

**Міністерство внутрішніх справ України  
Національна академія внутрішніх справ  
Наукова лабораторія з проблем психологічного забезпечення та  
психофізіологічних досліджень**

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ  
ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ**

**Методичні рекомендації**

УДК 159.922.76 – 056.49 : 159.922.8 : 343.91 – 053.6  
З-466

**Авторський колектив:**

**Андросюк В.Г.**, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Національної академії внутрішніх справ, професор;

**Галустян О.А.**, кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Національної академії внутрішніх справ;

**Малоголова О.А.**, кандидат юридичних наук, науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Національної академії внутрішніх справ;

**Мотлях О.І.**, доктор юридичних наук, завідувач наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Національної академії внутрішніх справ, професор;

**Юрченко-Шеховцова Т.І.**, науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Національної академії внутрішніх справ.

**Рецензенти:**

**Горбенко С.Л.**, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу STEM-освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»;

**Мартенко О.Л.**, кандидат юридичних наук, доцент, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ.

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ (протокол № 2 від 21 жовтня 2019 року).*

З-466 Андросюк В.Г., Галустян О.А., Малоголова О.А., Мотлях О.І., Юрченко-Шеховцова Т.І. Здоровий спосіб життя та профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх. Київ: 2019. 98 с.

У методичних рекомендаціях розглянуто та обґрунтовано важливість дотримання неповнолітніми здорового способу життя. Значну увагу приділено необхідності турботи про власне здоров'я з молодю та негативні наслідки від шкідливих звичок, таких як тютюнопаління, алкогольна, наркотична, комп'ютерна (ігрова) залежність. Також запропонована система профілактичної роботи з неповнолітніми особами щодо виникнення шкідливих звичок та залежності й їх наслідків.

Розраховано на широке коло читачів: наукових, науково-педагогічних, педагогічних працівників, психологів, працівників ювенальної превенції Національної поліції України, а також курсантів, студентів, їх батьків.

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b>	<b>2</b>
<b>1. Здоровий спосіб життя від А до Я</b>	<b>3</b>
<b>2. Природа звичок. Шкідливі звички та залежність</b>	<b>6</b>
Практичні вправи	16
<b>3. Тютюнопаління</b>	<b>19</b>
Чума ХХ століття	19
Історія тютюнопаління	20
Вплив тютюну на організм	23
Трохи статистики	26
Основні причини, що змушують молодь курити	28
Як кинути палити	29
Практичне завдання	30
<b>4. Алкогольна залежність</b>	<b>32</b>
Поняття «алкоголь», «алкоголізм»	32
Чинники, які сприяють виникненню алкогольної залежності	33
Стадії формування алкогольної залежності	34
Алкоголізм серед молоді	35
Вплив алкоголю на організм	39
Як відмовити, коли пропонують випити	43
Міфи про алкоголь	45
Практичні завдання	49
<b>5. Наркотична залежність</b>	<b>51</b>
Поняття наркоманії та пов'язані з нею негативні явища	51
Найбільш поширені і небезпечні наркотичні засоби та психотропні речовини серед молоді	53
Стадії формування наркотичної залежності, ознаки та особливості	57
Причини виникнення наркотичної залежності у неповнолітніх та її психологічний зміст	59
Відповідальність за діяльність, пов'язану з незаконним обігом наркотиків	61
Міфи, факти, протидія вживанню наркотиків неповнолітніми	64
Практичні завдання	65
<b>6. Комп'ютерна та ігрова залежність</b>	<b>66</b>
Поняття Інтернет-залежності, причини виникнення, ознаки та її наслідки у дітей та підлітків	67
Поради для неповнолітніх щодо профілактики виникнення/подолання комп'ютерної залежності	74
Захоплюючі види діяльності як альтернатива комп'ютерним іграм	74
Практичне завдання (тест на наявність Інтернет-адикції Кімберлі Янг)	79
<b>Післямова</b>	<b>80</b>
<b>Список використаних джерел</b>	<b>81</b>
<b>Додатки</b>	<b>85</b>

## ПЕРЕДМОВА

Здоров'я – головний особистісний ресурс кожної людини. В умовах забруднення навколишнього природного та соціального середовища, людина повинна з подвійною енергією піклуватися про збереження та зміцнення власного здоров'я. Проте наразі спостерігаємо зворотній процес. Статистика свідчить, що шкідливі звички набувають все більшого поширення, з кожним роком «молодшають» тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, комп'ютерна залежність тощо. Гіподинамія торкнулася усіх верств населення, і, перш за все, молоді; телебачення, комп'ютери, смартфони штучно замінюють прогулянки на свіжому повітрі та інші види активності. На цьому тлі помолодшали захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів травлення, порушення зору, ожиріння, – тобто ті, які традиційно асоціювалися зі старістю.

За таких умов, вагоме місце займає саме профілактична робота серед неповнолітніх осіб щодо формування позитивної мотивації та прищеплення навичок здорового способу життя, попередження тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків тощо. Виховання у неповнолітніх відповідального ставлення до власного здоров'я стає обов'язковим, оскільки здоровий спосіб життя – не просто обов'язок, а нагальна життєва потреба.

Таким чином, метою методичних рекомендацій є:

- 1) поінформувати читацьку аудиторію щодо поняття «здоровий спосіб життя», природи звичок, позитивних та негативних сторін даного явища; ознайомити із шкідливістю тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, комп'ютерної/ігрової залежності, а також навчити неповнолітніх осіб самостійно протистояти власним звичкам з найменшими психічними втратами для себе та оточуючих;
- 2) допомогти неповнолітнім напрацювати аргументовану позицію та навички відмови, у будь-який час, від шкідливих звичок та залежностей;
- 3) допомогти неповнолітнім сформувати установку на здоровий спосіб життя.

«Посієш звичку – пожнеш характер,  
посієш характер – пожнеш долю».

Народна мудрість.

## 1. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ВІД А ДО Я

### *Що означає «здоровий спосіб життя»?*

*Здоровий спосіб життя (скорочено ЗСЖ)* – означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом [1].

Іншими словами, ЗСЖ – це свідомо сформовані звички людини, які полягають у здатності виконувати спеціальні дії (або навпаки, відмовитися від їх виконання), спрямованих на збереження та покращення здоров'я та профілактику захворювань.

### *ЗСЖ це:*

- здоровий сон;
- збалансоване харчування;
- достатнє фізичне навантаження;
- загартування;
- навички гігієни;
- позитивні думки та емоції;
- доброзичливе ставлення до оточуючих;
- відсутність шкідливих звичок.

Здатність вести здоровий спосіб життя – означає мати спеціальні знання про те, що є корисним, а що шкідливим, як дисциплінувати себе, побудувати

правильний режим дня, а також виконувати спеціальні процедури та вживати корисну їжу.

Профілактикою захворювань в рамках ЗСЖ називається система заходів щодо усунення причин та факторів виникнення захворювань [2].

Збереження власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного. Ніхто не має права перекладати цей обов'язок на інших.

Проте слід зазначити, що здебільшого сучасна людина перекладає відповідальність за своє здоров'я на лікарів. Ми можемо спостерігати, що наразі людина зайнята не турботою про власне здоров'я, а лікуванням хвороб, що призводить до загального погіршення здоров'я на тлі значних успіхів у медицині. На нашу думку, потреба зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя повинна стати загальним обов'язком кожної людини.

Не можна виправдовувати поганий стан здоров'я лише відсутністю збалансованого харчування, забрудненням навколишнього середовища та неналежною медичною допомогою. Набагато більшого значення для глобального нездоров'я людства отримує прогрес цивілізації, який «звільнив» людство від зусиль над собою, що призвело до руйнування захисних сил організму. Першочерговою задачею для зміцнення здоров'я повинно стати не скільки розвиток медицини, а свідома, цілеспрямована робота самої людини щодо відновлення та розвитку життєвих ресурсів, а також необхідності взяти на себе відповідальність за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя це не просто обов'язок, це – потреба.

Вчені стверджують, що здоров'я людини на 60 % залежить від його образу життя, на 20 % – від навколишнього середовища і лише на 8 % – від медицини. За даними ВОЗ, здоров'я людини на 50-55 % обумовлено умовами та способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20 % – генетичними факторами і лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я.

Таким чином, зміцнення здоров'я пов'язано не з розвитком медицини, а із свідомою, розумною роботою самої людини щодо відновлення та розвитку життєвих ресурсів, перетворення здорового образу життя у фундаментальну

складову образу Я. За для удосконалення та формування здоров'я важливо вчитися бути здоровим, творчо підходити до власного здоров'я, сформувавши потребу, вміння та рішучість творити здоров'я власними руками за рахунок внутрішніх резервів, а не чужих зусиль та зовнішніх умов.

Шлях до здоров'я – це свого роду гра. Як в будь-якій грі, тут також є гравці, правила, покарання, нагороди, перешкоди та мета. *Що необхідно для гри? По-перше*, інформація про те, як різні фактори можуть сприяти оптимальному самопочуттю. *По-друге*, знання перешкод, які заважають виграти здоров'я. Однією з таких перешкод у наш час є забруднення навколишнього середовища. Другою перешкодою на шляху до здоров'я є байдужість, бажання слідувати загальноприйнятим культурним та соціальним нормам. *Чому не харчуватися напівфабрикатами, фаст-фудом, чіпсами, цукерками, як усі?* Це набагато легше, ніж знайти свіжі овочі та фрукти. *Що в цьому поганого?* Тому що таке харчування – це частина способу життя, який не допоможе вам досягнути мети: високого рівня самопочуття та життєдіяльності, як емоційного, так й ментального. *Хто ваші супротивники?* Їх багато. Наприклад, ті хто змирився з тим, що час неминуче старить наше тіло, зовнішність та вважають, що хронічні хвороби природні для похилого віку. Помилкові уявлення про здоров'я також стоять на шляху до здоров'я: здоров'я залежить від мами, лікаря або держави; уявлення, про те, що здоров'я потребує занадто багато жертв (треба витратити багато часу, для того щоб отримати задоволення). Але найстрашніший супротивник – це відсутність віри у свої сили вести гру. Багато хто з людей просто не вірять, що здоров'я їм по плечу. «Ми занадто зайняті, занадто втомлені тощо». Проте головне розпочати гру, налагоджувати здоровий спосіб життя й всі ті «занадто» зникнуть самі по собі, звільнивши час та енергію. Здоров'я – це гра, для якої вам не потрібен минулий досвід. Ви починаєте з того, що маєте та поступово покращуєте знання про правила гри та власну майстерність. А через деякий час будете попереду тих, кого вважали недосяжними для себе на початку цієї гри.

Ми щиро хочемо вести здоровий спосіб життя, не дратуватися на рідних, досягати великих цілей. Проте у світі багато спокус й варто втратити пильність ми одразу йдемо з правильного шляху.

Перш за все ми хочемо підтримати та мотивувати вас у прийнятті кращих для себе рішень. Наша мета озброїти вас навичками, які допоможуть не тільки у формуванні здорового способу життя, а й будуть корисними у будь-яких життєвих ситуаціях.

Діти не народжуються з інструкцією з експлуатації. Людям притаманна складність та багатогранність поведінки. Головне навчитися розбиратися, що керує нашою поведінкою, як її змінити та чому добрі наміри іноді розбиваються об власні або чужі дії та звички.

## **2. ПРИРОДА ЗВИЧОК. ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ**

**Звичка** (англ *habit*) – добре засвоєна дія, у виконанні якої людина відчуває постійну потребу.

Звичка виникає після багаторазового повторення одноманітної дії, коли ця дія перестає вимагати від людини вольових та пізнавальних зусиль.

При цьому важливим стає не стільки результат, скільки сам процес, який викликає у людини позитивні переживання.

Розрізняють корисні та шкідливі звички. Різниця між ними у тому, що першими керуємо ми, а другі керують нами. Погані звички зазвичай знаходять нас самі, а для того щоб сформувати корисну звичку необхідно докласти зусиль.

### ***Звідки беруться звички?***

- їх прищеплюють у дитинстві – мити руки перед їжею, чистити зуби тощо;
- вони виникають спонтанно в результаті взаємодії з соціумом – пити каву зранку, їсти попкорн за переглядом фільму в кінозалі, обідати у фаст-фудах тощо;
- ми формуємо їх самостійно – пити воду зранку натщесерце, робити ранкову зарядку, як мінімум двічі на тиждень ходити до спортивної зали тощо.

### ***Для чого необхідно формувати корисні звички?***

➤ ми вдосконалюємося: шкідливі звички крадуть у нас час, гроші, емоції, а корисні допомагають досягати мети, удосконалюють нашу ефективність. Для того щоб добре себе почувати, бути впевненим та енергійним, необхідно звикнути до корисних дій;

➤ ми перестаємо змушувати себе. Сила волі – це ефективний засіб змусити себе робити щось, але він вимагає витрат сил. Кожен раз змушуючи себе до будь-якої дії, ми засмучуємося, втрачаємо ентузіазм. Проте якщо такі дії перетворити у звичну справу, через деякий час це перестане обтяжувати нас.

➤ добро перемагає зло. Просто перестати їсти на ніч важко – всі думки будуть про їжу в холодильнику. А якщо зробити підміну, наприклад, випивати перед сном чашку зеленого чаю з лимоном, то ритуал заповнення шлунку залишиться, але сутність дії зміниться [3].

### ***Як сформувати корисні звички?***

➤ визначити мету. Для того, щоб до чогось звикнути (адаптуватися), особливо це стосується чогось корисного, необхідно докласти зусиль. Коли є чітке розуміння, ЩО і для ЧОГО я роблю, процес пройде набагато легше. Наприклад, почати з простого. Стати послідовником здорового способу життя за один день не можна, але за місяць – це реально. Якщо поступово виключити з раціону шкідливу їжу, більше ходити пішки, почати робити ранкову зарядку, вчасно лягати спати, для того щоб організм повноцінно відпочив, ми сформуємо комплекс корисних дій. Головне – почати діяти. У цьому й полягає мистецтво маленьких кроків, яке дозволить гармонійно та міцно закріпити нові для себе формули життя.

Мистецтву маленьких кроків можна навчитися. За допомогою декількох простих правил можна суттєво змінити своє життя. Головне правило мистецтва маленьких кроків – це робити маленький крок кожен день, а не намагатися зробити одразу величезний стрибок. Якщо ви одразу візьмете високий темп, буде важко його втримати, а у разі зриву, складніше почати знов.

Якщо ви ніколи не займалися спортом, почніть з 5-хвилинної ранкової зарядки. Всього декілька простих вправ, але кожен день. Протримайтеся місяць, а

потім потроху збільшить кількість вправ, темп та час. У соцмережах можна знайти безліч challenge-програм з фітнесу, розрахованих на різний рівень фізичної підготовки, які передбачають програми фізичного навантаження (вправи на різні групи м'язів), а також системи правильного харчування.

**Правильне харчування.** Не існує універсальних дієт. Проте існує свідомий вибір. Несвідоме вживання того, що під рукою або продуктів, нав'язаних нам торговими марками, рекламою, призводить до хвороб. Ще давньогрецький філософ Сократ зазначив: «Ми не для того живемо, щоб їсти; ми їмо для того, щоб жити». Їжа має бути смачною, збалансованою та по можливості натуральною. Любити соуси? Не проблема, але замість кетчупу з магазину, приготуйте свій, із свіжих помідорів та спецій. Захотіли лимонад? Додайте до улюблених ягід, фруктів воду із льодом, м'яту або розмарин. Залиште колу для боротьби із накипом у чайнику!

**Використовуйте прості правила.** Наприклад, правило «Солодке тільки у неділю» набагато легше дотримуватися, ніж правило «Обмежити себе у солодкому». Прості правила завжди працюють набагато краще складних. Вони не потребують значних зусиль на прийняття рішень: «Сьогодні не неділя. Тоді, ніякої цукерки (чіпсів, коли, фаст-фуду тощо).

**Розділити велику мету на декілька етапів.** Головний секрет досягнення великих цілей – вміння розділяти їх на етапи. Одна маленька перемога надає мотивацію зробити наступний крок – до наступної маленької перемоги. Це дає нам відчуття задоволення, що надихає на досягнення більших успіхів. За досягнення результату на кожному етапі своєї великої мети можна себе нагороджувати чимось приємним. Наприклад, запланувати невеличку подорож з друзями на вихідних до Львова, побалувати себе чимось смачненьким, купити омріяну річ тощо. Це також буде додатковою мотивацією для реалізації наступного етапу [4].

**Скільки потрібно часу для того щоб сформувати звичку?**

Вчені Лондонського університетського коледжу провели експеримент для того щоб з'ясувати, скільки часу потрібно людині для формування нескладної звички.

96 добровольців вели щоденник, в якому в двох розділах: «Змушую себе» та «Роблю із задоволенням» записували свої дії. За результатами експерименту психологи встановили, що звикання настає в середньому після 66 днів щоденного повторення дії. При цьому одноденна пауза не впливає на результат.

