

УДК 373.035:316.624-053.2-053.6

Темченко І.В. 1 , Момот О.О. 2

¹студентка, ПНПУ імені В.Г. Короленка

²д-р пед.наук, професор, ПНПУ імені В.Г. Короленка

ПРОФІЛАКТИКА І ЗНИЖЕННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІЛТКІВ

Сучасна молодь, вступаючи в доросле життя і маючи доступ до вживання алкогольних напоїв, не думає про таку важливу складову свого майбутнього життя як здоров'я. Алкоголь – це найдоступніший і найуживаніший для сп'яніння наркотик; це проблема, яка загрожує всьому людству, він несе зло і шкоду.

Мета:розкрити та охарактеризувати шкідливий вплив алкогольної залежності на організм молоді.

Заклад загальної середньої освіти має відігравати головну роль у профілактиці алкоголізму, оскільки в школі підлітки проводять більшу

частину часу, саме тут формуються стандарти поведінки. Особливе місце необхідно відводити програмам профілактики і зниження алкогольної залежності серед дітей та підлітків, які в своїй основі мають методики активних форм навчання щодо культури споживання алкогольних напоїв.

Саме нові форми навчання допоможуть підліткам зрозуміти відповідальність за власну поведінку, навчать мислити критично й приймати рішення, які базуються на сформованих моральних цінностях і переконаннях. Для молодого покоління необхідна правдива інформація, сильна мотиваційна основа, щоб запобігти вживанню алкоголю.

Алкоголь у вигляді вина і пива є найдавнішими засобами сп'яніння серед молоді. Під дією отрути найчастіше страждає шлунково-кишковий тракт. Потрапляючи до шлунку, частина його всмоктується через слизову оболонку та стінки й потрапляє безпосередньо в кишківник, де без змін надходить в кров. Під час вживання алкоголю має значення кількість їжі, яка є у шлунку. Їжа може вдвічі уповільнити всмоктування алкоголю в кров. Жирна, а також білкова їжа, така як молоко чи сир, може зупинити сп'яніння. Ступінь сп'яніння залежить від того, скільки людина випиває за один раз і як часто вона це робить. Для того, щоб переробити алкоголь, який міститься в одній порції, печінці необхідно приблизно від однієї до трьох годин.

Робота печінки настільки порушується, що симптоми цього можуть позначитися на кровоносній та системі травлення. Цироз печінки – це враження і заміщення її клітин жировою або з'єднувальною тканиною. Цироз може бути викликаний надмірним вживанням алкоголю.

У разі довготривалого вживання виникають органічні зміни, переродження серця та розпад окремих м'язових волокон. Нерідко в алкоголіків спостерігаються невеликі інфаркти м'яза серця, так звані мікроінфаркти, які вони найчастіше не помічають і «переносять на ногах».

Гіпертонічна хвороба зустрічається в алкоголіків частіше, ніж у людей, які не вживають алкоголь. Є відомий афоризм: «Людині стільки років, скільки років її судинам». Звичайно, зловживання алкоголем призводить до атеросклерозу судин, внаслідок чого порушується живлення тих чи інших органів і систем, що спричиняє передчасне старіння.

У багатьох осіб, які зловживають алкоголем, виникають психози. Найчастіше трапляється біла гарячка. За кілька днів захворювання переростає в порушення сну, невиразний страх, іноді, галюцинації під

час засинання. Згодом у хворих настає помутніння розуму і виникають зорові галюцинації.

Алкоголь, ослаблюючи організм, створює сприятливі умови для захворювання туберкульозом. Анти туберкульозні препарати алкоголіки переносять погано, і вони не так ефективно діють, як на хворих, які не зловживають алкоголем. Лікарі, які вивчають туберкульоз, стверджують, що не можуть ліквідувати захворювання, не вирішивши проблему алкоголізму.

Токсична дія алкоголю на організм підлітка, преш за все, позначається на діяльності нервової системи. Мозкова тканина легко всмоктує його. Підліток стає дратівливим, швидко стомлюється, в нього порушується сон.Ці симптоми можуть проявлятися не тільки за систематичного, а й за ситуативного вживання алкогольними напоями.

Оскільки алкоголь циркулює в системі кровообігу, то потрапляє до всіх органів тіла. За кілька хвилин він досягає головного мозку та уповільнює його роботу, гальмуючи як процес нагромадження інформації, так і її відновлення у пам'яті.

