

ПРОФІЛАКТИКА АЛКОГОЛЮ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Алкоголь — легкозаймиста, безбарвна рідина з характерним запахом, належить до сильнодіючих наркотиків, викликає спочатку збудження, а потім параліч нервової системи.



Підлітковий алкоголізм – це велика проблема не тільки для родини, а й для суспільства. Невтішні реалії України такі, що вона знаходиться на першому місці у світовому рейтингу ВООЗ по вживанню кількості алкогольних напоїв на душу населення. Найстрашніше те, що алкоголізм молодшає дуже швидкими темпами. За даними соціологічних опитувань Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, один з шести хлопчаків у віці 11-12, вже має практичне уявлення про стан алкогольного сп'яніння. Невтішна статистика дитячого алкоголізму в Україні така:

- 40% дітей у віці до 18 років регулярно вживають алкоголь;
- 1% підлітків 12-15 років має стійку сформовану залежність;
- 90 % тих, що регулярно вживали в шкільному віці стають хронічними алкоголіками;
- кожна сьома хвора дитина — дівчинка.

За результатами, 85,7% усіх опитаних підлітків упродовж свого життя вживали алкогольні напої принаймні один раз. Кількість тих, хто вживав алкоголь у своєму житті десять і більше разів — 46,3%, що складає майже половину опитаних.

Історія виникнення алкоголю

- Про оп'янюючі властивості спиртних напоїв люди дізналися не менш ніж 8 тис. років до н. е.
- У Греції з винограду почали виготовляти вино за 4 тис. років до н. е.
- Чистий спирт почали одержувати в VI-VII століттях араби, які його й назвали «алкоголь», що означає «одурманюючий».



Будь-який рівень вживання алкоголю, незалежно від кількості, призводить до втрати здоров'я. Варто пам'ятати, що є пряма залежність розвитку небезпечних захворювань від доз алкоголю, що споживає людина. Людям, молодшим 18 років, алкогольні напої не можна взагалі.

Відповідно до опитування ESPAD, дівчата дещо раніше за хлопців, вперше пробують алкоголь. За дослідженням, у молодшій віковій групі частка хлопців, які принаймні один раз вживали алкоголь, становить **79,1%**, а серед дівчат – **86,6%**. Така ж тенденція зберігається у групі підлітків, які мали «великий» — від 10 до 19 разів і «дуже великий» — 40 і більше разів, досвід споживання алкогольних напоїв. Серед хлопців — це **16,8%**, а серед дівчат — **21,8%**.

Алкоголізм – це проблема, яка переслідує суспільство з найдавніших часів. З початком ХХ століття до буденного життя увійшли міцні алкогольні напої: віскі, горілка і тому подібне. Із зростанням населення, і поліпшенням якості життя алкоголь почав займати все більше місце в житті людей.

Алкоголь – це універсальна отрута, яка діє на весь організм. Зберігається алкоголь у головному мозку до 90 днів. Якщо випити 20-40 г спиртного, то функції мозку відновлюються лише на 12 – 20-й день.



Вино, разом зі слабоалкогольними напоями – найпоширеніші серед підлітків. Популярність вина зумовлена, переважно, уподобаннями дівчат.

Чому підлітки вживають алкоголь?

Одна з найчастіших причин, яку вказують – для того, щоб «поліпшити» вечірку чи святковий захід, зробити їх більш емоційними та веселішими. Причина вживання: «Тому що це – весело» – виявлена у **19,9%** опитаних.

Переважно, підлітки починають вживати алкоголь, коли стають більш самостійними, проводять більше часу поза домом і без нагляду, а роль друзів у їхньому житті посилюється.

Алкоголізм є причиною 4% всіх смертей у світі!

На планеті налічується близько 140 мільйонів людей, які страждають від алкогольної залежності, і яким потрібне лікування алкоголізму.



Найактуальніші причини вживання алкоголю підлітками:

- щоби поліпшити настрій;
- розв'язувати внутрішні проблеми;
- «отримати кайф»;
- отримати схвалення іншими.