### ***Складові формування звички:***

- для виникнення звички потрібен сигнал (наприклад, похід у кіно);
- звичка формується при регулярному здійсненні відповідної дії (купівля та вживання попкорну);
- найважливіше – дія повинна повторюватися в одному й тому ж контексті, що створює зв'язок між ситуацією, в якій ви опинилися та вашою поведінкою.

Якщо ми регулярно вживаємо певні продукти за певних обставин, мозок починає асоціювати з ними вживання їжі та змушує нас їсти при наявності відповідних сигналів.

Саме тому звички глибоко вкорінюються – поведінка повторюється, вона більше не потребує активної уваги та розумових зусиль. З часом це стає автоматичною реакцією на сигнали певних обставин.

***Три способи змінити звичку.*** Звички – це наші маленькі кроки, які ми здійснюємо кожен день. Тільки ми рухаємося або вперед, або назад.

Прищепити корисну звичку набагато ефективніше, ніж ставити масштабні цілі. Тому що засвоєна звичка не потребує великих зусиль – це вже автоматична дія.

### ***Як прищепити нову звичку та/або позбавитися старої?***

***Перший спосіб.*** Набагато краще пов'язати звичку з тим, що ви вже виконуєте на автоматі. Наприклад, якщо вам необхідно приймати вітамінні кожен ранок, то краще це робити одразу після сніданку. Поїли – на автоматі випили вітамінні.

**Другий спосіб.** Оскільки звичка нагадує про себе в конкретній ситуації, ми можемо змінити саму ситуацію та позбавитися непотрібної (шкідливої) звички. Наприклад, якщо ви хочете схуднути, приберіть з дому шкідливі продукти та замініть їх на ті, які допоможуть закріпити корисні харчові звички. Якщо ви хочете збільшити фізичне навантаження, можна зробити його частиною шляху на навчання або роботу (ви можете вийти з автобуса на попередній зупинці й пройти залишок шляху швидким кроком до місця навчання/роботи). Або, якщо вам важко відмовитися увечері від гри на телефоні /планшеті, заблокуйте можливість зайти у гру після 19.00 години.

**Третій спосіб.** Міняйте звичний порядок дій. Електронні сигарети, наприклад, все частіше використовують курці, щоб змінити паління менш шкідливою для здоров'я звичкою. Це може бути проміжним варіантом для тих хто бажає позбавитися шкідливої звички. Особливо цей метод пригодиться в ситуаціях, коли зміна сигналів ускладнена, наприклад, паління – це реакція на стрес. Проте слід зазначити, що куріння електронних сигарет не є здоровою альтернативою тютюнопалінню, й так само шкідливе для здоров'я.

Звички – це автоматична поведінка, що демонструє реакцію на сигнал в ситуаціях, в яких ця поведінка повторювалась неодноразово й системно у минулому. Формування корисної звички – завітна мрія у поведінці, яка сповіщає про встановлення автоматичної реакції, яка вже не потребує свідомих зусиль [5].

#### ***Топ-5 корисних звичок:***

- випивати натщесерце стакан теплої води. Допомагає м'яко запуснути важливі процеси в організмі;
- починати ранок з посмішки. Гормон радості після сну заряджає вас на позитив;
- рахувати кроки. Лікарі рекомендують робити в день не менше 10000 кроків, що дорівнює приблизно 8 км. Це допоможе зберегти здоров'я та позбутися зайвої ваги;
- корисні перекуси. Декілька горішків, фініків або фреш набагато корисніше ніж чіпси, цукерки та кола;

➤ позбавлятися старих речей. Взяти за звичку раз у тиждень робити ревізію свого робочого місця, а кожні 3 місяці перебирати речі у шафі. Це допоможе підтримувати порядок у ваших речах, позбавлятися старого, непотрібного. Зайві речі можна віддавати тим, хто їх потребує.

Всі послідовники здорового способу життя також розпочали свій шлях до здорового організму та стрункої фігури з першого кроку. Це приємна новина для тих у кого ще є сумніви.

### ***Що таке шкідливі звички та залежність?***

***Шкідливі звички*** – ряд звичок, що є шкідливими для організму людини. До таких звичок можна віднести зокрема: зволікання (звична чи навмисна затримка початку чи завершення завдання, незважаючи на негативні наслідки цього), надмірні витрати коштів (в тому числі ігроманія), надмірне обкусування нігтів (оніхофагія) та надмірне витрачання часу на телевізор чи комп'ютер та інші гаджети. Серед тяжких за наслідками звичок виділяють декілька найбільш шкідливих – це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок спричиняє ***залежність*** людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає [6].

В психології залежність називають ***адиктивною поведінкою***. Це непереборний потяг до певних об'єктів або речовин, який виявляється у вигляді здійснення відповідних дій, за відсутності яких людина відчуває психологічний дискомфорт. Різниця залежності від захоплення та хобі – руйнівний вплив на особистість. Людина з адиктивною поведінкою спрямовує всю свою активність на задоволення своєї залежності. При цьому не розвиваються інші сторони особистості, які мають потенціал, часто обриваються соціальні зв'язки. Формується оточення таких самих адиктивних особистостей, які залучають людину у замкнене коло.

### ***Як формується залежність?***

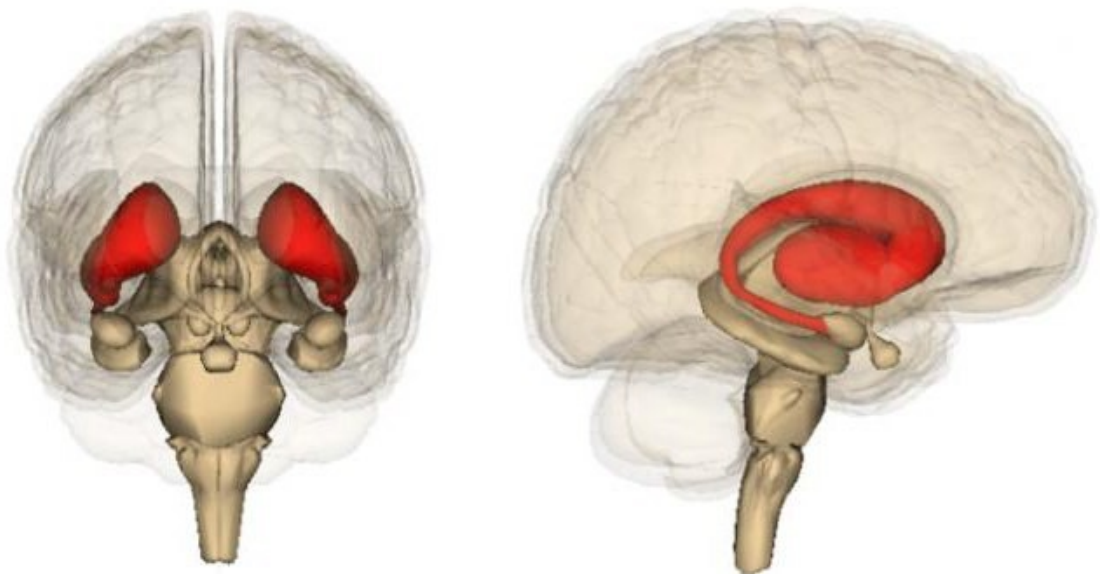
#### ***Центр задоволення та дослідження Олдса Джеймса та Пітера Мілнера***

У 1950-х роках Джеймс Олдс та Пітер Мілнер проводили експерименти щодо мозкової стимуляції. Вони вживлювали електроди у мозок білих щурів.

Незважаючи на варварські методи дослідження, вчені винайшли у щурів центр задоволення: тварини до 8000 разів на годину натискали на важіль, який замикав електричний струм в електродах. Ці щури не потребували нічого у реальності; їх абсолютно нічого не цікавило, окрім важелю стимулятора. Вони ігнорували їжу, воду, небезпеку, інших щурів.

Під час розтину мозку щурів стало відомо, що електрод був імплантований з невеличкою похибкою та впливав на частину мозку, яка отримала назву «центр задоволення». Сучасні нейробіологи уточнили результати Олдса-Мілнера. Центр задоволення вони назвали «системою підкріплення», яка не стільки доставляє приємні відчуття, скільки обіцяє їх.

Пізніші вчені виявили такий центр й у людини, який знаходиться у *смугастому тілі* – структурі головного мозку, яка відповідає за потяги та залежності (рис. 1).

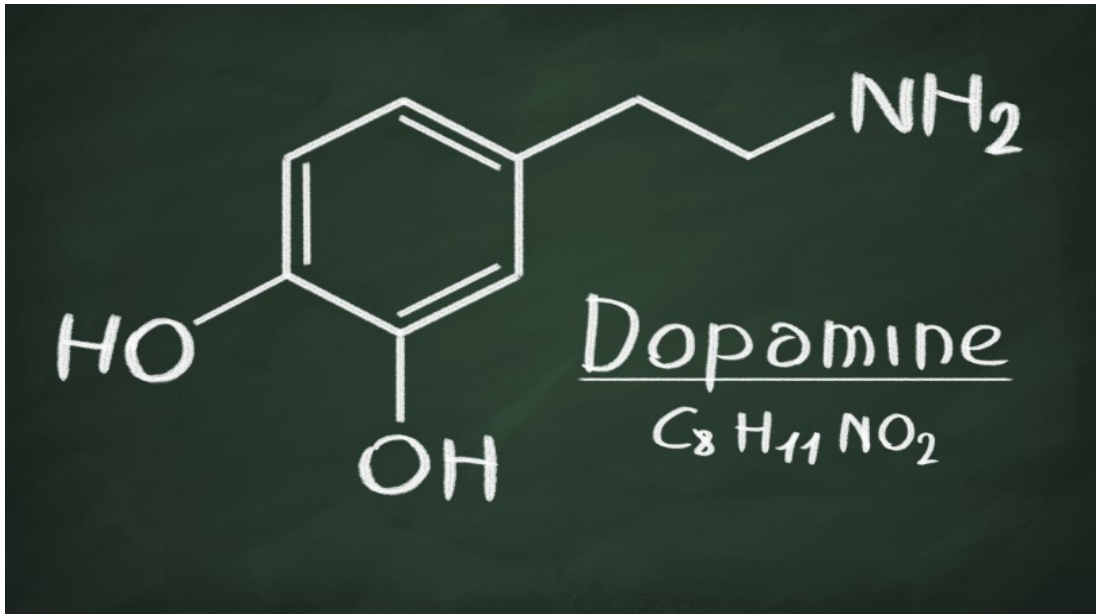


**Рис. 1.** Смугасте тіло – структура головного мозку, в якому знаходиться так званий «центр задоволення»

При стимуляції «центра задоволення» найважливішою хімічною речовиною, який виділяється у кров є нейромедіатор – гормон *дофамін* (рис. 2). Наш мозок, спираючись на попередній досвід, коли бачить або відчуває те, що йому може

сподобатися – улюблена їжа, напої, скидка у магазинах тощо – запускає «систему підкріплення». Із збільшенням концентрації дофаміну у крові об'єкт бажання стає для нас життєво необхідним: саме нейромедіатор підштовхує нас до дії та змушує заволодіти тим, що нас приваблює.

Дофамін – це потужний мотиваційний інструмент: він бадьорить та підштовхує до досягнення мети.



**Рис. 2.** Хімічна формула гормону дофамін

Чим більше дофаміну, тим сильніше відчуття потягу. Наше активне переслідування цілі (чи то шматочок чізкейку, чи то комп'ютерна гра), набагато більше пов'язано із бажанням, ніж із задоволенням. Задоволення – це як вишенька на торті. Бажання – це те, що насправді спонукає нас до дій. Дофамін, отриманий смугастим тілом, це пальне для бажання, а не для розваг.

### ***Як це працює в нашому мозку?***

Зміни мозку або нейропластичність – це фундаментальний механізм, завдяки якому новонароджені навчаються перших кроків, розвиваються далі, стають дітьми старшого віку, а далі дорослими. Зміна мозку лежить в основі трансформації мисленнєвої та емоційної сфер, яка характерна для раннього підліткового віку. Дитині зміни мозку необхідні щоб засвоїти рідну мову, навчитися стримувати свою поведінку, а дорослому, для того щоб навчитися керувати автівкою, грати на музичному інструменті тощо. Мозок повинен змінитися для того щоб навчання відбулося. Синапси (від. грец. «synapsis» –

зв'язок, з'єднання, тобто структура, яка дозволяє нейрону (нервовій клітині) проводити електричний або хімічний сигнал в іншу клітину (нервову, м'язову тощо), з'являються та самопідтримуються або послаблюються та зникають при кожному навчанні. Таким чином у мозку вибудовуються унікальні синаптичні сіті, в яких містяться наші знання, уміння та пам'ять (рис. 3).



**Рис. 3.** Нейрональні синапси, синаптичні сіті, клітини головного мозку

Зміни мозку майже завжди зовнішнє проявляються як формування **звичок**. Одного разу сформовані звички, навіть незначні, – залишаються іноді до кінця життя людини (наприклад, їзда на велосипеді, ковзанах тощо).

Нові нейронні шляхи та відповідні їм патерни (шаблони) мислення та поведінки спочатку свого формування нестійкі та мінливі. Проте, коли ті патерни поведінки багаторазово активуються, нейронні шляхи, що формуються, починають зміцнюватися та стабілізуються. Таким чином, зміни мозку мають природну тенденцію до стабілізації та фіксації. А у разі нових змін, вони рестабілізуються.

Якщо вкусивши шматок чізкейку ви відчуєте приплив задоволення та у вас залишиться стійке бажання (яке проявиться у наступному відвідуванні кафе), то ви почали перетворюватися на «любителя чізкейків». Скоріш за все, поки змінилися тільки декілька синапсів. Але ці зміни підвищують вірогідність вашої

майбутньої зустрічі з чізкейком. Ви будете його частіше знаходити в меню, частіше замовляти та частіше їсти. Таким чином, серія суб'єктивних досвідів започаткує ланцюжок нейронних змін, які продовжать підтримувати зворотній зв'язок аж до того моменту, коли поїдання чізкейку стане передбачуваним. Тут можна вас привітати – у вас сформувалась звичка! [7].

Механізм формування шкідливих звичок та залежності такий самий як й інших звичок. Шкідливі звички самоорганізуються, як і будь-які інші звички.

Досвід, який змінює мозок швидше та сильніше, може включати наркотики та алкоголь, й не випадково ці речовини дуже швидко викликають залежність, тому що підвищують вміст дофаміну в крові. Статистика доводить, що чоловіки страждають алкогольною залежністю у два рази частіше ніж жінки, тому що у них під час вживання алкоголю вдвічі більше виділяється дофаміну.

Дофамін провокує залежність від різних джерел «задоволення»: їжа, комп'ютерні ігри, алкоголь, наркотики, шопінг, тютюнопаління тощо. Всі вони однаково впливають на організм: стимулюють сплеск додаткового вибросу у кров гормону дофамін.

Наприклад, ігрова залежність або Інтернет-залежність – легко формується з раннього дитинства. Ми вже говорили про те, що мозок сприйнятливий та пластичний. У смартфоні (планшеті, комп'ютері) картинки швидко змінюються, у грі багато ступенів складності та багато заохочень, досягнув мети, виграв – отримав задоволення. А далі, дитина, повертається у реальність, де існують життєві труднощі, і їй знов хочеться повернутися онлайн. Там їй добре й цікаво. Там існують віртуальні друзі, спільні ігри, там хочеться жити, й діти живуть у штучному та яскравому світі, в якому хибним способом задовольняються їх потреби. А з реальністю все стає погано, живого спілкування стає мало, друзів також, вчитися не хочеться, нічого не цікаво, все нудно.

Причина проста, отриманий досвід життя в онлайн та комп'ютерних іграх створює відповідні зміни в мозку, формує нейронні зв'язки ДЕ і ЯК можна отримати задоволення. Граючи на комп'ютері або проводячи час онлайн, пластичний мозок дитини отримує значну дозу дофаміну. В реальному житті

неможливо отримати таку дозу. Це навіть може привести до психічних відхилень [8].

### ***Як розпізнати залежність?***

Залежність відрізняється від захоплення тим, що не приносить ніякої користі для особистісного розвитку. Вона завдає шкоду соціальним зв'язкам, відносинам з близькими, заважає розкривати потенціал.

#### ***Захоплена людина:***

- має широке коло інтересів;
- зберігає баланс між навчанням та відпочинком;
- підтримує широкі соціальні зв'язки та доброзичливі відносини з близькими;
- робить вибір на користь основної діяльності, сім'ї та друзів.

#### ***Залежна людина:***

- втрачає соціальні зв'язки, знаходяться в конфлікті з близькими;
- весь свій вільний час присвячує своїй залежності;
- зазнає невдач у навчанні та особистому житті, тому що не може відмовитися від об'єкта залежності;
- заперечує факт наявності залежності;
- у разі недоступності об'єкта залежності впадає в депресивний стан [9].

