

Інструктаж №5

Тютюнопаління, вживання алкоголю та психотропних речовин

Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини

- Ви палите? — запитує лікар.

— Ні. Просто вбиваю час.

- Чим же він перед вами
провинився?

Розповім вам легенду. Дуже давно, коли тютюн був тільки завезений в Україну, жив у долині Закарпаття мудрий, літнього віку, чоловік. Всі його поважали і поділяли думки.

Одного разу на базарі купці на всі лади розхвалювали свій товар переконавши, що курці мають багато переваг над некурцями. Вони не старіють, до них у ночі не пробереться злодій, а собака ніколи не покусася.

Послухали люди похвалу тютюну і вирішили звернутися за порадою до мудреця. Вони запитали його, чи правду говорять купці.

- Звичайно. - відповів він, - той хто курить, ніколи не постаріє, тому що помре замолоду, до нього ніколи не забереться злодій в хату, бо він всю ніч кашляє: хто ризикне проникнути в кімнату, де хтось кашляє? І нарешті, собака насправді не вкусить курця, тому що паління визиває біль у суглобах і курець змушений ходити з палкою. Яка ж собака не боїться палки?

Дійсно так, у мудрої людини і поради мудрі. Адже, візьмемо наприклад, таку розвинену країну, як США. У них, кожних двадцять місяців від хвороб, викликаних палінням, помирає більше американців, ніж їх загинуло в період двох світових (корейської і в'єтнамської) війн, а також війни в Персидській затоці разом взятих. Від цих захворювань гине більше людей, ніж у результаті дорожніх пригод, убивств і самогубств разом взятих.

Особливо хочу наголосити про наслідки паління в підлітковому віці, їх організм найбільш вразливий до нікотину. Підлітки гірше ростуть, повільно прибавляють у вазі. Порушення обміну речовин призводить до зниження м'язової сили, підвищеної втомлюваності загальної послабленості організму. Такі підлітки виглядають худими, із землистим кольором обличчя, часто хворіють.

Шкідливість паління для підлітків ускладнюється ще й тим, що, прагнучи приховати від батьків та викладачів свою пристрасть до нікотину, вони палять потайки, поспішаючи, сильно затягуючись тютюновим димом. У таких умовах відбувається найбільш активне згорання цигарки і в дим переходить більше шкідливих речовин. Велику шкоду приносить допалювання окурків, так як у них збирається набагато більше яду. У багатьох молодих людей не вистачає коштів, тому вони вимушені "стріляти" цигарки чи окурки, наряджаючи себе одночасно на інфекційну небезпеку. Неприятливим фактором є і те, що підлітки палять самі дешеві цигарки, в яких нікотину і шкідливих смолистих речовин значно більше, ніж у тютюну вищих сортів. Багато студентів витрачають кошти на цигарки, замість того щоб купувати продукти харчування чи харчуватися в їдальні. Таким чином, замість необхідних речовин в організм молодого людини потрапляють шкідливі речовини. У результаті погіршується зір, знижується слух і чуттєвість, на 5 відсотків знижується об'єм пам'яті, на 4,5 відсотка - легкість запам'ятовування, на 5,5 відсотка погіршується точність складання цифр, з'являється розсіяність, послаблюється увага, порушується розумова діяльність (здійснюється взаємозв'язок паління цигарок та успішність навчання в даній групі де проводиться заняття).

З яких причин ви почали палити: цікавість, наслідування "авторитету", бажання не відставати від інших, мати вигляд дорослішого, під натиском однолітків чи старших з компанії, приховувати свої вигадані недоліки. Ви вже змогли переконатися, що паління не вирішує жодну з проблем, лише ускладнює життя, потребує багато коштів і відбирає багато часу. Давайте разом порахуємо, скільки ми його тратимо на протязі дня, тижня, місяця (одна підгрупа рахує кошти, друга - час, третя - нанесені збитки здоров'ю).

Ви зробили перший крок до успіху •- усвідомивши існуючу проблему. На жаль, багато курців, не дивлячись на шквал інформації про шкідливість паління, не вважають це бідой і легковажно відносяться до його наслідків. Вони думають, що їх даремно лякають, а насправді все не так і страшно. Подібні погляди є помилкові, а розуміння приходить уже запізно.

Найбільше потерпають від паління легені та система дихання. Викурюючи по 25 цигарок у день на протязі 30 років - людина вдихає 10 трильйонів частинок копоті, половина з яких осідає в бронхах і легенях утворюючи в живому організмі цвинтар мертвих клітин. Коли б курець одним оком побачив це видовище, раптово і назавжди кинув би палити.

Першими в організмі приймають удар ротова порожнина, трахеї, бронхи, альвеоли... Ядовиті речовини диму на своєму шляху руйнують слизову оболочку в глибину легень. Нормальна відповідна реакція -сильний кашель, при допомозі якого організм прагне видалити дим з усіма його інгредієнтами. Цей природний рефлекс існує деякий час, рятуючи курця-початківця, а потім слабне, так як нервові закінчення швидко отруюються і не спроможні сповіщати про біду. Захворювання дихальної системи тягне за собою порушення багатьох інших життєвих функцій.

