«Шкідливість вживання алкоголю та інших шкідливих речовин»

Підлітковий вік — вік становлення. Підліток ще погано знає навколишній світ, самого себе. Він поспішає жити, увійти у світ дорослих людей, все хоче спробувати, про все скласти власну думку. Якщо ж до цього додати чимало нових проблем, перші розчарування, драми, то можна зрозуміти, чому саме підліток такий схильний до шкідливих звичок.

За результатами дослідження ESPAD 2019 року:

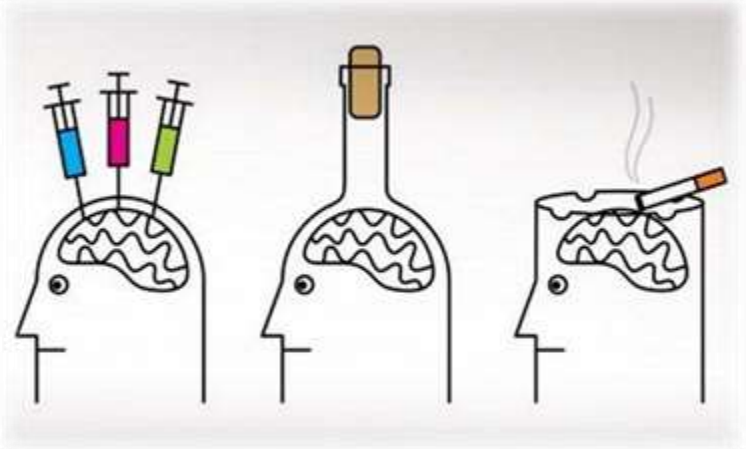
• 85,7% усіх опитаних підлітків упродовж свого життя вживали алкогольні напої принаймні один раз;
• 46,3% опитаних вживали алкоголь у своєму житті десять і більше разів.
У віці 15 років принаймні один раз вживали алкоголь:
• 79,1%, хлопців та 86,6% дівчат.

Серед підлітків 15-16 років, які мали «великий» (від 10 до 19 разів) і «дуже великий» (40 і більше разів) досвід споживання алкогольних напоїв:
• 16,8% хлопців та 21,8% дівчат.

• 32,7% мешкають в обласних центрах
• 31,1% у містах обласного підпорядкування
• 25,5% у сільській місцевості
Значна кількість респондентів, 16,0%, оцінили ступінь свого сп'яніння під час останнього вживання алкогольних напоїв на рівні від 5 до 10 балів, що можна охарактеризувати як «значне» сп'яніння.

Чому підлітки вживають алкоголь?
• для покращення настрою – 39% (36% хлопців та 42% дівчат)
• вирішення внутрішніх проблем – 27% (23% хлопців та 30% дівчат)
• отримання кайфу – 17%
• для схвалення іншими – 12%
Дослідження показало тенденцію до збільшення регулярного вживання алкоголю серед підлітків та пов'язаних із цим ризиків.

Найбільш дієвою причиною залучення молоді до шкідливих звичок є бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати вподобанням свого оточення. Але перед їхніми очима завжди присутній приклад батьків, які або зловживають шкідливими звичками, або дотримуються здорового способу життя.



Правда полягає в тому, що алкоголь і наркотики притупляють розум, можуть порушувати координацію рухів, підштовхувати до небезпечної поведінки і негідних вчинків, але не допомагають вирішити жодної проблеми.

Вплив алкоголю на організм

Алкоголь – це отрута, яка найбільше вражає головний мозок. Особливо згубно алкоголь діє на організм підлітка, в якого ще не завершився процес формування деяких відділів головного мозку, а також й інших важливих органів: серця, легень, шлунка, печінки, нирок. Токсична дія алкоголю на організм підлітка у кілька разів сильніша ніж на організм дорослого, тому що у цьому віці тканини дуже насичені водою і швидко вбирають і розповсюджують алкоголь по всьому тілу. При концентрації алкоголю в крові 0,5-0,6% (це відповідно 0,5 л горілки) у підлітка може наступити смерть. Для дітей ця доза становить 100-150 г, для грудних дітей – 10-15 г горілки.