### **Практичні вправи**

#### ***1. Вправа «Життєві цілі».***

***Мета:*** усвідомлення власних життєвих цілей та їх пріоритетності.

***Інструкція:*** напишіть на аркуші паперу в стовпчик 10 своїх життєвих цінностей. Далі, напроти кожної мети напишіть, що ви робите або збираєтесь зробити для того щоб цю життєву мету досягнути (формулюємо «формулу успіху»). *Проводиться обговорення декількох формул учасників за бажанням.*

Далі, напроти кожної цілі напишіть, що ви не робите або не зробили для досягнення вашої життєвої цілі (визначення «бар'єрів-перешкод»). *Проводиться обговорення декількох бар'єрів-перешкод учасників за бажанням.*

Зараз викресліть з тих 10 життєвих цілей 3 найменш важливі для вас; потім викресліть ще 3, що залишились, потім – ще 3. Та ціль, яка залишилась – це й є головна для вас життєва мета.

## **2. Вправа: «Сім кроків»**

**Мета:** покращити фізичну форму.

**Крок 1.** Формулювання.

*Вибір правильної мети.* Покращити здоров'я та фізичну форму пробігши пів марафон (21 км).

*Зосередитися на одній меті та встановити конкретні показники та строки.* Пробігти пів марафон за 2 години «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ року (тобто через \_\_ місяців).

*Розділити шлях до мети на невеликі кроки.* Визначити тижневий режим тренувань з різними елементами (інтервальні тренування, забіг на короткі, середні та довгі дистанції, плавання/велосипед, згодом записатися на 10-ти км марафон тощо).

**Крок 2.** План.

*Насамперед – простота.* Тренуйтеся 4 рази на тиждень.

*Розроблення плану дій.* Внести в щоденник тренувань в понеділок (інтервальна), середу (біг на середню дистанцію), субота (біг на довгу дистанцію), неділя (плавання/велосипед).

*Перетворення запланованих дій у звичку.* Дотримуйтеся графіку тренувань за певними сигналами (дзвоник будильника, легкий сніданок, тренування).

**Крок 3.** Зобов'язання.

*Візьміть на себе зобов'язання.* Пообіцяйте дотримуватися розробленого плану для досягнення поставленої мети. Запишіть зобов'язання та оголосіть інформацію про строки та графік тренувань своїм знайомим або розмістіть на своїй сторінці у соцмережах.

*Призначте арбітра.* Попросіть товариша бути суддею ваших щотижневих досягнень.

**Крок 4.** Винагорода.

*Поставте на кон щось значиме для вас.* Заплануйте цікаву поїздку на вихідні разом із друзями.

*Використовуйте незначну винагороду для формування корисних звичок.* Під час бігу слухайте лише улюблені підкасти та альбоми.

*Пам'ятайте про зворотні ефекти.* Пообіцяйте зробити щось непритаманне для вас, якщо ви не вкладетеся у запланований для пробігу час або у разі, якщо взагалі відмовитися від пів марафону.

**Крок 5.** Соціум.

*Звертайтеся за допомогою.* Домовтеся з партнером по змагання, що напередодні ви обидва ляжете спати не пізніше 22.00 годин.

*Підключайтеся до соціальних структур.* Знайдіть партнера для забігу на довгу дистанцію по суботам та плавання/велосипед по неділям.

*Використовуйте потенціал групи.* Вступіть в групу однодумців (можна знайти групи в соцмережах, в яких зареєстровані інші бажаючі пробігти пів марафон).

**Крок 6.** Зворотній зв'язок.

*Дізнайтеся, наскільки ви близькі до мети.* Придбайте трекер для запису тривалості тренування та дистанції.

*Зворотній зв'язок повинен бути своєчасним та конкретним, він повинен заохочувати та його можна застосувати на практиці.* Під час тренувальних забігів та змагань відслідковуйте свою швидкість відносно тієї, якої прагнете досягнути (1 км за 5 хв. 35 сек.)

*Порівняння своїх успіхів з успіхами інших.* Порівнюйте свої результати із досягненнями інших учасників пів марафону.

**Крок 7.** Вірність цілі.

*Працуйте старанно.* Поступово підвищуйте витривалість та швидкість, прагніть покращити показники на кожному тренуванні.

*Пробуйте та вчиться.* Тестуйте різні кросівки, носки, бандажі, для того щоб обрати зручніше для вас під час забігу на довгих дистанціях.

*Аналізуйте успіх та радійте йому.* Розмістіть на кухні своє фото в момент перетину фінішної стрічки; фото з медаллю.

За такою формулою, покроково, можна досягнути будь-якої мети. Головне визначити мету та рухатися вперед!

Далі ми розглянемо деякі шкідливі звички.

### **3. ТЮТЮНОПАЛІННЯ**

#### **Чума ХХ століття**

Виробники цигарок змусили мільйони людей витратити чималі кошти та, головне, власне здоров'я на речі, які мають неприємний смак та запах. Звичайно, якщо є попит – буде й пропозиція. Тютюнові магнати отримують гігантські прибутки від реалізації сигарет. На рекламу тютюнової продукції витрачаються великі кошти й це все за для збільшення кількості споживачів тютюнової отрути, тобто курців. Тютюновій індустрії потрібні лише ваші гроші, їй байдуже на ваше здоров'я.

Відомий ковбой «Мальборо» Ерік Лоусон, який знімався в рекламі сигарет зазначеної марки в 1970-х роках, помер від зупинки дихання, спровокованої тютюнопалінням. Троє його попередників, які також знімалися в рекламі сигарет «Мальборо» – Уейн Макларен, Девід Маклін, Дік Молот – померли від раку легенів по причині куріння сигарет [10].

Ще один відомий ковбой Юл Бринер, який знявся у вестерні «Чудова сімка» також помер від раку легенів. Він був завзятим курцем й в день спалював по 3 пачки сигарет. Але наприкінці свого життя, усвідомлюючи, що помирає від невиліковної хвороби, спровокованої шкідливою звичкою, звернувся до всіх з фразою: «Люди, робіть що хочете, тільки не паліть!» [11].

Згадайте лише своє перше враження від першої викуреної цигарки. Скоріш за все враження неприємні. Що змусило спробувати ще раз? Бажання здаватися дорослішим? Установка, що паління допомагає розслабитися, зняти стрес? Чи допомагає сконцентруватися?

Скоріш за все ви залежите не від цигарок або диму, а від звички серед буденної метушні зупинятися на декілька хвилин, для того щоб залишитися наодинці або поспілкуватися в колі друзів чи колег, або просто відпочити. Поміркуйте над цим. Для чого зупиняєтеся ви? Це важливо зрозуміти для того, щоб замінити цигарку на іншу «традицію», яка буде корисною для вас й вашого здоров'я. Головне обрати те, що подобається та приносить вам задоволення [12].

Майже всім відомо, що паління може викликати рак, інфаркт, виразку шлунку тощо. Проте існують інші негативні для здоров'я наслідки паління. Наприклад, паління пригнічує вашу імунну систему, тому що нікотин «вимиває» з організму вітамін С, який допомагає виробляти лейкоцити (білі кров'яні клітини) – основна лінія оборони організму від хвороб. Навіть якщо ви не палите, не думайте, що вам не загрожує небезпека від паління. Більша частина тютюнового диму потрапляє та отруєє навколишнє середовище. Якщо ви прагнете здорового способу життя, киньте палити. Якщо ви не палите, то обмежте своє перебування разом із курцями у приміщеннях, наповнених тютюновим димом.

*При аналізі диму від згоряння сигарети (побічний дим) встановлено, що в ньому в 5 разів більше чадного диму ніж в основному диму, який спожив курець; в 3 рази більше смол та нікотину; в 10 разів більше аміаку. Знаходження 1 годину в накуреному приміщенні дорівнює 1 сигареті.*

### **Історія тютюнопаління**

Загальновідомо що тютюн родом з Америки, проте виходячи з історичних та археологічних джерел, курити почали ще до нашої ери народи Азії, Африки, а на початку 1 століття – давні слов'яни. Глиняні курильні люльки було знайдено в могилах єгипетських фараонів. Скіфську традицію вдихати дим від різноманітних трав описував ще давньогрецький історик Геродот. Звичайно, тютюну серед цих трав не було, але сама манера куріння серед народів, що жили на кордоні з Великим степом простежується ще з тих часів. Існує думка, що звичку палити тютюн українські козаки переняли у турків. Така теорія підтверджується і

лінгвістичним аналізом. Майже всі українські слова, пов'язані з курінням, перегакуються з турецькими. «Люлька» – lüle, на турецькому lüla означає труба. Саме дієслово «палити» або «пити дим» турецькою мовою звучить як «тютюн ічмек». Практично без змін до нас дійшли слова «капшук», «чубук». Тай й самі трубки, які з'являються на картинах і ілюстраціях козацтва, швидше нагадують довгі турецькі керамічні вироби, ніж звичайні дерев'яні голландські [13].

Свідоцтво паління тютюну можна знайти й в стародавній китайській літературі, а також на індійських картинах. Але більшість народів дізналось про тютюнопаління після відкриття у 1492 року Христофором Колумбом нової частини світу – Америки. Коли мандрівники дісталися одного з островів Нового Світу, то їх зустріли туземці, які тримали у роті тоненькі згортки з висушеного листя рослин «петум», що звалися «сигаро» та пускали дим з рота й носа. У подальшому, рослина, яка одержала назву від імені провінції Тобаго (острів Гаїті), почала свій підступний хід по країнах і континентах. Спочатку насіння тютюну було завезено в Іспанію, звідки воно потрапило в сусідні європейські країни, а далі морськими й сухопутними шляхами поширилося у різні куточки світу.

Швидке поширення тютюну пояснюється його наркотичною дією, завдяки якій потяг до куріння перетворюється у звичку, з якою важко боротися.

Перші заходи боротьби з тютюнопалінням в Європі були розпочаті ще до появи тютюну на континенті. Член експедиції Колумба, Родріго де Херес, за паління тютюну був запроторений у в'язницю з вирокком «тільки диявол може наділити людину здатністю випускати дим з ніздрів».

У середині 30-х років XVI сторіччя тютюн почали культивувати в Європі під назвою «нікотин» на честь Жана Ніко, який першим почав його тут розводити. Спочатку тютюн вживали як заспокійливі, знеболювальні ліки, а незабаром нюхання тютюну було введено до придворного етику.

Внаслідок надмірного тютюнопаління з'явилися випадки отруєння, що спонукало владу до переслідування курців. У XVI сторіччі в Англії курців тютюну піддавали тяжким тілесним покаранням, їх водили по вулицях з петлею на шиї, а

«злісних» курців навіть засуджували до смертної кари, при цьому відрубану голову з трубкою виставляли на площах.

У 1604 році король Якоб Стюарт, прийнявши престол, оголосив куріння «шкідливим, неблагочестивим та негідним цивілізованої людини заняттям». Він видав трактат «Про шкоду тютюну», що можна визнати першою спробою донести інформацію до населення про шкідливість куріння.

У 1624 році Католицька церква на чолі з Папою Урбаном Восьмим почала боротьбу з тютюном: покарання за вживання тютюну – відлучення від церкви. Через 2 роки Грецька Православна церква приймає такі самі заходи.

У 1697 році після повернення Петра I з Нідерландів у Росії було офіційно дозволено торгівлю та куріння тютюну. У Криму з'явилися суцільні плантації тютюну, а перша тютюнова фабрика в Україні з'явилася у першій половині XVIII сторіччя в місті Охтирці.

Незважаючи на запеклу боротьбу переміг тютюн, оскільки через великі прибутки збагачував не тільки плантаторів, фабрикантів, купців, а й казну [14, с. 23-25].

### ***Приклади обмежувальних антитютюнових заходів в окремих державах світу***

У США по всіх штатах ведеться боротьба за здоровий спосіб життя, в рамках якого вартість медичної страховки для курців значно вища ніж для тих, хто не курить. В штаті Нью-Йорк заборонено курити в громадських місцях та службових автомобілях. Штраф за порушення сягає 1000 доларів США.

В Італії штраф за паління в громадських місцях становить від 25 до 250 євро, а за паління поряд із вагітною жінкою або дитиною до 12 років – 500 євро.

У Великобританії тютюнопаління заборонено у всіх пабах, ресторанах, клубах та більшості установ. Штраф за порушення становить до 2500 фунтів.

В Іспанії заборонено продавати тютюнові вироби у медичних установах та учбових закладах.

В Осаке (Японія) деякі фірми видають додаткову премію співробітникам, які не палять. Продаж сигарет особам, які не досягли 20 років в цій країні, заборонено.

У 2003 році ВОЗ уклала Рамкову конвенцію боротьби з тютюном (РКБТ). Її підписало 172 країни світу. Тим самим вони визнали тютюнову пандемію у світі і зобов'язалися виконати ряд заходів, які мають сприяти зменшенню кількості курців, покращенню здоров'я населення планети та зниження популярності куріння. Наразі РКБТ є головним світовим документом, в якому прописано стратегію боротьби з курінням.

15 березня 2006 року Верховна Рада України ратифікувала Рамкову конвенцію та приєдналася до інших країн у боротьбі з тютюнопалінням [15].

Законом України «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів, їх шкідливого впливу на здоров'я населення» (стаття 13), ***встановлено заборону на куріння тютюнових виробів, а також електронних сигарет і кальянів в громадських та інших місцях*** [16].

Відповідно до ст. 175-1 Кодексу України про адміністративні правопорушення (КУАП України), куріння тютюнових виробів у місцях, де це заборонено Законом, а також в інших місцях, визначених рішенням відповідної сільської, селищної, міської ради, тягне за собою попередження або накладення ***штрафу від трьох до десяти неоподаткованих мінімумів доходів громадян (від 51 грн. до 170 грн.)***, а повторне протягом року вчинення порушення, за яке особу вже було піддано адміністративному стягненню, тягне за собою накладення ***штрафу від десяти до двадцяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (від 170 грн. до 340 грн.)*** [17].

### **Вплив тютюну на організм**

Першими в контакт з тютюновим димом вступають рот, ніс і глотка. Дим, проходячи через шар тютюну встигає охолотитися, але не настільки, щоб зрівнятися з температурою порожнини рота і носоглотки. Максимальна температура під час утворення диму досягає 900 градусів. Щоб ввести дим з рота і носоглотки в легені, курець автоматично відкриває рот і туди потрапляє холодне

повітря з навколишнього середовища. Такі температурні перепади призводять до пошкодження емалі зубів. На зубах відкладається тютюновий дьоготь, вони втрачають природну білизну, з'являється неприємний запах з рота.

Тепло і хімічні речовини тютюнового диму подразнюють слинні залози рота, і тому виробляється багато слини, в результаті курець постійно спльовує. Частина слини заковтується разом з отруйними речовинами, і тому в курців спостерігаються болі у шлунку, втрата апетиту, закріп чи пронос.

Постійне паління викликає запалення бронхів і в курців з'являється кашель (особливо після сну), відхаркується сірувате, брудно-коричневе мокротиння.

При вдиханні диму від цигарок в організм, крім нікотину, потрапляють різноманітні шкідливі для здоров'я речовини: окис вуглецю, азоту, канцерогенні і мутагенні речовини (бензпірен, синильна кислота, ціаністий водень, радіоактивний полоній та ін.), токсичні метали: ртуть, свинець, миш'як та ін. Всього біля 4000 отруйних речовин, 43 з яких мають канцерогенні властивості.

Паління – це не забава, якої легко позбутися. Це реальна наркоманія, дуже небезпечна, тому що більшість людей не сприймають паління серйозно. Нікотин один з небезпечніших отрут рослинного походження. Птиці гинуть, якщо до їх дзьобу лише піднести скляну паличку, змочену нікотинном. Кролик загине від ¼ краплі нікотину, собака від ½ краплі. Для людини смертельною дозою нікотину вважається від 50 до 100 мг бо 2-3 краплі. Саме така доза потрапляє щоденно в кров після викурювання 20-25 сигарет (в одній сигареті міститься приблизно 6-8 мг нікотину, з яких 3-4 мг потрапляє в кров). Курець не гине лише тому, що ця доза вводиться поступово, не в один прийом. До того ж частина нікотину нейтралізує формальдегід – інша отрута, яка міститься в тютюні.

Науково доведено, що паління є основною причиною виникнення злякисних новоутворень у трахеях, бронхах, легенях, на губах, у стравоході, ротовій порожнині, горлі і гортані. У курців частіш за все діагностують хронічний бронхіт, емфізему і хронічну обструктивну хворобу легень, тромбоз судин, рак, інсульт, ішемічні хворобу серця. Паління призводить до розвитку виразки шлунку, новоутворень у сечовому міхурі, печінці та підшлунковій залозі, гіпертонічної

хвороби, склерозу судин головного мозку і периферійних судин. Вагітні жінки, які палять, зазвичай народжують немовлят з меншою вагою. У вагітної жінки, яка палить, нікотин через плаценту потрапляє в серце та мозок ненародженої дитини. Ризик втратити дитину до її народження або одразу після народження в цих жінок більший, ніж звичайно. Також великий ризик виникнення вад розвитку та навіть каліцтва.

У батьків, які палять, майже завжди діти намагаються спробувати курити. Люди, які у дитячому віці піддавалися впливу тютюнового диму, але самі палити не почали, все одно мають підвищений шанс (до 60 %) захворіти раком.