Уже на перший погляд курця можна впізнати по жовтих зубах (перепад температур руйнує зубну емаль), сиплому голосі. На стан ротової порожнини впливає нестача в організмі багатьох вітамінів, які руйнуються під дією тютюнового диму. Відомо, що кожна випалена цигарка руйнує стільки вітаміну С, скільки його знаходиться в цілому апельсині.

Нерідко хлопці знайомляться з цигаркою в юному віці, щоб довести одноліткам про свою змужнілість та дорослість, підкріплюють свої сексуальні успіхи палінням, не підозрюючи про те, що саме паління наносить найбільшу шкоду їхнім сексуальним здібностям. Тютюновий дим знижує рівень статевих гормонів і вітаміну Е, руйнуючи ще молоді статеві клітини, що може закінчитися ранньою імпотенцією чи безпліддям. У багатьох курців із стажем 10 років понижене лібідо, ерекція послаблена, занижена рухомість сперматозоїдів. Нікотин являється нервовим ядом і перш за все руйнує нервову систему, зокрема ті відділи, які відповідають за сексуальну поведінку та репродуктивні органи. У дівчат, це найчастіше проявляється в порушенні менструального циклу. У ранньому віці -призводить до затримки статевого розвитку, інколи в них проявляються нетрадиційні сексуальні орієнтації, наприклад, схильність до гомосексуалізму тощо.

Також шкідливо тютюновий дим впливає на систему травлення. Нікотин визиває спазм кров'яних судів, уповільнює рух системи травлення, перешкоджає переварюванню їжі в шлунку та засвоєнню цінних речовин, білків, вітамінів - яких дуже потребує молодий організм. Попадаючи в печінку, нікотин затримується, знижуючи її функції, руйнуються вітаміни С, А, В₆, В₁₂, уповільнюється розвиток організму в цілому.

Але найбільш трагічні наслідки паління для організму вагітних жінок та немовлят. У них найчастіше виникають тяжкі ранні і пізні токсикози та передчасні пологи, виникає загроза мертвонароджених, неповноцінних і недоношених дітей. Загострюються хвороби під час вагітності, на шість відсотків збільшується кількість хворих на щитовидну залозу. Висока концентрація угарного газу в крові матері може призвести до кисневого голодання плоду, несвоєчасних пологів, немовлят із малою вагою та обтяжених різними хворобами. Паління на початку вагітності найбільш шкідливе, так як воно може визвати виникнення різних вроджених уродств (показ слайдів на 14 занятті).

В одному літрі жіночого молока концентрація нікотину може сягати 0,5 мг, а смертельна доза цього яду — 1 мг на 1 кг тіла дитини. Молоко набуває неприємного смаку та запаху. Скорочується період лактації. Діти таких матерів відстають у розумовому та фізичному розвитку, потерпають від захворювань органів дихання, головним болем, порушенням сну, втратою апетиту тощо. Навіть якщо мама не палить, але дитина систематично знаходиться в накуреному приміщенні - діти дуже часто хворіють. Таким чином існує прямий зв'язок між палінням батьків і здоров'ям їхніх дітей.

Напрошується висновок: раніше кинете палити - у вас більше шансів зберегти своє здоров'я та тих хто поруч з вами.

Спробуємо кинути палити. Але спочатку подивимося на себе збоку, запишемо стадії курця:

1 стадія — несистематичне вживання, до п'яти цигарок у день, бажання палити - слабе. Курець може сам припинити травити себе канцерогенами. На даному етапі розпочинаються психози, злість, сварки за дрібниць... Захворювання центральної нервової системи зникнуть при відмові від паління.

2 стадія - паління постійне, до 15 цигарок у день. Абстиненція (стан, що виникає при різкому припиненні чи зменшенні дози вживаної речовини, від яких особистість має залежність; супроводжується комплексом психологічних і фізичних розладів різного ступеня прояву) - сильна. Яскраво виражені нервові захворювання. З'являється потяг до більш

гострих наркотиків: алкоголю, наркотичних засобів. Курцю самотійно важко подолати потяг до паління. Він на даній стадії перетворюється в егоїста, для нього немає значення кого він обкурює.

3 стадія — толерантність (здатність переносити дози наркотиків, звикання до досягнення попереднього наркотичного ефекту, вимагає від споживача дозу або частоту вживання; сприяє подальшому розвитку залежності та захворюванню) — висока, абстиненція важка, залежність фізична - непереборювана; людина самоотравлюється за добу 2-3 пачками цигарок; палить натщесерце, вночі та після їди, ураження ЦНС, одночасно курець має ряд хвороб.

