

Авторка статті:

Юлія ГРИЦЕНЮК,

здобувачка

ОП Соціальна робота

Наукова керівниця:

Зоя ЗАЛІБОВСЬКА-ІЛЬНИЦЬКА,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,

доцентка кафедри соціальних технологій

ПРОФІЛАКТИКА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, НАРКОТИЧНИХ ЗАСОБІВ ТА ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Проблеми вживання алкоголю, наркотичних засобів та тютюнопаління є найбільш поширеними серед підлітків. Згідно статистики 50% українських підлітків мали досвід куріння, 86% вживали алкоголь та 18% – наркотики [3]. Фахівці соціальної сфери організовували виконання законодавства щодо профілактики алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, проте питання залишалися відкритими.

З 1 січня 2021 року набрав чинності Закон України № 1019-IX від 2 грудня 2020 р. «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження обігу підакцизних товарів, пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згоряння та посилення контролю за продажем таких товарів», який встановив обмеження щодо споживання тютюнових виробів, використання електронних сигарет та пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згоряння і відповідальність за їх порушення встановлюються Законом України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» та Кодексом України про адміністративні правопорушення [2].

Питаннями розробки профілактичних заходів щодо мінімізації поширеності паління, спрямованими на емоційний інтелект з урахуванням специфіки цільової аудиторії, займалися науковці О. Говаленкова, М. Водолажський, Г. Летяго, В. Чернуський.

Практики свідчили, що серед причини, з яких підлітки вживали алкоголь, 36% хлопців та 42% дівчат назвали «покращення настрою»; 23% хлопців і 30% дівчат за допомогою алкоголю намагалися впоратися з внутрішніми проблемами; 17% опитаних відповідали, що вживали алкоголь задля «отримання кайфу», а 12,5% – для схвалення іншими [4].

Про шкідливість тютюну кожен знає ще з дитинства, проте варто нагадати, що смертельною є доза від 50 до 100 мг нікотину, що є еквівалентною 20 випаленим сигаретам. Курці завдають шкоди не лише собі, а й оточуючим, які дихають повітрям забрудненим тютюновим димом. Наслідки паління: першіння в горлі; подразнення очей; хронічний бронхіт, ішемічна хвороба серця, рак [3].

Алгоритм профілактики тютюнопаління: 1) проаналізувати, коли і чому виникає бажання палити; 2) під час паління – задатися питанням: чи приносить ця звичка мені задоволення зараз; 3) призначити день відмови від паління; 4) переконати себе, що паління шкідливе для здоров'я; 5) щодня зменшувати кількість випалених цигарок; 6) почати займатися фізичними вправами; 6) у разі виникнення бажання запалити – випити склянку води, зайнятися цікавою справою тощо.

Науково доведено, що наслідки одноразового вживання алкоголю здоровою людиною зберігаються в організмі протягом 2-х тижнів [4].

Алкоголь впливає на центральну нервову систему: гальмує роботу мозкових центрів, що відповідають за вищу діяльність людини (інтелект, совість, критичну оцінку ситуації,

рівень культури). Виникають захворювання: кардіоміопатія, гастрит, панкреатит, гепатит, нефропатія, енцефалопатія, анемії, порушення імунної системи, ризик інсульту.

Алгоритм профілактика алкоголізму: 1) не долучатися до вживання алкоголю; 2) з юних років привчатися до спорту; 3) тренувати силу волі, відмовлятися від пропозицій щодо вживання спиртних напоїв; 4) знайти собі корисні та цікаві заняття; 5) навчитись отримувати задоволення від тверезого спілкування; 6) відпочивати під час вихідних та свят, не вживаючи алкоголю; 7) загартовуватись і піклуватися про стан свого здоров'я, ставити собі мету в житті [3].

За дослідженнями науковців, підлітки вживають наркотики у шість разів частіше, ніж люди інших вікових груп. Наркоманія є джерелом поширення ВІЛ-інфекції. 70% ін'єкційних наркоманів є носіями вірусу СНІДу. Звернемо увагу, що при постійному вживанні наркотичних речовин виникає хронічне наркотичне отруєння, яке є причиною розладу функцій багатьох органів та систем організму, особливо центральної нервової системи.

Причинами виникнення і розвитку наркоманії найчастіше є: особливості характеру, психічні та фізичні розлади, вплив різних негативних соціальних чинників, виникнення наркоманії серед хворих, змушених тривалий час приймати наркотичні речовини в медичних цілях.

Розвивається три основні клінічні феномена вживання наркотиків: психічна залежність; фізична залежність з можливим синдромом відміни. Щоб позбутися проявів абстиненції (фізичних страждань), наркозалежний починає приймати щоразу більші дози наркотику; зростання витривалості (толерантності) – наркозалежні зі стажем також збільшують дози наркотику, у порівнянні з початковим етапом [4].

Отже, механізм звикання до прийому наркотиків є аналогічним механізмам звикання у випадках куріння та вживання алкоголю, проте щодо наркотичних речовин можливий варіант формування звикання навіть після одного-єдиного прийому наркотичної речовини. Фахівцям соціальної сфери варто оновлювати алгоритми профілактики вживання алкоголю, наркотичних засобів та тютюнопаління серед підлітків.

Використана література

1. Головне управління Держпродспоживслужби у Львівській області. URL: <https://lvivdpss.gov.ua/schodo-profilaktyky-zalezhnosti-naselennya-vid-nikotynu-alkoholyu-ta-narkotyktiv/>
2. Закон України № 1019-IX від 2 грудня 2020 р. «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження обігу підакцизних товарів, пристроїв для споживання тютюнових виробів без їх згоряння та посилення контролю. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/GI05002A>
3. Міністерство соціальної політики. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/10515.html?PrintVersion>
4. УКРІНФОРМ. Мультимедійна платформа інфомовлення України. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2795365-rezultati-opituvanna-sodo-kurinna-vzivanna-alkogolu-ta-narkoticnih-recovin-sered-pidlitkiv-v-ukraini.html>