

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## *шпаргалки*



*Используй сам,  
передай 5 однокурсникам,  
и будет вам счастье  
во время сессии*

Шпаргалки

# **Безопасность жизнедеятельности**

«Научная книга»

Безопасность жизнедеятельности / «Научная книга»,  
— (Шпаргалки)

Шпаргалка по предмету основы безопасности жизнедеятельности. Учебный минимум для сдачи экзамена и зачета.

## Содержание

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека	5
2. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья	6
3. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека	7
4. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека	8
5. Здоровье молодежи и личная заинтересованность в его сохранении	9
6. Вредные привычки и их социальные последствия	10
7. Влияние алкоголя на организм человека	11
8. Курение и его влияние на здоровье человека	12
9. Табачный дым, влияние табачного дыма на человека	13
10. Наркомания и токсикомания	14
11. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека	15
12. Половое воспитание: воспитание половой принадлежности, половой роли и правильного полового поведения	16
13. Брак и семья, культура взаимоотношения полов	17
14. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**О. И. Жидкова, В. С.  
Алексеев Н. В. Ткаченко**

## **Безопасность жизнедеятельности**

### **1. Влияние окружающей среды на здоровье человека**

Здоровье связано с общественными отношениями и «параметрами» внешней среды. Окружающая среда включает в себя ряд сред: природную и социальную, бытовую и производственную, космическую и земную. Человек как живой организм осуществляет обмен веществ, энергии и информации с окружающей средой.

Видовая принадлежность человека закреплена в наследственности и связана с биологической эволюцией. Но человек как существо социальное стал не только приспосабливаться к окружающей среде, но и приспосабливать ее к себе, стал производить необходимые средства для жизни. Человечество в результате производственной практики превратилось в мощную преобразующую силу, которая проявляется значительно быстрее, чем ход естественной эволюции биосферы, и способна сотворить «вторую природу» – техносферу.

Человечество как элемент экосистемы связано со всеми земными формами жизни: с воздухом, водами, почвой. Производство, вооруженное наукой и оснащенное современной техникой, часто нарушает нормальное функционирование природных систем, совокупность которых – наша среда обитания.

Жизнедеятельность организма человека протекает в определенных границах, установленных природой. Нормальная температура тела и благоприятная для человека температура внешней среды; нормальное давление в кровеносных сосудах и атмосферное давление вокруг; нормальное количество жидкости в организме и нормальная влажность воздуха и т. д.

Хозяйственное вторжение человека в биосферу по ряду параметров резко нарушило оптимум устоявшейся природной гармонии.

Некоторые синтетические, искусственные материалы и промышленные отходы чужды физико-химической структуре живых организмов, а иногда просто ядовиты. Эти вещества вследствие циркуляции воды и воздуха распространяются и проникают в стратосферу и океанские глубины, вызывая промышленные загрязнения воды, воздуха, почвы.

Нарушение экологического равновесия – «экологические ножницы» – опасно срывом механизмов адаптации. Возникла своеобразная биосоциальная аритмия – рассогласованность природных и социальных ритмов жизни человека.

Сложно сохранять здоровье, когда на человека вместе с благами цивилизации наваливаются ее издержки.

Понятие «загрязнение внешней среды» включает три составляющие:

- 1) что загрязняется: атмосфера, гидросфера, почва;
- 2) что загрязняет: промышленность, транспорт, шум и т. д.;
- 3) чем загрязняется: тяжелыми металлами, пылью, пестицидами и т. п.

Они позволяют определить качество среды, в которой живет человек. Внешняя среда считается нездоровой, если она вызывает нарушения здоровья, если к ней трудно приспособиться. Есть и экстремальная среда, в которой жизнь человека просто невозможна без предварительного ее «переоборудования» для жизни, например Арктика и Антарктида.

## **2. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья**

**Соблюдение норм поведения человека** – необходимое условие не только психического, но и физического здоровья. Психическое здоровье человека – это состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющиеся ровным устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, способностью в короткое время восстановить душевное равновесие.

