

ОБРАЗ ЖИЗНИ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



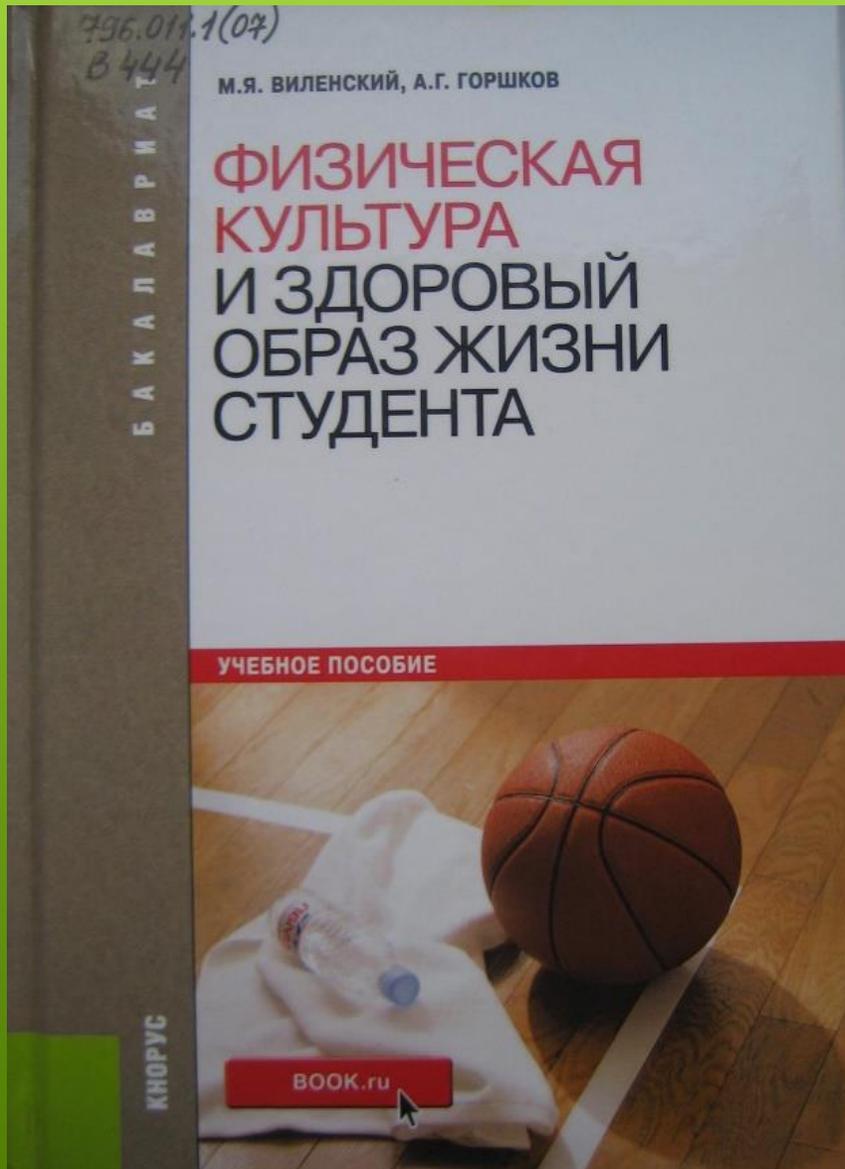
Профилактика вредных привычек стала сегодня весьма актуальным вопросом. Речь идет о курении, злоупотреблении спиртными напитками, приеме наркотиков, увлечении играми. При этом, все зависимости кроме табакокурения принято считать заболеваниями, потому как избавиться от них достаточно сложно. Чтобы это сделать, приходится проходить продолжительное лечение и реабилитацию в специализированных клиниках или центрах. Ввиду серьезности ситуации ей и уделяют повышенное внимание, проводя масштабную профилактику.

Понимая, что может стать причиной курения или алкоголизма, можно определить меры профилактики вредных привычек, снизить вероятность их появления.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, намного реже страдают от вредных привычек. Поэтому, данная профилактическая мера считается весьма эффективной. Кроме того, она помогает развить самодисциплину, укрепить организм, значительно улучшить общее самочувствие. К основам здорового образа жизни относят: правильное питание, соблюдение режима дня и сна, занятия физической культурой и спортом.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Виленский, М.Я.

Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2019 [т. е. 2018]. – 238, [1] с. : ил. – (Бакалавриат). – Гриф М-ва образования и науки РФ. – Библиогр.: с. 229–230.

Учебное пособие соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине "Физическая культура" и раскрывает содержание ее раздела – "Основы здорового образа и стиля жизни".

796.011.3(04)
0-753

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

Под общей редакцией
А. А. Зайцева

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / А.А. Зайцев, А.А. Бояркина, В.Ф. Зайцева [и др.]; под общ. ред. А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 136, [1] с. : ил. – (Высшее образование). – Гриф УМО высш. образования. – Библиогр.: с. 136–137.

