в дыхательные пути, что может быстро привести к смерти от удушья), освободить его от стесняющей одежды и обеспечить приток свежего воздуха (открыть окно и т.п.).

При острых заболеваниях органов брюшной полости, сопровождающихся сильной болью в животе, больному необходимо обеспечить покой, поместить пузырь со льдом или холодной водой на живот. Нельзя промывать желудок, давать слабительное.

При укусах насекомых для уменьшения боли на начальной стадии острого воспалительного процесса применяется пузырь со льдом. Внимательно следите за состоянием больного, чтобы не переохладить и не простудить его. Покраснение, затвердение и пульсирующая боль на месте укуса может свидетельствовать о занесённой инфекции. В этом случае нужна врачебная помощь. Если тебя ужалила оса или пчела, надо вынуть жало, не надавливая пальцами, чтобы содержащийся в жале яд не проник в ткань. На ужаленное место положи холодное полотенце или поддержи его под холодной водой. После этого обратись за медицинской помощью. Сок из листьев чабреца и листьев петрушки, наложенных на ужаленное место, успокаивает боль при укусе пчелы.

Помощь при обморожении. Морозная погода или даже температура около нуля (в условиях длительного охлаждения при высокой влажности) может привести к обморожению. Чаще всего поражаются пальцы рук и ног, нос, уши. Различают четыре степени обморожения:

Обморожение I степени: наблюдается побледнение кожи, потеря ею чувствительности. Обмороженные участки часто припухают, появляются боль и зуд. После отогревания кожа на поражённом участке становится синюшной, затем отекает

и через некоторое время начинает шелушиться. Все эти явления проходят через 2-3 дня.

Обморожение II степени: наблюдаются те же явления, но через некоторое время появляются пузыри, наполненные светлой жидкостью; как правило, пузыри подсыхают через 10-12 дней, процесс выздоровления длится 2-3 недели.

Обморожение III степени: появляются пузыри, наполненные кровянистой жидкостью, через несколько суток здесь образуются омертвевшие участки, которые затем отторгаются, на их месте остаются рубцы.

Обморожение IV степени: наблюдается омертвление всех мягких тканей, а иногда и костной ткани.

При обморожении пострадавшего следует сразу перевести в теплое помещение, согреть, протерев тело спиртом или одеколоном, сделать массаж всего тела, обложить грелками, дать горячее питьё. Если обморожена конечность, то нужно погрузить её в теплую воду (температура 37-40^оС) и осторожно растереть до тех пор, пока кожа не покраснеет и не восстановится её чувствительность; затем наложить повязку. Нельзя растереть обмороженное место на холоде снегом. При появлении через некоторое время пузырей, надо наложить сухую согревающую повязку и обратиться к врачу. При больших участках обморожения или при обморожениях III и IV степеней, а также при общем замерзании нужно оказать первую помощь и, по возможности, быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

После обморожения или общего замерзания организм долгое время очень чувствителен к холоду. Чтобы избежать повторного обморожения, необходимо в холодную погоду надевать тёплую одежду, правильно подобранную утеплённую непромокаемую обувь, шерстяные носки.

Помощь при ожоге. Ожог может быть вызван разными факторами. В домашних условиях это чаще всего кипящая вода или пар, реже – расплавленный жир. В зависимости от интенсивности различают четыре степени ожогов:

Ожог I степени: покраснение кожи.

Ожог II степени: на коже появляются пузыри.

Ожог III степени: появляются участки омертвения.

Ожог IV степени: поражённая кожа обугливается.

При ожоге I степени в домашних условиях нередко применяют такие средства как: яичный белок, молоко, различные мази – все эти средства небезопасны. Ожог – это, прежде всего, рана, и поэтому лучше всего наложить на него стерильную повязку, как можно скорее доставить пострадавшего к врачу, который назначит или проведёт соответствующее лечение.

Помощь при отравлении. Отравление – болезненное состояние, вызванное попаданием в организм ядовитых веществ. Наиболее часты острые отравления, среди них преобладают бытовые отравления химическими препаратами (лекарства, средства бытовой химии, ядохимикаты и др.). При подозрении на острое отравление необходимо немедленно оказать первую помощь, вызвать врача или отправить больного в ближайшее медицинское учреждение.

Следует, однако, помнить, что меры первой помощи можно применять лишь в случае твёрдой уверенности в отравлении тем или иным веществом, так как некоторые острые заболевания (аппендицит, инфаркт миокарда и др.) могут сопровождаться сходными проявлениями, и такие меры, как промывание желудка, приём слабительного, может привести к нежелательным, порой тяжёлым последствиям.

