

ПЛАНИРОВАНИЕ СІПІК

1 (52)
апрель
2017 год

СПЕЦВЫПУСК

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА СЕВЕРСКОГО ПРОМЫШЛЕННОГО КОЛЛЕДЖА



МОДНАЯ УБИЙЦА

Ни для кого не секрет, что такая пагубная привычка, как курение, в России давно явление обыденное. В настоящее время курит около 70% взрослого населения. Опасность и вред табака перестали быть секретом, мифы были развеяны, осталась лишь истина – табак, попадая в кровь, убивает медленно и беспощадно. Не так давно появилась новая проблема – электронные сигареты. У большинства складывается мнение, что особого вреда от них нет, что это лишь модный аксессуар, прикольная штука с различными вкусами.

Безопасно ли?

С появлением новинки пришли новые заблуждения, касающиеся вреда и пользы. Электронные сигареты появились в 2006 году в Китае, и сегодня продолжают медленно, но верно захватывать рынок. Происходит это благодаря рекламе и маркетингу, нам убедительно заявляют о безопасности использования «уникального продукта», а точнее ЭСДН (электронной системы доставки никотина). Уже доказано, что многие с электронных сигарет чуть позже переходят на обычные. Курильщики в защиту электронных сигарет говорят, что в них нет пепла и неприятного запаха, вредных смол, поэтому они не вредны.



никель (составная часть спирали, испаряющей жидкость), может вызывать интоксикацию организма. В паре электронной сигареты также обнаружено высокое содержание формальдегида – токсичного вещества, смертельного в высоких дозах. Формальдегид внесён в список канцерогенных веществ, вызывающих раковые опухоли. В целом курение электронных сигарет, как и обычных, негативно сказывается на состоянии всех органов и систем. Недостаток кислорода в клетках провоцирует истощение организма, слабость, ухудшение памяти, рассеянность, раздражительность. А длительная зависимость ухудшает интеллектуальное развитие, так как вредные вещества, поступающие с кровью, негативно воздействуют на мозговую активность.

Что внутри?

В состав электронной сигареты входят: картридж с никотином или с его заменителем, ультразвуковой распылитель, который создаёт пары, датчик воздушного потока, электронный чип, литиевый аккумулятор, заменяющий усилия лёгких и светодиод, создающий иллюзию тления. Никотиновая жидкость или «жижа» включают в себя: медицинский никотин, глицерин и пропиленгликоль. Никотин вызывает сильное привыкание. Он угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения, повышает выработку адреналина и, как следствие, нагрузку на сердце. Кроме того, провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что даёт основания считать никотин наркотическим средством. В них содержится глицерин, который активно используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вещество вызывает сухость во рту, может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий. Пропиленгликоль используется как пищевая добавка, может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции. Ароматические добавки вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие. Металлы, в частности

Говорят факты.

В разных странах были проведены разнообразные исследования, посвященные вреду электронных сигарет. Курение электронных сигарет у беременных женщин провоцирует невынашивание плода мужского пола – таковы результаты исследований, организованных в рядах стран Азии. В Корее был проведен интернет-опрос молодежи о курении, в котором почувствовало более 70 тысяч человек. 80% опрошенных признались, что курят одновременно и электронные и обычные сигареты. Японские ученые обнародовали итоги проверки электронных сигарет, согласно которым, испускаемый устройствами пар содержит два вида альдегидов – химических соединений, провоцирующих рак. В июле 2013 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) на своем сайте заявила о том, что ни безопасность, ни эффективность электронных сигарет в борьбе с такой пагубной привычкой, как курение не были экспериментально доказаны.



