

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

Алкоголь вреден – это знают все. Но многие относятся к этому факту, как к аксиоме, не требующей доказательств и пояснений. Поэтому мало кто может ответить на простой вопрос: «А в чем вред алкоголя?». Психология человека такова, что ему необходимо представить худшее, чтобы полностью отказаться от спиртного и не допустить его негативного влияния на свой организм. Вот почему важно знать в подробностях все возможные последствия и вред от употребления алкоголя. Вредные вещества, содержащиеся в алкоголе. Алкогольные напитки содержат в своем составе некоторое количество этилового спирта (C_2H_5OH). В небольших количествах для взрослого человека это органическое вещество неопасно. Но нет такого алкоголя, в котором бы не присутствовали различные добавки. Вкусовые и ароматические модификаторы добавляют туда специально. А в плохо очищенных напитках в небольшом количестве остаются ядовитые вещества, которые наносят серьезный вред. Сюда относят: сивушные масла; тяжелые изоалкиловые спирты; метиловый спирт; уксусный и муравьиный альдегиды; ацетали; кетоны; фенол и представители других классов органических соединений. В зрелых красных винах часто обнаруживаются сульфиты, которые могут стать причиной алкогольного отравления и тяжелого похмельного синдрома.

Существует ли безвредный алкоголь? Можно попытаться провести математические расчеты и вычислить содержание этанола в разных напитках, или внимательно вычитывать на этикетках всех бутылок информацию об имеющихся в них примесях и добавках. Но вывод будет один: все алкогольные напитки несут общий вред, а каждый в отдельности может причинить организму человека специфический урон. Безвредного спиртного, так же как и безопасных доз, просто не существует. Никто не может предсказать реакцию организма со 100% вероятностью на небольшое количество низкоалкогольного напитка. О вреде алкоголя в непредсказуемо малых количествах много интересного могут рассказать хирурги, гастроэнтерологи и даже патологоанатомы, почерпнувшие эти сведения из своей врачебной практики. Какой вред приносит алкоголь нашему организму? Частое употребление спиртного в больших дозах (а иногда и в очень скромных количествах) приводит к нарушению работы систем и органов, негативно влияет на деятельность всей нервной системы и головного мозга в частности, осложняет ход и развитие хронических и острых заболеваний и может стать причиной несчастных случаев. Вред для нервной системы. Этанол является химически активным веществом. Попадая в организм, он довольно быстро замещает в сложнейших биохимических реакциях другие компоненты и взаимодействует с ними по-своему. Таким образом он влияет на работу мозга и всей нервной системы. Сначала после употребления алкоголя усиливается выработка адреналина, дофамина, серотонина. Это ведет к дальнейшим изменениям: появляется чувство тревоги, говорливость, усиливается возбуждение. В процессе привыкания организм начинает требовать увеличения дозы, развивается алкогольная зависимость. После этого могут проявиться и другие осложнения: депрессии; подавленное состояние; склонность к суициду; галлюцинации; судороги; повреждение сосудов головного мозга и др. На определенном этапе уменьшение вреда алкоголя на организм становится невозможным. Вред алкоголя для сердца и легких. Алкоголики больше других подвержены легочным и сердечно-сосудистым заболеваниям. У них часто развивается: пневмония; различные хронические и острые заболевания легких; туберкулез; анемия; кардиомиопатия; аритмия и другие болезни. Влияние на печень и пищеварительную систему. На фоне злоупотребления спиртным может развиваться: алкогольный цирроз печени; гепатит; ожирение печени; гастриты и язвы; рак пищевода; панкреатит. Клетки печени и других органов активно разрушаются ацетальдегидом, который образуется в нашем организме из алкоголя под действием специфического фермента. Из-за высокой калорийности алкогольных напитков, человек, зависимый от них, пьет больше, а ест

меньше. Его организм насыщается спиртом, не получая при этом никаких питательных веществ. Происходит истощение всех тканей, кроме жировой. Связанный с этим недостаток важных витаминов и минералов сразу запускает сложный механизм поражения всех систем и органов. Нельзя не отметить, что спиртосодержащие вещества повышают риск развития раковых заболеваний, подагры, инсульта, болезней и отклонений в развитии плода. Об этом говорят врачи и статистика. Социальный вред алкоголя Употребление спиртных напитков становится причиной заболеваний, поломанных судеб, бедности, загубленных талантов. Это зло, которое расстраивает здоровье и разрушает жизни. Какой социальный вред алкоголя? Под воздействием алкоголя совершается большая часть преступлений и ошибок в жизни. А коварство в том, что такие последствия невозможно предугадать, пригубивши в первый раз рюмку. Алкоголь – это причина большинства: дорожно-транспортных нарушений; убийств; драк; сексуальных насилий; незапланированных беременностей; случаев передачи половых инфекций; распада семей. Предотвратить или уменьшить эту печальную статистику может только активная пропаганда здорового образа жизни и разъяснение вреда алкоголя во всех подробностях. Иллюзия счастья, которая возникает после употребления этого легализованного наркотика, длится недолго. А цена за короткий момент эйфории – здоровье и жизни людей. У людей нет врожденной потребности в алкоголе. Традиции употреблять спиртное в праздники и по торжественным случаям каждый следует по-разному. У одних получается найти зыбкую грань между положительным и вредным эффектом от алкогольных напитков и не переступить ее, а другие этого не могут. Каждый должен понять, чем вреден алкоголь, признать это и отказаться от медленного, но верного самоубийства.