До прихода врача первая помощь при любом отравлении заключается в наиболее быстром удалении яда из организма или (при невозможности удаления) в

обезвреживании его в организме. Эффективным средством выведения яда является промывание желудка. Пострадавшему надо дать сразу выпить несколько стаканов воды и нажатием пальца на корень языка вызвать рвоту.

Помощь при тепловом или солнечном ударе. Тепловой или солнечный удар – это состояние перегрева организма, которое может возникнуть при длительном пребывании на солнце или в помещении с высокой температурой и влажностью.

Общие признаки перегрева: жажда, сухой и шершавый язык, ощущение недостатка воздуха, появление одышки, «мушек» перед глазами.

Первая помощь: человеку нужно дать достаточное количество жидкости, уложить в прохладном месте, на голову и на тело наложить холодные компрессы.

Для получения профессиональной помощи ты можешь обратиться в специализированные службы.

Телефоны экстренной помощи:

Единая служба спасения – 01

Единая служба спасения для абонентов сотовой связи – 112

Пожарная служба – 01

Милиция – 02

Скорая медицинская помощь – 03

Аварийная служба горгаза – 04

Скорая психиатрическая помощь – 73-57-07

Детский травмопункт – 55-73-70

Травмопункт глазной – 73-56-42

Травмопункт больницы им. Н.В. Соловьёва – 73-52-69

Травмопункт больницы им. Н.А. Семашко – 45-04-09

Неотложная стоматологическая помощь – 30-41-11

Обращаясь в службы экстренной помощи, соблюдай правила:

- Скажи: «Мне нужна помощь, помогите мне!».
 - Назови свою фамилию, имя.
 - Сообщи свое местонахождение.
 - Коротко сообщи о проблеме: что случилось.
- Убедись, что тебя услышали.

Мы уверены, что смогли затронуть лишь некоторые вопросы, которые связаны с твоим здоровьем.

ЕСЛИ:

- ты хочешь начать вести здоровый образ жизни;
- ты хочешь помочь другу, у которого есть зависимость, но не знаешь как;
- ты хочешь провести диагностику своего физического или психического здоровья;
- тебе необходима индивидуальная консультация психолога, психотерапевта, нарколога —

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ:

- ⇒ ГОУ ЯО Центр психолого-медико-социального сопровождения «Центр помощи детям» (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения г. Ярославля

- ⇒ МОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения «Доверие» (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ ДОД Ярославский городской центр внешкольной работы (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ ДОД Детский центр внешкольной работы «Глория» (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ ДОД Станция детско-юношеского туризма и краеведения «Абрис» (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ ДОД Детско-юношеский центр «ЛАД» (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ Дом детского творчества (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ ДОД Детский центр внешкольной работы Краснопереконского района «Приоритет» (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ ДОД Ярославского МР Центр внешкольной работы «Радуга» (п. Кузнечиха)
- ⇒ ГУЗ ЯО «Ярославская областная клиническая психиатрическая больница» (г. Ярославль)
- ⇒ ГУЗ ЯО «Ярославская областная клиническая наркологическая больница» (г. Ярославль)
- ⇒ ГУЗ ЯО «Центр СПИД» (г. Ярославль)
- ⇒ МУЗ МСЧ ОАО ЯШЗ поликлиника N 3 (г. Ярославль)
- ⇒ МУ «Ярославский городской центр изучения общественного мнения и социологических исследований» (г. Ярославль)
- ⇒ Центр корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П.Г.Демидова (г. Ярославль)
- ⇒ Ярославская благотворительная региональная общественная организация «Духовное здоровье народа» - «Здрава» (г. Ярославль)
- ⇒ МОУ центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Центр помощи детям» (г. Рыбинск)
- ⇒ МОУ Центр диагностики и консультирования «Доверие» (г. Переславль)
- ⇒ МОУ Центр диагностики и консультирования «Консилиум» (г. Гаврилов-Ям)
- ⇒ МОУ Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции (г. Данилов)
- ⇒ МОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда» (г. Пошехонье)
- ⇒ МОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения детей (г. Ростов)
- ⇒ МОУ Центр психолого-медико-социального сопровождения, диагностики и консультирования детей и подростков «Стимул» (г. Тутаев)
- ⇒ МОУ городской Центр психолого-медико-социального сопровождения, диагностики и консультирования детей и подростков «Гармония» (г. Углич)
- ⇒ Городской психотерапевтический центр (г. Ярославль)
- ⇒ Центры занятости населения Ярославля и муниципальных районов Ярославской области
- ⇒ Социальные агентства молодёжи и молодёжные центры Ярославля и муниципальных районов Ярославской области
- ⇒ Специализированные учреждения для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, Ярославля и муниципальных районов Ярославской области