

## Наша цель - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!

Второй год Оскольский политехнический колледж сотрудничает с Центром медицинской профилактики в рамках «Программы по предупреждению правонарушений, наркомании, негативных привычек и формированию здорового образа жизни среди студентов ОПК». Работу мы выстраиваем согласно «Плану межведомственного взаимодействия ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» и ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола», направленного на формирование у населения Старооскольского городского округа здорового образа жизни».

Врач-терапевт Крушинова Инна Михайловна и психолог Емельянова Анна Александровна организуют, приглашают специалистов города Старый Оскол, готовят и проводят запланированные мероприятия, акции, беседы, лекции, подбирают наглядный доступный и понятный материал для визуального подтверждения излагаемых тем, подбирают видео-ролики для массовых трансляций в холле колледжа, осуществляют подбор и разрабатывают раздаточный материал, представленный в библиотеке колледжа.

Подбор и разработка материалов психологом Емельяновой Анной Александровной всегда актуален и интересен, а профессиональный контроль над медицинским наполнением бесед и лекций врача-терапевта Крушиновой Инны Михайловны всегда высокопрофессионален.

## Наш девиз: «Мы выбираем трезвость»

16 сентября состоялся урок здоровья «Мы выбираем трезвость». Алкоголь и алкогольная зависимость одна из наибольших проблем общества, так как несет огромную опасность не только для тех, кто его употребляет, но и для окружающих, а также для будущего поколения в целом. Данное мероприятие было приурочено к Всероссийскому дню трезвости и проводилось с целью профилактики вредных привычек у молодежи, формирования ответственного поведения и выбора здорового образа жизни.

В мероприятии приняли участие врач психиатр-нарколог ОГБУЗ «Старооскольский наркологический диспансер» Распопова С.С., врач-терапевт отдела организационно-методического обеспечения профилактической работы ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» Крушинова И.М.



В выступлениях специалистов были освещены вопросы истории празднования Дня трезвости в России и в мире, проблемы распространенности потребления алкоголя, формирования механизмов алкогольной зависимости. Выступающие старались донести до присутствующих понимание тех последствий, бед, опасностей, к которым приводит пьянство, подчеркнув, что трагической особенностью сегодняшней ситуации является широкое вовлечение в пьянство женщин, развитие «пивного» алкоголизма и рост алкоголизма в среде подростков.



В ходе мероприятия были организованы демонстрация слайдов, просмотр и обсуждение видеороликов по антиалкогольной тематике, проводилось анкетирование «Распространенность употребления алкоголя среди подростков и молодежи», распространялись памятки, буклеты, листовки по антиалкогольной тематике и здоровому образу жизни. В библиотеке ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» была оформлена стенд-выставка «Трезвость – норма жизни». В режиме нон-стоп проводилась трансляция тематических видеороликов «Профилактика алкоголизма», «Здоровье», «Трезвая Россия».

Проводимое мероприятие вызвало живой интерес среди присутствующих, участники активно задавали интересующие их вопросы и участвовали в обсуждении проблемы.


# Всемирный день психического здоровья в ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»

10 октября 2016 года

Цель проведения этого дня – повышение информированности студентов и преподавателей по проблемам психического здоровья, в отношении способов его укрепления, а также объединение усилий психологов, педагогических и медицинских работников для сохранения и укрепления психического здоровья молодежи.



В своем выступлении врач-терапевт отдела организационно-методического обеспечения профилактической работы ОГБУЗ «ЦМП г. Старого Оскола» И.М. Крушинова подчеркнула актуальность выбора первой помощи в сфере психологического и психического здоровья в качестве темы для значимой даты: «... Каждый четвертый взрослый человек хотя бы раз испытывал трудности в области психического здоровья, но мало кто из них обращался за медицинской помощью. Многие люди, испытывающие психологические проблемы или страдающие от психических расстройств,



имеют сложности с получением необходимой им медицинской помощи. Люди начинают заедать проблемы, а это приводит к накоплению избыточной массы тела, не контролируют свое АД, что ведет к развитию артериальной гипертензии. Люди, испытывая сильные эмоции, не умеют справляться с ними, не контролируют свои ощущения со стороны внутренних органов, а это может повлечь за собой инсульты, инфаркты, язвенную болезнь и многие другие проблемы со здоровьем. Раздражительность, приступы агрессии, сонливости, ощущение безвыходности ситуации – все это повод обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Иногда коррекция требует и назначения медицинских препаратов, но нельзя прописывать себе лечение самостоятельно, без врача. Посещать терапевта раз в год, сдавать анализы с профилактической целью – эта практика становится в нашей стране обычной, таким же обычным должно стать и посещение психолога...»