Предупреждение болезненных психологических реакций в процессе общения людей – серьезная задача. Отрицательные реакции могут возникать как дома, так и на работе. Следует помнить, что настроение и его проявление вызывают соответствующий резонанс среди окружающих. Резкое слово, несправедливость уже вызывают отрицательные эмоции. Нередко неправильно сложившиеся семейные отношения травмируют психику.

Отрицательно сказывается и отсутствие психологического комфорта на работе. В возникающих конфликтах трудно сохранять самообладание и объективность. Повышенный фон эмоционального напряжения искажает у людей оценку происходящего. Ключи к предупреждению таких ситуаций – повышение личной и общественной культуры общения, взаимопомощь, уважение к сослуживцам, доброжелательность, взаимопонимание.

Культура общения заключается в самообладании, умении не проявлять отрицательных эмоций, в такте – умении соотнести свои переживания с переживанием соседа, не делать, не говорить того, что неприятно услышать окружающим. Культурные люди, контролируемые свое поведение, легки и приятны в общении и создают тот необходимый положительный микроклимат на работе, который способствует хорошему настроению.

В общении людей огромное значение имеют их нравственные принципы, но контролю и тренировке подлежат не только эти принципы, но и воля, эмоции, интеллект. Воспитание психических функций, формирование гармоничного развития личности начинаются с раннего возраста.

**Самовоспитание** – обязательное требование общества к своим членам. Каждый человек должен стремиться соотносить свои поступки с принятыми в обществе нормами поведения.

Умение правильно оценить себя и свои возможности предохраняют от ненужных и бесцельных переживаний и разочарований. Настойчивость, терпение и самоконтроль помогают преодолевать неизбежные в жизни затруднения.

Большое значение для душевного благополучия имеет самодисциплина. Владеющий собой человек не создает конфликтов и тушит возникающие. Перечисленные психические свойства, оцениваемые нравственными категориями, делают человека приятным для окружающих.

Овладевать новыми знаниями желательно всю жизнь. Тренировка своих психических функций предотвращает возрастное снижение умственных способностей, сферы интересов, определяет полноценность духовной жизни до последних дней существования человека.

### **3. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека**

**Сохранение здоровья** во многом зависит от самого человека. Разумное отношение каждого к своему здоровью – самая надежная гарантия его сохранения.

**Личная гигиена** определяется совокупностью гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья и включает общие гигиенические правила для любого возраста; правильное чередование умственного и физического труда, регулярный прием полноценной пищи, занятия физкультурой, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

**К личной гигиене относят:**

1) гигиенические требования к содержанию в чистоте белья, одежды;

2) требования к содержанию в чистоте жилища;

3) соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитарных грибков и других вредных микроорганизмов. Особенно много бактерий обнаруживается под ногтями, поэтому очень важен систематический и правильный уход и тщательное мытье рук. Чистота рук работников общественного питания – обязательное условие работы. Необходимо тщательно ухаживать за кожей тела и волосами – принимать душ, посещать баню. Необходимо помнить, что при нарушении целостности кожного покрова легко могут возникнуть грибковые заболевания и гнойничковые заболевания кожи. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно каждый день, полоскать рот после каждого приема пищи. Не реже двух раз в год посещать стоматолога.

Помимо общегигиенических мероприятий, личная гигиена включает уход за наружными половыми органами. Эти специальные мероприятия нужно начинать с момента рождения ребенка и проводить постоянно.

Важное место занимает соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости ног. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель и полотенца (личное и банное); перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку.

Соблюдение чистоты тела и одежды немыслимо без соблюдения чистоты в жилых комнатах, кухне, а также в производственных помещениях.

Все эти гигиенические мероприятия приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности окружающих больного людей, особенно детей.

## 4. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека

**Закаливание организма**– это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных—климатических условий. Современные комфортные условия жилища, одежда, транспорт и так далее уменьшают воздействие меняющихся условий погоды на организм человека, снижают устойчивость по отношению к метеорологическим факторам. Являясь важной частью физического воспитания, закаливание организма восстанавливает эту устойчивость. Закаливание организма основано на способности адаптации организма человека к меняющимся условиям окружающей среды.

