

ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИХ ЯВИЩ СЕРЕД МОЛОДІ

Анотація:

В даній статті акцентується увага на вплив шкідливих звичок на організм людини, особливо вживання алкогольних напоїв та їх наслідки

Людський організм забезпечений глибокими резервами надійності і міцності, а також здатністю до компенсації і адаптації до різних умов. Спосіб життя, шкідливі звички (до яких відноситься алкоголізм, наркоманія та тютюнопаління) і повсякденна поведінка безпосередньо впливають на реалізацію наших можливостей. Але на превеликий жаль, більшість людей досить рано починають вести такий спосіб життя, який негативно позначається на їх самопочутті і тривалості життя. Такі згубні звички призводять до швидкого витрачання можливостей організму, розвитку багатьох хвороб і передчасного старіння.

Алкоголь – висококалорійний продукт, що швидко забезпечує енергетичні потреби організму, але ніколи не може бути корисним засобом, він лише тимчасово призводить до вдаваного покращання стану, оскільки алкогольні напої паралізують діяльність абсолютно всіх органів людини. Як і нікотин, алкоголь – наркотик, до якого швидко звикають і не задовольняються малими дозами [1,2].

Стадії розвитку алкоголізму мають певну закономірність. Перший прийом викликає захисну реакцію – адже організм прийняв отруту. Це можуть бути нудота, блювання, головний біль, запаморочення і ніяких приємних відчуттів при цьому не виникає, але при повторних прийомах алкоголю починається ейфорія, а захисна реакція поступово слабшає і з часом стан ейфорії стає для людини потребою, вже не може обходитись без алкогольних напоїв. Внаслідок неодноразових прийомів алкоголю залежність від нього постійно зростає, при відсутності алкоголю людина починає відчувати хворобливий стан, який дуже важко переноситься. Різко знижується працездатність, виникає головний біль, тремтять кінцівки, людину морозить – це характерні симптоми алкогольного

похмілля, і у такому стані найкраще знімає головний біль повторний прийом алкоголю, а це тільки закріплює залежність людини від нього. Поступово ця залежність перетворюється на нестримний потяг негайно, якомога швидше знайти і прийняти наркотик і щоб добути алкогольний напій хворий іде на будь-які дії, зокрема злочинні, готові зняти з себе останній одяг, все винести з дому.

У стані сп'яніння часто здійснюються антисуспільні вчинки – злочини, 60 % злочинів підлітки здійснюють у стані сп'яніння, який триває декілька годин, після чого настрої поступово змінюється. Відчуття бадьорості та веселості, як правило, змінюється млявістю, пригніченістю, сонливістю. Координація рухів порушена, мова стає надзвичайно голосною, нечленороздільною, що пов'язано зі зниженням у цей період слуху. П'яний відчуває труднощі при підборі слів, окремі слова і фрази повторює декілька разів [3, 7].

При середньому ступені сп'яніння часто відчуваються запаморочення, дзвін у вухах, можуть з'являтися ілюзорні сприйняття оточуючого, грубі помилки в оцінці величини предметів, відстані між ними, а далі різко знижується цікавість до навколишнього світу, переважає почуття втоми, яке переходить у сонливість, а потім і в сон. У стані сп'яніння середнього ступеня людина не здатна робити будь-що нормально, вона може зламати, зіпсувати щось, стати винуватцем нещасного випадку, аварії, пожежі.

Важкий ступінь сп'яніння характеризується появою симптомів сильного отруєння алкоголем. Часто настає безсвідомий стан, якому передують запаморочення, нудота, блювання, дзвін у вухах, почуття оніміння різних частин тіла, глибоке порушення координації руху, зниження тону м'язів.

