**Беседа: «Меняя привычки-меняем жизнь»**

И алкоголизм, и курение – сложные заболевания, лечить их трудно. Вот почему предупреждение алкогольной болезни, профилактика курения становится все более актуальной задачей – медицинской и социальной, и в первую очередь, семейной.

Просвещение в алкогольных вопросах средствами устной пропаганды, печати, радио и телевидения. Кажется, не должно было бы остаться ни одного человека, сомневающегося в том, что алкоголь – яд, употребление которого, приводит к непоправимым бедам и что подрастающее поколение должно быть изолировано от любой возможности соприкосновения с ним. Так что же делать тогда?

Ведь одного просвещения недостаточно – ни для взрослых, ни для подрастающего поколения. Хотя, кажется, что «слушатель «понимает, переживает, но все равно…

Если думать об этом, то кажется, что победить эти болезни, вернее, эпидемии человечества, сегодня практически невозможно. Что нам остается делать? Одно.… Каждому нужно попытаться защитить себя, своих близких, и, конечно же, своих детей.

После систематизации и анализа научной литературы, после диагностики результатов исследования мы выдвинули свои рекомендации:

1. Если мать, уже беременной, желающая прекрасное будущее своего будущего ребенка не должна злоупотреблять алкоголем и даже не думать о курении.

2. Ребенок родился, но он не должен увидеть «прозрачной жидкости» в красивых хрусталиках, и чоканье, и тосты…

3. Он не должен увидеть пьяного и курящего отца, тем более матери.

4. С первых дней ребенка начинать воспитывать отрицательных взглядов и навыков по отношению спиртного или табака.

5. Чувствовать, к чему направлена личность ребенка, и не жалеть ни времени, ни сил на подготовку и расширению круга интересов.

6. Никогда маленькому ребенку не показывать боли, страдания, «черные пятна», конфликты, неприятности жизни, но он должен знать, что они существуют.

7. Всегда беседовать с ребенком, быть другом для него.

8. Знать, куда он ходит, с кем дружит.

9. Ребенок, когда становится подростком, знать подход к нему.

10. Во всех ситуациях быть для него примером…

Прочитав эти строки «читатель» может сказать: «Разве это возможно». Может быть, невозможно. Но в этом ваша судьба, судьба вашего ребенка, судьба страны, судьба человечества, судьба мира. Мы не предлагаем вам выполнить именно эти условия. Ведь человек – разумное существо. Он умеет думать. Прежде чем, что-нибудь делать, продумайте все, ведь человек что-нибудь делая ошибочно, уже знает, что это ошибка, но не признает этого. Не забудьте, что есть завтра, но никогда ничего не откладывайте на завтра.

**Заключение**

В заключении о развитии методов, которые, возможно, в будущем будут использоваться для предотвращения и лечения алкоголизма и курения.

Алкоголизм и курение приобрели в обществе характер эпидемии. А главное – победить эти болезни сегодня практически невозможно. Методов, правда, много, но стопроцентного результата пока еще никто не добился. Возможно, что в далеком будущем проблем алкоголизма и курения будет решена с помощью генетической вакцинации. Дело в том, что ученые выдвинули гипотезу о том, что примерно у 15 % людей имеются ген, отвечающие за проявление так называемого комплекса удовольствий. Именно эти гены и определяют склонность человека к злоупотреблению алкоголем, наркотиками, психотропными веществами и курением. Умная природа, правда, предусмотрела средства защиты от нежелательных пороков, так называемые гены-блокаторы. Хорошо, если они работают нормально. А если нет, то беда – «наркотические» гены проявляются «во всей красе».

Наша главная гипотеза о том, что кадры алкоголиков и курильщиков готовятся в семье, подтвердилась. Родители с рождения ребенка начинают показывать примеры «как пить», «как курить». Основным мотивом употребления алкоголя является давление компании.

Главные ошибки современных семей:

- нехватка семейного общения;

- безразличность в делах детей;

- злоупотребление алкоголем, курением самих родителей.

У детей должно быть выработано резко отрицательное отношение к курению и алкоголизма. Важно разъяснить им, что курящие и пьющие – это не «взрослые», не «мужественные» люди, а просто «рабы привычки», что она есть признак слабой воли и плохого самообладания.

А всем – и взрослым, и детям, очевидно, полезно вспомнить слова, сказанные Л.Н.Толстым по поводу табакокурения и употребления алкоголя: «Освобождение от этого страшного зла будет эпохой в жизни человечества».

**Здоровье на рабочем месте**

На работе человек проводит большую часть жизни. Поэтому так важно именно на рабочем месте создавать идеальную ситуацию для сохранения здоровья. Международная Федерация Сердца предлагает 10 ступеней здоровья, осваивая которые постепенно, но неуклонно, можно значительно улучшить состояние здоровья сотрудников.

