

Проблеми алкоголізму та тютюнопаління серед дітей та молоді: шляхи подолання

Актуальність теми профілактики тютюнокуріння зумовлена тим, що за останні роки в Україні й зокрема в Києві зростає частка курців серед жінок та дітей і залишається високою розповсюдженість куріння серед чоловіків. Так, серед жінок за останні двадцять років розповсюдженість тютюнокуріння збільшилася в 4 рази і становить близько 20% від жінок працездатного віку наприкінці 1990-х років, на відміну від 5% наприкінці 1970-х років. Серед підлітків 12-17 років тютюн - друга за розповсюдженістю психоактивна речовина (ПАР) (після алкоголю). Приблизно третина 18-25-річних-постійні курці, більш як половина всіх курців свою першу сигарету викурили у віці до 12 років.[4, с.120]

Серед дітей і молоді України спостерігається високий рівень куріння. За даними досліджень, 40% хлопців та дівчат 10-14 років відповіли, що курили протягом останніх 30 днів. А тих, хто курил 40 і більше разів за своє життя, - 29% (39% хлопців та 18% дівчат). Половина з них викурили першу сигарету у віці до 10 років (серед хлопців цей показник становить 70%, а серед дівчат - 39%). Майже половина (48%) молодих людей у старшій віковій групі (15-22 роки) більш-менш регулярно курять сигарети, тобто курили протягом останніх 30 днів. Серед 10-14-річних курців: 60% курять менше однієї сигарети на день, 38% дівчат та 31% хлопців викурюють від 1 до 5 сигарет на день. Кожний п'ятий з-поміж 13-16-річних підлітків, які проживають у Києві, курить майже кожного дня.

Хронічна тютюнова інтоксикація і пов'язані з нею різноманітні захворювання обумовлюють 6% усіх щорічних випадків смерті. Стабільно високий рівень поширеності куріння серед чоловіків та його загрозливе зростання серед жінок можуть призвести через два-три десятиліття до збільшення показників захворюваності та смертності. За прогнозами ВООЗ, в 2020 р. вживанням тютюну може бути обумовлено понад 22% смертей.

Від хвороб, пов'язаних з курінням, в Україні гине 110-120 тис. людей. Це 18% усіх смертей (31% чоловічої та 6% жіночої смертності).

Хоча куріння є однією з головних причин смертності від раку, воно викликає ще більшу кількість смертей внаслідок інфаркту, інсульту та інших серцево-судинних хвороб. Смерті, пов'язані з уживанням тютюну, становлять: від серцево-судинних захворювань -46%, від раку легенів-26%, від хронічного бронхіту та емфіземи-14,3%, від інших видів раку -7%, з інших причин - 6,7%. 30% усіх смертних випадків від серцево-судинних захворювань відбуваються в результаті куріння. [2 с.6]

Декілька основних причин, чому молоді люди починають курити:

- Молодим людям з раннього дитинства "промиває мозок" гігантська рекламна індустрія, яка робить куріння привабливим.
- Молоді люди наслідують старших курців – своїх батьків та інших дорослих.
- Дехто з молодих починає курити через тиск однолітків, щоб бути прийнятним у певну групу.
- У деяких молодих людей виникає потреба здобути більше впевненості у собі і мати дещо вищий статус в очах однолітків.

Для того, щоб допомогти курцеві, фахівець має зрозуміти, чому молода людина продовжує курити. Існує дві головні причини постійного куріння: психологічний стрес та ніотинова залежність. За допомогою таких запитань, як "Коли Ви найбільше курите?" та "Що заважатиме Вам кинути курити завтра?", часто можна знайти відповідь щодо мотивації куріння.

Існує ряд чинників, які можуть спонукати курця кинути курити.

- Фахівець має допомогти людині зрозуміти, що куріння не тільки шкідливе для здоров'я, а й є непродуктивним засобом розв'язання проблем.
- Курців, які мають ніотинову залежність, слід проінформувати про існуючі фармакологічні та інші засоби, що можуть допомогти кинути курити.

- Визначальні складові фактори вдалого припинення куріння у мотивованої людини - це самозобов'язання (день припинення куріння), наявність стратегічного плану та сторонньої підтримки рідних і друзів.
- Важливим у роботі з курцем є партнерський підхід, коли фахівець не примушує людину кинути курити, а шляхом переконання формує рішення кинути курити.[1 с.170]

Розширення у сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх розмаїття та легкість придбання, нав'язлива реклама, а також дуже розповсюджена серед населення країни своєрідна традиція вживання алкоголю стають причинами раннього вживання алкоголю та алкоголізації дітей і молоді. Поява на початку життєвого шляху молодій людині такої шкідливої звички, як регулярне вживання алкоголю, зумовлює погіршення стану здоров'я, деградацію особистісної структури й заважає реалізації можливостей молоді.