Закаливающий эффект достигается путем систематического воздействия того или иного фактора и постепенного повышения их дозировки, так как только при этих условиях развиваются приспособительные изменения в организме: совершенствуются обменные процессы, повышается общая сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов. Систематическое дозирование воздействия холодом повышает устойчивость к действию низких температур, а теплом – к действию высоких.

Сущность закаливания к холоду заключается в постепенности нарастания степени охлаждения. У людей, привыкших к холоду, теплообразование происходит более интенсивно, что обеспечивает лучшее кровоснабжение кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям и отморожениям. Закаливание организма к холоду может быть достигнуто рациональным использованием солнца и воздуха (солнечные и воздушные ванны) и воды (водные процедуры).

Солнечный свет обладает мощным стимулирующим и закаливающим действием. Солнечной радиацией лучше пользоваться в виде рассеянных солнечно—воздушных ванн. Воздушная ванна повышает обменные функции организма, укрепляет сосуды, нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма.

Наиболее эффективными являются водные процедуры: обтирания, обливания, душ, купания. Их следует начинать при комнатной температуре воды, постепенно от процедуры к процедуре понижая температуру и увеличивая ее длительность.

При высокой температуре окружающей среды возникает **опасность перегрева организма**(тепловой удар). В результате многократного и длительного воздействия тепла устойчивость к высокой температуре воздуха повышается: увеличивается теплоотдача организма за счет усиления потоотделения и изменения состава пота. Благодаря улучшению теплоотдачи учащение пульса во время работы в условиях жаркого климата бывает умеренным, работоспособность не падает.

Режим закаливания организма устанавливает врач с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

## 5. Здоровье молодежи и личная заинтересованность в его сохранении

**Здоровье молодежи** – одна из важных социальных ценностей нашего общества. Сохранять и укреплять его – это и жизненная необходимость, и нравственный долг каждого молодого человека. Здоровый образ жизни – личное, глубокое убеждение человека и уверенность в том, что другого пути к здоровью нет, реализации своих жизненных планов, обеспечение благополучия для себя, своей семьи и общества не существует.

**Здоровье** – это воспитание санитарно–гигиенической культуры и культуры в широком смысле этого слова: воспитание культуры труда и отдыха, потребления, общения, поведения, культуры межличностных отношений.

В жизни молодых людей все более существенную роль играют такие факторы, как недостаточная мускульная и двигательная активность (гиподинамия), избыточное питание, а также психоэмоциональные перегрузки. Наш современник испытывает постоянный моторно-висцеральный голод – недостаток импульсов, поступающих от интенсивно работающих мышц (моторные рефлексy) и внутренних органов (висцеральные). Психо-эмоциональная напряженность связана с тем, что нервная система подвергается постоянной перегрузке как здоровыми, возбуждающими эмоциями, так и отрицательными, даже болезнетворными. Возрастает темп жизни, ускоряются сроки «износа» знаний и техники, «стареют» некоторые профессии, быстрыми темпами развивается наука и культура. Все это предъявляет повышенные требования к внутренним ресурсам человека, его физическому и психическому здоровью.

Около 50 % случаев смерти приходится на болезни, которые обусловлены, в частности, вредными для здоровья привычками – курением, употреблением алкоголя и наркотиков, слишком калорийной и жирной пищи, а также отсутствием физической нагрузки, реакцией человека на стрессы. Мысль о необходимости поддерживать и укреплять здоровье должна овладеть людьми еще в молодости, когда здоровье нужно укреплять и поддерживать.

Современная цивилизация предлагает молодому человеку для здоровья и долгой жизни больше возможностей, чем ограничений. Нужно уметь ими пользоваться: отвергать излишки пищи и тепла, восполнять недостатки физических нагрузок и гасить чрезмерные психические раздражители, всякого рода стрессы, отрицательные эмоции. Взамен можно получить здоровье, возможность полноценно жить и трудиться. Культ здоровья должен войти в образ жизни с молодых лет. Необходимо, чтобы вошли в быт, образ жизни систематические занятия физкультурой и спортом; правильное, рациональное питание; правильно организованные труд и отдых, определенный режим труда и отдыха; здоровый психологический климат на работе и дома. Все это компоненты здорового образа жизни молодого поколения – в нем основа здоровья, профилактики заболеваний, основа активного творческого долголетия.