Варто сказати про пасивне паління, адже багато людей, які не палять, знаходячись на навчанні, робочому місці, вдома чи громадських місцях, часто змушені вдихати тютюновий дим у зв'язку із значною поширеністю тютюнопаління. Пасивне паління у здорових людей, які не палять, може стати причиною різних захворювань, у тому числі раку. Пасивне паління є чинником розвитку астми у дітей.

Важко переконати курця кинути палити. Це рішення приймають самостійно, усвідомлюючи, що для перемоги знадобляться зусилля та рішучість. Багато хто відкладає відмову від тютюнопаління на більш пізній час, вважаючи, що організму вже нанесена непоправна шкода, і тому кидати палити вже пізно. Така позиція невірна, тому що шкідливий вплив, який наноситься організму палінням, збільшується з кожною випаленою цигаркою.

Відмова від тютюнопаління одразу ж позитивно впливає на здоров'я людини. Ризик виникнення серйозних захворювань починає зменшуватись майже відразу, дуже швидко покращується дихання, зменшуються напади кашлю і схильність до інфекцій.

Звичайно, кинути палити складно, але незважаючи на те, що паління тютюну – сильна звичка, яка є формою наркотичної залежності, мільйонам людей вдалося це зробити [18, с. 4-5].

У 1988 році Всесвітня організація здоров'я (ВОЗ) оголосила 31 травня Всесвітнім днем без тютюну (World No Tobacco Day), який до сьогодні входить в

систему всесвітніх та міжнародних днів ООН. Цей день можна визначити для себе днем початку відмови від паління.

### **Трохи статистики**

Вживання тютюну є основною причиною передчасних смертей, якій можна запобігти та від якої щороку помирає понад 7 мільйонів людей у світі. Понад 6 мільйонів таких смертей є результатом безпосереднього вживання тютюну, а близько 890 000 випадків – наслідком впливу вторинного тютюнового диму на некурців. Понад 1 мільярд людей, або кожен п'ятий житель планети віком від 15 років, курять тютюн. Приблизно 80 % курців живуть у країнах з низьким або середнім рівнем доходів, а близько 226 мільйонів живуть у злиднях [19, с. 20].

Сигарети промислового виробництва – найпопулярніший вид тютюнових виробів в Україні. За результатами Глобального опитування дорослих (від 15-ти і старше) щодо вживання тютюну (GATS) в Україні 2010 року 99 % курців вживали сигарети промислового виробництва, надаючи дедалі більшу перевагу сигаретам із фільтром [19, с. 30].

Вживання інших видів тютюнових виробів для куріння (таких як самокрутки, сигари й сигарили, трубки та кальян) не дуже поширені в Україні. Однак останнім часом кальяни (з тютюном і без нього) стали набирати популярності, особливо серед молоді до 25 років. Через слабкий контроль за дотриманням антитютюнового законодавства деякі бари, кафе та ресторани пропонують кальяни своїм відвідувачам.

Електронні сигарети також набувають популярності. В Україні продаж електронних сигарет і картриджів до них не врегульовано законом. Вони доступні багатьом людям завдяки відносно низьким цінам та відсутності вікових обмежень на продаж. Згідно з результатами опитування, 7,5 % чоловіків і 6,8 % жінок курили електронні сигарети протягом останнього року [19, с. 31]. Серед курців поширена хибна думка про те, що перехід на електронні сигарети може допомогти відмовитися від куріння. Проте спеціалісти вказують на можливі ризики вейпінгу (від англ. vapor – пара). Спеціалісти з Національної лабораторії імені Лоуренса в Берклі з'ясували які токсичні речовини утворюються під час куріння електронних

сигарет та яким чином температура, тип та тривалість експлуатації інгалятора впливають на рівень шкідливих викидів. Токсичні речовини, які виділяються під час куріння електронних сигарет впливають на сльозову оболонку очей, дихальних шляхів та центральну нервову систему, провокуючи захворювання легенів. У європейських країнах вже давно відмовилися від куріння електронних сигарет.

Тютюнова промисловість інвестує значні ресурси та вдається до спеціальних тактичних прийомів, націлюючись на молодих людей як потенційних споживачів сигарет.

Україна брала участь у трьох міжнародних опитуваннях (GYTS, HBSC, ESPAD), в яких досліджувалося питання поведінки молоді, пов'язане з курінням.

Опитування HBSC проводиться серед школярів з різних вікових груп (від 11 до 16 років) і ставить на мету простежити за деякими аспектами здоров'я та поведінки дітей. Згідно з останніми результатами HBSC, 30,0 % школярів віком 11-17 років (36,0 % хлопців і 25,0 % дівчат) курили хоча б раз, а 7,3 % (10,1 % хлопців і 4,8 % дівчат) – щодня.

ESPAD покликане зібрати інформацію про вживання психоактивних речовин (у тому числі тютюну) школярами та студентами віком 15-17 років. У 2015 році куріння було поширеним серед 18,1 % хлопців та 6,7 % дівчат. У 2015 році до опитування ESPAD вперше було включено запитання про кальяни й електронні сигарети. Результати показали, що 38,8 % підлітків віком від 15-17 років пробували кальян, 19,4 % – електронні сигарети, а за останні 30 днів 11,3 % підлітків курили кальян і 5,5 % – електронні сигарети [19, с. 31].

**Вік початку щоденного куріння.** Вік, у якому люди починають курити щоденно, розраховується лише для щоденних курців віком 18-34 роки. Середній вік початку куріння становить 16,8 років (16,5 для чоловіків і 17,7 для жінок). До 15-річного віку щоденними курцями стали 5,8 % респондентів; до 17 років – 16,2 %, до 19 років – 27,6 %, а до 21 року – 31,4 %. До досягнення 21 року 46,7 % чоловіків і 16,7 % жінок почали курити щодня. Якщо порівнювати макрорегіони України, найраніше починали курити жителі Південного регіону, найпізніше –

Західного, і ця різниця є статистично значущою для всіх вікових точок від 17 до 21 року [19, с. 37].

**Час від пробудження до закурювання першої сигарети** свідчить про рівень тютюнової залежності. Загалом 69,1 % щоденних курців (72,8 чоловіків і 53,5 % жінок) сказали, що викурюють першу сигарету протягом перших 30 хвилин після пробудження, тобто є залежними від нікотину (21,3 % – у перші 5 хвилин і 47,9 – протягом 30 хвилин). Серед курців віком 25 років і молодших 54,3 % закурюють протягом 30 хвилин після пробудження, а в решті вікових групах більше 65 %.

За даними ВОЗ у Східній Європі від хвороб, пов'язаних з тютюнопалінням щороку вмирає 763 тис. людей – це приблизно чверть від загальної кількості померлих з цієї причини у світі (до речі, 80 % померло у віці до 70 років).

#### **Основні причини, що змушують молодь курити:**

- хлопці вважають, що таким чином зможуть справити певне враження на дівчат;
- тому що так роблять дорослі (батьки);
- це модно;
- вплив реклами;
- за компанію.

Якщо вас примушують курити, пропонують цигарку по-товариськи, за компанію, сильно наполягають – на вас здійснюють тиск! Ви можете відповісти:

#### ***Я не хочу палити, тому що:***

- мій кіт помер від раку легенів (гумор);
- у мене буде погано пахнути з рота;
- я займаюсь спортом.

Здебільшого дівчата помилково вважають, що курити це модно або красиво. А ще вірять, що паління допомагає зменшити вагу. Проте наразі тютюнова реклама скорочена до мінімуму. Герої сучасних фільмів не зачаровують глядачів елегантним затягуванням тютюнового диму. Курити стало не тільки не модно, але й не престижно. Куріння не тільки зашкоджує здоров'ю, але й не сприяє кар'єрі та службовому успіху.

***Страшні факти про тютюнопаління***

- ✓ в Україні палять 8,2 млн. громадян, з яких – 39,7 % чоловіків та 8,8 % жінок;
- ✓ тютюновий дим містить більше ніж 4000 хімічних речовин, з яких 250 – токсичні або канцерогенні;
- ✓ у курців в 3 рази вище ризик раптової зупинки серця;
- ✓ паління збільшує ризик безпліддя, призводить до ускладнень під час вагітності, таких як гіпоксія плода (киснєве голодування) та викидень;
- ✓ паління впливає на передчасне старіння та суттєво погіршує зовнішній вигляд;
- ✓ люди, які палять у присутності дітей та некурців, причиняють суттєву шкоду їх здоров'ю.

**Як кинути палити**

- ✓ складіть список доводів на користь відмови від куріння та повісьте його на видному місці;
- ✓ визначте дату відмови від паління;
- ✓ розкажіть близьким про свої наміри кинути палити та попросить у них підтримки;
- ✓ приберіть з дому все, що нагадує про сигарети: попільнички, запальнички, пусті пачки від сигарет тощо);
- ✓ знайдіть партнера, з яким ви спільно кинете палити. Підтримайте один одного у бажанні відмовитися від паління;
- ✓ заохочуйте себе. Придбайте собі щось на зекономлені кошти;
- ✓ «тікайте» з місць де курять;
- ✓ вживайте більше фруктів, сирих овочем, дотримуйтеся режиму сну та ведіть здоровий спосіб життя [12].

## **Практична вправа**

### ***15 кроків відмови від паління***

Паління – це умовний рефлекс, якого необхідно позбутися. Пригадайте собаку Павлова, яка виділяла шлунковий сік не на їжу, а на дзвінок. Своїх дзвінків – всього, що нагадує про паління – ви маєте позбавитися, потрібно уникати ситуацій, які провокують бажання взяти цигарку.

Програма відмови від паління розрахована на один тиждень і складається з «15 кроків», які потрібно робити щодня.

**Крок 1. Зосередження.** Зосередьтеся на успішному завершенні справи, пригадайте себе вільним від звички, подумайте про щастя бути незалежним від шкідливої звички.

**Крок 2. Уникнення спокуси.** негайно позбудьтеся всього, що нагадує паління. Вам потрібно знищити цигарки, викинути запальнички, попільнички, вичистити одяг, прибрати в домі, автомобілі. ***Пам'ятайте!*** Всі п'ять органів чуття (зір, слух, смак, нюх, чуття дотику) можуть включити дзвіночок.

**Крок 3. Приготування.** Це важливий крок, коли ви отримаєте знання про метод і свої майбутні дії, а також придбаєте все необхідне для того, щоб виконати кожні 15 кроків протягом дня.

**Крок 4. Чищення зубів.** Одразу після пробудження необхідно швидко встати, піти до ванної кімнати, почистити зуби, а також прополоскати порожнину рота відваром м'яти. Це необхідно, щоб повністю змінити смакові відчуття, не дати увімкнутися першому дзвіночку.

**Крок 5. Сніданок.** Чи снідаєте ви кожен ранок? Кожен ранок ви повинні починати зі здорового та поживного сніданку для доброго початку дня. Для того щоб звільнитися від продуктів розпаду тютюну, додати сил організму, потрібно насичувати його енергетичними речовинами й ваше самопочуття значно поліпшиться.

**Крок 6. Грейпфрутовий сік, вітамін С.** Незалежно від того, що ви їсте на сніданок, ви маєте завершити його склянкою холодного грейпфрутового соку. Коли в роті ви відчуєте новий смак, це зніме черговий дзвіночок. Сік має чудову

особливість – великий вміст вітаміну С, а це найкраща речовина для очищення крові від продуктів розпаду нікотину. Нікотин знижує вміст вітаміну С в крові та інших рідинах організму. Навпаки, вітамін С позбавляє від нікотину. Коли людина кидає палити в звичайних умовах, очищення триває 2-4 тижні. Великі дози вітаміну С відновлять організм за кілька днів. Тому приймайте ще таблетку вітаміну С після кожного прийому їжі (3 рази по 500 мг протягом 7 днів).

**Крок 7. Чищення зубів після кожного прийому їжі.** Чистити зуби та полоскати ротову порожнину зубним еліксиром обов'язково, незалежно від того, де ви їсте, – вдома чи на роботі/навчанні. Це усуває бажання запалити після прийому їжі.

**Крок 8. Перекуси.** Ви боїтеся набрати зайвої ваги, кидаючи палити? Бажання перекусити потрібно використати собі на користь. Питання не в тому скільки їсти, а що. Вживання овочів та фруктів знімає бажання перекусити. Їжте нарізане яблуко, моркву, ізюм, горіхи, виноград, соняшникове насіння. Все це має знаходитися під рукою, щоб не виникло бажання з'їсти калорійні, але малокорисні продукти.

**Крок 9. Ніякої кави, міцного чаю та алкоголю.** Ці перелічені продукти можуть спровокувати бажання запалити, тому виключаються з раціону на цей тиждень.

**Крок 10. Дружня підтримка.** Вам потрібна допомога. Не приховуйте своїх зусиль кинути палити, говоріть про це в сім'ї, серед друзів. Люди будуть намагатися підтримати вас. Знайомих курців попросить не палити у вашій присутності, спокійно пояснивши, що виконуєте вимоги своєї програми відмови від паління.

**Крок 11. Допоможіть іншим у відмові від паління.** Носіть із собою 15 пунктів програми, щоб показати друзям і поділитися з ними досвідом, допомогти їм кинути палити.

**Крок 12. Розміщення знаків, символів.** Це гарний спосіб пам'ятати про взяті на себе зобов'язання. Розмістіть обрані вами знаки там, де стояла попільничка, на дзеркалі, телевізорі, в кімнаті, у машині та інших місцях.

**Крок 13. Постійна зайнятість.** Заздалегідь продумайте свої дії на тиждень. Будьте постійно чимось зайняті. Нудьга, лінощі та байдикування провокують дзвіночки. Робіть все, крім перегляду телепередач. Частіше прогулюйтесь на свіжому повітрі. Ви здивуєтесь, як легко це відключає бажання палити.

**Крок 14. Дії у критичні моменти.** Протягом тижня можуть бути моменти, коли вам буде потрібно застосувати спеціальний засіб для відключення бажання запалити. Одним з них є нескладні дихальні вправи. Вони діють негайно, їх виконання в 5 разів збільшує надходження кисню в мозок.

**Крок 15. Подяка.** В кінці дня, можна перед сном, подумайте, чого ви досягли, подумки віддячте тих, хто вам допомагає. Тримайтеся до кінця кожного дня, і тиждень мине непомітно.

Виконуйте повністю кожні 15 пунктів щоденно, і досягнете успіху [18, с.14-16].

## 4. АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

### Поняття «алкоголь», «алкоголізм»

*Алкоголь* – безбарвна рідина, що чинить заспокійливу і пригнічуючу дію на центральну нервову систему; вживається всередину переважно у вигляді пива, вина або міцних напоїв.

Якщо не розрізняти спиртні напої за смаком, кольором, запахом, ціною, всі вони складаються з води та етилового спирту (етанолу). Головне чим відрізняються напої – концентрацією етилового спирту. Основний компонент всіх алкогольних напоїв – етанол.

З етилового спирту, який ми п'ємо, виробляють порох, пластмасу, синтетичний каучук, ацетон, оцтову кислоту тощо. Він використовується, як розчинник, як паливо для двигунів внутрішнього згорання й реактивних двигунів. Етиловий спирт – отрута загальнотоксичної дії, крім алкоголю до таких отрут відноситься синильна кислота і чадний газ.

*Алкоголізм* – захворювання, що характеризується пристрастю до алкоголю (етилового спирту), з психічної і фізичною залежністю від нього. Алкоголізм характеризується втратою контролю над кількістю випитого алкоголю, зростанням толерантності до алкоголю (наростанням доз спиртного, потрібних для досягнення задоволення), абстинентного синдрому (похміллям), токсичним ураженням органів, а також провалами в пам'яті на окремі події, що відбуваються в період сп'яніння.

### **Чинники, які сприяють виникненню алкогольної залежності**

Виникнення у людини проблеми з алкоголем або наркотиками – залежить від цілого ряду чинників: від його індивідуальних особливостей, впливу середовища, властивостей речовини.

Виділяють *три групи чинників*, які спонукають вживати алкоголь: фізіологічні, соціальні і психологічні.

*До фізіологічних причин відноситься*, передусім, спадкова схильність до алкоголізму. Відомо, що в деяких родинах алкоголізмом страждають в декількох поколіннях. За результатами ряду проведених наукових досліджень виявлено, що існує спадкова схильність до алкогольної залежності. Деякі люди відрізняються вродженою підвищеною чутливістю до алкоголю, що у порівнянні з іншими людьми, обумовлює швидке виникнення залежності від алкоголю. Але це не означає, що така людина приречена стати алкоголіком. Набагато більшу роль у передачі алкоголізму від одного покоління до іншого відіграють виховання, сімейні традиції, приклад батьків.

*Соціальні причини алкоголізму* тісно пов'язані з психологічними. Ми часто говоримо «поганий приклад заразливий». Ця приказка як не можна більше підходить і в даному випадку. Якщо батьки палять тютюн та вживають алкогольні напої – зрозуміло, який зразок вони (зазвичай самі того не бажаючи) подають своїм дітям. Не меншу роль відіграє приклад однолітків: більшість підлітків перший досвід вживання алкоголю або наркотичних засобів отримують в компанії або під впливом найближчого оточення, друзів.