Другою після мозку в організмі алкоголем уражається **печінка**, в якій відбувається його розщеплення. Накопичення алкоголю в печінці призводить до тяжкої хвороби – цирозу, яка майже завжди супроводжує хронічний алкоголізм.

Алкоголь згубно впливає на **стравохід і шлунок**, порушуючи виділення і склад шлункового соку. Від цього гірше засвоюється їжа, що в свою чергу негативно впливає на ріст молодої людини.

Алкоголь отруює також б**ронхи і легені**, вони стають ослабленими і відкривають «ворота» для інших інфекцій, що може призвести до захворювання органів дихання.

Дуже чутливо реагує на алкоголь **серце**. Воно змінює свій ритм, частоту скорочень, обмінні процеси в серцевому м’язі.

Нарешті, не зворотні зміни відбуваються в **крові**. Знижується захисна властивість крові, уповільнюється рух еритроцитів, які розносять кисень в організмі людини, погіршується властивість згортання крові.

Отож можна зробити висновок, що вживання підлітками та дітьми алкоголю не просто небажане, а не допустиме.

Стадії алкогольної залежності

Розвиток алкогольної залежності має чотири фази:

1. Початкова фаза. Людина виявляє, що алкоголь покращує їй настрій, допомагає позбавитися від страху і укріплює віру в свої сили. Спочатку людина вживає алкоголь саме з цією метою, але поступово звикає, перерви між вживанням алкоголю скорочуються. Вона п’є швидко, особливо, коли починає, щоб швидше досягти певного рівня сп’яніння, не переживає, п’є стільки скільки їй потрібно.

2. Попередня фаза. Той хто вживає алкоголь, прагне постійно збільшити дозу. Вживання алкоголю частішає. Все частіше виникає стан перепиття.

3. Вирішальна фаза. З’являється залежність від алкоголю. Особа, що п’є, вже не здатна себе контролювати, не може зупинитися. Інколи вона п’є і декілька днів підряд, часто перепиває. Виникають проблеми з оточенням. Люди засуджують алкоголіків, вони сприймають це як несправедливість і додатковий привід до випивки. Часто вирішує або обіцяє, що не буде пити або випиватиме менше, але йому це не вдається.

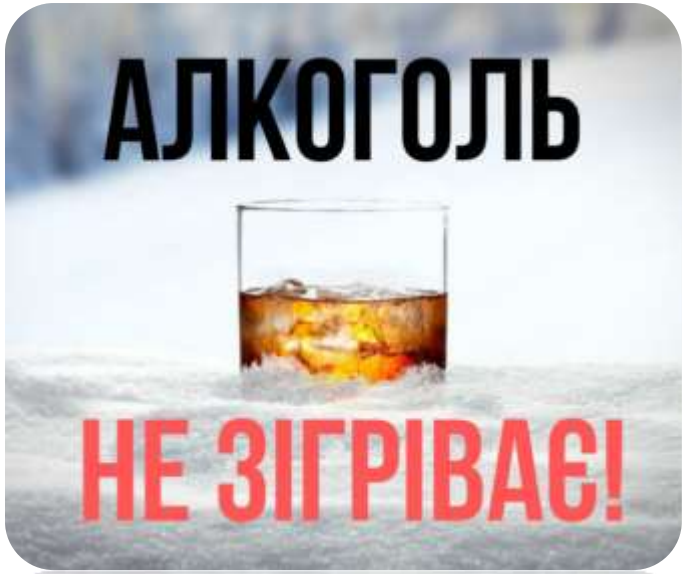
4. Кінцева фаза. При алкогольній залежності індивід вже не може жити без алкоголю. Вже зранку змушений «пропустити склянку», щоб привести себе в робочий стан. Без алкоголю він почуває себе погано, дратівливий, нездатний зосередитися, у нього тремтять руки, болить рука, болить голова. Він напивається тепер швидше ніж раніше, його ніщо не зупиняє. Все це призводить до розладу особистості, повної втрати працездатності, розриву відносин у колективі та сім’ї.

Правда і міфи про користь алкоголю

1-й міф За допомогою спиртного можна зігрітися

Чомусь люди переконані в тому, що алкогольні напої наділені зігріваючим ефектом. А для особи, яка перемерзла, ковток чогось міцненького – найкращі ліки.