Педагог-психолог ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» С.А. Маликова рассказала присутствующим о развитии психического здоровья в разные возрастные периоды жизни: «...Независимо от социального или этнического происхождения, индивид, живущий в современном обществе, должен обладать совокупностью определенных психологических черт, обеспечивающих социальную адаптацию, т.е. успешное функционирование в этом обществе. Психическое здоровье не означает свободу от отрицательных эмоций, здесь важна именно способность их преодолевать» - подчеркнула в своем выступлении Светлана Анатольевна.

В этот день специалистами ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» и ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» проводились уроки здоровья с беседами, лекциями, видеодемонстрациями слайдов и видеороликов. Присутствующие активно задавали вопросы и с большим интересом участвовали в диспутах, дискуссиях и обсуждениях выступлений докладчиков и просмотренных видео. В ходе мероприятий было организовано тестирование на определение уровня психического здоровья студентов, давались рекомендации по его сохранению, проводились мастер классы «Современные техники борьбы со стрессом», «Как контролировать свои эмоции», психологические тренинги «Профилактика стрессовых состояний», «Быть самим собой», «Релаксация. Позвольте себе расслабиться!». Арт-терапевтические занятия для учащихся «Обновленный взгляд» с упражнениями «Нарисуй свое имя», «Времена года души моей» вызвали особый интерес среди присутствующих. Кроме того, в холле учебного заведения в этот день транслировались тематические видеоролики в режиме нон-стоп «Может ли стресс убить человека», «Профилактика депрессии», «Профилактика стресса», «Куда уходит память?», «Быть самим собой», «Контролировать эмоции можно», в библиотеке ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» была организована стенд-выставка «Мой выбор – здоровье».

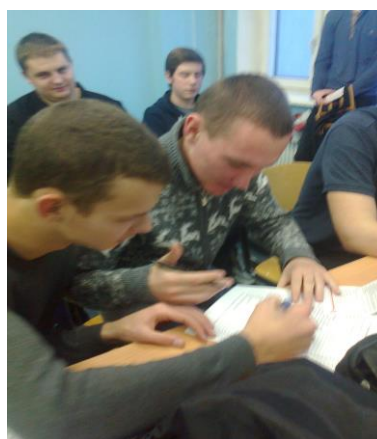
# Всемирный день борьбы со СПИДом .

1 декабря – всемирный день борьбы со СПИДом. Сегодня в России около 1200 человек заражены ВИЧ-инфекцией, и эта цифра продолжает расти. Количество ВИЧ-инфицированных людей продолжает расти и Старый Оскол не стал исключением. Согласно данным в 2013 году число людей, имеющих положительный ВИЧ-статус, в Старом Осколе составило 233 человека, в 2014 – 271 человек, в 2015 уже 330 человек. За одиннадцать месяцев 2016 года число ВИЧ-инфицированных в Старом Осколе выросло до 434 человек. Таким образом, сегодня мы переживаем настоящую эпидемию ВИЧ/СПИД.

1 декабря 2016 года состоялась встреча с врачом-эпидемиологом лечебно-профилактического кабинета ОГБУЗ Бендик Е.Г. на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции в молодежной среде» для студентов первого и второго курсов.



Кроме беседы с врачом проводилось анкетирование на тему «Информированности по вопросам ВИЧ/СПИД», обсуждались вопросы распространенности, диагностики, лечения и профилактики ВИЧ-инфекции. Выступления участников сопровождалось презентациями и демонстрациями видео.



# Родительское собрание

15 октября 2016г. в 12.00 в актовом зале ОПК СТИ НИТУ «МИСиС» состоялось собрание родителей студентов первого и второго курсов на тему: «Вредные привычки – бич современного общества! Профилактика вредных привычек в подростковой и молодежной среде», в котором приняла участие психолог отдела организационно-методического обеспечения профилактической работы ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» Емельянова Анна Александровна, с целью проведения профилактической работы с родителями и формирования культуры ЗОЖ у старшего поколения, как первичного образца поведения для молодежи.

Она рассказала о профилактической работе, проводимой специалистами ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола», перечислила основные причины появления вредных привычек в молодежной среде. Особое внимание уделила проблеме распространения наркомании, дала рекомендации родителям как распознать в поведении подростков признаки употребления психоактивных веществ и попросила родителей быть внимательными к своим детям, чтобы вовремя заметить признаки приобщения ребенка к вредным привычкам.