Ознайомившись із стадіями тютюнопаління, визначте свій рівень залежності.

На думку американців, палять тільки ті, у кого щось не ладиться в бізнесі, або в особистому житті. А це не прийнято виставляти напоказ. Невипадково більшість курців - люди, що стоять на нижчому соціальному щаблі.

На який станете ви? - залежить тільки від вас.

Міжнародна протиракова спілка рекомендує ряд правил, дотримуючись яких, кожен із вас, хто палив, зможе самотійно відвикнути від куріння (пам'ятка роздається).

1. Намагайтесь викурювати якомога менше цигарок, ведіть підрахунок викурених за день цигарок, прагніть до того, щоб сьогодні викурити менше ніж учора.

2- Затягуйтесь якомога рідше і не глибоко.

3. Не куріть на голодний шлунок та під час їжі.

4. Між затяжками не залишайте цигарку в роті.

5. Не докурюйте цигарку до кінця, оскільки в окурку найбільше канцерогенів.

6. Не паліть на ходу - інтенсивне дихання та канцерогени глибоко попадають у легені.

7. Якомога довше не паліть після фізичного перенавантаження.

8. Віддавайте перевагу цигаркам з фільтром.

9. Час від часу влаштовуйте перерви в палінні.

10. Не паліть, коли не хочеться.

Особисто я, прихильниця іншого методу кинути палити - раптового, раз і назавжди. Він пропонується людям із сильною волею, тому що вони стійко переносять малоприємні відчуття абстинентного синдрому відмови від нікотину, який проходить на протязі 5-6 днів.

Раджу вам спробувати відмовитися палити якраз таким шляхом. Ви сильні духом і у вас міцна воля. Шкідлива звичка, яка породжує ряд інших, назавжди залишить вас. Ви прекрасні у своїх намірах. Попробуємо зробити перший крок разом. Посміхнімося, життя прекрасне!

Вплив алкоголю на організм людини

Пияцтво принижує людину, віднімає

у неї розум, нехай навіть на деякий час.

І, врешті реєт, перетворює на тварину.

Руссо Жан-Жак

Багато людей до цього часу вважають, що спиртні напої можна використовувати для лікування деяких захворювань. Так. побутує думка, що виразкову хворобу шлунка можна вилікувати, вживаючи невеликі дози чистого спирту. Насправді ж хворі на виразку шлунка,

які лікувалися цими "народними засобами", рано чи пізно потрапляють до хірургів з проривом виразки шлунка або новоутворенням, пояснюється де таким чином: нерозведений 96 відсотковий спирт, потрапляючи в шлунок, обпікає слизову поверхню і тимчасово пригнічує його секрецію, але сприяє створенню великої кількості слизу (захисна реакція). Це у свою чергу, зменшує больові відчуття. Біль тамується не тому, що загоюється виразка, а тому, що її не подразнює шлунковий сік, який містить соляну кислоту. Внаслідок систематичного прийому спирту поверхня виразки покривається рубцями, які заважають загоюванню. У ряді випадків відбувається поступове потоншення виразкової поверхні, прорив.

Якщо здорова людина випиває напій з невеликим вмістом алкоголю, стінки шлунка отримують легке подразнення, у відповідь на яке збільшується інтенсивність виділення шлункового соку. Він і створює відчуття голоду, збуджує апетит. При вищих концентраціях алкоголю це вже буде болючим "припіканням", і соковиділення зменшиться. Незважаючи на те, що спирт діє на систему травлення як сокогінний засіб, він виснажує слизовий апарат шлунка та призводить до алхімії, тобто до зникнення шлункового соку, який необхідний для перетравлювання їжі. Не слід впадати в оману і щодо зігріваючої дії спиртного. При сильному охолодженні, справді, людині дають випити спиртне, а шкіру розтирають спиртом. Але алкоголь не може попередити замерзання, тому вживати спиртне на морозі не тільки не корисно, а й навпаки, небезпечно.

Річ у тому, що на холоді кровоносні судини кінцівок та відкритих частин тіла звужуються, порушується теплообмін, у результаті настає їх омертвіння і відмороження. Щоб запобігти загибелі тканин, необхідно розширити поверхневі судини якнайскоріше. Таку здатність має алкоголь. Тому людині, яку доставили з сильного морозу в тепло, дають випити спиртне та розтирають ним замерзлі ділянки шкіри.

Якщо ж спиртне споживалось до того, як почалася дія низьких температур, відбувається дещо інше. Розширені алкоголем судини інтенсивно віддають тепло (кажуть: "випив і розгарячився"). Відчуття жару всередині не дає можливості людині відчутти охолодження тіла і чуття холоду як запобіжний сигнал не спрацьовує. Тому так часто трапляються випадки замерзання п'яних навіть при не дуже низьких температурах. Тим, хто працює на холоді, вживати спиртне ні в якому разі не слід. Відчуваючи внутрішнє тепло, вони поводять себе безпечно і необережно. У результаті часто простужуються і навіть замерзають. У нашому організмі немає жодного органа, на який би алкоголь не діяв негативно. Незначна кількість його посідає в порожнині рота, далі в системі травлення: у шлунку - близько 20 відсотків і в кишечнику - близько 80 відсотків. Уже через 5 хвилин після вживання спиртного алкоголь виявляється в крові, а через 2 години він всмоктується повністю.