І справді, при охолодженні допомагають приблизно 50 грамів горілки чи коньяку. Вони розширюють судини і нормалізують кровообіг внутрішніх органів. Наступні дози алкоголю підсилюють кровопостачання шкіри: вона червоніє, з’являється приємне відчуття тепла. Але тоді збільшується й тепловіддача, і організм починає замерзати ще більше.



2-й міф Алкоголь покращує апетит

Неправда. Алкоголь перед їжею буде агресивно поводитися щодо слизової голодного шлунка. Можна заробити гастрит. А тому варто подумати, чи не зависока ціна за те, щоб з апетитом поїсти?

3-й міф Алкоголь знімає стрес

Це людям так здається, що вони піднімають собі настрій за допомогою горілки. Невеликі дози – 25-30 грамів горілки чи коньяку або 40 мл вина – знімуть внутрішню напругу і допоможуть розслабитись. Хоча, на жаль, більшість знімає стрес за зовсім іншим сценарієм…

4-й міф Алкоголь підвищує працездатність

Дехто каже, що під дією алкоголю краще працюється. Майте на увазі: йдеться не про середній чи важкий ступінь сп’яніння, коли повністю притуплюється реакція. Йдеться про легкий ступінь, за якого активізується розумова діяльність. Хоча, як довели вчені, працювати «під градусом» може не кожен, оскільки притуплюється реакція, знижується концентрація уваги.

5-й міф Алкоголь понижує тиск

Дехто вважає, що алкоголь розширює судини. Справді, незначна кількість алкоголю розширює судини, проте разом з цим збільшує частоту серцебиття. А артеріальний тиск безпосередньо залежить від об’єкту крові, що «виштовхується» у кров’яне русло. Саме тому алкоголь у жодному разі не можна вважати ліками від гіпертонії.

6-й міф Якісний алкоголь не шкодить

Будь-який алкоголь має на організм токсичну дію. А особливо неякісні напої, бо ж дешеві вироби не проходять потрібного очищення, містять сивушні олії, які підсилюють токсичну дію алкоголю.

7-й міф Алкоголь – ліки від застуди

Багато хто лікує застуду горілкою з яблуками, медом чи ще з чимось. Вважається, що така «мікстура» понижує температуру, зупиняє нежить, зменшує біль у горлі… Усе це неправда, бо імунітету «вогняна вода» не додає, а спирт і зовсім не допомагає запаленому горлу. Воно починає боліти після такого лікування ще більше. Тому вірити у лікувальні властивості горілки не треба.

8-й міф Пиво – не алкоголь

Дехто думає, якщо пиво вважається слабоалкогольним напоєм, значить, воно не шкодить організму. У пиві й справді небагато спирту, але воно викликає звикання. Недарма наркологи останнім часом діагностують пивний алкоголізм. Просто він розвивається повільніше, крім того, хмільний напій погано впливає на печінку і серце. Не можна пити пиво щодня літрами, щоб потім не пошкодувати!