У ВАС ЕСТЬ ПРАВО ЗНАТЬ ВСЮ ПРАВДУ ОБ АЛКОГОЛЕ

Чем опасен? Алкоголь – одно из самых опасных изобретений человечества, причина болезни, от которой ежегодно погибает больше людей, чем от СПИДа и туберкулеза вместе взятых, к сожалению, прочно вошел в нашу жизнь. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире от алкоголизма страдают порядка 140 миллионов человек. В масштабах 7-миллиардной Земли цифра не кажется такой уж пугающей. С другой стороны, 140 миллионов – это население 14 стран, сопоставимых с Беларусью: 14 Греций, 14 Бельгий, 14 Португалий... Это население одной России, но целиком – от Калининграда до Чукотки, включая новорожденных детей и немощных старцев. Ежегодно алкоголь отнимает жизни более чем у 3 миллионов человек. В совокупности это равноценно тому, что с географической карты мира каждый год исчезают такие города, как Берлин и Мадрид. Или каждые два года минус Санкт-Петербург... Да что там! Эта цифра почти вдвое превышает население Минска... Следствием алкогольных возлияний становится каждое второе преступление на планете. Алкоголь – наиболее частая причина разводов, социального сиротства и беспризорности. Средняя продолжительность жизни людей, страдающих алкогольной зависимостью, не превышает 50 лет. Это на 15–20 лет меньше, чем в среднем живут люди, у которых нет проблем с алкоголем. Материальный ущерб последствий алкоголизации мирового сообщества исчисляется сотнями миллиардов долларов ежегодно... Что предпринимается? Нет такой страны, которая бы не столкнулась с проблемой алкоголизма, как нет такой страны, которая не стремилась бы ее решить. Беларусь не исключение. Всего каких-то 25 лет назад количество алкоголя, потребляемого на душу населения в нашей стране, достигало критических цифр – до 30 литров в год. И это при том, что, по оценкам экспертов ВОЗ, 8 литров – допустимый предел, превышение которого может нанести непоправимый ущерб здоровью нации. Одним из важнейших факторов, способствующих снижению количества алкоголя, потребляемого на душу населения в нашей стране, является грамотная политика государства и реализация множества социальных программ по профилактике

и предупреждению алкоголизма. Благодаря этому в течение последних 5 лет в Беларуси наметилась устойчивая тенденция к сокращению потребления алкоголя. Так, в 2008 году количество выпиваемого алкоголя исчислялось 17 литрами на душу населения. К 2011 году эта цифра снизилась до 13,4 литра. Положительная тенденция сохраняется до сих пор. В 2015 году, по официальным данным, на каждого нашего соотечественника приходилось по 9,05 литра алкоголя. Больше всего алкоголя в мире потребляют венгры (19,22 литра на душу населения). Среди лидеров также Эстония, Словения, Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии... Такие данные приведены ВОЗ по итогам исследования, проведенного в 2014 году. Также в течение последних 5 лет в Беларуси наблюдается устойчивая тенденция к снижению количества людей, страдающих алкоголизмом и состоящих на официальном наркологическом учете. В 2010 году, например, под наблюдением наркологов находились почти 196 тысяч человек, в 2013-м – 190 тысяч. В настоящее время на официальном учете по алкогольной зависимости чуть более 184 тысяч человек. Но расслабляться рано. Проблема алкоголизма до сих пор остается острой и не теряет актуальности. **Алкоголизм – это болезнь.** В 1952 году ВОЗ официально признана зависимость от алкоголя серьезным заболеванием и включен в международную классификацию болезней. Грань перехода от первой рюмки к алкоголизму настолько призрачна, размыта и индивидуальна, что зачастую порождает обманчивое восприятие своего состояния и позднее осознание формирования тяжелой зависимости. Алкоголизм не передается по наследству. Ни один алкоголик никогда не мечтал стать таковым. Зависимость формируется с подачи самого человека, при его непосредственном участии и усердии. Ни одна доза алкоголя, какой бы мизерной она ни была, не проходит для организма бесследно. Алкоголизм не появляется из ниоткуда, имеет несколько стадий развития, чреват осложнениями, а при злокачественной форме течения болезни однозначно грозит летальным исходом. Женский, подростковый, пивной алкоголизм – одна и та же болезнь. Только у женщин и подростков она развивается в разы быстрее, чем у мужчин, имеет более злокачественные формы течения и гораздо сложнее поддается лечению. Алкоголизм – проблема в большей степени не медицинская, но социальная. Алкогольная зависимость, пожалуй, единственное заболевание, при котором клиническая картина наблюдается у одного человека, а в адекватном лечении, как правило, нуждается всё ближайшее окружение больного. У вас есть право знать, что алкоголизм – это всегда хроническая форма болезни, трудно поддающаяся лечению, но шанс вернуться к трезвой жизни есть у каждого! Мы поможем вам реализовать свое право на знание. И только вам решать, как им распорядиться.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Для того чтобы бороться с распространением наркомании, необходимо знать, что такое «наркомания», что стоит за этим словом. Наркомания на латинском языке означает «страсть». Это психически-органическое поражение личности. Человек, страдающий наркоманией, психологически и физиологически становится зависимым от употребления наркотических веществ. Наркомания – проблема людей, не сумевших сказать решительно «нет!». Наркотики были известны еще в древности (греч. *narke* – оцепенение, онемение, *mania* – страсть, безумие). Эйфория и неадекватная веселость, а затем странное оцепенение после употребления снадобий из различных растений неизменно сопровождали греческие вакханалии, религиозные праздники обитателей джунглей Амазонки или верховий Нила. Наркомания – это постоянное потребление наркотических веществ. Наркомания означает как состояние отдельного потребителя наркотиков,