Алкоголь може стати причиною галюцинації та провалів у пам'яті. У тих, хто систематично випиває, уповільнюється розвиток інтелекту, погіршується пам'ять, втрачаються набуті раніше здібності. У підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих.

Вживання алкоголю може призвести до ушкодження зору і слуху, погіршується відчуття смаку, нюху та дотику. Оскільки усі м'язи в організмі перебувають під контролем мозку, вживання навіть незначних доз алкоголю призводить до послаблення такого контролю, і людина втрачає почуття координації та швидкість реакції.Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю на організм.

Як і всі наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність. Спочатку людина тягнеться до чарки, щоб уникнути якихось неприємних переживань або досягти розслаблення і впевненості, але це досить швидко призводить до потреби у постійному вживанні спиртних напоїв – розвивається алкоголізм. Алкоголізм – це захворювання, яке супроводжується глибокими змінами і навіть деградацією особистості, потребує складного й тривалого лікування, а результати такого лікування, за свідченням фахівців, часто є невтішним. Хронічний алкоголізм розвиваються у підлітків значно швидше, ніж у дорослих.

Ріст уживання алкоголю підлітками і молоддю викликає тривогу у громадськості протягом кількох останніх десятиків років. За цей час фахівцями нагромаджений досить значний досвід роботи з уже сформованими залежностями, коли вони настільки руйнівні діють на

здоров'я й особистість людини, що вимагають глибокого втручання. У різних напрямках психотерапії та психології існують теоретичні розробки і спостереження щодо причин та механізмів виникнення залежностей. Одним із найперспективніших напрямків такої роботи, поряд із соціальними програмами, що захищають дітей та їхні права, є психологічна робота з підлітками. Адже саме в цей період розвитку людини формуються базові способи самостійного дорослого життя, взаємодії з іншими людьми і світом, тобто формується світогляд.

Алкоголізм як залежність є руйнівним для особистості та її здатності керувати собою і своїм життям, гнітюче впливає на всі процеси розвитку й адаптації людини, перешкоджаючи дорослішанню. Ця залежність формується з дитинства й обумовлена комплексним впливом низки чинників: культурного, соціального, психологічного, фізіологічного.

Культурне тло складає традиційні форми вживання спиртних напоїв, залучення їх до ритуалів пригостання, до чогось більшого. Збідніння культурного середовища й мала розмаїтість культурних форм, що забезпечують духовну реалізацію людини, а також відрив ритуальних дій від їхнього наповнення призводить до збільшення кількості й одночасно зниження культури споживання спиртних напоїв.

Соціальне тло – це ставлення суспільства й соціальних інститутів до споживання алкоголю. Сюди входить низка питань: чи є законним доступність речовини або її заборона й регламентація вживання в громадських місцях, а також ступінь відповідальності індивіда за зловживання або порушення правил споживання. До соціального тла належать державні й суспільні програми, спрямовані на підтримку здорового способу життя, на допомогу людям, які вирішили позбутися залежності.

Психологічне тло створюється в процесі життя кожної людини і формується глибиною внутрішнього розколу, що веде до звуження меж усвідомленням «Я». Необхідно відзначити, що кожна вікові криза припускає перегляд концепції життя і, тому, може закінчитися алкоголізмом як способом реагування на внутрішній конфлікт.

Фізіологічне тло – це вплив речовини на функції організму та наявність гепатичної схильності до даної речовини. За фармакологічною класифікацією алкоголь є депресантом центральної нервової системи. У разі приймання незначних доз люди відзначаються позитивний ефект під час розв'язання інтелектуальних задач, унаслідок стимуляції центральної нервової системи або через ослаблення емоційного контролю.

Висновки. Отже, алкоголь негативно впливає на всі системи та органи. Особливо шкідливий для молодого, незрілого організму, тому необхідно постійно проводити профілактичні заходи щодо зниження алкогольної залежності серед дітей та підлітків.

Список використаних джерел

1. Вибір є завжди у кожного з нас: Шкідливі звички. Позакласний час, 2007. № 4. С. 93-96

2. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини // Позакласний час, 2006. – № 21-22. – С. 107-108

3. Момот О.О. Алгоритм збереження здоров'я : методичні поради та рекомендації : навч.-метод. посіб. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2017. 129 с.

4. Момот О.О. Програмне забезпечення курсу «Технології формування культури здоров'я у фізичному вихованні». Педагогічні науки. 2022. Вип.49. С. 66-69.