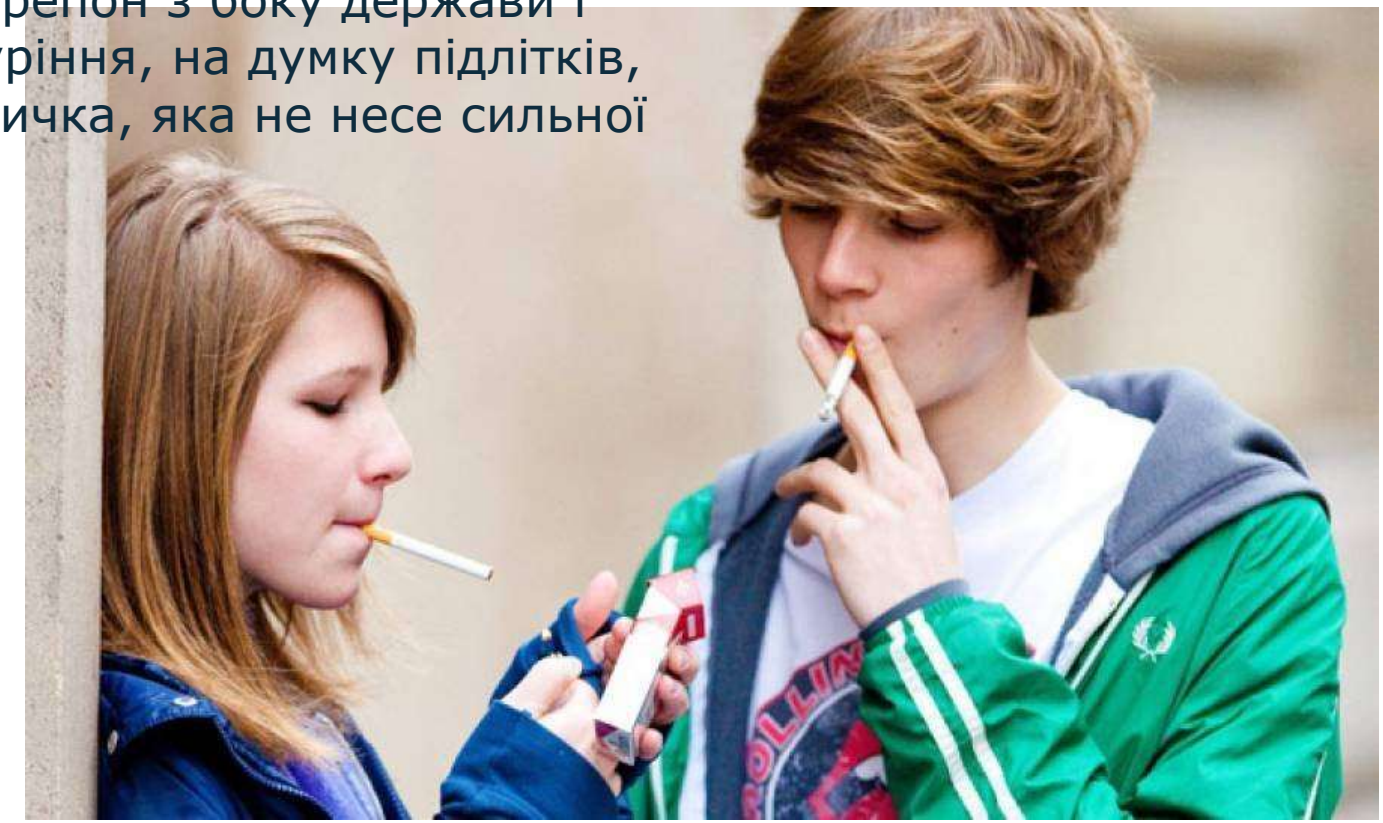
9-й міф Алкоголь не калорійний

Багато жінок підраховують калорії, спожиті за день а випиті чомусь не хочуть рахувати! Алкоголь має дуже високу енергетичну цінність, причому, чим більший градус має напій, тим більше у ньому калорій. Найбільше калорій має горілка. Вино має менше калорій і не так згубно впливає на зовнішність. Однак будь-який алкогольний напій дуже калорійний.

Шкода куріння для підлітків

Згідно з невтішною статистикою в нашій країні куріння серед підлітків досягло вселенського розмаху: у віці 15-17 років палить кожна четверта дівчинка і кожен другий хлопчик.

Проблема куріння серед підлітків поширюється зі швидкістю епідемії, не зустрічаючи перепон з боку держави і суспільства. Куріння, на думку підлітків, це шкідлива звичка, яка не несе сильної загрози.



ПІДЛІТКИ ЗНАХОДЯТЬ МАСУ ПРИЧИН, ЩОБ ПОЧАТИ КУРИТИ:

наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам;

тиск з боку однолітків;

відчуття новизни, інтересу;

доступність і відносна дешевизна сигарет.

вплив фільмів та реклами;

бажання «виділитися» і здаватися дорослішими;

Підліткам в силу своєї незрілості важко оцінити, чим небезпечне куріння. Що живуть сьогоднішнім днем, підлітки насилу уявляють собі, що в якості наслідків куріння через 10-15 років виникають хронічні захворювання і недуги.