В цілому у світі від алкогольної залежності страждають 140 мільйонів осіб, в Україні - близько 1 млн. осіб.

Вживання алкоголю у молодіжному середовищі України, за даними соціологічного опитування*, характеризується такими показниками: не вживають міцних алкогольних напоїв менш як 55% молодих людей, вина - менш як 40%, пива та слабоалкогольних напоїв - менш як 30%. Існує певна різниця щодо вживання алкоголю у тендерному аспекті: практично не вживають алкоголь менш як 23% молодих людей чоловічої статі, серед молоді жіночої статі таких було 36%. [3 с.88]

Сьогодні, на відміну від традиційного поширення вживання міцних напоїв, молоді люди обирають переважно пиво та слабоалкогольні напої. Саме пиво, реклама торгових марок якого нині є найпоширенішою, найагресивнішою, користується найвищим попитом у молоді. Майже кожна четверта молода людина (23%) вживає пиво щотижня, а понад 6% - щодня.

У формуванні алкогольної залежності вирішальну роль відіграють такі фактори:

- соціальні (культурний та матеріальний рівень життя, стреси, інформаційні перевантаження, урбанізація);
- біологічні (спадкова схильність; за даними досліджень, до 30% дітей, чії батьки зловживали спиртним, можуть стати потенційними алкоголіками). Біологічна схильність до алкоголю може бути встановлена лабораторними методами. Така процедура здійснюється медиками з експериментально-науковими цілями. На практиці ж визначення біологічної схильності до алкоголізму не проводиться, тому людина має сама визначити це для себе;
- психологічні (психоемоційні особливості особистості, здатність до соціальної адаптації та протистояння стресам).

Під тиском реклами, ЗМІ та вже усталених традицій щодо споживання спиртного у підлітків можуть сформуватись неправильні уявлення про алкоголь. Звичайна заборона споживати спиртне не досить ефективна; на якомусь етапі вона може призвести до того, що дитина спробує алкоголь в іншому місці.[2 с.8]

Виходячи із соціологічних досліджень, вивчаючи спеціальну літературу, визначають основні завдання антиалкогольної пропаганди серед молоді:

I. Поширювати серед молоді знання про негативну дію алкогольних напоїв на організм людини з точки зору:

А) загально біологічної – дія алкоголю на організм людини, її органи і системи.

Б) генетичної - дія алкоголю на спадковість організму, потомство.

В) медичної дії алкоголю на здоров'я людини і тривалість її життя.

Г) соціологічної – дія алкоголю на діяльність, роботу здатність людини, сімейні стосунки, виховання дітей. Людина мусить усвідомити, несумісність алкоголю із здоровим способом життя.

II. Формувати у молодих людей психологічні гальма, наслідування дурним прикладом однолітків, батьків, знайомих.

III. Ознайомити молодь із правовими нормами боротьби з п'янством. Виконання негативного ставлення до алкоголю повинно починатися ще в шкільному віці. За статистикою більше 80% людей почали вживати алкоголь в шкільному віці. Необхідно формувати у дітей психологічну нетерпимість до алкоголю і інших шкідливих звичок. Кожна людина повинна дотримуватися норм моралі, виконувати конституційні обов'язки, поважати права інших осіб, але критично відноситись до поступків, здійснених людьми в нетверезому стані.

Робота антиалкогольної пропаганди належить не тільки навчальним закладам, але й сім'ї. Міністерство охорони здоров'я повинно прискіпливіше розглядати проблему алкоголізму серед молоді і вживати суворіших засобів із метою перешкодити розповсюдженню цього захворювання. Особливо слід звернути увагу на роботу працівників торгівельної справи і ввести суворі покарання за недотримання правил продажу спиртного особам, що не досягнули 18-літнього віку.[5 с.193]

Список використаних джерел

1. Анисимов Л.Н.Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. -М.: Юрид. лит., 1988. -173 с.
2. Білошпицький О. Світ без тютюну // День. - 2002. - 23 листопада. - С. 6-8
3. Закревський В. Алкоголізм - руйнівник підростаючого покоління // Позакласний час. - 2005. - № 17. - С. 87-89
4. О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. Р. Артюх та ін Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика -Київ, 2005. -193 с.
5. О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / - К., 2000.-207 с.