так и массовое наркопотребление. Наркотические вещества имеют одно общее свойство – они дают человеку временную поддержку и иллюзию удовольствия. Сама наркотическая эйфория, ради которой наркоманы расстаются с жизнью, длится не более 1–5 минут. А остальные 1–3 часа человек находится в фазе расслабления и успокоения, переходящей в дремоту, состояние бреда и сна. Считается, что наркомания – гораздо большее зло, чем алкоголизм, и поэтому уж лучше пить, чем употреблять наркотики. В некоторых странах такой подход заложен даже в ранг государственной политики. Наркоманов преследовали в соответствии с Уголовным кодексом, а водка была настолько доступной, что практически происходило массовое спаивание, приводившее к деградации нации. На самом деле сопоставлять, что ужасней: очередь алкоголиков с трясущимися руками или несколько худосочных наркоманов – совершенно бессмысленно. В Европе в поисках средств злоупотребления наркотиков была предпринята попытка избавиться от алкоголизма, произошла замена одного наркотика другим. Английский поэт XIX столетия Томас де Куинси, который страдал алкогольной зависимостью, в своих мемуарах красочно описал свои ощущения от наркотического опьянения и выдвинул гипотезу лечения от алкоголизма с помощью наркотиков. Эта гипотеза приобрела тысячи последователей и распространилась в течение нескольких месяцев. Появились клубы и общества курильщиков опиума с самыми благими намерениями – избавиться от алкогольной зависимости. Несчастливая Англия: целые десятилетия ее золотая молодежь избавлялась от алкогольной зависимости с помощью длинной курительной трубки, которая так и осталась на полотнах известных мастеров в качестве атрибута денди из высшего света. Большого абсурда вообразить трудно, но это история, и она полна парадоксов. Люди становятся наркоманами по многим причинам: стресс, тяжелые переживания, любопытство, подражание, в связи с болезнью. Велик натиск со стороны различного рода знаменитостей, которые не просто говорят о наркомании, но и пропагандируют такой стиль жизни. Многие из них иногда слишком интересно описывают процесс принятия или действия наркотиков, что само по себе уже не очень хорошо: повышается интерес, и многим хочется самим попробовать. В клубных наркотиках типа экстази молодежь привлекает способность танцевать до упаду. Причем многие из них абсолютно уверены, что экстази – не наркотик, а просто стимулирующий, совершенно безобидный препарат. Такое мнение создалось благодаря рекламе тех, кто торгует наркотиками: чем больше беспечных юнцов, тем больше доход. Небывалый размах приобретает сегодня токсикомания. Многие люди заблуждаются, думая, что токсикомания безвредна, но это абсолютно ложное утверждение. Разрушается печень, отравляется мозг, который больше чем наполовину состоит из жировых клеток. Также потребление наркотических веществ связано с обстоятельствами, когда врач выписывает пациенту соответствующее лекарство. К таким препаратам относятся снотворные, жаропонижающие, болеутоляющие и психостимуляторы. И в этом случае возникают опасные ситуации. Любое наркотическое вещество, будь то алкоголь, наркотик или никотин, вызывает зависимость. Соответственно, если употребление наркотических препаратов проходит в регулярном режиме, то со временем приходит поначалу психическая, а затем и физическая зависимость от них. Такое употребление впоследствии становится просто необходимым для человека помимо его воли. В результате больной уже прибегает к наркотическому веществу не для снятия боли, а для устранения чувства дискомфорта и ломки. Именно такое состояние, когда человек испытывает постоянную тягу к веществу, называется уже не наркотическим потреблением, а наркоманией (наркотизация). Беспристрастная статистика утверждает, что из 100 человек, попробовавших наркотики, 90 становятся наркоманами. Артемий Кивович Троицкий, известный музыкальный критик, о проблеме наркомании говорит так: «Модно – не колоться и ходить с гнилыми зубами. Модно – быть здоровым и красивым!» На его взгляд самой лучшей и наглядной антинаркотической пропагандой были бы не плакаты, символы, лозунги, а крупным

планом портреты наркоманов. На каждого человека это непременно подействует, достаточно увидеть безжизненные, чудовищные глаза, кожу, которая напоминает слоנוвьёу, сгнившие зубы, прыщи. Под фотографиями надпись: «Вы хотите быть такими?» Наркоманы долго не живут. Мало кто умирает естественной смертью.

ПАМЯТКА О ВРЕДЕ НАРКОТИКОВ

Наркотики – это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЕТ НАРКОТИК?

Человек в состоянии наркотического опьянения перестает испытывать душевную и физическую боль, появляется ощущение легкости, комфорта. Ощущение легкости приводит к потере контроля над собой и утрате чувства реальности. Состояние наркотического опьянения продолжается только в то время, когда наркотическое вещество содержится в крови.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ НАРКОМАНИЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ?