Близько 10 відсотків випитого алкоголю виділяється з організму з повітрям, сечею. Алкоголь, що всмоктався, швидко руйнується, однак деяка частина його фіксується тканинами і виводиться з організму дуже повільно, протягом 2-3 тижнів.

Як і багато інших отруйних речовин, алкоголь знешкоджується в печінці, у результаті чого починається жирове переродження цих тканин і спотворюються з'єднувальні тканини. Цей болючий процес — початок цирозу печінки, практично невиліковної хвороби, характерної для алкоголіків. Спочатку печінка збільшується в обсязі, тому що створюється водянка черевної порожнини. Розвивається загальне отруєння організму, людина гине.

Як установили французькі лікарі, при алкогольному цирозі печінки серед питущих, які припинили вживати алкоголь через 5 років, залишаються жити 70 відсотків. А серед тих, хто продовжує пити, залишаються живими тільки 40 відсотків.

Хворобливо реагує на алкоголь і серце людини. Виникають різні функціональні порушення серцево-судинної системи, які з часом набувають необоротного характеру: м'язи серця слабшають, замінюються з'єднувальною тканиною, порушується тонус судин. Дуже часто спостерігається при алкоголізмі гіпертонічна хвороба. Люди, що вживають пиво, страждають сильною задишкою, адже порушується ритм серця. У них формується "бичаче серце" через дегенерацію м'язових волокон.

Нирки, виводячи з організму продукти розпаду і один відсоток незміненого алкоголю, самі страждають від його руйнівної дії. Виникають запальні процеси, які призводять до

частого сечовипускання. Алкоголь, накопичуючись у сечовому міхурі, починає швидко всмоктуватися в кров, у результаті чого підтримується додаткова інтоксикація організму. Таким чином, під впливом алкоголю поступово руйнується весь організм людини, порушується ритмічність і узгоджена діяльність всіх його систем. Тому багато хворих на алкоголізм мають вигляд старших за свої роки, відбувається раннє старіння організму та його в'янення: шкіра стає змарнілою, сухою, випадають зуби, сивіє волосся, атрофуються м'язи.

Алкоголь змінює склад крові.

Середня концентрація свинцю в крові алкоголіка, згідно з даними французьких вчених, сягає рівня, що спостерігається в людей, які постійно працюють із свинцем.

Алкоголь дуже швидко всмоктується в кров, яка розносить його по всьому організму. Але розподіляється алкоголь у різних тканинах не рівномірно і, як доведено, основна його доза вбирається мозком.

Так, якщо взяти концентрацію алкоголю в крові за 100 відсотків, то в печінці його виявиться 150, а в мозку - 175 відсотків. Алкоголь розчиняє нервові клітини, що багаті на ліпоїди і руйнує їх. У результаті одного сильного сп'яніння гине кілька тисяч мозкових клітин!

І хоча їх у кожного з нас до 17 млрд., так марнотратко з ними поводитись г- шкодить організму! Кожна випита склянка самогону (горілки) залишає в мозку людини кладовище загиблих клітин.

Відомо також, що різні ділянки мозку неоднаково реагують на отруєння алкоголем. Найбільше його концентрується в мозочку, який регулює координацію рухів і рівновагу тіла та інші рухові функції. Алкоголь, що потрапив до організму, незабаром починає руйнуватись (окислюватись), у результаті чого створюються численні продукти розпаду, які ще шкідливіше діють на нервові клітини, ніж сам етиловий спирт. Окислення відбувається не тільки в печінці, нирках, м'язах, а й у тканинах мозку, які таким чином, піддаються дії двох руйнівних сил -спирту та продуктам його розпаду.

В осіб, які споживають спиртні напої, часто виникають різні запалення (периферійних навиків і поліневрити), що часто призводить до інвалідності.

Але найхарактернішими захворюваннями є алкогольна депресія, яка може тягнутися від декількох неділь до декількох тижнів. У результаті отруєння алкоголем можуть виникати галюцинації, які починаються під час "похмільного синдрому" і є його продовженням. Слухові - коли хворий чує звуки, похвалу, ругань, може чути, що його збираються убити. Тоді він ховається, озброюється предметами самозахисту, на нього наводить панічний страх. Проте, настрій у нього непостійний. 10 відсотків алкогольних психозів становить алкогольне марення ревнощів. Безпідставні і наївні підозри та докори в подружній невірності. Стан алкогольного сп'яніння створює ілюзію вини дружини в зраді. Чоловік даремно починає її ревнувати до сусідів, співробітників, друзів і навіть синів. Сімейне життя перетворюється на пекло.