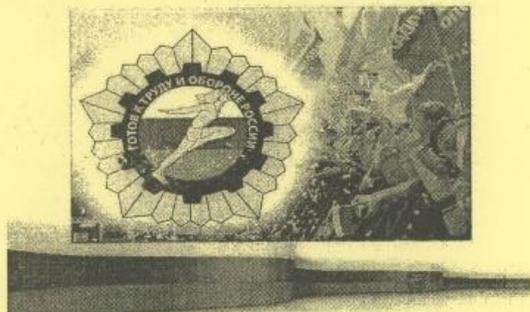
В учебном пособии представлены материалы об организационных, исторических, естественно-научных и методических основах физической культуры. Особое внимание уделяется рассмотрению составляющих здорового образа жизни на основе теории ортобиоза И. И. Мечникова. Отдельный раздел посвящен характеристике популярных в студенческой среде видов спорта. Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Для студентов гуманитарных факультетов вузов.

796.014.3(07)
И 730

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

ПЕТРОВ А. Б., ЛАВРУХИНА Г. М., ГОРБУНОВА Т. В.,
КОНСТАНТИНОВА А. К., ЕРШОВ М. А.

**ИНТЕГРАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» (ГТО) В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**



Учебное пособие

Санкт-Петербург
2020

Интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в здоровый образ жизни обучающихся : учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / А.Б. Петров, Г.М. Лаврухина, Т.В. Горбунова [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2020. – 122 с. : ил. – Библиогр. в конце гл.

В учебном пособии в соответствии с программой курса освещаются методы и пути внедрения комплекса ВФСК "ГТО" в здоровый образ жизни обучающихся. Для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура».

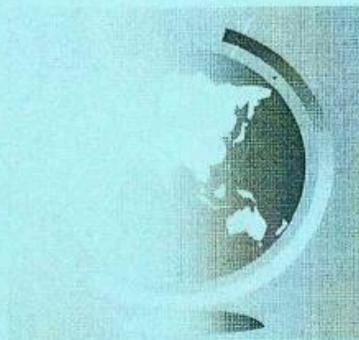
613.955(06)

с 232



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. АК. Н.М. АМОСОВА

*СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
III ОБЛАСТНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ НА-
УЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
ССУЗОВ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
«Здоровый образ жизни – стиль
жизни молодёжи 21 века»*



БРЯНСК
2009

Сборник материалов III областной студенческой научно–практической конференции ССУЗов Брянской области "Здоровый образ жизни – стиль жизни молодежи 21 века" / Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Департамент здравоохранения Брянской области, Брянский медицинский колледж им. академика Н.М. Амосова ; под общ. ред. Ф. Е. Туманова, Э. Г. Цаплиной, З. Р. Яковлевой, Л. В. Шаркуновой. – Брянск : [б.и.], 2009. – 88 с. : ил. – Библиогр. в конце разделов.

Доклады посвящены состоянию и охране здоровья студентов, детей, подростков, молодежи, качеству оказываемой медицинской помощи, здоровому образу жизни современных молодых людей.

613.955
М265

Здоровый образ жизни: психология самосохранения

В.Л. Марищук,

Л.В. Марищук,

Т.В. Платонова

Марищук, В.Л.

Здоровый образ жизни: психология самосохранения : [монография] / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, Т.В. Платонова; [под общ. ред. Л. В. Марищук]. – Минск : Колорград, 2018. – 265 с. : ил. – Библиогр.: с. 250–265.

Авторами концептуально проанализирована психологическая проблема поддержания здорового образа жизни с целью сохранения психологического и физического здоровья, поддержания высокой работоспособности. Монография – о долголетию, возможностях человека стать здоровым и оставаться здоровым, несмотря на коллизии в жизни и изменения социального порядка. Книга о том, что с давних пор волнует человечество, но до настоящего времени полностью не решено, здесь же случаи из практики авторов и размышления о деструктивных потребностях человека, путях их преодоления. Монография адресована широкому кругу читателей, заботящихся и не заботящихся о ведении здорового образа жизни, равно как специалистам в области психологии, педагогики, теории и методики физического воспитания.

796.011(07)
К559

Ю.П. Кобяков

Физическая культура

Основы здорового
образа жизни

Соответствует Федеральному государственному
образовательному стандарту
(третьего поколения)



Кобяков, Ю.П.

Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) – Физическая культура / Ю.П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252, [1] с. : ил. – (Высшее образование). – Гриф УМО по специальностям пед. образования. – Библиогр.: 237–251.

Автор рассматривает основные факторы здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, "с привязкой" их к режиму учебного дня студента.

159.9(075)
ПЗ12

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

УЧЕБНИК
2-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

Юрайт
Издательство
biblio-online.ru

Петрушин, В.И.

Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр., и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 429, [2] с. : ил. – (Бакалавр. Академический курс). – Гриф УМО высш. образования. – Библиогр.: с. 431 и в конце параграфов.

В учебнике раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни. В нем представлен анализ духовных практик, современные психологические представления о путях и методах личностного развития, а также даны практические рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций и т.д. Для студентов высших учебных заведений.

А. М. ЖИРКОВ, Г. М. ПОДОПРИГОРА,
М. Р. ЦУЦУНАВА

Здоровый человек и его окружение

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-
МОСКВА-
КРАСНОДАР-
2016

Жирков, А. М.

Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход : учебное пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. Цуцунава. – Санкт-Петербург : Лань, 2016. – 272 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/89953> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

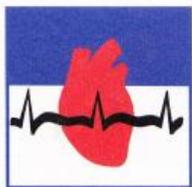
Данное пособие явилось результатом анализа значительного количества научных исследований и обобщения научного опыта, как отечественного, так и зарубежного, накопленного за последние годы в области здоровьесбережения. В первую очередь авторов интересовал опыт того, как оставаться здоровым человеком. Это не удивительно, так как здоровье является основным фактором жизненного успеха и благополучия человека. При этом сегодня нам известно о болезненных состояниях гораздо больше, чем собственно о здоровье, так как слишком долго медицина ориентировала нас, включая специалистов сестринского звена, на изучение болезней.

Предназначено для студентов и преподавателей СПО и ВПО, специалистов и практических работников в области сестринского дела, валеологии, физкультуры и спорта и всех тех, кого интересует вопрос, как оставаться здоровым.

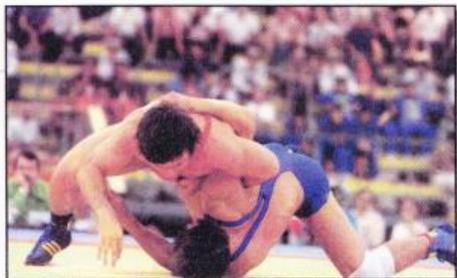
613.955(075)

Д.797

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Профессор
В.И.Дубровский



ВАЛЕОЛОГИЯ

Дубровский, В.И.

Валеология. Здоровый образ жизни : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Валеология" / В.И. Дубровский; [предисл. Н. А. Агаджанян]. – Изд. 2-е, доп. – Москва : RETORIKA–А, 2001. – 558, [1] с. : ил. – Гриф М-ва общего и проф. образования РФ. – Библиогр.: с. 555–556.

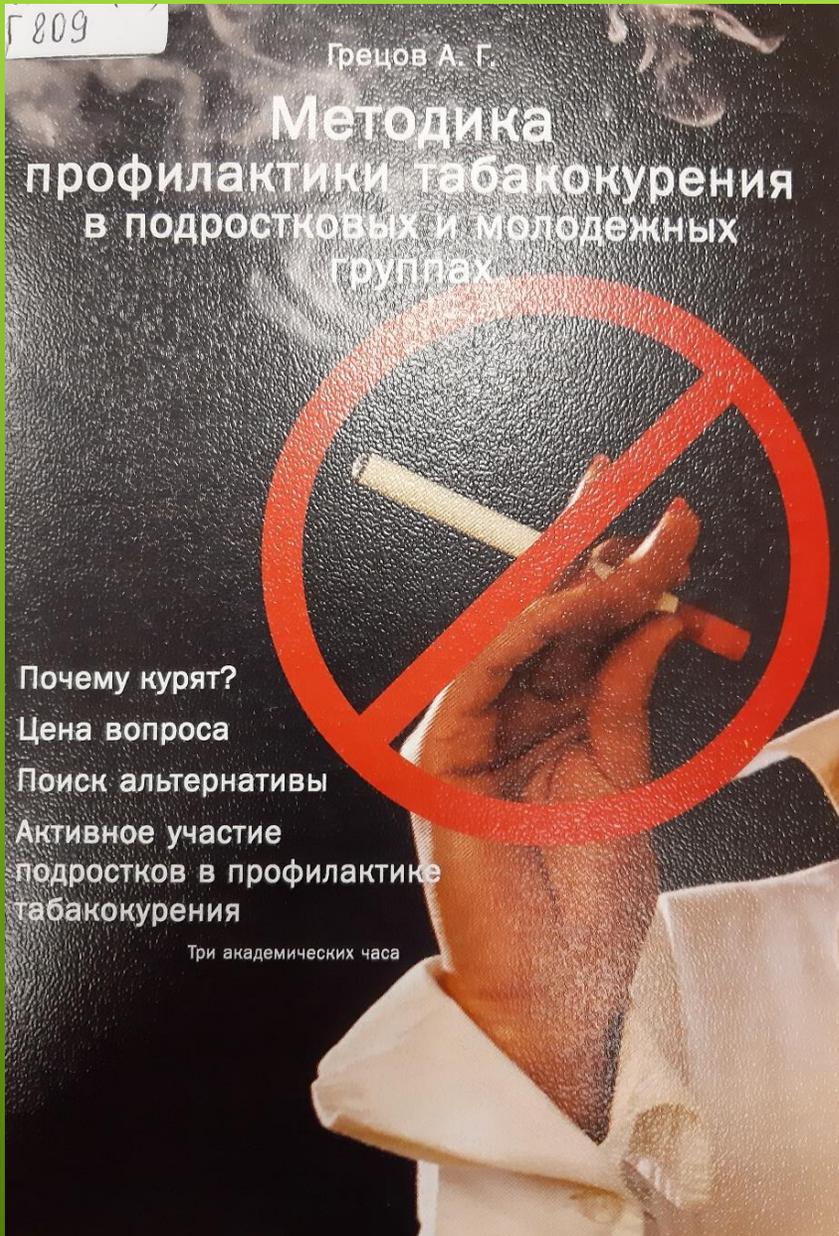
Книга российского ученого – уникальное, прекрасно составленное, иллюстрированное учебное пособие. Профессор В.И. Дубровский рассматривает основные вопросы здорового образа жизни: причины возникновения заболеваний, патологических симптомов и методы профилактики немедикаментозными средствами (различные виды физкультуры и спорта, питание, массаж, закаливание, баня, физио- и гидропроцедуры и многое другое). Особое внимание уделено факторам риска, приводящим к тем или иным патологическим отклонениям в состоянии здоровья. Изложение богато иллюстрированного материала подчинено одной идее: здоровье человека, его хорошее самочувствие и высокая работоспособность в его собственных руках. Описаны нетрадиционные методы профилактики многих недугов, разработанные и внедренные в практику автором. Книга предназначена для студентов колледжей, педагогических и физкультурных вузов, педагогов, врачей широкого профиля и других специалистов, а также будет полезна широкому кругу читателей.