У того, кто постоянно употребляет наркотики, постепенно снижается чувствительность к ним. Через некоторое время для достижения радости обычных доз уже не хватает. Жертва наркомании вынуждена увеличить дозу. Впоследствии не хватает и этого, тогда происходит переход к более сильному наркотическому веществу. Так, постепенно, человек приобщается к сильным наркотикам, избавления от которых почти нет.

КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди умирают в течение первого года с момента употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются нестерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь, – СПИД, гепатит и другие. От этих болезней они часто умирают раньше, чем произошло отравление организма наркотиком.

КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие. Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью. Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект.

ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ НАРКОМАНИЕЙ?

В большинстве случаев от передозировки. Наркомана через несколько лет ждет полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например СПИДа или гепатита. Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы

зачастую связаны с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, погибнуть от несчастного случая и многих других причин.

ПОМНИ, КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ ЧЕЛОВЕКУ НАРКОТИКИ! БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН И ОСТОРОЖЕН!

О вреде наркотиков. Полезные советы для школьников и подростков Какой вред от наркотиков Наркоманы редко переживают 30-летний возраст. Обычно наркоманами становятся люди, у которых наблюдается упадок физических и душевных сил для того, чтобы бороться в жизни за свое место под солнцем. Абсолютно все исследователи (будь то врачи, социологи, педагоги и т. д.) сходятся во мнении, что наркомания наиболее опасна в подростковом возрасте, когда у человека только еще формируется мировоззрение. Один из американских наркологов Р. Христофсен пишет: «Я ни разу не встречал хронического наркомана в возрасте более 30 лет. Дело заключается в том, что человек начинает употреблять наркотики в восемнадцать лет и к двадцати годам становится «хроником», то есть нуждается в ежедневном потреблении своего допинга, шансов дожить до тридцати у него практически нет, даже если до начала своего пагубного пристрастия он отличался атлетическим здоровьем». Наркомания – страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких бы то ни было наркотических средств – будь то лекарства, анаша или же более тяжелые наркотики. Наркоман в поисках денег на очередную дозу может пойти абсолютно на все – воровство, обман, а в некоторых случаях и на убийство. Как только он примет наркотик, ему становится немного легче. Именно за такое непродолжительное облегчение наркоман, зачастую даже сознательно, лишает себя всех остальных радостей жизни. Принимая наркотик, наркоман попросту подписывает себе смертный приговор. Однако наркотические вещества очень дорогостоящие. И те, кто занимается их распространением, получают колоссальные деньги. Честным трудом подобных денег не заработаешь, однако наркоторговцам всегда нужны покупатели на их товар, которые будут готовы выложить любую сумму за дозу так необходимого им вещества. При этом они пускаются в самые разные изощрения, чтобы человек впервые попробовал наркотик. Часто первая доза продается за незначительную сумму или же вовсе дается бесплатно. Наркоторговцы могут нарочно заслать своего агента в компанию подростков или школьников, чтобы он их «посадил на иглу». Они полны решимости сделать что угодно, чтобы хотя бы один их знакомый начал принимать или хотя бы раз попробовал эту отраву. Даже первая доза наркотика может оказаться смертельной. Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей. С ним справиться не может почти никто. Наркотики – это беда для здоровья. Дети и подростки очень часто стали умирать из-за передозировки наркотиков. Распространенность наркоманов среди детей и подростков – беда прежде всего родителей. В некоторых странах кроме злоупотребления наркотиками увеличивается количество людей, которые употребляют летучие токсические вещества, например разного рода растворители, средства для химической чистки одежды, вещества для борьбы с насекомыми и грызунами. При вдыхании паров таких веществ получается типичная картина отравления с определенными нарушениями деятельности центральной нервной системы. При небольшой дозе таких веществ это заканчивается непродолжительным обмороком и галлюцинациями. При большой дозе может наступить смерть. Эффект обморока, а также другие нарушения деятельности центральной нервной системы связаны с кислородным голоданием клеток головного мозга. После подобного воздействия большая часть активно функционировавших до этого клеток головного мозга отмирает. Особенность фармакологического действия наркотических веществ в том, что повторное их использование приводит к ярко выраженной физической и психической зависимости. Такие вещества при употреблении их человеком могут вызвать различное по продолжительности нарушение функций центральной