*Психологічні причини алкоголізму* залежать від характеру людини, його розумових здібностей, від уміння пристосовуватися до складних життєвих ситуацій. Смуток, страх, тривоги підштовхують людину до пияцтва. У того, хто постійно незадоволений собою або своїм оточенням, ризик пристраститися до алкоголю або наркотиків значно вищий. Уявімо собі молоду людину, яка страждає від надмірної сором'язливості. Випивши на вечірці, вона, нарешті, починає відчувати себе розкуто і комфортно. Якщо такий спосіб подолання сором'язливості стане системою, то через деякий час цей юнак або дівчина вже не зможуть обходитися без алкоголю.

*Доступність.* Як відомо, легкодоступні й порівняно дешеві товари споживаються більш широко, ніж дефіцитні та дорогі.

Пристрасть до алкоголю зустрічається серед усіх верств населення. У числі факторів ризику, що сприяють виникненню залежності, перш за все слід назвати незайнятість, неповну сім'ю, пияцтво батьків, незрілість, невміння вибирати друзів, неспроможність у навчанні, низьку самооцінку тощо.

### **Стадії формування алкогольної залежності**

Формування залежності – це іноді швидкий, але частіше поступовий процес, в якому можна виділити декілька стадій.

*На першій стадії* підліток пробує вживати алкоголь через цікавість або прагнення наслідувати друзям. Перші спроби, як правило не приносять задоволення, але тиск групи або безперервний інтерес до алкогольного ефекту може підштовхувати підлітка до продовження спроб. У стані алкогольного сп'яніння зникають неприємні відчуття, тривоги, будь-які існуючі проблеми стають незначними, і статус в компанії начебто підвищується. У такому випадку подібна поведінка отримує позитивне підкріплення. Формується перший зв'язок – встановлюється асоціація між вживанням алкоголю та винагородою.

*На другій стадії* молода людина вже вживає алкоголь частіше і кожен раз вона отримує очікувану винагороду, а значить зв'язок зміцнюється та стабілізується. Поступово формується шкідлива звичка.

*На третій стадії* стає важко обходитися без алкоголю, поступово формується залежність. Під впливом залежності все сильніше деформуються інтелект, система цінностей, особистість. Всі почуття, думки, інтереси зосереджуються тільки на прагненні вжити алкоголь.

Одна з основних причин розвитку залежності криється у неправильному підході до життєвих труднощів, з якими стикається кожна людина. Звичайно під час дорослішання у підлітків часто виникають складнощі в школі, вдома, у взаєминах з батьками, вчителями, однолітками тощо. Кожен проходить цей шлях, проте сприйняття цих труднощів та їх вирішення буває різним. Одні реагують на них конструктивно – аналізують ситуацію, що склалася, намагаються знайти оптимальний вихід з неї, й навіть в тих випадках, коли це не вдається, не втрачають бадьорості духу, віри в себе і мужньо переносять негаразди, ставлять перед собою розумні цілі в житті. Інші, навіть не зробивши спроби впоратися з неприємностями, з самого початку не вірять в свою здатність подолати їх. Вони відчують безпорадність, страх, пригніченість, не бачать перед собою ніякої життєвої мети, втрачають самоповагу, відчують себе самотніми.

Проблеми з алкоголем у підлітковому віці, в молодості, часте вживання спиртного і пияцтво, негативно позначається на психологічному, соціальному і фізичному здоров'ї особистості. Алкоголь є одним з основних чинників виникнення ризику смертельних і не смертельних пошкоджень, нещасних випадків, спроб самогубства, а також тісно пов'язаний з незапланованою вагітністю, інфекціями, що передаються статевим шляхом, незадовільними результатами навчання, насильством тощо.

Вживання алкоголю у підлітковому періоді також асоціюється з функціональними і структурними змінами в головному мозку, які зберігаються у зрілому віці.

### **Алкоголізм серед молоді**

Перші спроби вживання алкоголю або наркотиків у підлітків частіше відбувається з цікавості. Багато людей в юності схильні до експериментів, об'єктом яких можуть стати наркотики або алкоголь, паління тощо.

Рання алкоголізація – знайомство зі спиртним до 16 років і регулярне його вживання в старшому підлітковому віці призводить до формування алкоголізму до 20–22 років. У підлітковому віці будь-який алкоголь, навіть у дуже малій кількості, завдає організму невідвортної шкоди. На несформований молодий організм він діє найбільш згубно та негативно впливає на особистісні якості підлітка. Останнім часом середній вік прихильників алкоголю постійно знижується. Навіть незважаючи на високий рівень поінформованості та освіченості більшої частини молодого покоління, розпивання спиртних напоїв в молодіжних колах залишається популярним заняттям.

Існує декілька основних чинників, які сприяють вживанню підлітками алкогольних напоїв. Розглянемо деякі з них.

### ***1. «Приклад» сім'ї***

Підлітковий алкоголізм, як свідчить статистика, в більшості випадків починається з сімейних застіль. Найчастіше дитина вважає, що всі свята будуються навколо горілки або вина, а дорослі зібралися разом не заради спілкування, а заради того, щоб випити.

Зі свого ще невеликого життєвого досвіду дитина усвідомлює, що:

- пити просто необхідно;
- пити потрібно великими порціями і відразу всю чарку, тому що це схвалюється оточуючими;
- їжа має символічне значення, адже вона в даний момент не є їжею, а відіграє роль закуски.

### ***2. Бажання бути «як усі»***

Чималу роль відіграє наслідування, бажання «не відставати від інших» у своїй компанії, нездатність встояти перед її тиском. Якщо в компанії знаходяться юнак або дівчина, які відмовляються від спиртного, над ними починають кепкувати, зневажати і в кінці кінців виганяють з групи.

У підлітків не тільки відсутній досвід вживання спиртного, а й страх перед пияцтвом. А ось хизування перед найближчим оточенням – один з головних спонукальних мотивів вживання підлітками алкоголю. Важливу роль відіграє

наслідування, бажання «не відстати від інших» в своїй компанії, нездатність встояти перед її тиском. Найчастіше знайомству з психоактивними речовинами сприяють певні риси характеру: деякі люди починають вдаватися до подібних речовин, щоб хоч на якийсь час позбутися від постійного відчуття тривоги, невпевненості в собі, болісного почуття власної неповноцінності.

Ось варіанти відповідей в ході опитування підлітків на запитання: *«Які почуття викликає у вас людина, що відмовляється від спиртного під час застілля або вечірки?»*:

- подив – 30% (отже, 30% молоді не уявляють собі свято без алкоголю, оскільки людина, яка відмовилася від спиртного під час застілля, викликає подив);
- невдоволення – 6,6% (звідси можна зробити висновок, що найчастіше людина не відмовляється випити тільки заради того, щоб не викликати невдоволення компанії, так званих друзів);
- образа, що відмовляється випити з вами – 10%;
- жалість – 13,3%.

При цьому, популярними відповідями в графі «ваш варіант» були «повагу» – 10%, і «ніяких, це його справа» – 10%.

### **3. Увага та неуввага з боку оточення**

Ще одна причина підліткового алкоголізму – бездоглядність і «вуличне» виховання. Це відбувається частіше тоді, коли дитина росте у неповній сім'ї і надана сама собі. Але й гіперопіка над дитиною також може привести до того, що підліток стане захоплюватися алкоголем. Прагнучи захистити своє чадо від життєвих труднощів, батьки всіляко йому потурають і в результаті виховують безвольну і морально слабку особистість, яка, потрапивши в інше середовище і не маючи «моральних гальм», легко піддається поганому впливу [20].

#### ***Мотиви вживання алкоголю серед підлітків (за даними опитування):***

- алкоголь допомагає зняти напругу (стрес);
- алкоголь надає відчуття задоволення;
- алкоголь допомагає піти від реальності;
- алкоголь полегшує спілкування з однолітками;

- тому що друзі вживають алкоголь;
- вживання алкоголю престижно;
- алкоголь дозволяє виглядати старше свого віку;
- втягнулись, не можуть кинути;
- через заборону вживати алкоголь;
- не хочуть, щоб думали, що їм «слабо».

Слід зазначити, що значна частина молодих людей здатна свідомо відмовитися від вживання алкоголю.

***Основні мотиви відмови від вживання алкоголю серед підлітків (за даними опитування):***

- немає такої потреби;
- це шкідливо для здоров'я;
- бояться залежності від алкоголю;
- думають, що це не принесе їм задоволення;
- викликає у них неприємні відчуття (поганий смак, запаморочення тощо);
- не бажають бути схожими на інших;
- через страх втратити контроль над своєю поведінкою в результаті сп'яніння;
- через небажання зіпсувати зовнішність і фігуру;
- вживати алкогольні напої не прийнято серед їх друзів;
- через заборону вживати горілку та інші міцні напої;
- через хворобу;
- щоб не думали, що їм «слабо»;
- через брак грошей.

Отже, якщо ти хочеш бути індивідуальним, зберегти свою неповторність скористуйся нашими порадами:

***1. Хочеш бути крутим*** – будь людиною з сильним характером. Вмій відстоювати свою думку. Виділися з натовпу!

**2. Нічого робити (багато вільного часу, немає чим себе зайняти)** – став перед собою цілі і прагни досягати їх.

**3. Відчуваєш, що є проблеми** – вчися вирішувати проблеми, а не тікати від них в алкогольний обман. Або звернися за допомогою чи порадою до близьких людей. Вирішуючи проблеми, людина дорослішає та набуває життєвого досвіду.

**4. Бажаєш схуднути** – займайся спортом і правильно харчуйся!

**5. Відчуваєш труднощі у спілкуванні** – вчися дружити по-справжньому. Будь чесним, щирим, поважай інших! Насправді існує багато засобів розвитку навичок спілкування. Як варіант можна записатися на групові заняття, тренінги з розвитку комунікативних здібностей. На цих заняттях ти зустрінеш людей з такою ж потребою як й у тебе – бажання навчитися комунікації. А можливо тут зустрінеш своїх справжніх друзів.

**6. Відчуваєш самотність** – звернися за допомогою до рідних, близьких людей. Пам'ятай, є багато людей яким ти не байдужий і які тебе по справжньому люблять.

**7. Хочеш ризикувати, відчувати екстрим** – ризикни змінитися, стати кращим, добрішим. Займися спортом.

**8. Поганий настрій** – будь творчим і відпочивай у гарній компанії! Підняти настрій допомагає зміна виду діяльності. Заняття спортом або ж просто фізична активність. Заняття улюбленою справою, хобі чи творчістю.

Виділяйся мудрістю, інтелектом, власними досягненнями у навчанні, спорті, творчості тощо.

### **Вплив алкоголю на організм**

Алкогольний ефект настає не відразу, а лише через декілька прийомів. Він виникає тоді, коли кількість алкоголю, що поступає в організм людини, перевищує кількість, яка виводиться організмом.

З моменту прийому алкоголю в організмі починаються активні процеси. Ці процеси пов'язані з розщеплюванням і виведенням алкоголю. Основна частина алкоголю (90–98%) піддається окисленню (решта виділяється в незмінному вигляді через нирки, потові залози, легені). Середня швидкість окислення складає

6,3 – 10 г в годину; мінімальний показник – 4 г, а максимальний – до 12 г. В середньому алкоголь утримується в організмі декілька днів (до трьох діб).

Етиловий спирт добре розчиняється у воді, в організмі людини досягає максимальної концентрації в тих органах і тканинах, які найбільш інтенсивно омиваються кров'ю. Одним з таких органів є головний мозок, який насичується кров'ю більше ніж інші. Етанол легко долає гематоенцефалічний бар'єр, який є захисним механізмом, що перешкоджає інтоксикації мозку сторонніми шкідливими речовинами. В результаті токсичність алкоголю відносно мозкової тканини дуже висока. Якщо концентрація алкоголю в крові буде прийнята за одиницю, то після прийняття деякої дози алкоголю, останній розподілиться в організмі таким чином: печінка – 1,45; спинномозкова рідина – 1,5; головний мозок – 1,75. Систематичне вживання алкоголю і алкогольна залежність стають причиною накопичення етилового спирту в тканинах головного мозку.

При постійному вживанні спиртних напоїв порушуються обмінні процеси, посилюється відкладення холестерину і солей кальцію в кровоносних судинах. Судини стають крихкими. Просвіт їх звужується, через що підвищується кров'яний тиск. Прискорюється розвиток атеросклерозу у поєднанні з гіпертонією, що у свою чергу нерідко закінчується інфарктом міокарду або інсультом. Алкоголь чинить безпосередню токсичну дію на сердечну м'язу. У людей, які вживають алкоголь погіршується живлення серця, знижується сила сердечних скорочень, порушується ритм, часто виникають болі в ділянці серця. Тахікардія, перепади артеріального тиску.

Токсична дія алкоголю згубно позначається на нервовій системі та ушкоджує м'язові волокна, порушення іннервації може призвести до їх атрофії. Також під впливом алкоголю утворюється надлишок молочної кислоти, а вона викликає відчуття втоми і напруженості в м'язах. У тих, хто п'є алкогольні напої нерідко виникають сильні м'язові болі і судоми, особливо в гомілках. Науково доведене, що серед людей, які зловживають спиртними напоями, значно частіше зустрічаються онкологічні захворювання (рак ротової порожнини, горла, гортані, стравоходу).

Приблизно 20% вжитого алкоголю поглинається шлунком. Інші 80% вирушають у тонку кишку. Швидкість засвоєння алкоголю залежить від його концентрації в напої. Чим вона вища, тим швидше відбуватиметься сп'яніння. Горілка, наприклад, засвоїться набагато швидше, ніж пиво. Повний шлунок також уповільнює абсорбцію і появу алкогольного ефекту. Після того, як алкоголь потрапив у шлунок і тонку кишку, він поступає в кровообіг по всьому тілу. В цей час наше тіло намагається вивести його.

Більше 10% алкоголю виводяться нирками та легенями через сечу та дихання.

З рештою алкоголю справляється печінка, тому вона і є органом, якому завдається найбільшої шкоди.

**Печінка** – основна хімічна лабораторія організму, що відповідає за знешкодження токсичних речовин. При постійній присутності алкоголю в крові їй доводиться працювати «понаднормово», до того ж алкоголь чинить пряму токсичну дію на її клітини. Печінка запалюється, збільшується в об'ємі. Може початися жирове переродження її тканини. Слід зазначити, що при відмові від алкоголю нормальна структура клітин печінки поступово відновлюється. Якщо ж пияцтво триває, то окремі ділянки печінки відмирають. При тривалому пияцтві часто розвивається цироз печінки: загиблі печінкові клітини замінюються сполучною тканиною, яка розростається. У підростаючого покоління набагато швидше відбувається руйнування печінки, чим у дорослої людини. Це пов'язано з тим, що у підлітків підвищена проникливість стінок судин, і печінка не так розвинена, як у дорослої людини.

**Шлунок** – перший орган, який страждає від зловживання спиртним. Алкоголь викликає опік слизової оболонки шлунку, ушкоджує її захисний шар. Порушується процес виділення шлункового соку, його склад, погіршується процес травлення їжі. У багатьох людей, які зловживають спиртним виникає алкогольний гастрит, а виразка буває втричі частіше, ніж у людей, які не зловживають спиртними напоями.

**Підшлункова залоза** – алкоголь викликає порушення нормального розподілу ферментів, які виробляє підшлункова залоза. Накопичення ферментів підшлункової залози призводить до руйнування тканини цього органу. Часто розвивається запалення підшлункової залози – панкреатит. Також може розвиватися цукровий діабет.

**Імунна система** перестає повноцінно виконувати свої функції: підліток, який вживає алкоголь, стає дуже чутливим до інфекційних захворювань. Серед молодих людей нерідко зустрічаються інфекції сечовивідних шляхів та нирок, хронічні запальні захворювання дихальних шляхів, що нерідко ускладнюються ще й палінням.

Серед підлітків найбільший відсоток молоді, яка набуває алкогольну залежність на все життя. Підлітковий організм в 7-10 разів швидше звикає до спиртних напоїв, чим сталий дорослий.

Результати експериментів на тваринах і людях-добровольцях показують, що навіть одноразова і невелика доза спиртного може порушити хімічний механізм мозку, відповідальний за навчання. Настає затримка розвитку мислення, порушується процес формування моральних та етичних норм, можуть згаснути здібності, що вже проявилися. Під дією алкоголю підліток буквально тупіє: інтелектуально та емоційно. А недостатньо зрілий мозок підлітка швидше формує алкогольну залежність.

Часто в підлітковому середовищі статеві контакти є наслідком дії алкоголю. У зв'язку з цим серед молодого покоління виявлено безліч випадків зараження інфекціями статевого характеру, гепатитом В і С, а також СНІД і ВІЛ-інфекціями. Крім того, у більшості варіантів випадкові статеві зв'язки під впливом алкоголю є причиною ранньої вагітності молодих дівчат, які від страху невідомості здійснюють аборти і потім упродовж довгих років страждають від наслідків своєї помилки. При цьому у більшості випадків такі дівчата надалі не можуть мати дітей.