Вплив куріння:

1. Куріння провокує виникнення раку легенів та інші захворювання дихальної системи.
2. Куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, 5повільніше міркують і швидко стомлюються.
3. Куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорове сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору. Крім того, останнім часом окулісти ввели нове поняття – тютюнова амбліопія – яка виникає як наслідок інтоксикації при курінні.
4. Куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитовидної залози, порушення сну, загального стану здоров'я.
5. Куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці.

Вплив наркотичних засобів

Згідно зі статистикою, більше 25-50% дітей у віці 12-15 років мають досвід вживання наркотичних засобів, при цьому, більше половини цих дітей, мають досвід неодноразового вживання, що говорить про всю серйозність проблеми підліткової наркоманії.

Сьогодні фахівці розрізняють два основних типи причин підліткової наркоманії:

Соціальні

До даного типу причин підліткової наркоманії відноситься недостатня турбота і контроль з боку батьків. Діти не отримують належної уваги від своїх близьких, намагаються знайти її у друзів, знайомих, в тому числі у людей, прямо або побічно пов’язаних з вживанням наркотиків. Підлітки прислухаються до думки авторитетної для них людини і намагаються змоделювати його поведінку, приймаючи наркотики заради того, щоб отримати відчуття, які відчуває їх кумир.

Психологічні

Підлітки у віці 12-15 років переживають інтенсивну зміну фізіології тіла і психіки на гормональному фоні. Підштовхнути підлітка до вживання наркотиків, можуть такі психологічні чинники як: проблеми в родині, підліткове насильство, неправильне виховання, психологічний вплив ровесників, а також індивідуальні особливості вікового розвитку. В результаті, підліток намагається піти від наявних проблем найпростішим способом – прийомом заборонених речовин;

Стадії розвитку наркоманії

Перша стадія – це перше вживання або кілька прийомів наркотику. Як правило, перші прийоми викликані бажанням вжити «за компанію» з іншими підлітками, відчути «смак» забороненого, стати таким же, як і більш досвідчені однолітки, що розповідають про те, що наркотики – це добре;

Друга стадія супроводжується ейфорією від вживання наркотичних речовин. Підліток відчуває легкість і бачить в цьому можливість отримання швидкого задоволення. На другій стадії ще немає психологічної залежності, а прийом все ще обумовлений бажанням відчувати себе комфортно в компанії своїх однолітків;

Стадії розвитку наркоманії

Третя стадія супроводжується появою психічної залежності, що спостерігається при тривалій перерві між уживаними дозами. Поведінка підлітка стає дратівливою, він відчуває занепокоєння і тривогу, які йдуть тільки після вживання чергової дози наркотику;

Четверта стадія – є останньою і супроводжується стійкою фізичною залежністю від прийому наркотиків. При відмові від вживання, підліток відчуває сильну ломку і нестерпні фізичні страждання. Характер прояву абстинентного синдрому прямо залежить від типу наркотику.

Наслідки наркоманії

Наслідки є дуже негативними. Молоді наркомани можуть страждати від затримки в інтелектуальному і фізичному розвитку, у них спостерігаються порушення роботи функцій внутрішніх органів, психічні відхилення, у дівчат – порушення менструального циклу і безпліддя, а у чоловіків – імпотенція. Також нерідко виникають супутні захворювання, що передаються через укол шприца або статевим шляхом: гонорея, сифіліс, ВІЛ, а також інші інфекції.

Вживання алкоголю або наркотиків часто виступає атрибутом дорослості, але ні алкоголь, ні наркотики не здатні перетворити дитину або підлітка на дорослу людину. Тільки час і досвід можуть зробити це. Більш того, вживання алкоголю неповнолітніми є порушенням закону. Відсутність залежності від тютюну, алкоголю або наркотиків у майбутньому допоможе знайти гарних друзів і зайняти бажане становище в товаристві і суспільстві. Успішною стане людина, яка навчиться ефективно спілкуватися, діяти в колективі і обирати друзів, які не мають залежності від алкоголю та наркотиків. Міфи досить живучі, проте далеко не всі люди випивають, курять і вживають наркотики.