Алкоголь і жінка

Пияцтво є вправління в безумстві.

Піфагор

Статистика показує, що в останні роки кількість жінок, хворих алкоголізмом, значно збільшується в усіх економічно розвинутих країнах. Роста й абсолютна кількість хворих алкоголізмом. У деяких країнах навіть відмічається, що кількість жінок, хворих алкоголізмом, росте швидше, ніж кількість чоловіків-алкоголіків.

Але потрібно враховувати і той факт, що офіційні статистичні дані завжди занижені, тому їх потрібно помножити на 10, щоб здобути істину кількість хворих алкоголізмом.

Крім того, в останні роки з'явилося багато корекційних наркологічних установ і приватне практикуючих лікарів, які не ведуть обліку хворих, або ці дані значно занижені, щоб менше платити податків. І такі пацієнти також не враховуються статистичними дослідженнями.

Більшість жінок, хворих алкоголізмом, у наркологічні установи не звертаються, тому що при цьому захворюванні, незалежно від статі пацієнта, він приходить до нарколога тільки під тиском членів сім'ї. Чоловіка-алкоголіка, звичайно, примушує піти до нарколога родина (жінка, батьки). Практично у всіх жінок, хворих алкоголізмом, чоловіки також алкоголіки або немає сім'ї. Тому настояти на тому, щоб питуща жінка погодилася вилікуватись, просто нікому.

Відповідно, статистичні дані про кількість жінок, хворих алкоголізмом, ще більш спотворені, ніж по відношенню до чоловіків.

П'янство і алкоголізм жінок - актуальна проблема, яка має велике соціальне значення, тому що це не тільки проблема самої жінки, яка п'є, але й, у першу чергу, це трагедія дітей. Діти питущої жінки, як правило, також починають рано вживати спиртне. Причину збільшення числа питущих жінок більшість зарубіжних вчених бачать у зміні економічних умов соціального положення жінки - вона стає емансипованою, матеріально незалежною, працює на тих же видах роботи, що й чоловіки, може утримувати себе і дітей без чоловіка і т.д.

Важко уявити, що іноземка, яка має добрий заробіток, може стати алкоголічкою тільки лише з-за того, що вона стала емансипованою і заробляє стільки, скільки й чоловік. Випити з чоловіками вона може, але, що захворіє алкоголізмом - це сумнівно.

Наших жінок, в якій би мірі вони не працювали, ніхто від виконання домашніх обов'язків і догляду за дітьми не звільняє. Жінок-керівників фірм, або тих, що займають високі службові посади не так багато, точніше. зовсім мало.

Більшість наших жінок не можуть собі дозволити утримувати економку і няню одночасно. Навіть якщо є постійна доглядальниця, це недостатньо, щоб жінка відчувала себе повністю вільною від домашніх клопотів, тому що няня не буде прати білизну, носити її в пральню, готувати їжу і закуповувати продукти, прибирати в квартирі та виконувати багато інших домашніх обов'язків, від яких позбавлені жінки із розвинутих країн. Для цього потрібна помічниця по господарству, а більшість наших співвітчизниць заробляють лише стільки, щоб забезпечити самий мінімум для дитини.

У багатьох із них є сукупність неблагонадійних факторів: спадковий алкоголізм, вплив прикладу питущих братів і недоліки виховання, що в цілому формують деформовану, психічно нездорову особу.

Навіть, якщо мати і не була питущою, але як і в будь-якої жінки алкоголіка, у неї були сімейні проблеми, які негативно впливали на розвиток дочки.

У багатьох жінок алкоголіків у процесі п'янства чоловіка виникають неврози і невротичний розвиток особи, або виникає так званий психопатичний розвиток особистості.

При неврозах і невротичному розвитку особистість жінки алкоголіка постійно подавлена, песимістичні по відношенню до майбутнього, не бачать виходу, та й не прагнуть його шукати, пасивно підкоряються обставинам і погоджуються з ними. Загальний фон настрою майже завжди подавлений, жінка весь час чекає неприємностей від чоловіка. Вона постійно в проблемах пошуку коштів і у сварці з чоловіком, коли він пробує їх забрати або пропити речі.

А при психопатичному розвитку особистості мати, яка звикла постійно сперечатися з п'яним чоловіком, переносить ці манери спілкування і на своїх дітей: кричить на них, свариться, може навіть і вдарити.

Жінки алкоголіків настільки заглиблені у свої проблеми, що їм не до виховання дітей. Для них головне, щоб у дітей був хоч який-небудь одяг і їжа.

Більшість жінок алкоголіків терпимо відносяться до побоїв п'яного чоловіка і навіть до того, що він б'є дітей, виганяє їх разом з матір'ю з дому. У багатьох з них виникають психологічні зміни.