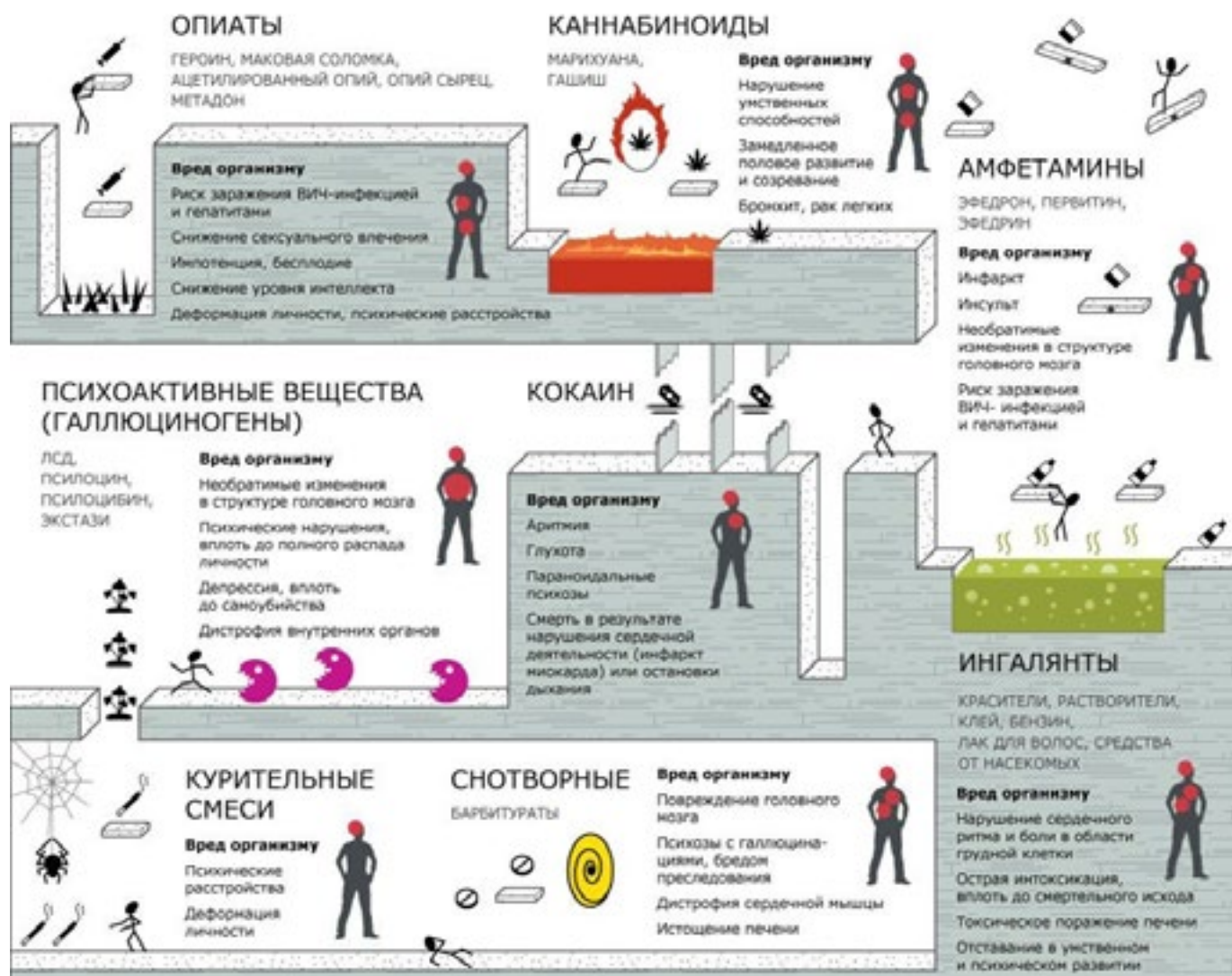
Я бросил курить!

Каждая не выкуренная сигарета укрепляет здоровье и сохраняет бюджет.

- Через неделю улучшилось обоняние и вкус
- Спустя год в 2 раза снизился риск сердечного приступа, онкологических патологий – в 3 раза
- Уже через 8 часов из тела начали выходить токсины, никотин и лишний CO₂
- Через месяц улучшилось состояние крови, возросло содержание кислорода
- Практически сразу запустилась система самоочищения легких, через 3 месяца состояние улучшилось на 30%
- Спустя 3-4 дня улучшился запах тела
- Через 2 месяца восстановилось состояние и цвет кожи
- За год сэкономил порядка 25.000 рублей (из расчета, что в день выкуривалась одна пачка по цене 70 рублей)



Воздействие на организм различных видов наркотиков



Алкогольные мифы

Миф 1. Помогает при простуде. На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями. Полезны домашний режим, покой, аскорбиновая кислота, горчичники, полоскание горла, но никак не стакан водки.

Миф 2. Поднимает настроение. Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением. Если у человека есть потребность в подъеме настроения с помощью алкогольного яда - вероятно, уже сформирована зависимость.

Миф 3. Снимает усталость. На самом деле он парализует активность коры головного мозга и вызывает расторможенность. Необходимо скорее отдых, сон, переключение на другой вид деятельности.

Миф 4. Снимает стресс. Нет, он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Помогут скорее уход в работу, общение с семьей, занятие спортом, хобби.

Миф 5. Улучшает сон. Алкоголь вводит в наркотический сон, ведёт к быстрому формированию зависимости, у пьющих людей вызы-

вает мучительную бессонницу, заканчивающуюся нередко белой горячкой и другими алкогольными психозами. Лучше выбрать физическую работу, душевное равновесие, здоровый образ жизни.

Миф 6. Снимает страх. Нет, он лишь вызывает безрассудность и неконтролируемое поведение.