У молодого человека должно укрепиться желание быть здоровым, стать полноценным гражданином общества, сохранить творческое долголетие и тем самым внести свой вклад в достижения мировой цивилизации.

## 6. Вредные привычки и их социальные последствия

**О вредных для здоровья факторах – о пьянстве, курении, алкоголизме и наркомании** – говорят как о вредных привычках. В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Насильственная, противоестественная для организма адаптация к окружающим условиям, ситуациям, стрессам действует кратковременно. Преступность, агрессивность поведения, пагубное влияние на потомство – вот социальные последствия алкоголизма, наркомании, токсикомании.

**Алкоголизм** – серьезное заболевание, обусловленное пристрастием к употреблению алкоголя. Систематическое пьянство предрасполагает ко многим заболеваниям, ведет к развитию преждевременной старости, сокращает жизнь. В социальном аспекте алкоголизм является причиной разводов в семье. Более половины трудновоспитуемых детей и подростков воспитываются в неполных семьях.

Особенно резко алкоголь снижает производительность труда при тех его видах, которые требуют более напряженной мозговой деятельности.

В социальном отношении менее вредной, чем алкоголизм, но более распространенной привычкой является курение. Масштаб потерь, наносимых человечеству табакокурением, – это и многочисленные пожары, взрывы, ожоги и некоторые транспортные катастрофы.

Проблема курения представлена различными аспектами: этическим, биологическим, психологическим и гигиеническим, эстетическим, экономическим и социальным. Курильщик отравляет не только свой организм, но и окружающий воздух, на что не имеет никакого права.

Неприлично курить в присутствии пожилых людей, детей, на собраниях, совещаниях, заседаниях, в гостях, в присутствии малознакомых людей и женщин. Курильщик невольно поощряет к курению подростков и детей. От курящего юноши или девушки распространяется неприятный запах, который может вызвать чувство отвращения. Даже некурящие люди вынуждены курить принудительно, что при массовом распространении курения становится социально опасным явлением.

Наркомания, как и алкоголизм, – не только болезнь, но и социальное явление, заботу избавления от которого должно принять на себя все общество в целом.

Социальная опасность наркомании заключается в следующем: физическая и умственная трудоспособность наркомана снижена, все мысли связаны с наркотиком – где и как его добыть, употребить. Наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб, являясь причиной несчастных случаев, различных правонарушений, способствует росту преступности. Наркоманы создают невыносимые условия для своей семьи, деградируя физически и морально, являются обузой для общества, втягивают в этот порок других людей, в первую очередь молодежь, а затем преждевременно погибают.

Наркологическая болезнь во всех ее видах (наркомания, токсикомания, алкоголизм, никотинизм), или **наркотизм**, – социально опасное психическое заболевание, угрожающее самому будущему нации, благополучию и здоровью населения всего государства. Этим определяется и общечеловеческое, глобальное значение проблемы.

## 7. Влияние алкоголя на организм человека

**Алкоголизм**– болезнь, и болезнь коварная. Различают три его стадии.

**Начальная стадия** характеризуется появлением влечения к алкоголю: возрастает устойчивость к принимаемым дозам, появляется психическая зависимость.

**Средняя стадия**– нарастающее влечение к алкоголю, изменение характера опьянения, потеря контроля над количеством выпитого, появление состояния похмелья.

**Последняя стадия**– снижение устойчивости к принимаемым дозам алкоголя, развитие запойного пьянства.

Вслед за психической зависимостью наступает физическая зависимость: алкоголь включается в процессы обмена веществ, лишение его приводит к тягостному заболеванию – похмелью, которое характеризуется дрожанием рук, тревожным настроением, тяжелым сном с кошмарами, неприятными ощущениями со стороны внутренних органов. Алкоголь, накапливаясь в крови, нарушает проницаемость клеточных мембран, угнетает биологически активные соединения, прежде всего ферменты, понижает усвоение тканями кислорода.