Мати може скаржитися на питушого батька своїм дітям, а ті є постійними свідками, як батько принижує матір, а вона все прощає, навіть побої.

Більшість жінок, які захворіли алкоголізмом, вирости в сім'ях із низьким інтелектуальним рівнем.

Мати, будучи сама примітивною і обмеженою жінкою, не могла виховати у своєї дочки чітку морально-етичну позицію по відношенню до пияцтва, як негативного і недопустимого явища.

Усі діти підсвідомо імітують поведінку батьків і виховуються на їх прикладі. Проте, рішуче значення має саме поведінка батьків, а не слова, які їм говорять Інші дорослі.

Авторитет батьків, яким би він не був, у дитинстві має великий вплив на дитину, він повністю копіює стереотип їх поведінки. Лише в підлітковому віці в дитини з'являються другі авторитети і кумири та разом з тим підсвідоме підлітки наслідують поведінку батьків, навіть якщо вони вступають з ними в конфлікт.

Закладений у дитинстві стереотип поведінки може зберігатися все життя. У питущих сім'ях рідко бувають психічно здорові діти.

Мати, яка виросла в оточенні з низьким розвитком культури, не може навчити дочку правильної поведінки в суспільстві, оскільки сама цього не знає. Більшість жінок алкоголіків рано виходять заміж і в них немає досвіду спілкування з чоловіками. Через це мати не може навчити свою дочку вести себе пристойно, добиватися поваги до себе, намагатися бути симпатичною і відчувати себе жінкою.

Дочка перестає поважати матір, не рахується з її думкою, формуючи свої способи бути цікавою і особисті манери поведінки з хлопчиками та в суспільстві. У підлітковому віці смаки визначаються тим кругом однолітків, з якими вони спілкуються. Вони легко піддаються чужому впливу, частіше негативному, ніж хорошему, і бездоганно виконують усі вимоги підліткової компанії.

Щоб заволодіти увагою до себе, багато дівчаток із неблагополучних сімей порушують загальноприйняті норми поведінки. Спілкуються переважно з хлопчиками асоціальної поведінки, а для доказу своєї привабливості рано починають сексуальне життя. Вони стають членами підліткових груп з асоціальною поведінкою і регулярно випивають, як і хлопці. Дівчатка з питущих сімей і самі починають рано випивати. Ще до початку вживання спиртного в більшості таких підлітків існують психічні захворювання - невротичний розвиток, неврози, психопатія, затримка психічного розвитку і розумова відсталість.

У жіночих наркологічних відділеннях знаходяться жінки різного віку — 40-50 років і зовсім молоді. Друга група — це хворі з раннім початком зловживання алкоголем у підлітковому і навіть у дитячому віці. У багатьох із них явно виражені ознаки алкоголізму пізніх стадій. Усі наркологи відмічають, що жінки-алкоголіки, тяжче піддаються лікуванню. Більшість з них уперто не бажають лікуватись. І лише під сильним тиском оточуючих вони згоджуються на лікування.

Слід пам'ятати, що неповноцінні діти завтра стануть дорослими і самі матимуть потомства. А це реальна і страшна загроза генофонду нації. Ми вже згадували, що запас генетичної міцності закладений у трьох поколіннях. За цей час будь-якому народу може загрожувати виродження. Над кожним поколінням можна інтенсивно працювати в заданому напрямі. За статистикою, ми одне покоління вже "пропили" і почали "пропивати" друге. Пора зупинитися. Вашому поколінню слід серйозно замислитись.

Коли звернутися до історії України, то наш працьовитий і життєрадісний народ досить критично ставився до спиртних напоїв. Ходять легенди про буйне пияцтво запорізьких козаків. Але якщо придивитися уважніше до життя та побуту козаків, то, наприклад, під час плавання козаки зовсім не пили горілки і з собою не брали, а якщо знайдеться п'яний, то, його атаман наказував викинути за борт.

Українському народу пияцтво не було притаманне. Він має великий хист до мистецтва, до співу, до малярства, в нього щире серце і багата душа. Надіюсь ви не дозволите потоптати ці прекрасні природні риси, що нам даровані, але лише примножите їх. Шануймося - бо ми того варті.

Наркотики — добровільне самовбивство

Суперечність соціального пристосування неповнолітніх проявляється в проблемі вживання наркогенних засобів. З одного боку - поширена морально-правова норма не

забороняє розповсюдження таких видів наркогенних засобів, як тютюн і алкоголь, з другого - безкомпромісна норма щодо наркотиків. Наркогенний фон суспільства сприяє поширенню міфів, традицій, ритуалів, моделей поведінки за допомогою тютюну та алкоголю. Подібна соціальна установка висвітлює певні механізми психологічного захисту дорослої людини, але вона здійснює деструктивний вплив на дітей.