**Первая ступень - здоровая еда:**

Ежедневно следует съедать пять порций свежих овощей и фруктов и стараться исключать из рациона жиры животного происхождения.

**Ступень вторая – активность:**

Будьте активными! Каждые 30 минут работы постарайтесь оторваться от рабочего места, чтобы размяться, пройтись.  Особенно это правило рекомендуется соблюдать сидящим весь рабочий цикл на одном стуле (в современном офисе у компьютера) сотрудникам. Им крайне необходима физическая активность. Вот тут нам и помогает Производственная гимнастика.

**Третья ступень – сказать нет курению:**

Да, необходимо решительно сказать нет курению. Если это удалось сделать, то у расставшихся с табаком курильщиков общий расчетный риск для жизни через год приблизится к индексу, определяемому для некурящего населения. Только через год!

**Четвертая ступень – сохранение здорового веса:**

Поддержание на протяжении жизни здорового веса поможет сохранению нормального артериального давления крови. Высокое давление - причина 50% всей сердечно-сосудистой патологии, но главное: гипертония является основным фактором риска развития инсульта.

**Пятая ступень – знай свои размеры:**

Каждый человек должен знать свои "размеры": артериальное давление, холестерин крови, содержание глюкозы в крови, размер талии и индекс массы тела. Если есть отклонения от нормы, то, совместно с лечащим врачом, нужно составить специальный план действий, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистой патологии, инвалидности в результате сосудистых катастроф и преждевременной смерти путем нормализации своих "размеров".

План действий должен отражать не только лекарственный контроль давления, сахара крови, холестерина, но в первую очередь коррекцию образа жизни (питание, физические упражнения и т. д.). Это основа профилактических мер по предупреждению заболеваний сердца и их осложнений

**Индекс массы тела** (ИМТ) рассчитывается по формуле: вес тела в кг разделить на рост в метрах возведённый в квадрат. Идеальный индекс от 18 до 24,9 кг/м2. Избыточный вес - при ИМТ до 29,9, а при его значении равном или выше 30 – диагноз: ожирение.

По **окружности талии** судят о наличии так называемого абдоминального (внутреннего) ожирения. Это наиболее опасная форма ожирения в плане риска болезней сердца! Нормальный размер талии для женщин - 82 см, для мужчин - 94 см; пограничный - соответственно ж - до 88 см, м - до 102см, а выше этих пределов – диагноз: абдоминальное ожирение.

**Шестая ступень – уменьшить прием алкоголя:**

Употребление алкоголя всегда приводит к повышению артериального давления и способствует избыточному весу. Почти у всех активных любителей и почитателей алкогольных напитков, даже некрепких, рано или поздно развивается гипертоническая болезнь.

**Седьмая ступень – помещение без табачного дыма:**

Настаивай на свободном от курения рабочем помещении. Пассивное курение приносит столько же вреда, сколько курение активное. Работодателям рекомендуется оказывать поддержку и помощь тем сотрудникам, которые желают бросить курить. Важно запретить курение на рабочем месте. Возможно, обеспечить антитабачной жвачкой или таблетками против курения.

**Восьмая ступень – используй перерыв:**

Используй перерывы для выполнения физических упражнений. Обязательно внеси в рабочий ежедневник перерывы для физической активности. Попытайся делать физкультуру 2 раза в день. Делай упражнения по 5 минут для позвоночника и конечностей и сидя на рабочем месте. Идеально, когда сотрудники во время перерыва имеют возможность заниматься теннисом, крутить педали велоэргометра, заниматься в тренажерном зале. Но, если нет таких условий, то можно просто немного походить, использовать ступеньки. Делай физические упражнения сам и вдохновляй других.

**Девятая ступень – выбирай здоровую столовую:**

Выбирай кафе или столовую, в которых готовят здоровую пищу. Заказывай или проси приготовить только полезные блюда. Лучше пройтись немного дальше, но пообедать в хорошей столовой, где заботятся о благе клиентов, подбирая здоровое меню. Не стоит принимать ланч за рабочим столом. Для этого найдите другое помещение. Гораздо полезнее короткая прогулка по свежему воздуху в столовую и обратно.

**Десятая ступень – атмосфера без стресса:**

Создай на рабочем месте атмосферу без стресса. Коллег по работе нужно приободрять и вдохновлять, создавая положительные эмоции, рассказывая приятные истории. Не рекомендуется грузить сотрудников негативом, решать проблемы нецивилизованно, нервировать окружающих.

Как видно из перечисленного, **первые 6 ступеней** – это общие рекомендации для здоровой жизни. **Последние четыре ступени** – идеи для претворения в жизнь на предприятии, в офисе на рабочем месте для улучшения самочувствия сотрудников во время работы.