Алкоголіки досить образливі, вимагають до себе поваги, але не можуть правильно зрозуміти вимоги оточуючих, тому часто проявляють грубість, нетактовність, і особливо жорстокими вони бувають зі своїми близькими, спостерігається навіть при невеликій дозі спиртного амнезія – провал пам'яті. Наступного дня він не може пригадати, що, скільки і з ким він пив, як потрапив

додому. Внаслідок тривалого вживання спиртних напоїв знижується здатність самокритично оцінювати свої вчинки.

У нашому організмі немає жодного органу, на який би алкоголь не діяв негативно. Незначна кількість його осідає в порожнині рота, далі – у системі травлення: у шлунку – біля 20 % і в кишечнику – близько 80 %. Уже через 5 хвилин після вживання спиртного алкоголь виявляється в крові, і досить швидко розносить його по всьому організму.

Біля 10 % прийнятого алкоголю виділяється з організму з повітрям, сечею. Алкоголь, який всмоктався, поступово руйнується, однак деяка частина його фіксується тканинами і виводиться з організму дуже повільно протягом 2-3 тижнів. Як і інші отруйні речовини, алкоголь знешкоджується в печінці. Беручи участь у знешкодженні спирту, печінка сама зазнає його шкідливої дії. Алкоголь викликає запальну реакцію у клітинах печінки, вони зневоднюються, зморщуються, ущільнюються і гинуть. Відбувається часткова заміна цих клітин щільними сполучнотканинними рубцями – виникає алкогольний гепатит що називається цирозом. Живіт збільшується в об'ємі через утворення водянки черевної порожнини, розвивається загальне отруєння організму, і людина помирає.

Алкоголь також шкідливо діє і на інші внутрішні органи, наприклад, потрапляючи в шлунок, спиртні напої сприяють виділенню великої кількості шлункового соку і це призводить до запалення слизової оболонки шлунку, тому в осіб, які зловживають спиртними напоями, часто буває гастрит.

Не залишається байдужою до отруйної дії спиртного і серцево-судинна система. Якщо невеликі дози алкоголю зумовлюють короткочасне прискорення ритму серцевої діяльності, підвищення артеріального тиску, іноді незначний біль у ділянці серця, то систематичне зловживання спиртним призводить до необоротних змін у судинній системі й м'язах серця, до грубих дефектів судинних стінок (гіпертонічна хвороба, крововилив у мозок, інфаркт міокарда).

Спиртні напої також шкідливо діють на легені, ендокринні залози, знижують опір організму до інфекцій. Відомо, що алкоголізм часто поєднується з туберкульозом легень.

Особливо сильну шкідливу дію його відчуває високоорганізована система організму – головний мозок. За нормальних умов у корі головного мозку відбуваються два протилежні процеси – гальмування і збудження. Гальмування виконує важливу функцію – створює стан фізіологічного спокою для нервових клітин. Вченими доведено, що навіть невелика кількість спиртного порушує злагоджену роботу кори головного мозку, а алкоголь посилює процес збудження та послаблює процес гальмування і п'яна людина не може контролювати свою поведінку.

Зловживання алкоголем призводить до психічних розладів, в наслідок чого найчастіше виникає біла гарячка, яка супроводжується виникненням страхітливих зорових галюцинацій. Хворі на білу гарячку «бачать» чортів, зміїв, огидних павуків, щурів, їм здається, що всі чудовиська нападають на них, хочуть задушити. Під впливом страхітливих зорових галюцинацій у них часто виникає нестримне бажання на фоні підвищеної температури тіла, безсоння, підвищення кров'яного тиску. Приступи білої гарячки іноді тривають декілька днів, і якщо у хворого на білу гарячку переважають зорові галюцинації, то у хворих на алкогольний галюциноз – слухові. Хворий чує голоси людей, які говорять між собою, але обов'язково про нього. Часом у хворого виникає марення йому здається, що його хочуть вбити чи отруїти, нерідко він підозрює в цьому дружину, родичів. Алкогольний галюциноз іноді триває кілька місяців або років. Останньою ланкою в ланцюгу психічних змін є алкогольне недоумство.