нервной системы. Главный механизм такого воздействия – кислородное голодание и нарушение регулирования между основными центрами нервной системы. Подобное состояние рассматривается как нечто необычное и приятное. Искаженное восприятие самого себя и окружающих многим кажется выходом из любых сложных жизненных ситуаций. Повторные приемы вызывают у человека привыкание и зависимость. В этой ситуации человек постоянно ищет повод для того, чтобы уйти от реальности. Формирование зависимости от любого наркотического вещества сопровождается также изменением реакции на его использование. Если до развития стойкой зависимости от веществ, легкое отравление наркотиком вызывает изменение восприятия окружающего мира, улучшение настроения, то после привыкания для получения эффекта, нужна гораздо большая доза. Происходит так, что из-за привыкания наркотик перестает давать наркоману эйфорию и становится просто необходимым для выживания в принципе. Тогда это наркотическое вещество становится лишь средством для устранения агрессивности, злости, тоски и апатии. Под постоянным воздействием наркотических веществ человек становится все более замкнутым, грубым, утрачивая родственные, дружеские и другие социальные связи, в том числе практически все культурные и моральные ценности. Все это становится возможным из-за ярко выраженных нарушений в центральной нервной системе и мозге. Именно мозг – главная мишень наркотических средств. Многими учеными уже давно была установлена связь между нормальной деятельностью головного мозга и продолжительностью жизни. Также было выяснено, что все нарушения в деятельности центральной нервной системы приводят к тому, что нарушается жизнедеятельность многочисленных органов и систем. Чем раньше приобщается организм к воздействию наркотических средств, тем более губительное воздействие они оказывают на организм. По мнению медиков распространение наркомании в современном мире представляет для настоящих и будущих поколений не менее страшную опасность, чем эпидемии чумы или холеры в прошлом. В последнее время значительно возросло количество токсикоманов. Речь идет о тех людях, которые злоупотребляют химическими, биологическими или лекарственными веществами. Эти вещества вызывают привыкание, однако не признаны законодательством наркотическими. В этой связи имеются различные мнения о том, что не все наркотики опасны. Это очередной миф. Употребление сильнодействующих средств или слабых вызывает разную степень наркомании. Общим является лишь итог: человек полностью теряет контроль над собой. Для того чтобы спасти людей от наркомании, все государства в мире идут на крайние меры. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь. Учти, что наркомания – это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность, делая человека подлым. Наркоман может дать наркотик на хранение и сам же донести на тебя, чтобы отвести от себя подозрение. Ни под каким предлогом не пробуй наркотик. Если же это все-таки с тобой произошло, то откажись от следующей дозы, чтобы не вызывать привыкание. Если же ты чувствуешь, что попал в сети наркомании, сразу же посоветуйся с теми из взрослых людей, кому ты доверяешь.

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

ИНФОРМАЦИЯ О ТАБАКОКУРЕНИИ

История курения Восхождение табака на вершину было быстрым, ярким, хотя если бы не определенные исторические события и исторические личности, возможно, сигарета не играла бы такую значимую роль в повседневной жизни огромного количества человек. Считается, что табак появился в Центральной Америке примерно в 6000 году до н.э. Однако прошло еще 5 тысячелетий прежде чем индейцы майя начали жевать и курить табачные листья, а также смешивать листья табака с травами и растениями, накладывая полученную смесь на раны

больных людей. Поскольку майя постепенно расселялись по континентам, перемещаясь в Северную и Южную Америку, они развезли с собой и свой драгоценный табак. Столетия спустя, в эпоху Великих Географических Открытий табак был обнаружен и завезен в новый свет. Скорее всего, Колумб был первым европейцем, воочию увидевшим листья табака, однако сам он их не курил. Исследователь Родриго де Херес вскоре после Колумба высадился на Кубе, где наблюдал, как местные жители курят табачные листья, он и сам принял непосредственное участие в курении листьев. По возвращении в Испанию Херес, чьи корабли были нагружены табачными листьями, шокировал своих сограждан тем, что курил в их присутствии. Прежде люди никогда не видели человека, из носа и рта которого валил дым. Люди считали, что Хересом овладел дьявол, и испанская инквизиция приговорила его к заключению на несколько лет, однако за годы, которые Херес провел за решеткой, курение стало в Испании очень популярным. В 1530-х годах некоторые европейцы заметили, что на табаке можно делать деньги, они вложили свои средства в то, чтобы выращивать это удивительное растение. Постепенно они начали завоевывать земли вокруг Карибского моря с уже существующими плантациями табака и стали экспортировать товар в Европу. Считается, что первым на территорию Соединенного Королевства в 1573 году табак завез сэр Френсис Дрейк, хотя своей популярностью при дворе королевы Елизаветы I табак обязан сэру Уолтеру Рэли. В 1586 году сэр Уолтер Рэли отправился в путешествие к американским берегам, где встретился с Ральфом Лэйном, губернатором Вирджинии. Именно Лэйн показал Рэли, что табак можно курить с помощью глиняной трубки, пользующейся большой популярностью в тех краях. Год спустя колонисты, которые до этого покинули Англию, чтобы поселиться в Вирджинии, вернулись на родину и привезли с собой моду курить глиняные трубки. На протяжении долгих лет после этого множество английских семей отправлялись в Вирджинию, пытаясь сколотить состояние на выращивании табака. Курение трубок постепенно стало популярным и в других европейских странах. В начале XVII века стали налаживаться регулярные поставки табака в Соединенное Королевство, при этом на первых порах объем импорта составлял 25 000 фунтов. Но уже к концу века импорт возрос до 38 миллионов фунтов, а многочисленные производители курительного и нюхательного табака начали конкурентные войны. Трубочный табак и нюхательный табак стали очень популярны в Лондоне в XVII веке, позднее особым шиком стало курение сигар, но сигареты, какими мы их знаем сегодня, появились только в середине 1800 годов. С появлением машин, изготавливающих сигареты, способных выдавать до 200 штук в минуту, табачная индустрия стала быстро развиваться и расти, а сигареты стали доступны более широкому кругу людей. Первыми среди них были солдаты, участвовавшие в войнах, сигареты им раздавались для поддержания боевого духа. К началу Второй мировой войны американский президент Рузвельт сделал табак особой защищенной сельскохозяйственной культурой. На тот период в Америке и Англии были перебои с табачными изделиями, поскольку табак активно отсылался на фронт. По возвращении с фронта домой солдаты приносили сигареты в свои семьи, распространяя моду на курение. Медицинские исследования о вреде курения на тот момент находились в стадии развития и не заявили о себе вплоть до середины XX века. К этому времени табачные компании уже развернули многомиллионные производства, и дурная слава была им совершенно ни к чему. В 1965 году руководитель службы здравоохранения США объявил, что курение вызывает рак легких. Вслед за этим реклама табачных изделий была запрещена на телевидении, радио, а производителям было предписано печатать предупреждения о вреде здоровью на каждой пачке табачных изделий. В 1973 году в США были введены ограничения на курение в общественных местах, все авиакомпании должны были разделять пространство лайнера на зоны для курящих и некурящих людей. В 1987 году было запрещено курить на борту самолета, если полет не превышает по длительности 2 часа. В 1988 году главой здравоохранения США изданы результаты исследования, согласно которым никотин признан наркотиком,