Практика доводить, що вікова схильність неповнолітніх до експериментів, ризику сприяє розширенню наркогенного досвіду, переходу від легалізованих до заборонених наркотиків.

Кожна людина знає, що кокаїн, героїн і маріхуана є наркотиками. Більшість людей починають усвідомлювати, що наркотичні властивості має також і алкоголь. Кофеїн, який є в каві і чаї, нікотин, який міститься в тютюні, мають також наркотичні властивості, і до цих речовин, за даними наукових досліджень, людина звикає найшвидше. Потрібно вказати також на те, що в домашньому господарстві є багато різних хімічних речовин, які при вживанні, можуть викликати стан сп'яніння в дітей. Роками можна тримати ці речовини на кухні і не думати, що вони можуть використатися дітьми для досягнення стану сп'яніння.

Неповнолітній не усвідомлює загрози, яка пов'язана із вживанням наркотиків, не думає про наслідки поганої звички. На жаль, навіть одиничний випадок означає, що експериментатор уже не в тому самому статусі, що і його ровесник, який такої спроби ще не робив.

Діти, які стали на дорогу, що веде від експериментів до залежності, зазнають значних змін. Вони відокремлюються від друзів і родичів, перестають цікавитися школою і спортом, стають агресивними, часто втрачають фізичну форму. Батьки, спостерігаючи за такими змінами, можуть не розуміти їх причин. Із вживанням наркотиків пов'язані типові моделі поведінки і тому принципово важливим є вміння батьків розпізнати ці моделі. У поведінці дитини відбуваються типові зміни, які можна виділити в чотири основні стадії.

Перша стадія — експерименти з наркотиками та знайомство із станом наркотичного сп'яніння.

Першими наркотиками, які може використати дитина, будуть речі чи речовини, які вживають батьки або друзі. З усіх засобів найчастіше тут може використовуватися тютюн або алкоголь, хоча дитина може починати, звичайно, і з маріхуани чи хімічних речовин, таких як розчинники. Найлегше дитині відшукати щось у власному холодильнику, барі чи на столі.

Діти, незалежно від віку, завжди прагнуть стати більш дорослими. Те, що роблять дорослі, ніяк не залишається поза їх увагою. Наслідування батьків триває постійно і безперервно. Ті самі механізми цікавості і навчання через наслідування діють, коли мова йде і про наркотики. Якщо батьки їх вживають, те ж саме будуть робити і їх діти.

Вплив ровесників - наступний важливий чинник. Дитина старша або просто більш досвідчена пропонує наркотик товаришеві і підмовляє його спробувати. Страх бути несхожим на інших, бути несприйнятим своїм оточенням, вважатись за "жовтодзьобого" є сильнішим, ніж страх перед наркотиками чи страх порушення заборони батьків. Якщо старший брат чи сестра вживає наркотики, то дуже ймовірно, що молодші теж скоро почнуть їх вживати.

Під час експериментування із вживанням наркотичних речовин підлітки спостерігають, як змінюється настрій, вони вчаться знаходити приємність у вживанні цих речовин. Трапляється, що вони почувають себе добре, але в багатьох випадках їм доводиться переживати неприємні моменти. Негативні наслідки вживання наркотичних речовин можуть викликати відразу до вживання.

Перша стадія не триває довго, підліток буде експериментувати доти, доки не навчиться отримувати від сп'яніння задоволення і воно стане найважливішим стимулом до вживання наркотиків, або доки не вирішить зовсім не вживати наркотичних речовин. У першій стадії стан сп'яніння є тільки частиною розваги.

Ознак для розпізнання першої стадії мало. Можна виявити на запах тютюну, маріхуану, розчинники, алкоголь, стати свідком вживання дитиною цих речовин.

Батькам доцільно бути уважнішими до того, якою дитина повертається з вечірки. До перших фактів вживання наркотичних речовин варто поставитися серйозно.

Друга стадія - приємність від сп'яніння, помірне вживання.

Для підлітків життя складається з крайнощів. Під час ігор чи улюблених занять вони відчувають себе прекрасно, однак звичайні проблеми тиснуть на них з такою силою, що іноді ситуація здається безвихідною. Щоденні невдачі переростають у кризу. Коли ж ситуація в сім'ї та школі є несприятливою, підліток звертається до того, що приносить полегшення і повертає настрій, а також дозволяє легше переносити важку хвилину, - вживає наркотик.

На другій стадії наркотик входить у повсякденне життя. Вже не цікавість є рушієм, а бажання перебувати в хорошому настрої. Настає час, коли дитина відчуває себе добре тільки в стані сп'яніння. Тому вона вже не буде чекати вихідного дня, щоб з друзями випити пива чи викурити цигарку, її мета - задоволення зараз. Коли в дитини вичерпуються запаси вдома, тоді вона починає їх шукати поза ним. Придбання наркотиків стає щоденною потребою.