Таким чином, під дією алкоголю поступово руйнується весь організм людини, порушуються ритмічність та узгоджена дія усіх його систем, і тому хворі на алкоголізм виглядають значно старшими своїх років, відбувається раннє старіння організму: шкіра стає сухою та зморщеною, випадають зуби, сивіє волосся, атрофуються м'язи. У тканинах багатьох органів

спостерігається прогресуюча нестача вітамінів і мінеральних речовин. А це послаблює захисні, регуляторні, компенсаторні й пристосовані механізми організму. І людина швидко старіє. Загальновідомо, що тривалість життя жінок-алкоголіків на 10 %, а чоловіків-алкоголіків на 15 % коротше, ніж у людей, які не вживають алкогольні напої.

Особливо великого лиха завдає алкоголізм молодому організмові, оскільки його захисні механізми розвинені ще не достатньо і алкоголь швидко розноситься кров'ю та концентрується в мозку. Навіть невеликі дози спиртного викликають у молоді бурхливу реакцію, важкі симптоми отруєння, а при систематичному надходженні алкоголю в молодий організм страждає не тільки нервова система, а й система травлення, зір, серце. Печінка не справляється з алкогольним навантаженням, і відбувається її переродження. Страждають і органи внутрішньої секреції, насамперед щитовидна залоза, гіпофіз, наднирники. Внаслідок цього на фоні алкогольної інтоксикації у підлітків, які зловживають алкоголем, може розвинутися цукровий діабет, порушитись статева функція [4, 6].

Алкоголь діє на організм людини, викликаючи тяжкі захворювання, руйнує здоров'я майбутніх дітей. Алкоголізм – це народження дітей з різними вадами, внаслідок чого вони стають інвалідами на все життя. Діти алкоголіків частіше хворіють на шизофренію, бувають недоумкуватими, з тяжкими розладами функції залоз внутрішньої секреції. Установлено, що 94 % дітей, обтяжених алкогольною спадковістю, підростаючи, самі стають алкоголіками, страждають психічними розладами [3, 5, 7].

Більшість учених вважають, що алкоголізм не передається спадково, але нащадкам може передатися порушений обмін речовин, спричинений алкоголем, внаслідок цього створюються сприятливі умови для розвитку різних захворювань, зокрема, й алкоголізму.

П'янство та алкоголізм наносять велику економічну, соціальну та моральну шкоду суспільству. Люди, які п'ють, частіше хворіють, допускають брак в роботі, через них відбуваються аварії і травми (20 % побутового і 46 %

вуличного травматизму). Через провину п'яних водіїв усе частіше трапляються дорожньо-транспортні пригоди (72,5 %). Важким соціальним наслідком алкоголізму є його тісний зв'язок зі злочинністю. 96 % правопорушень здійснюється особами в стані алкогольного сп'яніння.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 1995, 1999, 2003 роки / О. М. Балакірева, О. О. Яременко, О. Р. Артюх та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 174 с.
2. Клименко О.В., Гореленко С.О. Соціальна профілактика алкоголізму, наркоманії, ВІЛ-СНІДу серед студентської молоді в умовах навчального закладу // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2006. – №2. – С.58-60.
3. Лисицын Ю.П., Сидоров Ю.П. Алкоголізм. Медико-социальные аспекты. – М.: Медицина, 1990. – 528 с.
4. Сборщикова К., Тереньтеева А. Развитие ребенка в алкогольное семье: возможности психокоррекции и реабилитации // Народное образование. – 1999. – №10. – С. 8-11.
5. Сидоров П. И., Митюхляев А. В. Ранний алкоголизм. – М.: Изд. АГМД, 1999. – 306 с.
6. Скрипник Г. Дитячий алкоголізм – не стільки медична, скільки загальнодержавна проблема // Україна Молода. – 2007. – 7 червня. – С. 6.
7. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. О. Стойко та ін. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 7. – 196 с.