**Психічні відхилення.** При алкоголізмі виявляються найрізноманітніші психічні відхилення – галюцинації, оніміння частин тіла, судоми м'язів, іноді різка

слабкість в кінцівках. Нерідко розвиваються паралічі окремих груп м'язів, в основному нижніх кінцівок.

**Агресивність і алкоголь.** Твереза людина в достатній мірі владна над своєю поведінкою. Якби сильні не були його почуття (гнів або образа), йому зазвичай вдається утримуватися від імпульсивних, необдуманих вчинків. Але під впливом алкоголю баланс між процесами гальмування і збудження в головному мозку порушується, знижується, а то й зовсім втрачається здатність до самоконтролю.

### **Як відмовити, коли пропонують випити**

У житті кожної людини виникають ситуації, коли необхідно сказати тверде «Ні!». Результат цієї ситуації буде залежати від обраної моделі поведінки і від того, чи зумієте ви протистояти тиску з боку оточення.

Багато хто проти волі бере запропоновану сигарету або склянку з алкоголем, намагаючись не показати себе «занудою» або не стати «білою вороною». Передусім треба усвідомити – якщо хтось назве вас «занудою» або «ненормальною» тільки через те, що ви не погодилися закурити, випити або прийняти наркотик, – це говорить про відхилення саме в поведінці цієї людини, а зовсім не у вашій.

Звичайно сказати «ні» буває іноді нелегко. Якщо пропозиція виходить від незнайомої або малознайомої людини, відмовитися простіше, ніж у разі, коли друзі запрошують приєднатися до їх компанії. Але знов таки подумайте: хіба справжній друг став би наполегливо намагатися втягнути вас у заняття, не лише неприємне для вас, але ще й свідомо небезпечне? Справжні друзі не будуть примушувати вас робити те, чого ви робити не хочете. Тусуйтеся з тими, хто поділяє ваші думки і погляди!

Вийти з подібних «незручних» ситуацій буде легше, якщо знайти відповідну форму для відмови. Наприклад, спробуйте відбутися жартами й з серйозним видом заявити:

➤ *«Знаєте, я такий жахливий егоїст, ну до того себе люблю! По секрету зізнаюся: я просто тремчу над своїм дорогоцінним здоров'ям».*

Можна пожартувати:

➤ *«Я буду почуватись краще, якщо моя голова не опиниться в унітазі» або «Моє похмілля – це страшно!».*

Перебуваючи в компанії, де всі п'ють, ви можете відмовитися від вживання алкоголю, посилаючись на погане самопочуття або термінові справи.

Тиск з боку оточення (знайомих, приятелів, друзів, однокласників/одногрупників тощо) може виявлятися різними способами: примусом, вимогою, проханням. У людини є вибір підкоритися або не підкоритися тиску з боку оточення. До того ж, підкоритися можна по-різному: від прийняття норм оточення до вдавання, що підкорився. Процес групового тиску існує там, де є конфлікт між окремою особистістю і думкою оточення.

Вас можуть попросити пояснити, чому ви не хочете пити. І до цього ви повинні бути готовими. Аби вас не застали зненацька, заздалегідь подумайте, що ви на це скажете, наприклад: *«Мені не подобається смак алкоголю», «Мені не подобається, як я себе почуваю після алкоголю», «Тверезий я веселіший/Я краще повеселюся на тверезу голову», «Я знаю, що алкоголь лише ускладнить мої проблеми», «Пити – це проти моїх переконань», «Не хочу ризикувати здоров'ям/Мені шкода свого здоров'я», «Похмілля – це гидка річ», «Я не хочу втратити контроль над собою», «Та я просто не хочу!».*

Пам'ятайте, що якщо вас все-таки умовлять на першу чарочку, келих вина, тоді ваша аргументація і впевненість у собі вже не допоможуть, і наступного разу сказати «ні» буде значно важче. Якщо ви будете до кінця дотримуватися свого рішення, незабаром побачите, що інші стали поважати ваш вибір.

Не думайте, що ви один такий, хто не бажає вживати алкоголь. Завжди є варіант, що на вечірці або в товаристві знайдеться декілька молодих людей, які також не вживають алкоголь. Знайдіть їх і спілкуйтеся між собою.

Існують різноманітні прийоми та техніки за допомогою яких можна протистояти тиску зовні та сказати «ні» [21]. Наприклад:

#### ***«Техніки відмови»:***

***1. Прямолінійне «ні».*** Сутність техніки полягає в тому, що ми просто говоримо «ні», впевнено і переконливо, не вибачаючись і не виправдовуючись.

Зручно використовувати в тих випадках, коли ми не хочемо розкривати справжню причину відмови. Ми маємо повне право на це. Приклади висловлювань: *«Ні!»*, *«Ні, ні, я не можу це зробити!»*, *«Ні, я вважаю за краще цим не займатися!»*.

**2. Рефлексивне «ні».** Ми відображаємо зміст і/або почуття співрозмовника, додаючи в кінці своє «ні». Ефективно в тому випадку коли ми не можемо і/або не хочемо виконувати прохання/пропозицію співрозмовника. Приклади висловлювань: *«Я розумію, що для тебе це дуже важливо, але, на жаль, я не можу цього зробити»*.

**3. Обґрунтоване «ні».** Ми говоримо «ні» і коротко розкриваємо причину нашої відмови. Ефективно в тому випадку, коли ми маємо серйозну причину для відмови і готові щиро розкрити її. Приклади висловлювань: *«Я не можу це зробити у зв'язку з тим, що в найближчі дні я дуже завантажений тренуванням, навчанням»*.

**4. Відстрочене «ні».** Ми не даємо відповідь негайно, а просимо співрозмовника дати час на обміркування. Ефективно в тому випадку, якщо ми не впевнені в тому, що можемо виконати пропозицію і/або не можемо вирішити для себе, хочемо ми це зробити чи ні. Приклади висловлювань: *«Мені треба подумати Я скажу тобі пізніше»*.

**5. «Зайжджена платівка».** Ми говоримо відкрито «ні» і повторюємо нескінченно одну й ту ж фразу без емоцій і зміни інтонації. Ефективно, якщо ми хочемо, щоб від нас просто відчепилися, щоб наш опонент втомився нас умовляти і надовго втратив до нас інтерес. Приклади висловлювань: *«Ні, я не буду, я зайнятий. Ні, я не буду, я зайнятий. Ні, я не буду, я зайнятий ... »* і так далі.

Щоб протистояти ризикованій ситуації, недостатньо знати техніки відмови. Впевненими має бути ще й поведінка, погляд, інтонація. Фраза *«Я не хочу»* або *«Я не п'ю»* повинна звучати твердо [21].

### **Міфи про алкоголь**

Існує багато міфів щодо користі алкоголю. Пропонуємо розглянути деякі з них та з'ясувати, наскільки вони відповідають дійсності.

### ***Міф 1. За допомогою алкоголю можна швидко зігрітися***

Алкогольні напої часто називають зігріваючими. Чому? Люди упевнені в тому, що спирт має зігріваючий ефект. І для замерзлої людини ковток будь-чого міцного – самі кращі ліки. Алкоголь розширює судини і прискорює кровопостачання внутрішніх органів, посилює кровообіг у шкірі. Вона червоніє, з'являється приємне почуття тепла. Але воно дуже оманливе – в цьому випадку посилюється тепловіддача, і може знижуватися температура тіла. Особливо це небезпечно якщо людина певний час знаходиться у морозну погоду на відкритому повітрі. Є ризик того, що людина може отримати переохолодження. Причому у людини зберігається суб'єктивне відчуття повного благополуччя. Отже зігріваючий ефект спиртних напоїв дуже перебільшений.

### ***Міф 2. Алкоголь посилює апетит***

Спиртне дійсно збуджує апетит. Воно впливає на центр насичення і активує його. Увесь цей процес займає хвилин 15–20, не менше. Тому пити «для апетиту» прямо перед вживанням їжі – невірно. Адже за лічені секунди голод не з'явиться: на це вимагається більш тривалий час. Крім цього, спиртне агресивно впливає на слизову оболонку голодного шлунку. Він страждатиме і від соляної кислоти, вироблення якої теж посилюватиметься. В результаті можливий розвиток гастриту. Чи не занадто висока ціна за те, щоб з «апетитом» поїсти?

### ***Міф 3. Алкоголь знімає стрес***

Часто втомлені люди намагаються підняти собі настрій за допомогою алкоголю. На жаль, вживання алкоголю може мати негативні наслідки.

По-перше – посилюється втома, знижується настрій, з'являється депресія, яка тільки посилює почуття внутрішнього стомлення.

По-друге – це алкогольна ейфорія, яка теж неминуче закінчується депресією. Тобто у будь-якому випадку про звільнення від стресу говорити не доводиться.

#### ***Міф 4. Алкоголь підвищує працездатність***

Багато хто впевнений, що під впливом алкоголю працюється легше, ніж зазвичай. Йдеться не про стан сп'яніння, коли пригнічуються усі реакції і почуття. При надмірному вживанні алкоголю пригнічуються й розумові процеси.

Навіть невеликі дози алкоголю викликають зниження концентрації уваги і погіршення якості висновків. Таким чином, працювати «під градусом» собі дорожче. Можливо робота і буде виконана швидше, але в ній неодмінно з'являться різного роду помилки.

#### ***Міф 5. Алкоголь знижує артеріальний тиск***

Багато гіпертоніків думають, що знизити тиск можна за допомогою алкоголю. Він, мовляв, розширює судини. Спиртні напої дійсно послабляють тонус судинної стінки. Але разом з цим вони посилюють частоту серцебиття. А артеріальний тиск безпосередньо залежить від об'єму крові, що «виштовхується» в кров'яне русло. Чим цей об'єм більший, тим тиск вищий. Тому алкоголь ні в якому разі не можна вважати ліками від гіпертонії. Ситуація посилюється ще і тим, що багато спиртних напоїв містять біологічно активні речовини. Ці з'єднання можуть несприятливо впливати на артеріальний тиск.

#### ***Міф 6. Якісний алкоголь шкоди не наносить***

Будь-який алкоголь токсичний для організму. Це обумовлено тим, що один з продуктів розпаду етилового спирту – оцтовий альдегід. Саме ця речовина має шкідливий вплив на організм людини. Деякі спиртні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у багато разів посилюють токсичну дію алкоголю. Особливо це стосується алкогольних напоїв домашнього виробництва. І начебто вода хороша використовувалася, і екологічно чисті фрукти або ягоди, а все одно напій виходить набагато шкідливішим, ніж аналогічний з магазину. А все тому, що в домашніх умовах спирт очистити дуже важко.

#### ***Міф 7. Алкоголь – ліки від застуди***

Багато хто лікується від застуди горілкою – з малиною, з медом тощо. Вважається, що таке зілля і температуру знижує, і нежить зупиняє, і біль в горлі зменшує. Сучасна медицина такого способу не визнає. По-перше, імунітет

«вогняна вода» жодним чином не покращує. По-друге, спирт шкодить запаленому горлу. Воно ще більше починає хворіти після такого «лікування». Тому не варто вірити в цілющу силу горілки.

### ***Міф 8. Пиво – це не алкоголь***

Зараз багато хто думає, якщо пиво є слабоалкогольним напоєм, то воно не завдає здоров'ю ніякої шкоди. Це катастрофічна помилка. Не зважаючи на те, що у пиві не дуже багато спирту, це абсолютно не означає, що цей напій не шкідливий. Він теж є алкогольним, а, отже, викликає звикання. Недаремно останнім часом все частіше медики говорять про так званий пивний алкоголізм. Крім того, хмільний напій дуже погано впливає на печінку і серце. Ці органи зазнають переродження і починають погано функціонувати. Тому, ні в якому разі не можна відноситися до пива як до лимонаду. Не можна вживати його щодня літрами. Така безвідповідальність дуже швидко негативно позначиться на здоров'ї.

### ***Міф 9. Алкоголь не калорійний***

Багато жінок підраховують усі з'їдені калорії. А випиті калорії не враховують. Між тим алкоголь має дуже високу калорійність, причому, чим міцніше напій, тим вища його калорійність. Найбільш високий цей показник у горілки. Тому перш ніж випити, треба подумати не лише про своє здоров'я, але й про свою фігуру.

### ***Міф 10. Потрібно не запивати, а закушувати***

Більшість з нас упевнені, що міцні напої треба неодмінно закушувати. А запивати їх ні в якому разі не можна. Але і це твердження не зовсім правильне. Тут треба уточнити, які саме закуски маються на увазі – гарячі або холодні. Останні слабо нейтралізують спирт, він досить швидко всмоктується в кров. Теж саме відбувається, коли людина запиває алкоголь. У цьому сенсі соки, компоти, морси можна поставити на один рівень з фруктами і овочевими салатами. Зовсім інша справа коли йдеться мова про гарячі та масні страви, наприклад, блюда з жирних сортів м'яса та риби, смажена картопля тощо. Така їжа пригнічує всмоктування етанолу, зменшує сп'яніння і тому вважається найкращими закусками.

## **Практичні завдання**

### ***Ситуації-кейси для проведення з підлітками***

Група учасників розподіляється на 3 мікрогрупи. Кожна мікрогрупа отримує завдання-ситуацію як найкраще відмовитися від вживання алкогольних напоїв, яку їй треба вирішити.

На вирішення відводиться час від 10-15 хвилин (залежно від складності ситуації).

По закінченню кожна група по черзі презентує ситуацію та варіанти її вирішення. Презентує представник мікрогрупи, або кожний учасник (по бажанню).

Матеріали: дошка (фліп-чарт), фломастери.

***Ситуація 1.*** Ви подивилися рекламу нової марки пива. Що ви будете робити?

***Ситуація 2.*** Ваш товариш пропонує спробувати вам пиво. При цьому він демонстративно відпиває з банки пиво і каже, як це легко і просто, який приємний стан викликає пиво. Каже, що ніхто нічого не дізнається. Що ви будете робити?

***Ситуація 3.*** У шкільному туалеті до вас підходить старшокласник і, простягнувши банку пива, пропонує спробувати. Ви відмовляєтеся. Він починає сміятися над вами, говорячи, що ви не дорослий, що ви «мамусин синочок». Що ви будете робити?

Учасники в групах мають обговорити варіанти запропонованої поведінки та відповідей. По закінченню вирішення ситуацій та представлення їх кожною мікрогрупою, учасники можуть вносити свої пропозиції та висловлювати свою думку. Надалі слід обговорити та обґрунтувати всі відповіді та пропозиції. Доцільно акцентувати увагу на відповідях, пропозиціях, обґрунтуваннях, які містять в собі відмову від вживання алкогольних напоїв. Всі варіанти можна записати на дошці (фліп-чарті).

***Вправа 1.*** Група учасників розподіляється на 3 мікрогрупи. Кожна мікрогрупа отримує завдання обговорити наслідки сп'яніння: 1-а група: фізичні; 2-а група: психологічні; 3-я група: соціальні.

На виконання відводиться час від 10-15 хвилин.

По закінченню обговорення в групах представник або кожний учасник (по бажанню) доповідає аудиторії про результати та відповідає на запитання учасників з інших груп.

Надалі слід обговорити та обґрунтувати всі відповіді. Записати на дошці (фліп-чарті) три групи наслідків, які озвучили учасники: фізичні, психологічні, соціальні.

**Вправа 2.** Група учасників розподіляється на пари. Їм пропонується у кожній парі визначити «плюси» та «мінуси» вживання алкоголю та записати на аркуші окремо «плюси» та окремо «мінуси».

На виконання відводиться час від 5-10 хвилин.

По закінченню кожна пара зачитує (називає) свої варіанти, а ведучий записує на дошці (фліп-чарті). Підводяться підсумки.

### ***Як діяти при передозуванні/отруєнні наркотиками або алкоголем?***

Головне – не панікувати, а діяти за такою схемою [22]:

1. Визначити, чи людина притомна – голосно покликати її на ім'я кілька разів.

2. Не давати спати, щипати потерпілого, ляскати по щоках.

3. Якщо людина отямилася, не залишати її саму: не давати їй заснути, розмовляти з нею, вивести на свіже повітря.

4. Перевірити дихальні шляхи: покласти людину на спину, підняти підборіддя і відкрити їй рот. Якщо в роті блювотні маси, їх треба вичистити носовою хустинкою або ганчірочкою, намотаною на палець. Процедура не з приємних, але якщо цього не зробити, людина може задихнутися. Трапляється, що при зомлінні язик западає і перекриває дихальні шляхи. У цьому випадку беруть ложку, відкривають людині рот, ложкою притискають язик. Тоді повітря буде вільно проходити в легені.

5. Перевірити наявність дихання і пульсу: наблизити своє обличчя до обличчя потерпілого і прислухатися, одночасно спостерігати за грудною кліткою

(коли людина дихає, груди підіймаються й опускаються. Перевірити пульс. У непритомної людини пульс треба перевіряти на сонній артерії на шії.

Якщо людина перестала дихати, необхідно **НЕГАЙНО** викликати швидку допомогу і починати робити штучну вентиляцію легень (штучне дихання).