Алкоголь является наркотическим ядом, не стимулятором, а депрессантом. Биологические последствия алкоголизма заключаются в прогрессирующем истощении нервной системы. Особенно чувствительны нервные клетки и сосуды мозга. Возникают психопатии, снижение интеллекта. У выпившего человека возникает чувство возвышенного настроения, что связано с действием алкоголя на важные психические процессы в коре головного мозга. Появляется переоценка своих сил, утрата чувства самоконтроля, необыкновенно легкое принятие любого решения, но в то же время понижается работоспособность, которая ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затруднению восприятия, заметному ослаблению воли.

Непосредственное токсическое действие алкоголь оказывает на обмен витаминов (особенно группы В), нарушение которого обуславливают поражение периферической нервной системы в виде полиневритов. Возникает снижение зрения, слуха и обоняния.

Алкоголь снижает активность иммунной системы, поэтому алкоголики чаще и тяжелее болеют. У них в полтора раза чаще развиваются заболевания органов дыхания: возникает туберкулез, воспалительные процессы в легких (бронхит, пневмония) приобретают затяжной характер.

Вследствие действия спирта возникает воспаление слизистой оболочки пищевода, желудка, кишечника, развиваются заболевания поджелудочной железы: панкреатит и сахарный диабет.

Печень как орган, в котором протекают основные процессы дезинтоксикации, первая принимает на себя действие алкоголя. Развивается алкогольный гепатит и цирроз печени.

У мужчин снижается половая функция, наступает алкогольная импотенция, а у женщин под влиянием алкоголя снижается способность к деторождению.

## 8. Курение и его влияние на здоровье человека

**Табакокурение** ослабляет и подрывает здоровье, снижает трудоспособность, сокращает продолжительность жизни. Одна из самых опасных болезней химической зависимости, относимая к вредным привычкам, – табакокурение.

Ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн человек. Курение особо опасно в определенные возрастные периоды – юность, старческий возраст. Много курят люди, которые ведут неправильный образ жизни или заняты большой, напряженной работой и мало спят. Но нельзя забывать, что стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей человека. Курение в интенсивном режиме вызывает переутомление и явления острого отравления: головную боль, бледность, сухость и горечь во рту, сердечные спазмы.

Установлена связь между табакокурением и возникновением рака губы, языка, гортани, трахеи, бронхов и легких. Особенно при табакокурении поражаются органы дыхания: возникает хронический бронхит курильщика, постепенно развивается эмфизема легких. Курильщиков всегда беспокоит кашель.

Курение приводит к нарушению витаминного обмена. Наступает недостаток витамина С, который сопровождается раздражительностью, быстрой утомляемостью, нарушением сна, частыми простудными заболеваниями. Недостаточное усвоение витамина А приводит к куриной слепоте (ослабление зрения в сумерках).

Табачный дым поражает центральную нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Под влиянием курения ослабевает память, внимание, мышечная сила, понижается работоспособность, падает интеллект.

Курение способствует возникновению и ухудшает течение ряда заболеваний сердечно—сосудистой системы: атеросклероза коронарных сосудов и инфаркта миокарда, гипертонической болезни, эндартериита, сужения и закупорки мелких артерий сосудов нижних конечностей). Действуя на органы пищеварения, продукты сгорания табака вызывают воспаление, язвы слизистой оболочки желудка, пищевода и кишечника.

У курящей беременной женщины возможны выкидыш, преждевременные роды, снижение веса плода. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным. Отравление табаком в детском возрасте приводит к замедлению роста и общего развития ребенка, возникают расстройства со стороны сердечно—сосудистой системы.

В настоящее время у людей некурящих стали обнаруживать заболевания, присущие курильщикам. Это связано с пассивным курением, т. е., когда человек долгое время вынужден находиться в накуренном помещении. У детей курящих родителей увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск серьезных осложнений.

У пассивных курильщиков ухудшаются слух, зрение, обоняние, появляются заболевания легких и сердечнососудистой системы, возникают головные боли, головокружение, слабость, недомогание.

## 9. Табачный дым, влияние табачного дыма на человека

В табачном дыме содержится около 400 компонентов.