На другій стадії з'являються й інші засоби. Дитині вдалося порушити заборону, уникнувши негативних наслідків. Виходячи з цього, вона не бачить причин, чому треба обмежуватись одним чи двома наркотиками. Вона вважає, що зараз можна вживати будь-який.

Діти тягнуться до людей, подібних до них. Коли вони самі вживають наркотики, то будуть шукати ровесників, які роблять те саме. На тому базується хибне зачароване коло. Чим більше часу проводить дитина в товаристві осіб з девіантною поведінкою чи виключених зі школи, тим важче їй буде змінити своє власне життя. Батькам доводиться спостерігати, як їх дитина іде в коло нових знайомих, яких вони рідко бачать і вибір не схвалюють.

Ці "друзі" не будуть прагнути познайомитися з батьками, коли чують їх голос по телефону - кладуть трубку.

Втручання батьків необхідне. Лікування дитини на цій стадії буде проходити значно легше, ніж пізніше. Якщо не застосувати радикальних кроків, стан сп'яніння буде єдиним рушієм активності дитини і приведе до третьої стадії.

Третя стадія - звикання до вживання наркотичних речовин, стан сп'яніння - найвища цінність.

У цій стадії життя дитини стає підпорядкованим здобуванню наркотиків і переживанню стану сп'яніння для послаблення своїх неприємних відчуттів або для того, щоб позбутися їх.

У цій стадії діти потроху починають втрачати контроль над собою. Вони п'ють через проблеми, з якими стикаються. Увесь час, коли дитина не спить, їй необхідно підтримувати стан наркотичного сп'яніння. У цю стадію потрапляють у більшості старші підлітки.

Підтримання себе в стані сп'яніння в третій стадії є самоціллю. Раніше вживанні наркотики і дози вже не викликають таких сильних відчуттів, необхідні сильні дози і в більшій кількості. У третій стадії починається вживання або значне збільшення доз кокаїну, ЛСД та інших сильних препаратів, а іноді комбінованих засобів для посилення ефекту. Загроза для життя з цього часу стає постійною. Справа не тільки в тому, що збільшення дози значно небезпечніше для організму, мова йде про можливі домішки, які використовують виробники сильнодіючих наркотиків.

Здобування необхідної кількості наркотиків є складним завданням для людей, які вступили в третю стадію. Перш за все необхідні щоденно великі кошти, і підліток їх може здобувати різними способами. Деякі починають працювати, дівчата часто вступають в інтимні стосунки з чоловіками, які мають постійний доступ до наркотиків. А звідси - пряма дорога до проституції.

Коли дитина знаходиться в третій стадії залежності, то починає виносити з дому гроші й цінні предмети, їй необхідна будь-яка річ, яку можна було б продати чи обміняти. Коли вдома немає нічого для продажу, то почне красти в магазинах, більше того, планувати грабунки і напади.

Якщо на перших двох стадіях задоволенням є різкий перехід від нормального стану до наркотичної ейфорії, то на третій і навіть короткотривала перерва в дії засобу викликає більші відчуття. Самопочуття стає тяжким, депресія - постійною.

Того ж, хто залишається під владою наркотика, чекає четверта стадія.

Четверта стадія - хімічна залежність.

У цій стадії людина втрачає контроль над собою, що є головною її ознакою. Залежність від наркотиків є такою глибокою, що вони є необхідними для підтримання нормального самопочуття. Особи на цій стадії залежності рідко коли є дітьми. Вони або виросли із шкільного віку, або давно кинули школу. Але зате їх добре знає медичний персонал. На цій стадії частими є передозування, втрата свідомості, амнезія, марення тощо.

Стан ейфорії, який є на попередніх стадіях, виникає дуже рідко і досягається тільки після прийому великої, небезпечної дози сильнодіючого засобу. Залежні відчувають постійні фінансові труднощі, уже не можуть протриматися довго на робочому місці.

Найчастіше вони займаються бродяжництвом, тому що давно позбулися дому і сім'ї, до того ж переховуються від міліції.

Звичайно, є люди, яким, незважаючи на таку глибоку залежність, вдалося повернутися до нормального життя. У цьому суттєву допомогу можуть надати саме батьки. Однак ці перемоги досить рідкі і досягаються довготривалим їх високопрофесійним лікуванням. Рішучі заходи протидії необхідно застосовувати задовго до фатальної четвертої стадії, коли є і більше шансів впливати на інтуїцію.

Коли залежний згодиться на лікування, необхідно зробити все, щоб потрапити з ним до лікувального закладу, тому що на цій стадії часто змінюється рішення щодо лікування. Воля слабка, а сила наркотичної **залежності** з легкістю може повернути назад до поганої звички. Підтримка оточення, повна самовіддача родини і друзів має вирішальне значення під час лікування.

Якщо ж залежний не хоче відмовитися від вживання наркотиків, фінал може бути тільки один...

Але ми з вами можемо посміхнутися, тому що обрали правильний шлях.