## 5. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

### Поняття наркоманії та пов'язаних з нею негативних явищ

Проблема наркоманії постала ще з прадавніх часів та, на жаль, не втрачає своєї актуальності досі. У зв'язку з глобалізацією та розвитком новітніх технологій світовий ринок заборонених наркотиків постійно та швидко змінюється. Великий вплив на розповсюдження наркотиків має глобальна мережа Інтернет, за допомогою якої їх не тільки збувають новими «безконтактними методами», а й організовується їх постачання. Збут наркотиків через Інтернет розвивається набагато швидше, ніж розробляються ефективні механізми збору електронних доказів і документування такої протиправної діяльності. Основним споживачем є молодь, яка часто-густо ставиться до свого здоров'я легковажно і в пошуках нових відчуттів готова до експериментів зі своїм організмом.

*Telegrass – ізраїльська мережа дистрибуції марихуани, яка налічувала більш ніж 200 000 членів. Засновник – активіст Амос Сильвер. Для розповсюдження наркотичного засобу використовував месенджер Telegram, що дозволяло миттєво отримати канабіс, оцінити продавця та якість товару. Крім величезної кількості гашишу та марихуани, мережа поставляла MDMA (екстазі), кокаїн. У березні 2019 року була розгромлена поліцією Ізраїлю, її засновник та інші члени наркосиндикату потрапили за ґрати [23].*

Як свідчить практика лікування наркоманії в більшості випадків неефективне. Методики лікування наркозалежності дієві лише при активній позиції самого хворого, але при цьому дуже часто трапляються випадки рецидиву після одужання.

**Наркоманія** – хворобливий психічний стан, що характеризується пристрасною до наркотиків, фізичною або психічною залежністю від їх вживання.

Головною ознакою наркоманії є поведінка, що виражається в нав'язливому бажанні приймати наркотик постійно чи періодично для того, щоб відчувати його дію на психіку або ж щоб не відчувати дискомфорту через відсутність наркотику. Наслідками прийому наркотиків є абстинентний синдром (або фізична залежність, синдром відміни) і толерантність (звикання організму до наркотику, здатність переносити більші дози).

*Абстинентний синдром (синдром відміни, виведення, «ломка»)* – це загальний розлад функцій організму, що характеризується тяжким фізичним нездужанням при припиненні вживання наркотику або зменшенні прийнятої його кількості. Наркозалежна особа особливо важко переносить цей стан у зв'язку з тим, що відсутність наркотику або зменшення його кількості викликає нервові розлади, спазми, блювоту, діарею, слинотечу, посіпування м'язів, конвульсії, спітнілість тощо.

Виглядає «ломка» наступним чином. Різко розширюються зіниці, з'являються млявість, озноб, сильна пітливість, настрій знижується. Людина кутається в теплі речі, включає обігрівач навіть якщо в квартирі тепло. Його мучить нежить, а часом і чхання. Він відчуває нудоту, може початися і блювота, болить живіт. У цей час наркомани майже не сплять ночами, лежати вони також не можуть. Полегшення настає не менше ніж через 4-5 діб (зауважимо, у початківців наркоманів), а частіше ці муки тривають значно довше. Тому людина не витримує, і якщо на третю добу хвороба несподівано проходить, це означає, що він отримав додаткову дозу наркотику і тому відчуває себе добре. Наркоман, що вживає наркотичні препарати тривалий період, пропустивши час прийому чергової дози, відчуває під час абстиненції більш болісний стан. Найважчий грип, супроводжуваний харчовим отруєнням, не може зрівнятися з тим, що відчуває наркоман у цей час. До всього іншого додаються сильні болі в суглобах, а крім цього, нерідко ще й тремор – «колотун», коли тремтить усе тіло.

Стан, коли наркотик приймають, щоб уникнути фізичного дискомфорту чи «ломки», відомий як *фізична залежність*. Коли приймають наркотик задля стимуляції, задоволення чи втечі від реальності – *психічна залежність*. У людей,

які регулярно вживають наркотичні препарати, з'являється, крім фізичної, психічна залежність, що посилює шкідливий вплив від наркотиків на здоров'я людини та суттєво ускладнює відмову від наркотику [24].

**Толерантність** (звикання організму до наркотику, здатність переносити більші дози) – стан, що виникає від багаторазового вживання наркотичних засобів або психотропних речовин, при якому організм знижує або втрачає чутливість до цих речовин, в результаті чого послаблюється його реакція на певну кількість наркотиків.

Усі види наркотиків, незалежно від шляху введення їх в організм, уражають нервову, імунну системи, мозок, печінку, серце, легені. Можуть спричинити смертельне отруєння, зупинку дихання, серцевий напад. Негативний вплив наркотичних речовин на мозок призводить до погіршення пам'яті, запаморочення голови. Людина втрачає здатність логічно мислити, приймати зважені рішення. Знижуються швидкість реакції та увага. Підвищується ризик потрапити в небезпечну ситуацію. Зникає бажання і здатність навчатися та працювати. Людина втрачає роботу, друзів, близьких. Якщо не вистачає коштів на чергову дозу, залежна людина найчастіше вдається до крадіжок, грабежів, розбійних нападів та інших злочинів. На підлітків, які інтенсивно ростуть і розвиваються, наркотичні речовини впливають сильніше, ніж на дорослих людей та звикання від їх вживання в багатьох випадках може виникати швидше.

### **Найбільш поширені і небезпечні наркотичні засоби та психотропні речовини серед молоді**

Безумовно, наркотики самі по собі не проникають в організм людини. В залежності від виду наркотиків існують різні способи їх вживання: жування, ковтання, нюхання, вдихання, ін'єкції тощо.

Пропонуємо розглянути найбільш поширені і небезпечні наркотичні засоби та психотропні речовини з метою покращення обізнаності неповнолітніх щодо їх зовнішніх ознак, негативних впливів та шкідливих для здоров'я наслідків вживання.

**Опію.** Цим терміном об'єднані речовини, що виділяються з опію. Джерелом опію є опійний мак. Найбільш відомі опіати – морфін і кодеїн, широко застосовуються в якості лікарських засобів. До синтетичних препаратів цього ряду відносяться метадон і трамадол (трамал), що використовуються в медичних цілях. До полусинтетичних опіатів відноситься героїн. Це найбільш небезпечний наркотик. Героїн дуже швидко викликає фізичну залежність, а також сильну психологічну залежність, тому в медичних цілях ніколи не використовується. Виробляється в підпільних лабораторіях. За зовнішнім виглядом це порошок білого, іноді коричневого кольору. Метод вживання: частіше внутрішньовенно ін'єкції розчину, рідше – вдихають або курять. Кустарно приготована з маку наркотична рідина називається на слензі «ширка» або «чорна». Це суміш коричневого кольору, яка містить крім наркотичних речовин багато різних шлаків. Вводиться внутрішньовенно. Викликають сильну залежність, споживачі страждають від симптомів відміни «ломки», великі ризики до передозування, зараження ВІЛ чи вірусним гепатитом, сепсисом (зараженням крові).

**Кокаїн** – алкалоїд, що виділяється з листя чагарнику коки, що росте в Південній Америці. Особливо небезпечний наркотик. Викликає сильну психологічну залежність досить швидке руйнування центральної нервової системи. За зовнішнім виглядом – це, як правило, білий порошок з характерним запахом. Метод використання: вдихання носом (втягування в ніздрі «доріжок» крізь трубку), рідше – куріння або перорально (жування листя коки чи розчиненим у напої). Кокаїн, який містить кристали, називається «крек», або «рок». Використовується для куріння. Кокаїн відноситься до групи психостимуляторів. Чинить сильне навантаження на серцево-судинну систему у зв'язку зі збільшенням частоти серцевих скорочень, звуження кровоносних судин, підвищення кров'яного тиску та збільшення потреби серця у кисні. Можливими психічними реакціями є: відчуття небезпеки, страх, нав'язливі думки, перманентний неспокій, агресивність. У зв'язку з нестачею сну, зумовленої вживанням кокаїну, також можлива поява/розвиток параної, тривожності, дезорієнтації та галюцинацій. Після вживання чи під час «виходу» з-під дії кокаїну можливий стан фізичного та

психічного виснаження, депресивний та поганий настрій. Споживачі/ки повідомляють про сильне бажання повторити вживання у цей період для того, щоб «зняти» побічні ефекти.

**Амфетамін** – поряд з кокаїном також є психостимулятором. Можуть мати форму кристалічного порошку, таблеток, капсул, сиропів, еліксирів тощо. Таблетки або капсули мають різні кольори. Це досить великий список речовин, що включає: амфетамін (фенамін), метамфетамін (торгова назва первітин, вулична назва «гвинт»), ефедрон (кустарно виготовляється з препарату ефедрину), метілендіоксиметамфетамін (МДМА, вулична назва «екстазі») і ряд інших. Використовуються для прийому всередину (орально), внутрішньом'язових або внутрішньовенних ін'єкцій. Вплив на організм полягає в появі ейфорії, яка характеризується загостренням емоційного сприйняття, підвищеної миролюбності і прагнення до інтелектуальних і фізичних контактів. Побічні ефекти – сильне потовиділення, затуманений зір, коливання кров'яного тиску, фізична виснаженість, дефіцит життєвих ресурсів організму, нездорова худоба та старіння шкіри. При тривалому вживанні виникають психічні порушення у вигляді глибоких депресій, панічних або пригнічених станів.

**Канабіноїди.** Продукт, який отримують із рослини *Cannabis sativa* (канабіс сатіва) – конопля. Терміни, що вживаються: марихуана – (сленгові назви «анаша», «травичка», «план», «драп») висушена і подрібнена верхня частина рослини; гашиш – смола, вироблена канабісом у певний період вегетації. Метод вживання – куріння, рідше – жування або у вигляді заварки. Канабіноїди викликають сильну психологічну залежність, призводять до поступового руйнування центральної нервової системи, деградації особистості, ушкодження головного мозку. Вживання даного виду наркотику призводять до порушення мислення, пам'яті, можуть стати причиною панічного стану, депресії, викликають галюцинації і шизофренію.

Одним з найнебезпечніших та розповсюджених синтетичних канабіноїдів є **Spice** («спайс», в пер. з англ. «приправа», «спеція», синтетична марихуана) – різновид курільних трав'яних сумішей на основі синтетичних канабіноїдів. Являє собою траву, вкриту хімічними речовинами та наркотичними компонентами.

Виготовлені нанесенням синтетичних канабіоїдів на будь-яку суху траву, наприклад оприскуванням, замочуванням і пропонуються до продажу як «дизайнерські наркотики». Має психоактивну дію, що імітує дію марихуани. Продукт може мати багато варіантів виконання, в тому числі закріплених брендовими назвами: EMCDDA 2009: Spice Silver, Spice Gold, Spice Diamond, AM-NI-CO, Dream, Zoom, Ex-ses, Yucatán Fire та ін.

Людина, що курить спайс, втрачає зв'язок з реальністю. Під дією наркотику вона робить мимовільні і однотипні дії, наприклад, ходить колами або лежить спокійно, натикається на предмети, падає, б'ється в припадках. Курець не відчуває болю і у нього відключається почуття самозбереження. Нерідкі випадки, коли людина, покуривши спайс, впадає в стан неконтрольованого панічного страху, і в спробі позбутися від нього, може здійснити незапланований суїцид. Курці бачать галюцинації і відчувають інші спецефекти, пов'язані з ними.

Після закінчення дії спайса людина впадає в пригнічений, депресивний стан, стає дратівливою. Рідко, коли вона що-небудь пам'ятає про свої дії після повернення в свідомість. Вплив спайса на психіку виявляється таким же, як і вплив інших наркотичних речовин. Поступово знижуються пам'ять, інтелект, увага. Виникає фізична залежність [25].

**Галюциногени (ЛСД, мескалін, псилоцин та інші).** Використовувані форми: желатинові капсули, таблетки різних кольорів, паперові «марки». Зазвичай зустрічаються у формі невеликих квадратних або вирізних промокальних папірців, але може мати форму капсул, рідини чи таблеток. Вплив полягає у виникненні галюцинацій, зниженні здатності міркувати, іноді можливе порушення з втратою контролю і панічним станом. Небезпечна дія цього наркотику асоціюється з непередбачуваною поведінкою та «ефектом зворотнього кадру» (галюцинації повертаються через певний час після вживання). Тривале вживання призводить до порушення психіки.

**Снодійно-седативні наркотики (барбітурати тощо).** Наркотична пристрасть від даного виду наркотику розвивається поступово, в результаті тривалого застосування цих препаратів. Через кілька місяців регулярного прийому

результат прийому змінюється, замість снодійного ефекту виникає особливий стан підвищеного настрою, припливу бадьорості, бажання рухатися, щось говорити. Часто хворі чергують прийоми барбітуратів та алкоголю, тому що знаходять схожість в отриманих відчуттях. При тривалому застосуванні з'являється фізична залежність, що диктує пацієнту необхідність обов'язкового прийому препаратів [26].

Таким чином володіючи інформацією про види наркотиків і ту шкоду, яку вони завдають організму людини, можна зробити правильні висновки з приводу абсолютної непотрібності їхнього вживання. Зазначимо, що даний перелік наркотичних засобів та психоактивних речовин не є вичерпним, а перераховує найбільш зловживанні та популярні їх види у молодіжному середовищі.

### **Стадії формування наркотичної залежності, ознаки та особливості**

Існують три стадії формування наркотичної залежності з певними особливостями та ознаками:

***I. Стадія психічної залежності від препарату (наркотиків).*** На першій стадії вживання наркотиків є епізодичними, з різними за тривалістю проміжками «життя без кайфу». Стани наркотичного сп'яніння чергуються зі станами тверезості. Характеризується суб'єктивними відчуттями насолоди при одноразовому прийомі різних видів наркотиків, формуванням переваги певної речовини перед іншими («саме мій кайф»). У цій початковій стадії наркозалежності, через вживання наркотичних речовин, у людини притупляється свідомість, відбувається повне заперечення залежності від наркотиків. Сама ж залежність виражена слабо, але при цьому, якщо припинити вживання наркотиків, то особа відчуває почуття незадоволеності, дискомфорту, знижується працездатність, виникає дратівливість, нервозність, які змінюються апатією і депресивним станом. В результаті думки і дії такої людини все частіше спрямовані на одне – знайти чергову дозу, для підняття життєвого тону. Стадія триває недовго (2-6 місяців). Почуття ейфорії з кожним разом зменшується, і щоб досягти колишнього ефекту, наркоман змушений збільшувати дозу. Подальше вживання наркотиків призводить до розвитку другої, прогресуючої стадії наркозалежності.

## ***II. Стадія формування стійкої фізичної залежності від наркотиків.***

Характеризується тим, що відчуття не тільки психічного, а й фізичного комфорту досягається лише за наявності наркотику в організмі. Якщо дія наркотику припиняється, а чергової дози немає, то виникає абстинентний синдром (синдром позбавлення, виведення), а саме комплексний розлад організму, відбувається через 12-48 годин після припинення прийняття наркотику. У хворих виникає підвищена секреція слизових оболонок, нежить, чхання, сльозотеча, перемежоване відчуття жару і ознобу. З'являються м'язові болі, періодичні судомні м'язів ніг. Різко знижується апетит. Може виникнути блювота, пронос, болі в шлунку і кишечнику. Відбуваються значні зміни в психічній сфері: хворий стає неспокійним, дратівливим і агресивним; спостерігаються зміни настрою, від понад збудженого до апатичного; зниження життєвої активності, інтелекту, пам'яті, остаточне згасання моральних почуттів. Прагнення до наркотику в стані абстиненції домінує над всіма іншими бажаннями, навіть такими, як голод і спрага. Воно повністю собі підкоряє поведінку індивіда. Особа у подібному стані думає тільки про наркотики та здатна на все, щоб якомога швидше здобути і прийняти наркотик. У разі утримання від прийому наркотиків, хворий через час приходиться в нормальний стан, проте ознаки абстиненції можуть проявлятися протягом кількох місяців. Більшість наркозалежних при тривалому утриманні від вживання наркотиків не витримують та повертаються до їх вживання.

## ***III. Стадія згасання організму та прояву важких хронічних хвороб.***

Наростають явища інтоксикації організму, відбуваються значні зміни психіки хворого. Хворі на цій стадії захворювання апатичні, слабкі, у них знижений артеріальний тиск, уповільнений пульс, порушена координація рухів. Характерний зовнішній вигляд хворих, через виснаження, наркомани середнього і молодого віку виглядають як в глибокій старості. Вживання наркотику вже не викликає ейфорію, а служить для того, щоб уникнути абстиненції. Через бажання випробувати колишній ефект, наркоман підвищує дозу, що часто закінчується смертельним, найчастіше болісним результатом. На третій стадії захворювання, наркозалежний досягає свого, так званого «дна» [27].

Враховуючи вищевказане зазначимо, що наркоманія характеризується наступними властивостями: 1) непереборне бажання або потреба продовжувати вживати наркотики і діставати їх будь-якими способами; 2) прагнення збільшувати дози; 3) залежність психічного (фізичного) характеру від дії наркотиків.