Из них наиболее известны **никотин** – одно из самых ядовитых химических веществ из группы алкалоидов. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам, вызывающим сначала привыкание, а затем болезненное влечение – токсикоманию. В течение жизни взрослый человек выкуривает в среднем 200 тыс. сигарет, в которых содержится 800 г никотина, равных 10 тыс. смертельных доз. Так как никотин поступает в организм постепенно и дробными дозами, у привычного курильщика острых явлений отравления не наблюдается.

Никотин, сужая сосуды мозга и уменьшая их эластичность, затрудняет поступление крови в мозг, в результате ухудшается его питание и как следствие – головные боли, головокружение, чувство тяжести в голове.

**Табачный дым** содержит вредные вещества: угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, мышьяк, стирол, сероводород, углекислоту, аммиак, азот, эфирные масла.

Вдыхание дыма, содержащего продукты сгорания табака, уменьшает содержание кислорода в крови (гемоглобин теряет возможность присоединять кислород), вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, приводящее в последующем к хроническому бронхиту и изменениям структуры легочной ткани. Функция легких ослабевает, процесс обмена углекислоты на кислород затрудняется.

**Аммиак** раздражает слизистую оболочку рта, слизистую носоглотки, трахеи и бронхов, поэтому у курильщиков выявляется рыхлость десен. Язвочки ротовой полости, часто воспаляется зев, что приводит к частому возникновению ангин. При продолжительном постоянном курении происходит сужение голосовой щели, появляется охриплость голоса, снижается его тембр, утрачивается звонкость.

Образуется при курении еще одно вредное вещество – **табачный деготь**, смолистый темный налет, оседающий в легких курильщика. Человек, ежедневно выкуривающий пачку сигарет, за год поглощает 700–800 г дегтя.

Смолистые вещества дегтя канцерогены и способствуют заболеванию раком легких. Особенно опасны и содержащиеся в дегте бензопропилен и радиоактивные изотопы: полоний–210, свинец–210, висмут–210, при чем полоний–210, попадая с табачным дымом в организм, накапливается в бронхах и легких, вызывая рак легкого.

При сгорании табака выделяется **окись углерода**, обладающая свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин. При этом образуется карбоксигемоглобин, который не может переносить кислород, что приводит к нарушению процессов тканевого дыхания.

Токсичные продукты сгорания табака могут проникать в молоко кормящей матери. В 1 л молока содержание никотина у курящей женщины может достигать 0,5 мг, в то время как смертельная доза – 1 мг на 1 кг веса ребенка. Окись углерода, попадая через молоко курящей матери в организм ребенка, вызывает кислородное голодание тканей растущего организма.

## 10. Наркомания и токсикомания

Потребление различных наркотиков – **наркомания** – настоящий бич во многих странах мира.

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства (до 60 % наркоманов именно так впервые «попробовали» наркотики). При этом каждый убежден, что он лично всегда сможет остановиться, если надо.

Но это – глубокое заблуждение. Наркомания ведет к грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации.

**Наркомания** – это заболевание, которое развивается при злоупотреблении наркотическими веществами и выражается в патологическом стремлении к этим веществам, возрастающем неконтролируемом злоупотреблении ими. Причиной болезни является способность наркотических веществ вызывать состояние опьянения, сопровождающееся ощущением полного физического и психического комфорта и благополучия.

Развитие болезненного пристрастия к наркотикам – сознательный прием наркотиков с целью получения эффекта наркотического опьянения.

К этому, как правило, склонны личности эмоционально неустойчивые, психически незрелые, несамостоятельные, склонные к раздражительным действиям, крайне эгоистичные, интересы которых ограничиваются элементарными потребностями. Самоконтроль у таких людей отсутствует, поэтому стремление к опьянению не встречает внутреннего сопротивления, наркомания развивается быстро и сопровождается поглощением больших доз наркотических веществ.

Наркомания начинается с повторных приемов наркотиков вследствие желания вновь и вновь испытать ощущения, вызываемые наркотическим опьянением.

Без приема наркотика человек испытывает неудовлетворенность, ему «чего—то» не хватает. Успокоение и удовольствие приносит только очередной прием наркотика. Так формируется пристрастие к наркотику. Пристрастие болезненное, поскольку оно не отражает естественную потребность и постепенно подавляет и вытесняет естественные влечения.