Миф 7. Расширяет сосуды. Расширяет, но не там, где нужно. Например, расширяя сосуды слизистой оболочки желудка, провоцирует гастриты, язвы.

Миф 8. Согревает. Ошибка, так как, расширяя поверхностные подкожные сосуды, вызывает усиленную теплоотдачу и замерзание.

Миф 9. Полезен для сердца. Это кардиотоксический яд. Активные мышечные клетки сердца перерождаются в бесполезную соединительную ткань. Сердечная недостаточность, как причина смерти пьющих людей, обычное явление.

Миф 10. Пиво – напиток настоящих мужчин. В хмеле содержатся фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов (в 1 кг – 20-30 мг). Этого достаточно, чтобы оказать видимое гормональное воздействие. У мужчин появляются признаки феминизации: избыточный вес, «пивной» живот.

В интернете появилась особая подростковая субкультура самоубийц, которая охватила пользователей соцсетей не только в России, но соседних странах. В Сети существует сотни открытых групп, в которых уныло обсуждаются темы одиночества, отчаяния и бессмысленности бытия. На этой почве, по соцсетям, с огромной скоростью стали распространяться смертельно опасные игры. Это можно сравнить с настоящей эпидемией.

Совершенно незаметно

Сначала ребенок или подросток вступает в запрещенную группу. Происходит это из любопытства, как дань моде или по приглашению друзей. Уже через короткое время он превращается в депрессивного «призрака», а однажды решает свести счеты с жизнью. Подсознание ребят, хотя сами они это не осознают, контролируют кураторы социальных групп, пропагандирующих суицид. Безнаказанно, методично, ежедневно. Используют всевозможные приемы и уловки для создания нужного эффекта в виде стильных картинок, эффектных видео, слов. Человек попадает в ловушку негативных, меланхолических мыслей. Тем, кто за этим стоит, остается только захлопнуть дверь.

Кто они?

Кто устраивает такие «игры»? Психологи составили портрет этих «кураторов». Это люди, которые отгородили себя от общества, у них много всяких комплексов и они компенсируют их в социальных сетях, где могут быть кем угодно и реализовать свои, даже самые маниакальные желания. Они манипулируют другими людьми, особенно детьми и подростками, заставляют делать опасные вещи. Не исключено, что среди них могут быть психически нездоровые люди, для которых чужая смерть - забава или способ получить больше лайков под постами. Возможно, есть и те, кто так зарабатывает деньги. Но, при любом раскладе, это убийцы, умышленно придумывающие схемы для поимки доверчивых жертв.

Я - не марионетка!

Никто не хочет быть глупой марионеткой, у которой нет своего мнения и позиции, корой управляет чья-то ненормальная при-



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ:

- не общайся в Сети с незнакомцами;
- добавляй в друзья в соцсетях только тех, кого знаешь лично;
- не выкладывай откровенных фотографий, предназначенных только для близких людей;
- не сообщай свои геоданные, отключи службы геолокации в приложениях;
- соблюдай приватность в чатах и помни, что твои сообщения может прочесть чужой человек.

хоть и толкает на смерть. Но выходит, что не одна сотня детей и подростков – поклонников опасных групп, совершивших суицид, стали ими. Все эти ребята ушли из жизни в состоянии глубокой депрессии: выбросились из окна, перерезали вены, бросились под автомобиль. Каждый день миллионы

детей и подростков находятся под угрозой такого удаленного вербования. И сегодня самое время задуматься с кем мы общаемся в социальных сетях, друзья ли это, хорошее ли они вносят в нашу жизнь, улучшают и обогащают ее?



ТЫ СЛУЧАЙНО НЕ НОМОФОБ?

Термин номофобия (англ. «no-mobile-phone phobia») появился в 2010 году с подачи маркетинговой исследовательской компании YouGov. Понятие характеризует бессознательную тревогу, которую испытывают пользователи мобильных телефонов, когда по какой-либо причине остаются без своего гаджета. Согласно исследованиям, подобные тревоги возникают у 58% мужчин и 47% женщин, а еще 9% людей испытывают подобные страхи, когда их мобильные телефоны выключены.



Симптомы

Современная жизнь и так полна всяческих стрессов и тревог, чтобы еще волноваться по поводу «мобильника». Но, если посмотреть, симптомы номофобии есть практически у всех. Сколько раз в день мы заглядываем в свои смартфоны? Почему все время держим их на зарядке? Зачем проверяем соцсети каждые 5 минут? Страх недоступности мобильного телефона проявляется не только эмоциональными переживаниями, нередко и реальными физиологическими симптомами, такими как нарушения дыхания, дрожь, озноб и тахикардия.