Дівчата помітно частіше вживають алкоголь для того, щоби подолати внутрішній психологічний дискомфорт, позбутися поганого настрою, підбадьорити себе.

Вплив алкоголю на організм людини

Шкода алкоголю очевидна. Доведено, що при попаданні алкоголю в середину організму, він розноситься по крові до всіх органів і шкідливо діє на них аж до руйнації.



Вживання алкоголю небезпечно для підлітків, це може призводити до:

- проблем у виші;
- соціальних проблем;
- юридичних проблем;
- фізичних проблем: похмілля, хвороби;
- небажаної, незапланованої та незахищеної сексуальної активності;
- фізичного та сексуального насилля;
- підвищеного ризику самогубств та вбивств;
- ДТП, пов'язаних з алкоголем;
- проблем із пам'яттю;
- зловживання іншими речовинами;
- змін у мозку, що можуть мати незворотні наслідки;
- отруєння алкоголем.

Надмірне вживання спиртних напоїв пов'язане з численними проблемами зі здоров'ям. Регулювання алкогольної політики — важлива складова, що впливає на поширення вживання алкоголю серед підлітків.

Початковий ступінь сп'яніння

- **Початковий** виявляється у відчутті тепла в тілі, легкого запаморочення голови. Поведінка людини майже не змінюється, але з'являється самовпевненість. Посилюється серцебиття, розширюються зіниці, судини обличчя. Зовнішні рухові розлади непомітні, але координація рухів дещо порушується, уповільнюється реакція на зовнішні подразники.



Середній ступінь сп'яніння

- При вживанні великої кількості алкоголю настає **середній** ступінь оп'яніння. П'яний нервується, йому властиві спалахи гніву, буяння, озлобленості, він втрачає почуття відповідальності за свої вчинки, прихильний до вихвалання і агресії.
- Після витверезування, проявляється в'ялість, сонливість, головний біль.



Важкий ступінь сп'яніння

- **Важкий** ступінь сп'яніння настає при вживанні великої дози алкоголю. Для цього стану характерні дві фази: збудження і гальмування:
 - у фазі збудження мова стає невиразна, рухи неkoordinовані, вчинки беззмістовні, нерідко агресивні;
 - фаза гальмування проявляється у в'ялості, сонливості і закінчується глибоким наркотичним сном. В такому стані людина не реагує навіть на сильні больові подразники, вона може заснути на вулиці, а в холодну пору року замерзнути.
- Після пробудження людина майже не пам'ятає, що з нею було, з'являється сильне бажання випити ще. У людини можлива нудота, блювота та інші ознаки отруєння.



Статистика «молодого алкоголізму»

Зловживання алкоголем, яке призводить до формування залежності, починається ще в ранньому віці. А до 18 років стає повсякденною нормою. Самий "п'ючий вік" - від 18 до 28 років.



Відповідно до
Загальноєвропейського
опитування молоді про вживання
алкоголю і наркотичних речовин,
близько 87% школярів в Україні
хоч би раз куштували алкоголь.
А більше 26% вживають
алкоголь кілька разів на місяць.



Приводи першого вживання алкоголю до 11 років:

- Перше знайомство з алкоголем відбувається або випадково, або його дають для апетиту, «лікують вином», або ж дитина сама з цікавості куштує спиртне.



Приводи вживання алкоголю з 14 – 15 років:

- У підлітковому віці з'являються наступні приводи: щоб не відставати від однокласників, друзі вмовили, за компанію, для хоробрості, бажання видатися дорослим, для зняття напруги, підняти настрій, щоб забути неприємності тощо.



Приводи вживання спиртного у старшому віці:

- Мотивами першого вживання алкоголю стають такі приводи: свята, сімейні торжества, гості, друзі тощо.



Пам'ятайте, вживати чи не вживати алкоголь – це Ваш вибір, але пам'ятайте також, що алкоголізм – це хвороба, якої можна уникнути.