По мере употребления действие наркотика слабеет, и больной для достижения прежнего эффекта вынужден увеличивать дозу наркотического вещества. Опьянение становится приятно скорее потому, что неприятно состояние трезвости, человек становится беспокойным, напряженным, не в силах на чем—либо сосредоточиться, отвлечься от мыслей о наркотики. Лишь введение очередной порции наркотика приводит его в «нормальное» состояние. Так формируется наркотическая зависимость.

**Токсикомания** формируется по тем же принципам, только наркотическая зависимость связана с сильнодействующими и психотропными лекарственными препаратами.

По данным Всемирной организации здравоохранения наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже опередили сердечно—сосудистые заболевания и злокачественные опухоли.

## **11. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека**

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки под действием наркотиков теряют свою функцию, резко снижаются защитные силы организма. Страдают буквально все органы и системы организма. Глубокой деформации подвергается личность человека, зачастую развиваются серьезные психические заболевания.

Процессы жизнедеятельности при регулярной наркотизации протекают в условиях постоянного присутствия наркотика в организме, а прекращение его приема нарушает эти процессы.

В зависимости от вида наркотика в абстинентном периоде могут возникнуть судорожные припадки и острый психоз с нарушением сознания, наплывом галлюцинаций, бредом. Нарушается функция всех систем организма. Повышается артериальное давление, резко учащается сердцебиение. Мышцы напряжены, бывают сильные мышечные боли и дрожание, подергивания и судороги. Характерно двигательное беспокойство, которое чередуется с резкой слабостью и обездвиженностью. Нарушается работа пищеварительного аппарата: возникает рвота, понос, боли в желудке и по ходу кишечника, отсутствует аппетит, нарушается сон.

По мере развития болезни наступает глубокое истощение организма, падает переносимость наркотика, прежние дозы вызывают тяжелое отравление. Без наркотика состояние слабости столь сильное, что он может погибнуть. Часто при этом медицинская помощь оказывается безрезультативной.

Психическое истощение определяет глубокие расстройства эмоциональной сферы: развиваются депрессии, во время которых совершаются самоубийства. Ослабление организма способствует развитию инфекционных заболеваний; даже нетяжелая болезнь может привести к смерти.

При наркомании жизнедеятельность организма поддерживается на определенном уровне только при условии постоянного приема наркотического вещества. Резкое прекращение приема наркотика вызывает нарушение многих функций организма – абстиненцию.

Общество борется с наркоманией и препятствует ее распространению. Во всех странах мира уголовному наказанию подлежат лица, противозаконно производящие или распространяющие наркотические вещества. В большинстве стран уголовно наказуем наркоман, уклоняющийся от лечения.

Борьба с наркоманией предусматривает строгую уголовную ответственность за нарушение правил обращения с наркотиками лишением свободы: за незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозку или пересылку с целью быта, а равно незаконный сбыт наркотических веществ; за склонение к потреблению наркотических веществ на срок до 5 лет, а если это деяние совершено в отношении двух и более лиц либо несовершеннолетнего, то оно наказывается лишением свободы до десяти лет.

За похищение наркотических средств, вверенных на хранение в связи со служебным положением с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью.

## **12. Половое воспитание: воспитание половой принадлежности, половой роли и правильного полового поведения**

Недостаточность и неправильность воспитания, неблагоприятный сексуальный опыт, принятие ложных установок, деформированных или архаичных представлений о мужественности и женственности могут отрицательно сказываться на нравственном и психическом здоровье личности.

**Половое воспитание является частью нравственного воспитания.** Цель полового воспитания: воспитать целостную личность, способную осознать социальные и нравственные нормы, свои психологические и физиологические особенности и благодаря этому устанавливать оптимальные отношения с людьми своего и противоположного пола. Половое воспитание должно помочь развивающейся личности освоить роль мальчика или девочки, юноши или девушки, а в дальнейшем – роли не только мужчины или женщины, но и мужа или жены, отца или матери в соответствии с общественно—моральными принципами и гигиеническими требованиями.