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ И ТАБАКОКУРЕНИЯ

Грецов, А.Г.

Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодёжных группах : [методическое пособие] / А.Г. Грецов; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2008. – 24, [3] с. – Библиогр.: с. 25.

Книга издана в рамках Федеральной целевой программы "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005–2008 годы". В книге представлена методика профилактики табакокурения в подростковых и молодёжных группах, в учебных коллективах и спортивных командах. Используются тренинговые методы. Издание адресовано психологам, педагогам, тренерам, врачам.



- Английский язык
- Библиотека в школе
- Биология
- География
- Дошкольное образование
- Здоровье детей
- Информатика
- Воспитание
Образование
Педагогика**
- № 15
- Искусство
- История
- Классное руководство
- Литература
- Математика
- Начальная школа
- Немецкой язык
- Русский язык
- Спорт в школе
- Управление школой
- Физика
- Французский язык
- Химия
- Школьный психолог

ЕЛЕНА ИВАНИЦКАЯ
ТАТЬЯНА ЩЕРБАКОВА



А

лкоголь, курение,
наркотики:
как выстроить
систему эффективной
профилактики

Иваницкая, Е.Н.
Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики : [учеб. пособие] / Е.Н. Иваницкая, Т.П. Щербакова. – Москва : Чистые пруды, 2008. – 32 с. : ил. – (Б-чка "Первого сентября". Сер. "Спорт в школе"; Вып. 15).

В брошюре собраны наиболее важные сведения об общих подходах к профилактике курения, употребления алкоголя, наркомании среди подростков и предлагаются ее конкретные методики.

159.922.8
Г809

Федеральная целевая программа
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению
наркотиками и их незаконному обороту
на 2005–2009 годы»

А. Г. Грецов

**Профилактика
наркозависимости
подростков и молодежи:
подходы, разработки,
опыт внедрения**

Монография

Санкт-Петербург
2009

Грецов, А.Г.

Профилактика наркозависимости подростков и молодежи: подходы, разработки, опыт внедрения : монография / А.Г. Грецов; под ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2009. – 70, [2] с. – Библиогр.: с. 57–62.

Книга издана в рамках Федеральной целевой программы "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005–2009 годы". В монографии рассматривается система профилактики наркозависимости подростков и молодежи через сопровождение процесса социализации с использованием средств практической психологии и педагогики в единстве со средствами физической культуры и спорта. Даны конкретные методические разработки. Издание адресовано психологам, педагогам, тренерам, врачам, социальным работникам.

159.922.6(045)
Г809

Грецов А. Г.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
В ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРКОЗАВИСИМОСТИ
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**



Санкт-Петербург
2007

Грецов, А.Г.

Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи (в спорте, образовании, клубной работе) : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 "Физическая культура" / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2007. – 153, [2] с. : ил. – Гриф.: Доп. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. – Библиогр.: с. 151–154.

Психологический тренинг – один из наиболее эффективных методов организации групповой работы с подростками и молодёжью. Он позволяет решать широкий круг задач, важных для существования профилактики приобщения к злоупотреблению наркотиками, а также формирования мотивационно-потребностной сферы личности. В книге рассматриваются важнейшие методические аспекты проведения тренинга в подростковых и молодёжных группах, приводится подборка упражнений и психодиагностические методики, применение которых уместно в контексте решения профилактических задач.



ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Ю. Л. Солодовников

Солодовников, Ю. Л.

Основы профилактики : учебное пособие / Ю. Л. Солодовников. – 4–е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 292 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/126710> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Учебное пособие содержит обучающий материал эффективного общения со слушателями и пациентами для использования в профилактической работе среднего медицинского персонала в школах здоровья, при проведении санитарного просвещения и воспитания среди различных групп населения, в том числе в группах риска. Рассмотрены вопросы организации первичной профилактики заболеваний, зависящих от образа жизни, понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни», влияние факторов образа жизни на здоровье. Большое внимание уделено обучению медсестры технологии работы в школах здоровья, особенностям общения и консультирования населения по двигательной активности и здорового питания. Пособие предназначено для подготовки студентов среднего профессионального образования по специальности «Сестринское дело», а также может оказать помощь в профилактической работе медицинских сестер, врача общей практики (семейного врача).



ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОЙ НАРКОМАНИИ



Санкт-Петербург
СпецЛит

Выявление и профилактика подростковой наркомании : учебно-методическое пособие / С. Б. Белогуров, И. Ф. Дьяконов, Т. И. Дьяконова, В. В. Тихенко. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. – 47 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/114847> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

В пособии изложены сведения о вреде наркотиков, об их влиянии на здоровье подростков, описаны способы распознавания наркотических средств, даны рекомендации по профилактике наркозависимости. В приложениях представлен перечень начальных признаков употребления наркотических веществ, а также адреса сообществ анонимных наркоманов и наркологической службы Санкт-Петербурга. Пособие предназначено для родителей, воспитателей детских домов, учителей школ.

УДК 613.6.01

**И.Ш. АСАДУЛЛИН, Р.Р. АБСАТАРОВ, И.В. АХУБА, Ю.Э. ДАМИНОВ,
С.С. ТУРАЕВА, А.Ш. АСАДУЛЛИНА**
ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Научный руководитель – к.м.н. Е.Е. Липатова
Кафедра педагогики и психологии

Башкирский государственный медицинский университет (Уфа, Россия)

Резюме. Учитывая актуальность проблемы химических аддикций несовершеннолетних, в данной статье рассматриваются поэтапные действия, рекомендуемые родителям для профилактики наркомании, начиная с раннего возраста.

Ключевые слова: наркомания, семья, воспитание.

**I.SH. ASADULLIN, R.R. ABSATAROV, I.V. AKHUBA, J.E. DAMINOV, S.S.
TURAEVA,
A.SH. ASADULLINA**

LIFE WITHOUT DRUGS: ADVICE FOR PARENTS

Scientific supervisor – PhD E.E. Lipatova
Department of pedagogy and psychology

Bashkir State Medical University (Ufa, Russia)

Summary. Given the urgency of the problem of chemical addictions minors, this article discusses the steps that are recommended to parents for drug prevention, starting from an early age

Key words: addiction, family, education.

Актуальность. Наркологическая ситуация в последние годы в России значительно ухудшилась. Наркомания стала одной из острых проблем национальной безопасности [4]. Согласно данным Всероссийского центра исследования общественного мнения, 57% граждан России считают наркоманию угрозой номер один для безопасности нашего государства. Злоупотребление наркотическими веществами стремительно молодеет: все большее число несовершеннолетних приобретает «опыт» потребления наркотических и психотропных препаратов [1]. По данным наркологического учета уровень заболеваемости наркоманиями среди подростков почти в 2,5 раза выше, чем среди всего населения. Злоупотребляют наркотиками подростки в 6,3 раза чаще, чем население всех возрастов. За

Асадуллин, И.Ш.

Жизнь без наркотиков: советы родителям / И.Ш. Асадуллин, Р.Р. Абсатаров, И.В. Ахуба [и др.] // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2015. – № 2. – С. 1986–1990. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293744> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Учитывая актуальность проблемы химических аддикций несовершеннолетних, в данной статье рассматриваются поэтапные действия, рекомендуемые родителям для профилактики наркомании, начиная с раннего возраста.

УДК 178.8 + 159.96
ББК 4400.556 + 4420.055.6

**АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОГО МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОТИЗМА И НАРКОМАНИИ СРЕДИ
МОЛОДЕЖНОГО КОНТИНГЕНТА**

*А.В. ГИБАДУЛЛИНА, ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)", г. Челябинск, Россия
Л.С. РЫЧКОВА, ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)", г. Челябинск, Россия
e-mail: rychkovaly@mail.ru*

*Н.И. МАХНИНА, ОПО ФКУ УИИ ГУФСИН России по Челябинской Области, г.
Челябинск, Россия*

Аннотация

В статье проведен анализ эффективности комплексных мер по выполнению Муниципальной программы по профилактике наркомании в городе Челябинске. Программа носит социальный характер, в результате реализации программы создана эффективная система профилактики наркомании, которая развивает возможности раннего выявления потребителей наркотиков в детской и подростковой среде, повышает уровень мотивации населения на ведение здорового образа жизни, недопущение потребления наркотиков, повышает уровень информированности населения о социально-правовых последствиях употребления наркотиков

Ключевые слова. Наркомания, наркотизация, психоактивные вещества (ПАВ), программа по профилактике наркомании, межведомственное взаимодействие.

Актуальность. В последние годы увеличивается употребление психоактивных веществ, наркотических средств особенно среди молодежи. Это явление приобретает характер эпидемии. Наиболее подверженным влиянию со стороны различных рисков здоровья, таких как вредные привычки, в виде наркотизации, алкоголизации, табакокурения являются лица молодого возраста. На сегодняшний день поведение подростков зачастую несет риск, угрожающий социальному благополучию общества и самой личности. С 2004 года повышается количество зарегистрированных наркопреступлений и взрослых общепаспных деяний, что является одной из значительных угроз государству в целом [1, 4].

Незаконный рынок наркотиков в РФ оценивается в 20 млрд. долларов По экспертным заключениям наркоманов в России насчитывается более четырех млн. человек (3% населения и 11% в возрасте от 15 до 30 лет). Количество лиц, допускающих незаконное употребление

наркотиков в 2013 году насчитывалось около 647 тыс. человек. Это те, которые состоят на медицинском учете, однако по неофициальным данным их действительное число превышает шесть миллионов человек и с годами этот показатель только увеличивается [4, 6].

