

Temat: Choroby cywilizacyjne

Choroby cywilizacyjne – powszechnie występujące choroby, wywołane lub rozprzestrzeniające się na skutek cywilizacyjnego rozwoju ludzkości. Nazywane SA chorobami XXI wieku.

Przyczyny chorób cywilizacyjnych:

- Nieprawidłowe odżywianie (dieta bogata w tłuszcze i cukry)
- siedzący tryb życia i coraz mniejsza aktywność fizyczna
- nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, zażywanie narkotyków
- postępujące skażenie i degradacja środowiska
- stresujący i niehigieniczny tryb życia – hałas, pośpiech, napięcie emocjonalne.

Podział chorób cywilizacyjnych:

Choroby cywilizacyjne

The diagram shows 'Choroby cywilizacyjne' at the top, with a vertical line leading down to a horizontal line. Below this horizontal line, two boxes are positioned: 'Choroby somatyczne' on the left and 'problemy zdrowia psychicznego' on the right. Below these boxes is a table with two columns. The left column lists various somatic diseases, and the right column lists corresponding mental health issues.

Choroby somatyczne	problemy zdrowia psychicznego
Choroby układu krążenia	Choroby psychiczne- depresja, zaburzenia lękowe, anoreksja, bulimia
Nowotwory złośliwe	
Choroby alergiczne	Uzależnienia behawioralne
Niektóre choroby zakaźne (m.in. AIDS, grypa)	- pracoholizm
Choroby przewodu pokarmowego	- hazard
Choroby nerek	- uzależnienia od internetu
Choroby otępienne	Uzależnienia od substancji psychoaktywnych
Otyłość, cukrzyca	(narkotyków, leków, alkoholu)

Choroby cywilizacyjne SA coraz większym problemem, dlatego ważna jest profilaktyka, zwłaszcza zmiany w trybie życia i diecie oraz troska o samopoczucie psychiczne. Coraz popularniejsze są:

- uprawianie sportu
- aktywny wypoczynek, rekreacja
- ekologiczna żywność
- profilaktyczne badania diagnostyczne
- systematyczne kontrole lekarskie

Stres i sposoby walki z nim

Sprawcą wielu chorób cywilizacyjnych jest stres.

Stres to – stan ogólnej mobilizacji organizmu, wzmożonego napięcia, wywołany silnym bodźcem (stresorem) psychicznym lub fizycznym

Najczęstsze dolegliwości wywołane stresem:

- przyspieszony oddech
- drżenie kończyn
- podwyższone tętno
- kołotanie serca
- suchość w ustach i gardle
- trudność ze skupieniem uwagi
- nadmierne pocenie się
- ból głowy

Sposoby walki ze stresem:

- Bądź aktywny fizycznie
- wypoczywaj
- realizuj swoje zainteresowania
- korzystaj z fachowej pomocy psychologicznej
- rozmawiaj z bliskimi
- zdrowo się odżywiaj
- poznaj siebie
- ucz się sposobów radzenia sobie ze stresem

Główne skutki długotrwałego stresu:

- podwyższone ciśnienie krwi
- zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych
- podniesienie poziomu cholesterolu
- obniżenie odporności organizmu
- redukcja tkanki mięśniowej
- zwiększone odkładanie tłuszczu
- trudności w gojeniu się ran
- zmniejszona gęstość krwi
- zaburzenia pamięci i koncentracji uwagi

Problemy zdrowia psychicznego:

Do coraz częstszych problemów zdrowia psychicznego młodzieży w Polsce należą: zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju i emocji, zaburzenia zachowania, samookaleczenia, zaburzenia jedzenia.

Depresja- poważna choroba, w której smutek, przygnębienie, rezygnacja nie mają wyraźnego powodu i utrzymują się przez długi czas. Główne objawy depresji to: zmiany w nastroju, problemy ze snem, obniżony apatyt, negatywna wizja siebie i świata, wycofanie z aktywności, które zwykle sprawiają przyjemność, spadek poziomu ocen.

Anoreksja - osoby chore na anoreksję stosują restrykcyjne diety w połączeniu z ćwiczeniami fizycznymi, co prowadzi do gwałtownego spadku masy ciała, a w konsekwencji do wyniszczenia organizmu. Brak pożywienia ma też negatywny wpływ na ich psychikę. W czasie leczenia potrzebna jest współpraca lekarza internisty z psychiatrą i psychoterapeutą.

Uzależnienia behawioralne- do najpowszechniejszych należą uzależnianie od: gier komputerowych, Internetu, korzystania z portali społecznościowych, zakupów, hazardu, pracy. Objawami mogącymi świadczyć o uzależnieniu od Internetu są m.in.: nieudane próby ograniczenia czasu spędzonego w Internecie, konieczność spędzania w nim coraz większej ilości czasu, poczucie niepokoju, gdy niemożliwe jest korzystanie z niego, uciekanie w świat wirtualny od smutku, zdenerwowania, wycofanie z kontaktów z otoczeniem.