Получаемые подрастающим поколением постепенно, в соответствии с возрастом, правильные сведения о проявлениях пола будут способствовать уменьшению невежественности, постыдности, запретности, таинственности в вопросах, касающихся этих проявлений. Знание этих вопросов способно предотвратить возникновение у детей вредных привычек и преждевременное пробуждение полового влечения. Помочь им приспособиться к наступающей зрелости, облегчить связанные с ней переживания, не только подготовить к нормальному развитию детородных функций, но и вселить чувство ответственности во взаимоотношения с людьми противоположного пола, предупредить возникновение возможных конфликтов в будущей супружеской жизни.

Важную психогигиеническую задачу составляет предупреждение соматических и нервно—психических расстройств, которые могли бы явиться следствием изъянов полового воспитания. Излишняя сосредоточенность детей на вопросах пола, особенно мысли о своей неполноценности, испорченности, чувство вины из—за невозможности быть другим (как правило, отражающие незнание особенностей развития своего пола) нередко становятся содержанием конфликтов, лежащих в основе невротических нарушений.

Воспитание играет ведущую роль в сексуальном определении личности, реального направления мужской и женской принадлежности, в формировании морально—нравственной позиции. Эти факторы приводят к пониманию развития пола у человека: половое влечение в его специфически человеческом виде является результатом действия биологических и социально—психологических факторов. Половое воспитание как часть нравственного воспитания должно помочь человеку находить и реализовать свою индивидуальность в возвышенном, благородном и гуманном, а не в вульгарном, низменном и сладострастно—своевольном.

## 13. Брак и семья, культура взаимоотношения полов

Качества, которыми должны обладать супруги для создания прочной семьи: умение общаться с лицами противоположного пола, умение находить взаимопонимание в любых ситуациях. Говоря о психологической загадке полов, мужчине не доступна женская логика и наоборот, а именно: логика чувств, эмоций. Женщины не понимают оторванности мужчин от повседневных забот, они в большей степени склонны к доверительному общению, более эмоциональны, менее сдержанны. У женщин и мужчин по отношению к любви свои особенности. У женщин на первом месте этика, психологическая привлекательность мужчины, поэтому им всегда хочется слышать в свой адрес ласковые слова, мужчины же «любят глазами».

Важно серьезно и обдуманно подходить к вопросу создания семьи, которая базировалась бы на основе взаимного влечения, уважения друг к другу и общности интересов. Однако выбор партнера обычно происходит в молодости, когда жизненный опыт невелик.

Незнание основных условий половой жизни юношами и девушками, молодыми супругами лишает их необходимой осторожности и нередко ведет к непоправимым ошибкам.

Важно иметь представление об анатомии и функциональных особенностях половых органов – мужских и женских, знать механизм зачатия, зарождения новой жизни.

Вступая в интимные добрачные отношения, молодые люди не очень представляют их последствия, не задумываются о возможной беременности, заражении венерической болезнью или СПИДом. Вначале ребенок – повод для создания семьи, а затем тот же ребенок оказывается причиной развода. Половая жизнь влияет на формирование таких общественных сторон жизни, как семья и воспитание детей.

Прежде всего необходимы общность интересов, примерно одинаковый уровень развития, серьезность и глубокое уважение, чувства любви и дружбы. Сексуальные отношения супругов основаны на глубоком эмоциональном влечении, но не только они определяют прочность семьи.

Здоровый образ жизни связан с умелым планированием семьи, основанным на идее сохранения здоровья людей.

**Планирование** – это рождение ребенка в тот срок, когда для этого появились необходимые условия в семье. Характер взаимоотношений супругов определяет рождаемость, сказывается на исходе беременности, влияет на различные показатели здоровья. По наблюдениям врачей здоровые дети рождаются от женщин в возрасте 25–35 лет и от мужчин в возрасте 24–40 лет. Избавление от нежеланного ребенка посредством аборта приносит зачастую непоправимый вред здоровью женщины. Первый аборт в 15 случаях из 100 становится причиной вторичного бесплодия.

Жизнь человека не может считаться полноценной, если он не знает счастья материнства и отцовства.

## **14. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека**

Семья играет важную роль в укреплении здоровья и воспитании подрастающих поколений, обеспечении экономического и социального прогресса общества, в улучшении демографических процессов. **Семья**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.