Федеральная служба Российской Федерации по контролю над оборотом наркотиков оценивает количество наркоманов в России от 3 до 8 млн. человек.

Следует отметить, что данные Всемирной Организации Здравоохранения указывают, если доля наркоманов в стране превысит семь процентов, то в ней происходят необратимые процессы дегенерации населения. Если количество наркоманов в России достигнет 15% от всего населения, то, по мнению специалистов, никакие концепции и национальные проекты стране будут не нужны [5].

Таким образом, актуальность профилактики наркомании диктуется масштабами проблемы наркотической

Гибадуллина, А.В.

Аспекты комплексного межведомственного взаимодействия по профилактике наркотизма и наркомании среди молодежного контингента / А.В. Гибадуллина, Л.С. Рычкова, Н.И. Махнина // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области – 2016. – № 4-4. – С. 29–33. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/300974> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

В статье проведен анализ эффективности комплексных мер по выполнению Муниципальной программы по профилактике наркомании в городе Челябинске. Программа носит социальный характер, в результате реализации программы создана эффективная система профилактики наркомании, которая развивает возможности раннего выявления потребителей наркотиков в детской и подростковой среде, повышает уровень мотивации населения на ведение здорового образа жизни, недопущение потребления наркотиков, повышает уровень информированности населения о социально-правовых последствиях употребления наркотиков

Динамика поведенческих факторов риска (курение, потребление алкоголя) в зависимости от уровня образования по результатам 17-летнего проспективного когортного исследования

© И.В. ДОЛГАЛЁВ, Ю.С. БЕЛЯЕВА, А.Ю. ИВАНОВА, В.В. ОБРАЗЦОВ

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, Томск, Россия

Резюме

Уровень образования может влиять на распространенность и динамику поведенческих факторов риска, таких как курение, избыточное потребление алкоголя (ПА) основных хронических неинфекционных заболеваний.

Цель исследования — изучить динамику подверженности курению, ПА в зависимости от уровня образования по результатам 17-летнего проспективного когортного исследования.

Материал и методы. Проведено проспективное когортное исследование выборки неорганизованной популяции Томска. Исследование проводилось в два этапа с интервалом в 17 лет. Обследованы 1088 человек (384 мужчины и 704 женщины) в возрасте 20–59 лет. Курение и частота ПА изучались в группах лиц с образованием ниже среднего, средним и высшим.

Результаты. Лица со средним уровнем образования более подвержены табакокурению ($p < 0,001$). Мужчины с высшим образованием курили в 1,8 раза реже, чем со средним ($p < 0,001$) и в 1,7 раза реже, чем с уровнем образования ниже среднего ($p < 0,05$). В динамике среди женщин со средним образованием частота курения увеличилась в 2,2 раза ($p < 0,001$). Ко второму этапу доля курящих женщин со средним образованием оказалась в 1,5 раза выше, чем с высшим ($p < 0,001$) и в 1,3 раза выше, чем с образованием ниже среднего ($p < 0,05$). Рост доли лиц с частым ПА по результатам 17-летнего исследования наблюдали во всех группах лиц с разным образованием как среди мужчин, так и женщин. Наиболее значительный рост частого ПА среди мужчин отмечали в группе с уровнем образования ниже среднего (в 12,8 раза; $p < 0,001$), а среди женщин — в группе с высшим (в 38,2 раза; $p < 0,001$) и со средним уровнем образования (в 26,3 раза; $p < 0,001$).

Выводы. В 17-летнем проспективном когортном исследовании показана зависимость распространенности и динамики поведенческих факторов риска (курение, ПА) от уровня образования.

Ключевые слова: факторы риска, уровень образования, курение, алкоголь, проспективное исследование.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Долгалёв И.В. — д.м.н.; <https://orcid.org/0000-0003-2658-0181>

Беляева Ю.С. — аспирант; <https://orcid.org/0000-0002-9276-4651>

Иванова А.Ю. — ассистент; <https://orcid.org/0000-0003-4140-9067>; e-mail: a181288@yandex.ru

Образцов В.В. — к.м.н., доцент; <https://orcid.org/0000-0003-3874-4104>

Автор, ответственный за переписку: Долгалёв И.В. — <https://orcid.org/0000-0003-2658-0181>

КАК ЦИТИРОВАТЬ:

Долгалёв И.В., Беляева Ю.С., Иванова А.Ю., Образцов В.В. Динамика поведенческих факторов риска (курение, потребление алкоголя) в зависимости от уровня образования по результатам 17-летнего проспективного когортного исследования. *Профилактическая медицина*. 2019;22(4):58–64. <https://doi.org/10.17116/profmed20192204158>

Time course of changes in behavioral risk factors (smoking, alcohol consumption) in relation to the level of education according to the results of a 17-year prospective cohort study

© I.V. DOLGALYOV, YU.S. BELYAEVA, A.YU. IVANOVA, V.V. OBRAZTSOV

Siberian State Medical University, Ministry of Health of Russia, Tomsk, Russia

Abstract

Educational levels can affect the prevalence and time course of changes in behavioral risk factors, such as smoking, excessive alcohol consumption (AC), for major chronic non-communicable diseases.