вызывающим привыкание. Реклама табачных изделий на сегодняшний день запрещена в большинстве стран для того, чтобы избежать привыкания к табаку еще большего количества людей. Почему люди начинают курить? На самом деле людей, которые начали курить после 18 лет, не так уж много, большинство пришло к этой вредной привычке в подростковом возрасте. Во времена бурной молодости люди не задумываются о рисках для здоровья и не отдают себе отчет в том, что курение быстро вызывает привыкание. Подростки ошибочно полагают, что они могут попробовать, что такое сигарета и, если им не понравится – быстро бросить. Но реальность состоит в том, что никотин вызывает быстрое появление зависимости. Уже через короткий промежуток времени подростки, точно так же как и взрослые, начинают испытывать тягу к выкуриванию все большего количества сигарет. Существует ряд причин, из-за которых дети и подростки начинают курить. Давление со стороны сверстников играет в этом смысле очень важную роль. Многие дети начинают курить только потому, что их друзья уже пробовали «запретный плод» и продолжают этим баловаться. Также свое влияние оказывает домашняя среда, если ребенок вырастает в семье, где все поголовно курят, дети начинают курить, чтобы быть похожими на членов своей семьи. Иногда подростки и дети начинают курить в знак протеста против родителей или устоев общества. Некоторые дети начинают курить из-за чрезмерной низкой самооценки, курение помогает им смешаться с толпой и найти себе друзей. Здесь работает правило: если они курят, значит их сверстники примут их в свой круг. В ряде случаев дети объясняют тот факт, что они потянулись за сигаретой, тем, что им хотелось выглядеть взрослее и старше, это особенно проявляется, если в их компании есть курящая молодежь. Ну и конечно не стоит забывать о тех, кто начал курить просто чтобы посмотреть, что в этом процессе такого, почему общественность уделяет этой проблеме пристальное внимание. Поскольку продажа табачных изделий и курение до достижения 16–18 – летнего возраста во многих странах запрещены, дети и подростки, которым удастся тайком покурить и не быть пойманными, наслаждаются чувством триумфа от ловкого обхождения закона и общих правил. Вне зависимости от того, какая причина заставила подростка взять сигарету, неважно насколько усердно и красноречиво вы будете предупреждать их о вреде курения, большинство подростков все равно начнет курить. Некоторые подростки начинают курить потому, что их любимый актер или певец тоже курит. Они думают, что если будут курить, как курит их кумир, то предстанут в глазах других в новом гламурном и сексуальном образе. То, как производители табачных изделий рекламируют свою продукцию, также оказывает влияние на молодые и восприимчивые умы. Многие рекламные ролики несут в себе скрытый подтекст, идея которого заключается в том, что курение способствует общению, помогает проще находить новых друзей и партнеров. Во многих странах реклама табачной продукции была запрещена, и производители были поставлены в жесткие рамки относительно своей рекламной политики. Почему люди продолжают курить? Помимо того, что никотин вызывает быстрое привыкание, усложняется процесс отказа от этой вредной привычки, многие взрослые выдвигают свои причины, по которым они не могут или не хотят бросить курить. Большинство людей полагает, что сигарета необходима им, чтобы бороться со стрессом и нервами. Однако следует помнить, что никотин является стимулятором, он заставляет сердце биться быстрее, поднимает кровяное давление. Таким образом, на самом деле курение вовсе не позволяет вам расслабиться и справиться со сложными ситуациями. Другие курильщики отмечают, что именно курение помогает им расслабиться, но ошибаются и они, потому как, если рассмотреть ситуации, в которых им хочется прикурить сигарету, они вполне с тем же успехом могли бы обратиться к другой релаксирующей деятельности, как например, распитие чашечки кофе с друзьями или просмотр телевизионных программ. Скорее всего, люди думают, что курение помогает им расслабиться, так как очередная сигарета подавляет в них симптомы тяги к никотину. Многие женщины продолжают курить из опасения набрать лишний вес. На самом деле, как