«Средство» от стресса

Зависимость от смартфона имеет такие же проявления, как зависимость от курения. Люди тянутся за своими смартфонами, как курильщики за сигаретами. Но, ни сигареты, ни смартфоны не помогают избавиться от стресса. Они просто переключают наше внимание, дают иллюзию защищенности. Когда в следующий раз в руке окажется телефон, попробуйте адекватно оценить, действительно ли нужно кому-то позвонить или найти нужную информацию в интернете?

Номофобия или нет?

Группа ученых совместно с врачами составили тест, позволяющий выявить номофобию у людей на разной стадии. Отвечаем честно и беспристрастно на вопрос: что вы чувствуете, если нет с собой телефона?

1. Беспокойство из-за невозможности общаться с друзьями и близкими.
2. Переживания по поводу того, что вам не смогут дозвониться с работы.
3. Нервозность из-за невозможности получить сообщение или страх пропустить важный звонок.
4. Волнение по причине того, что с вами не могут связаться члены вашей семьи.
5. Чувство оторванности от привычного круга общения.
6. Дискомфорт от того, что пропускаете обновления в социальных сетях и не можете получить актуальную информацию.
7. Досаду из-за того, что не можете сами написать сообщение, запостить новость в соцсети, разместить фото в инстаграме или опубликовать сообщение в твиттере.
8. Чувство растерянности от того, что не знаете чем занять свое время.

Если у вас возникали ощущения, описанные хотя бы в половине приведенного списка, то у вас явно номофобия. Скорее всего, пора принимать меры по возвращению в реальный мир.



ТЕСТ: СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬЮ?

Сравнение интернета с наркотиком многим кажется полной ерундой. Но сегодня люди не могут жить без онлайн общения на форумах, в чатах, в социальных сетях, без компьютерных игр. Со временем интернет контакты заменяют живое общение, и никто из них честно не признается, что страдает от интернет-зависимости.

Среднестатистический пользователь глобальной паутины проводит в сети почти 70 часов в месяц, а значит около 17 часов в неделю. Однако большинство людей могут проводить в сети еще больше времени. Профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктор Кимберли Янг - автор популярной книги «Пойманные в Сеть» («Caught in the Net») разработала специальный тест, определяющий степень зависимости. Интернет, как утверждает доктор Янг, имеет огромный притягательный потенциал, обладает свойствами наркотика, так как его можно потреблять в опасных количествах, не чувствуя при этом дискомфорта.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы по следующей шкале.

- Никогда или крайне редко - 1 балл.**
- Иногда - 2 балла.**
- Регулярно - 3 балла.**
- Часто - 4 балла.**
- Всегда - 5 баллов.**

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы дольше быть в сети?
3. Предпочитаете пребывание интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

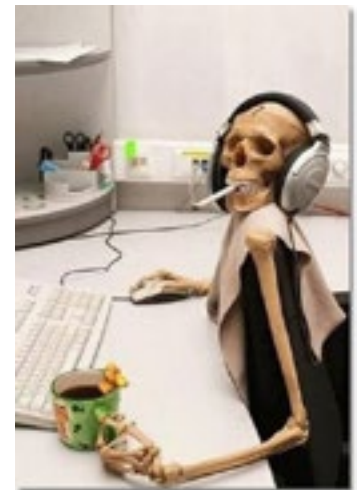
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в сеть?

12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

13. Ругаетесь, кричите или иным об-



Интернет – это всего лишь средство достижения поставленных целей, но, ни в коем случае не заменитель живого общения, приятных встреч, полноценного отдыха и нормальной интересной жизни.

разом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?

14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?

15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?

16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?

17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?

18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?

20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

Подсчитайте результаты.

20-49 баллов. Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

Ищем баланс между реальной и виртуальной жизнью:

1. Расписываем основные задачи, для которых используется интернет. Например, 4 часа ежедневно для рабочих целей, а 3 часа – для общения и отдыха, поиска полезной информации. Стараемся не перегружаться и не отступать от расписания.

2. Не забываем делать перерывы, находясь в сети, чтобы организм отдохнул и возобновил силы. Делаем разминку, которая позволит снять напряжение при работе за компьютером. После окончания всей работы, выключаем компьютер и занимаемся делами, которые не связаны с интернетом.

3. Не находимся в интернете свыше 10 часов ежедневно.

4. Находим время на личные интересы и увлечения помимо интернета: хобби, живое общение с людьми, полноценный отдых.

5. Обращаем внимание на свое состояние при долгой работе в интернете. Если замечаем, что категорически не хватает времени на другие, более важные дела, переключаем свой режим.

6. Если сложно контролировать пребывание в интернете, ставим на компьютер специальные программы – помощники, ограничивающие время активности в сети.

7. Если появилась некоторая агрессивность, если долго находимся не в сети, ухудшаются отношения с близкими и на работе, тут поможет психолог.