Objective — to study the time course of changes in susceptibility to smoking or AC in relation to the level of education according to the results of a 17-year prospective cohort study.

Material and methods. A two-stage prospective cohort study was conducted using a sample of the unorganized population of Tomsk at a 17-year interval. A total of 1088 people (384 men and 704 women) aged 20–59 years were surveyed. Smoking and the frequency of AC were studied in the lower secondary, secondary, and higher education groups.

Results. Individuals with secondary education were found to be more susceptible to tobacco smoking ($p < 0,05$). Males with higher education smoked 1.8 times less often than those with secondary education ($p < 0,001$) and 1.7 times less frequently than those

Динамика поведенческих факторов риска (курение, потребление алкоголя) в зависимости от уровня образования по результатам 17-летнего проспективного когортного исследования = Time course of changes in behavioral risk factors (smoking, alcohol consumption) in relation to the level of education according to the results of a 17-year prospective cohort study / И.В. Долгалёв, Ю.С. Беляева, А.Ю. Иванова, В.В. Образцов; Сибирский государственный медицинский университет, Томск // Профилактическая медицина (Профилактика заболеваний и укрепление здоровья). – 2019. – Т. 22, № 4. – С. 58–64. – Библиогр.: с. 63–64 (17 назв.).

Уровень образования может влиять на распространенность и динамику поведенческих факторов риска, таких как курение, избыточное потребление алкоголя, основных хронических неинфекционных заболеваний. Цель исследования – изучить динамику подверженности курению и потребления алкоголя в зависимости от уровня образования по результатам 17-летнего проспективного когортного исследования.

**ВЛИЯНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ
НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Н.В. Куликов

Северо-Западный ГМУ им. И.И. Мечникова,
г. Санкт-Петербург, Россия

E-mail автора: vitaestacio@mail.ru

Табакокурение – ведущий фактор риска развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных и онкологических заболеваний. В России курение является очень распространенным явлением [1]: в нашей стране курят более 43 млн человек, из них 60,2% мужчин и 21,7% женщин.

Приобщение к курению происходит, как правило, в возрасте от 12 до 20 лет [2, 3], поэтому актуальным является проведение исследований о психологических особенностях личности, способствующих приобщению к курению.

Цель работы: анализ психологических особенностей и качества жизни студентов ВУЗов в зависимости от статуса курения.

Материалы и методы.

Всего было обследовано 45 здоровых (учащихся высших учебных заведений) в возрасте от 17 до 24 лет, из них 34 мужчин и 11 женщин. Среди курящих было 20 мужчин и 5 женщин со стажем курения от 1 до 3 лет и индексом курящего – менее 140. Все обследованные заполняли анкету по качеству жизни (КЖ) – SF-36 с подсчетами шкал физического функционирования (PF), ролевого физического функционирования (RP), ролевого эмоционального функционирования (RE), жизнеспособности (VT), психического здоровья (MH), социального функционирования (SF), боли (BP), общего здоровья (GH). В исследовании применялся многоуровневый личностный опросник (МЛО) "Адаптивность", который позволяет оценить адаптационные возможности: оценка поведенческой регуляции (ПР), коммуникативного потенциала (КП), моральной нормативности (МНА).

Результаты и обсуждение.

Результаты исследования показали, что в целом по всей группе оценка поведенческой регуляции (ПР) была высокой, что свидетельствует о высоком уровне нервно-психической устойчивости

конфликтности, способных адекватно воспринимать социальную роль в коллективе (табл. 1).

Таблица 1

Показатели социально-психологической адаптации молодых лиц в зависимости от табакокурения

Показатель	Группы обследованных	
	Курящие (n=85)	Некурящие (n=100)
ПР, балл	14,0±1,0	17,5±1,5*
КП, балл	11,1±0,5	10,0±0,5
МНА, балл	8,1±0,4	8,5±0,5

* – различия достоверны (p<0,05) по сравнению с нормой

Результаты исследования качества жизни (КЖ) по группам представлены в таблице 2. Как видно из представленных данных, средние значения шкал опросника в обеих группах были сходными. В то же время частота встречаемости значений шкал ниже 75 баллов достоверно отличались в группах курящих и некурящих. Так, среди курящих достоверно чаще (p<0,05) встречались лица с низкими (от 40 до 70-75 баллов) значениями шкалы ролевого эмоционального функционирования, жизнеспособности. Это свидетельствует о том, что курящие более некурящих подвержены влиянию эмоций на повседневные дела, на поведение с окружающими; имеют большие проблемы с учебной или другой повседневной деятельностью из-за эмоциональных нарушений. Шкала жизнеспособности оценивает ощущение внутренней энергии, отсутствие усталости, желание энергичных действий. У курящих чаще отмечается быстрая утомляемость, снижение работоспособности. В то же время среди курящих больше лиц (p<0,05), оценивающих свое ролевое физическое функционирование выше, чем некурящие учащиеся (ролевое физическое функционирование определяет способность к выполнению типичных для возраста нагрузок).