только вы бросите курить, будете чувствовать себя намного лучше и энергичнее, что может стать хорошим стимулом для занятий в спортзале. Многие люди продолжают курить в дань привычке и выкуривают сигарету даже тогда, когда не испытывают в этом особой потребности. Например, вы можете прикурить, занимаясь своими рутинными делами, разговаривая по телефону или читая газету, просматривая телевизор. Если вам не разрешается курить на работе, вы перехватываете сигаретку до работы, в перерыв, перед ланчем и после него. Для молодежи курение – своеобразный инструмент общения, обращение к человеку с просьбой одолжить зажигалку может стать началом беседы. Ну и наконец, некоторые люди курят, когда им нечем заняться, в этом случае более полезным будет поиск интересной сферы деятельности. Вне зависимости от того, по какой причине люди начинают курить, большинство быстро втягивается в процесс. Некоторым после ряда неудачных попыток удастся бросить, другие будут курить всю оставшуюся жизнь. Однако, по данным статистики, около 50% курильщиков желали бы вообще не начинать курить и хотели бы уже завтра отказаться от этой вредной привычки. Важно помнить, что большинство людей курят из-за своей привязанности к никотину, для них отказ от курения сопровождается волевым усилием при поддержке семьи, врачей, друзей и специалистов. Почему стоит бросать курить? Причины отказаться от курения гораздо больше, чем причин продолжить его, вредя своему здоровью. Отказ от курения, несомненно, будет одним из сложнейших физических, эмоциональных и психологических шагов, которые вам придется совершить в жизни, все это еще более усугубится, если вы курильщик со стажем и жить не можете без сигарет. Бросить курить никогда не поздно, даже если вы дымили как паровоз на протяжении 40 лет. После того как бросите курить, ваша жизнь и здоровье кардинальным образом изменятся в лучшую сторону. Как только вы выкурите последнюю сигарету и избавитесь от любимой пачки в кармане, ваше тело начнет исцеляться и залечивать раны, нанесенные курением. Очень скоро вы начнете замечать положительные моменты того, что наконец-то бросили курить. Деньги, затраченные на покупку сигарет. Одной из основных причин отказа от курения для определенной категории людей станет непомерная стоимость их любимой привычки. Если вы потратите время и подсчитаете, сколько денег израсходовали на покупку сигарет за последний год, скорее всего вы испытаете шок. У тех, кто выкуривает пачку в день, на дурную привычку уходит около 36000 рублей в год только на сигареты. Если вы курите в течение 10 лет, на деньги, потраченные на покупку сигарет, вы могли бы купить себе автомобиль или внести взнос в ипотеку. Если вы курите более 40 лет, на потраченные деньги смогли бы приобрести квартиру за наличный расчет. Так что вполне справедливо заявить, что отказ от курения положительно скажется на состоянии вашего личного бюджета. Курение и здоровье. Это самая важная причина отказаться от курения. Многочисленные курильщики понимают, что вред организму уже причинен, только испытывая определенный дискомфорт. Курение вызывает ряд серьезных заболеваний, некоторые из них могут стать причиной летального исхода, а другие – сильно истощить организм, но стоит помнить, что все без исключения заболевания оказывают серьезное негативное влияние на качество вашей жизни, а также ваших родных и близких. Большинство людей знает, что курение является причиной рака легких и сердечных заболеваний, но это не единственное, чего предстоит бояться курильщикам. Во-первых, исследования доказали, что курящий мужчина теряет 13,2 года своей жизни, а женщина – 14,5 года. Таким образом, вредная привычка способна украсть 10–30 лет жизни. В 9 случаях из 10 курение вызывает рак легких, а также повышает процент появления опухолей в других частях тела. Курильщики также подвержены заболеваниям полости рта, голосовых связок, горла, почек, желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, печени, прямой кишки и пищевода. Завядлые курильщики также рискуют нанести серьезный вред своим легким и развить одно из респираторных заболеваний – бронхит или эмфизему, делающих процесс дыхания невероятно сложным. Люди с такими заболеваниями, чаще всего страдают одышкой, преодолев

небольшое расстояние, или поднявшись по лестничному пролету, или выполнив какую-либо работу по дому. Сбивчивость дыхания будет сопровождаться также постоянным грудным кашлем, который невозможно вылечить. Также было доказано, что курильщики в два раза чаще страдают от сердечных приступов, кроме того, курение может стать причиной стенокардии и атеросклероза. Бросив курить, вы значительно снижаете риск появления онкологических заболеваний, болезней сердца и легких. Хорошие новости таковы: по истечении 15 лет после отказа от курения риск развития рака легких у бывших курильщиков всего лишь чуть-чуть выше, чем у некурящих людей, а шансы получить инфаркт будут примерно такими же, как у тех, кто никогда не курил. Если вы бросаете курить, то через: 20 минут: ваше кровяное давление и пульс придут в норму, нормализуется циркуляция крови; 8 часов: риск инфаркта будет снижаться, а процент содержания кислорода в крови повышаться и приближаться к нормальному уровню; 12 часов: снижение процента угарного газа в организме; 24 часа: угарный газ полностью будет выведен из организма, а легкие начнут очищаться от слизи и мусора; 36 часов: нервные окончания, уничтоженные курением, начнут отрастать заново; 48 часов: в организме не останется никотина, обоняние и вкус значительно улучшатся; 72 часа: дышать станет легче, в организме скопится большое количество энергии; 2–12 недель: улучшение циркуляции крови во всем организме; 3–9 месяцев: легкие начинают работать на 5–10 % эффективнее, снижаются трудности дыхания; 5 лет: риск инфаркта снижается в два раза; 10 лет: ваши шансы заболеть раком легких снизятся в два раза.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Два способа для тех, кто решил самостоятельно отказаться от сигарет. Для тех, кто уверен в своих силах и решил бросить курить без помощи специалистов, существует два основных способа. Первый, одномоментный. В этом случае человек отказывается от сигарет раз и навсегда, в один момент. Он больше подходит для тех, у кого небольшой стаж курения. У таких людей, как правило, синдром отказа от табака слабый и еще нет сильной никотиновой зависимости. Второй, поэтапный. Его суть в том, что человек постепенно снижает количество выкуренных за день сигарет. Он больше подходит курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет. Бросать курить лучше всего в спокойной обстановке и заранее подготовиться к этому решительному шагу. Можно наметить определенную дату. Важно четко придерживаться намеченного плана. Очень эффективна помощь родственников или знакомых, которых стоит предупредить, что вы собираетесь распрощаться с сигаретой. Их поддержка будет как нельзя кстати. Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения. Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего запредельно героического в этом нет, но при одном условии:

ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

НАПРИМЕР:

улучшение здоровья; лучшее ощущение вкуса пищи и запахов; экономия денег; улучшение самочувствия и физического состояния и т.д. Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды,

перед сном? Задача – установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов. Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны. По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения). Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, способствующих более быстрому выведению токсических веществ из организма. В ситуациях, когда возникает желание закурить. Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку. Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удерживать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе. Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету. Тактика поведения в случае срыва. С первой попытки прекращают курить 30 – 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь: немедленно бросьте курить; избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам); учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком; проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить. Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их. Если после нескольких попыток вам не удалось одолеть свою привычку, следует обратиться к специалистам.

О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетической предрасположенности и лишь на 8–10 % – от здравоохранения. Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это специфическая форма целесообразной активности человека, деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе возрастает тенденция вести здоровый образ жизни. Элементы здорового образа жизни. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье. Отказ от курения, наркотиков и

употребления алкоголя. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи. На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни: эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами; интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление. духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм. Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми. Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет). Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» Задумайтесь о своем здоровье, довольны ли Вы им? Выберите пункты, которые Вам наиболее подходят и соблюдайте их каждый день: занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день. А если у Вас нет на то времени, совершайте пешие прогулки. Едете в автобусе – выйдите на остановку раньше, на машине – тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться; рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, а меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите употребление животного жира; избегайте избыточного веса, питайтесь не реже 5 раз в день. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины; в течение дня пейте больше воды. Это благотворно скажется на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость; соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядит красивым, здоровым и отдохнувшим; будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки восстанавливаются очень медленно. Так что находите везде положительные моменты; закаливаете свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная вода. Не только полезно, но и помогает проснуться; не курите, не злоупотребляйте алкоголем, ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье; почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей; творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к Вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

ВАЛЕОЛОГИЯ

Раздел современной профилактической медицины, направленный на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), понимания необходимости сохранения собственного здоровья и здоровья

своих близких, в первую очередь здоровья детей. Помимо заботы о физическом и психическом здоровье, важная роль принадлежит нравственному и духовному здоровью человека и общества. Нравственное здоровье человека — это наличие у него такого мышления и поведения, которые позволяют формировать благоприятный фон для его физического, психического и социального благополучия, а также и для развития общества одновременно. Валеология ставит своей целью обучение человека гигиеническим правилам восстановления, укрепления и совершенствования здоровья, привития ему навыков ЗОЖ, который включает активный труд, рациональный отдых, занятия физической культурой, закаливание, рациональное питание, личную гигиену, гигиену половых отношений, своевременные обращения к врачу. Антагонистами ЗОЖ является курение, неумеренное потребление алкоголя, наркотики, беспорядочные сексуальные связи, бессистемное поглощение информации, безделье. Цели валеологии достигаются следующими путями: грамотной постоянной пропагандой здорового образа жизни с использованием всех средств информации и охватом всех общественных структур: семьи, детских дошкольных учреждений, школ и вузов, учреждений культуры и управления; экологическим воспитанием; воспитанием оптимизма как защитной, компенсаторной силы организма, позволяющей не только предупреждать заболевания, но и успешно совершенствовать индивидуальное и общественное здоровье.

Значение слова «валеология»

Валеология (от одного из значений лат. valeo — «быть здоровым») — «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека. Валеология подвергалась критике со стороны академической науки и церкви; причисляется некоторыми специалистами к «альтернативным и маргинальным парамедицинским ретроградным течениям». Термин «валеология» введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук, профессором, членом Академии технологических наук России Израилем Брехманом. Вопрос построения общей теории здоровья концептуально и методологически связан с проблемой создания целостной теории человека, которая в настоящее время далека от решения. Специалисты в области философии и методологии науки полагают, что по этой причине претензии валеологии на построение интегральной теории, создание новых идеалов, новой системы ценностей и, наконец, нового человека являются необоснованными и лишёнными смысла. Стремление валеологов найти для валеологии область применения, принципиально отличающуюся от медицины, привело к включению в состав валеологии ненаучных, религиозных и оккультных концепций, а также нетрадиционной медицины. На 2011 год теоретические и практические проблемы валеологии продолжают изучаться в ряде академических учреждений России, Украины, Беларуси, Казахстана и Чехии. Преподавание валеологии на факультативной основе сохранилось в некоторых российских школах, а также в некоторых странах СНГ.