Таблица 2

Результаты исследования качества жизни молодых лиц в зависимости от табакокурения

Показатель	Группы обследованных	
	Курящие	Некурящие
PF	98,3±0,4	98,0±0,4
RP	89,8±2,6	90,1±2,3

Куликов, Н.В.

Влияние табакокурения на качество жизни студентов / Н.В. Куликов // Тюменский медицинский журнал. – 2013. – № 1. – С. 44–45. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297599> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Табакокурение – ведущий фактор риска развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных и онкологических заболеваний. В России курение является очень распространенным явлением: в нашей стране курят более 43 млн человек, из них 60,2% мужчин и 21,7% женщин.

Приобщение к курению происходит, как правило, в возрасте от 12 до 20 лет [2, 3], поэтому актуальным является проведение исследований о психологических особенностях личности, способствующих приобщению к курению.

Цель работы: анализ психологических особенностей и качества жизни студентов ВУЗов в зависимости от статуса курения.

**Распространение курения и алкоголизма
среди молодежи и их опасность
Овчаренков Э. А.**

*Овчаренков Эдуард Августович / Ovcharenkov Eduard Augustovich – кандидат технических наук, доцент,
кафедра инженерной экологии,
Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза*

Аннотация: в статье проведен анализ количества курящих и злоупотребляющих алкоголем в целом по России и среди молодежи (в том числе студентов).

Abstract: the article analyzes the number of smokers and alcohol abusers in Russia in general and among young people (including students).

Ключевые слова: курение, алкоголизм, меры профилактики.

Keywords: smoking, alcoholism, prevention.

Проблема употребления никотина и алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление табака и спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами.

Особенно губительно злоупотребление ими в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

Ведь все эти вещества особенно активно влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм. Она не только опасна для здоровья человека, но и практически неизлечима.

Все это наносит большой урон обществу, его культурным, материальным и духовным ценностям. Курение, наряду с чрезмерным употреблением алкоголя, являющиеся составляющими элементами понятия «здоровый образ жизни» и относящиеся к «управляемым» факторам риска, способствуют развитию целого ряда хронических заболеваний сердца, сосудов, легких, органов пищеварения, в том числе онкологической патологии, а также являются мощным фактором избыточной смертности россиян, в особенности мужчин.

Уровень курения в России - один из самых высоких в мире. В России курят 65 % мужчин. Уровень курения среди женщин постоянно растет. Если в 1992 г. курили 7,0 % женщин, то в 2013 г. уже более 30 %. По подростковому курению Россия также на одном из первых мест в мире. Две трети (66,0 %) 13-16-летних российских подростков имеют опыт курения и 35,0 % курят регулярно.

В целях выявления информированности населения Красноярского края и его отношения к здоровому образу жизни, изучения таких факторов риска, как курение, употребление алкоголя и др., специалистами органов и учреждений Роспотребнадзора проводилось анкетирование преподавателей и студентов высших учебных заведений г. Красноярска.

Результаты социологического исследования среди жителей Красноярского края - студентов и преподавателей ВУЗов г. Красноярска показали, что 74,2 % респондентов не курят, в том числе так ответили 69,8 % студентов и несколько больше - 80,3 % преподавателей. Курят 24,8 % опрошенных респондентов. При этом курят постоянно 15,3 % от всех опрошиваемых, и большая часть - 17,5 % это студенты (12,1 % - преподаватели). Курят иногда 9,5 % студентов и преподавателей (11,4 % и 6,8 % соответственно). Среди студентов и преподавателей ВУЗов г. Красноярска основной причиной, заставляющей курить в настоящее время, в 36,6 % случаев указано - «втянулся, не могу бросить»; студенты, давшие такой ответ, составили 36,3 %, преподаватели - 37,3 %. Другой причиной, заставляющей их курить, 30,6 % опрошенных указали «нравится», в том числе такой ответ дали 29,4 % студентов и 33,3% преподавателей. «За компанию» курят 13,1 % студентов и 13,3 % преподавателей. Большинство курящих студентов и преподавателей считают, что курение вредно для здоровья - 89,7 % (91,9% студентов, 85,3 % преподавателей); 4,3 % из них так не считают (5,0 % студентов и 2,7 % преподавателей), а 4,3 % указали в ответах, что не знают о вреде курения (1,9 % студентов и 9,3 % преподавателей). 4,9 % курящих (60,0 % студенты и 26,7 % преподаватели) ответили, что начали курить в подростковом возрасте (15-17 лет), причем практически в равных долях мужчины и женщины (49,6 % - мужчины, 46,0 % - женщины); в 18-20 лет начали курить 11,9 % студентов и 32,0 % преподавателей, при этом доля женщин, начавших курить в этом возрасте, составила 24,0 %, мужчин

Овчаренков, Э.А.

Распространение курения и алкоголизма среди молодежи и их опасность / Э.А. Овчаренков // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 5. м С. 118–120. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297112> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

В целях выявления информированности населения Красноярского края и его отношения к здоровому образу жизни, изучения таких факторов риска, как курение, употребление алкоголя и др., специалистами органов и учреждений Роспотребнадзора проводилось анкетирование преподавателей и студентов высших учебных заведений г. Красноярска.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