Отже розвиток наркоманії це процес, який у когось займає довгі роки, а у когось залежність виникає після першої спроби. У кожному разі, залежність від будь-якої речовини або поведінки з кожним днем зміцнює свої позиції. Повільно, але впевнено людина переходить від моменту, коли їй подобається наркотик, до моменту, коли їй потрібен наркотик; від моменту, коли їй потрібен наркотик, до моменту, коли наркотик стає вже просто життєво необхідним.

### **Причини виникнення наркотичної залежності у неповнолітніх та її психологічний зміст**

У зв'язку з тим, що причина зумовлює наслідок для подолання адиктивної поведінки необхідно звернути увагу на розуміння базових причин та умов, що сприяють вживанню алкоголю, наркотиків та паління серед неповнолітніх. Дослідження засвідчують, що утримання від цих шкідливих звичок у віці від 10 до 21 року гарантує, що особистість ніколи до них вже не прилучиться [28].

Аналіз наукових праць дозволяє зрозуміти, що детермінантою виникнення шкідливих звичок та наркоманії у неповнолітніх виступають як зовнішні обставини, так і внутрішні психологічні особливості.

До зовнішніх обставин, які спонукають підлітка змінити свій психічний стан штучним шляхом відносять: аморальна поведінка батьків, криза в сімейних стосунках, помилки в сімейному або шкільному вихованні, негативний життєвий досвід.

Внутрішніми психологічними особливостями вважають знижені адаптивні можливості підлітків, обумовлені емоційною нестійкістю, бажанням проявити себе і бути прийнятим у «компанію», недостатнім самоконтролем поведінки, низькою самокритичністю, нерозвиненою рефлексією, егоцентричністю, невпевненістю в собі чи надмірною переоцінкою власного «Я», втечею від

реальності, інфантильністю, почуттям нездатності впоратися з труднощами, відсутністю стійких інтересів і захоплень.

Домінуючим психологічним фактором є криза підліткового віку. Цей період є одночасно складним і важливим періодом у житті особистості та потребує особливої уваги у соціально-психологічному плані. У неповнолітніх актуалізується прагнення звільнитися від контролю дорослих, що призводить до конфліктної поведінки, яка є ознакою вікової кризи. Проте до повної свободи вони психологічно не готові, їм важливо мати право на власний вибір та на відповідальність за власні рішення.

Слід зазначити, виникнення шкідливих звичок, в тому числі вживання наркотиків, можна розглядати як непродуктивну форму виходу з ситуації, яка характеризується ускладненістю задоволення особистісних потреб. Така незадоволеність викликає емоційну напругу і може мати суперечливий характер: або стимулює прискорений розвиток певних якостей особистості при подоланні суперечності, тобто сприяє переходу на більш високий рівень саморегуляції; або (якщо відсутнє зовнішнє втручання педагогів, психологів або батьків) може призвести до появи шкідливих звичок [29].

Фахівці виділяють кілька моделей адиктивної поведінки, або пристрасті до наркотиків у неповнолітніх, а саме:

**Заспокійлива модель** – один з найбільш поширених варіантів застосування психоактивних речовин і наркотиків з метою досягнення душевного спокою у нерішучих, недовірливих, які сумніваються, лякаються всього нового, постійно тривожних підлітків. Вживаючи наркотики, вони прагнуть зняти нервову напругу, розслабитися, заспокоїтися, забути, піти від дійсності, від нерозв'язаних життєвих проблем.

**Комунікативна модель** може виникнути у зв'язку з незадоволеними потребами у спілкуванні, любові, доброзичливості. До цього засобу найчастіше вдаються замкнуті, тривожно-недовірливі, емоційно вразливі підлітки.

*Активізуюча модель* характеризує тих підлітків, які застосовують психоактивні речовини з метою підйому життєвих сил, зниженого настрою, бадьорості, посилення активності.

*Гедоністична модель* спостерігається тоді, коли вживання психоактивних речовин використовується для отримання задоволень, досягнення приємних відчуттів психічного і фізичного комфорту.

*Конформна модель* виражається у прагненні підлітків наслідувати, не відставати від однолітків, бути прийнятими в «компанію» за допомогою вживання психоактивних речовин.

*Компенсаторна модель* визначається необхідністю компенсувати якусь неповноцінність особистості, дисгармонію характеру.

*Маніпулятивна модель* пов'язана з можливістю використання психоактивних речовин для маніпулювання іншими підлітками, для їх експлуатації, для зміни ситуації на власну користь, для досягнення тих чи інших переваг [30].

Таким чином на формування пристрасті до наркотиків впливають як соціальні так і психологічні чинники, врахування яких при проведенні профілактичної роботи дозволяє дати неповнолітнім установку на здоровий спосіб життя, оптимізувати їх здорові особистісні та соціальні прагнення.

### **Відповідальність за діяльність, пов'язану з незаконним обігом наркотиків**

Юридичний аналіз окремих кримінально-правових норм національного антинаркотичного законодавства дає змогу надати відповіді на запитання щодо притягнення до відповідальності за діяльність, пов'язану з незаконним обігом наркотиків. Розглянемо деякі з них.

#### ***За які дії з наркотичними засобами та психотропними речовинами настає відповідальність та покарання?***

Згідно з чинним законодавством, кримінальна відповідальність за діяння, пов'язані з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів настає з 16-ти років, а види покарання за них описані в розділі 13 (ст.

ст. 305-322) Особливої частини Кримінального кодексу України [32]. За незначні проступки в сфері незаконного обігу наркотиків може також наставати адміністративна відповідальність, передбачена ст.ст. 44, 106-1, 106-2 КУпАП [17]. В залежності від виду вчиненого злочину чи правопорушення у сфері незаконного обігу наркотиків винні особи можуть нести покарання – від штрафу до позбавлення волі.

**Примітка.** В Україні поняття відповідальності за вживання наркотиків в кримінальному законодавстві відсутнє. Тобто, передбачена відповідальність за незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту (ст. 309 КК України). Якщо залежний від наркотиків вирішив вжити наркотичні або психотропні засоби, то природно він має виготовити їх або придбати. Умислу на збування наркотиків не має, тоді цей злочин належить до першої частини вищевикладеної статті, за що передбачена відповідальність: штраф від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до двох років, або арешт на строк до шести місяців, або обмеження волі на строк до трьох років, або позбавлення волі на той самий строк.

Особа, яка добровільно звернулася до лікувального закладу і розпочала лікування від наркоманії, звільняється від кримінальної відповідальності за дії, передбачені частиною першою цієї статті. Відповідне рішення приймається тільки у судовому порядку [32].

***За які наркотики чи психотропні речовини передбачена відповідальність та покарання?***

Поняття, класифікація, перелік наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів визначено у Законі України «Про наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори» від 15.02.1995 року [33]. Повний перелік наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів затверджено постановою Кабінету Міністрів України №770 від 06.05.2000 року [34].

У кожному конкретному випадку для визначення чи є вилучена речовина наркотичним засобом, психотропною речовиною або прекурсором призначається та проводиться відповідна експертиза згідно чинного законодавства України.

***За який розмір (вагу, об'єм) наркотиків чи психотропних речовин передбачена відповідальність та покарання?***

Кримінальна відповідальність за незаконні дії з наркотичними засобами, психотропними речовинами та прекурсорами настає лише у випадку, коли їх розмір перевищує певне значення (є більшою, ніж «невеликий розмір»)[32].

Для різних речовин ці розміри є індивідуальними і вони визначаються згідно з таблицями, затвердженими наказом Міністерства охорони здоров'я України №188 від 01.08.2000 року [35].

Якщо ж розмір вилученого наркотику чи психотропу не перевищує визначеного у вказаних таблицях значення «невеликого розміру», відповідні дії кваліфікуються як адміністративне правопорушення, за які настає адміністративна відповідальність, передбачена ст.44 КУпАП [17].

Визначення розміру здійснюється під час проведення експертизи.

Отже притягнення до відповідальності за порушення антинаркотичного законодавства є правовою основою здійснення профілактики та боротьби в сфері незаконного обігу наркотиків. На жаль, з кожним роком з'являються нові психоактивні речовини, більшість з яких продається як легальна альтернатива забороненим наркотикам, а їх виробники використовують прогалини в законодавстві, розробляючи та збільшуючи їх кількість. Основний шлях вирішення проблеми – це виховання у кожного індивіда нетерпіння до наркотиків, а також формування свідомої відмови від їх вживання.

**Міфи, факти, протидія вживанню наркотиків неповнолітніми**

**Міф 1.** Бажання відчутти себе дорослим, сучасним, модним.

**Факт.** Вживання наркотичних речовин не додає авторитету. Навпаки, людину, яка вживає наркотики, не поважають, уникають спілкування з нею. Така людина має слабку волю.

**Протидія.** Щоб подорослішати, слід розвивати інтелектуальні здібності, силу волі, набувати корисних звичок, бути відповідальним, додержуватися слова. Пам'ятати, що в сучасному світі модно вести здоровий спосіб життя.

**Міф 2.** Бажання заспокоїтися, звільнитися від якогось негативного відчуття (наприклад, тривоги, образи, розпачу), відновити психологічну рівновагу.

**Факт.** Наркотики не заспокоюють, а навпаки, збуджують нервову систему, а згодом пригнічують її діяльність.

**Протидія.** Негативні почуття не зникають самі. Потрібно навчитися керувати емоціями й долати негативні емоції. Не боятися звернутися по допомогу до близьких.

**Міф 3.** Бажання ухилитися від розв'язання проблем.

**Факт.** Вживання наркотиків не вирішує проблем, а спричиняє нові, пов'язані зі здоров'ям.

**Протидія.** Треба навчитися розв'язувати проблеми, приймаючи зважені рішення і набуваючи навичок ефективного спілкування.

**Міф 4.** Бажання виділитися серед однолітків. Прагнення до незалежності та підвищення самооцінки.

**Факт.** Поважають людей, з якими цікаво спілкуватися та які розвивають власні здібності.

**Протидія.** Щоб бути насправді незалежним і самостійним, слід формувати навички впевненої поведінки, доброзичливо спілкуватися. Аби підвищити самооцінку, треба вдосконалювати власні риси характеру й розвивати силу волі.

**Міф 5.** Нудьга, самотність.

**Факт.** Насправді це не причина. Треба навчитися організовувати дозвілля.

**Протидія.** Цікавих занять багато. Кожен може обрати гурток чи спортивну секцію. Можна зайнятися туризмом, музикою, танцями. Відвідуючи гуртки та секції, можна знайти друзів.

**Міф 6.** Якщо пропонує хтось із знайомих, не можна відмовитися.

**Факт.** Не піддавайся тиску компанії. Ті, хто пропонує спробувати наркотик, – не справжні друзі.

**Протидія.** Подумай, чи варто спілкуватися з такою компанією. Залишайся самим собою. Шукай компанію однодумців, які додержуються здорового способу життя. Розвивай силу волі, впевненість у собі, умій спокійно, але твердо відмовитися від небезпечної пропозиції.

**Міф 7.** Можна відмовитися від вживання в будь-який момент.

**Факт.** Це самообман. Залежність виникає дуже швидко, навіть після одного вживання окремих видів наркотиків. А ось звільнитися від такої залежності дуже важко. Багато людей втратили здоров'я і навіть життя через залежність від вживання наркотиків.

**Протидія.** Відмовитися краще всього один раз, коли тобі вперше пропонують вжити будь-яку психоактивну речовину. Твоя відмова має бути рішучою і категоричною [31].

### **Практичні завдання**

1. Які шкідливі звички можуть стати першими кроками до вживання наркотичних речовин?

2. Назви найпоширеніші міфи й факти вживання підлітками наркотичних речовин та шляхи протидії вживання наркотиків.

3. Охарактеризуй дію наслідків вживання наркотиків на організм людини.

4. Поміркуй, чому наркотичні речовини впливають на здоров'я підлітків сильніше, ніж на здоров'я дорослої людини.

5. Установи зв'язок між вживанням наркотичної речовини й здоров'ям підлітків. Скористайся схемою: міф – факт – протидія.

6. Поміркуй, чи бажають підліткам добра ті, хто поширює міфи про вживання наркотиків. Обґрунтуй відповідь.

### *Поради для Тебе!*

➤ У компаніях підлітків розповсюдженим явищем є те, що дехто може курити, вживати алкогольні напої. Такі звички часто стають першим кроком до вживання наркотичних речовин. І будь-хто іноді може опинитися перед вибором: вживати чи не вживати, спробувати чи відмовитися раз і назавжди. Але знай, що ні прагнення нових вражень і відчуттів, ні тиск компанії однолітків, ні пропозиція дорослої людини – це не причина для вживання отрути!

➤ Відмовляйся від пропозицій покурити – «за компанію», випити – «ми ж дорослі», спробувати наркотики – «це круто, це нове». Краще уникай пробувати ЦЕ! Дбай про власне життя та здоров'я повсякчас!

➤ Перш ніж прийняти пропозицію спробувати наркотик, добре подумай, для чого Тобі його пропонують. Вчися говорити «НІ»! Варто лише один раз твердо відмовитися від ризикованої пропозиції і далі Тобі буде набагато легше відстоювати свою позицію. Знай, що всі наркозалежні шкодують про те, що почали вживати наркотики. Вони на своєму гіркому досвіді переконалися, що самотужки позбутися цієї залежності вкрай важко. Якщо Ти бажаєш гострих відчуттів – їх багато довкола, варто лише озирнутися. І для цього зовсім не обов'язково руйнувати своє здоров'я наркотиками і ставати наркозалежним. Скажи «НІ !!!» ділкам тютюнового, алкогольного, наркотичного бізнесу!

➤ Приєднуйся до молодих, енергійних, здорових, веселих і успішних!

## **6. КОМП'ЮТЕРНА ТА ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ**

Відомо, що коли Стів Джобс був живий та керував Apple, то забороняв своїм дітям занадто довго працювати на iPad. Більшість керівників технологічних компаній та венчурних капіталістів з Кремнієвої Долини обмежують своїх дітей у часі, який вони проводять біля екранів – чи то комп'ютерів, смартфонів, планшетів. В сім'ї Стіва Джобса навіть існувала заборона на використання гаджетів у нічний час та у вихідні дні. Аналогічно діють й інші «гуру» у світі технологій.

Кріс Андерсон, виконавчий директор 3D Robotics (американська компанія, яка виготовляє програмне забезпечення для корпоративних безпілотників для будівельних, інженерних та гірничодобувних компаній, а також урядових установ), впровадив обмеження на користування гаджетами членам своєї родини. Він налаштував девайси таким чином, щоб кожен з них міг бути активований не більше 2 годин на добу. У Андерсона п'ятеро дітей, їм від 5 до 17 років, й ці обмеження стосуються кожного з них. Він також забороняє своїм дітям-підліткам користуватися гаджетами в спальні, вони можуть користуватися ними лише у вітальні.

Директор американської комунікаційного та маркетингового агентства OutCastAgency Алекс Константинопль не дозволяє своєму молодшому 5-ти річному сину користуватися гаджетами протягом робочого тижня. Двоє інших його дітей, яким від 10 до 13 років, можуть користуватися планшетами та ПК вдома не більше 30 хвилин на день.

Еван Уільямс, засновник соціальної мережі Twitter та веб-сервісу Blogger, своїм двом синам дозволяє користуватися планшетами та смартфонами не більше години в день. В їх домі багато книг, та кожна дитина може читати їх скільки завгодно.

Деякі батьки забороняють своїм дітям користуватися соціальними мережами. Це дозволяє їм не хвилюватися з приводу того, що їх діти розміщують в Інтернеті інформацію, яка може нашкодити їх авторам у дорослому житті.

Дослідження вказують, що діти до 10-ти років особливо чутливі до нових технологій та підсідають на них як на наркотики. Дослідники стверджують, що дітям не можна дозволяти користуватися планшетами довше 30 хвилин на день, а смартфонами довше 2 годин на добу. Для 10-ти річних дітей використання ПК допускається лише для вирішення шкільних завдань [36].

***Чому відомі представники сучасного світу інформаційних технологій вдаються до таких заборон?***

**Поняття Інтернет-залежності, причини виникнення, ознаки та її наслідки у дітей та підлітків**

Сьогодні життя майже кожної людини неможливо уявити без користування комп'ютерною мережею Інтернет, комп'ютерами та сучасними гаджетами. З одного боку все це є безмежним джерелом корисної та цікавої інформації, яке допомагає здобувати нові знання. Але з іншого, діти та підлітки проводять час в Інтернеті більше не з пізнавальною метою, а за для інтертейменту (у перекладі з англ. entertainment – «розвага» – глобальна кино- теле- і відео- комп'ютерна продукція розважального характеру невисокої якості).

Наукові дослідження свідчать про те, що підлітки не усвідомлюють або приховують розуміння реального негативного впливу комп'ютера на власну поведінку, емоційно-психологічний стан після тривалого (або неконтрольованого за часом) перебування у цифровому світі. А також через погану поінформованість не розуміють причину виникнення тих чи інших психосоматичних порушень, які можуть бути викликані саме комп'ютерною залежністю. Тому питання збереження фізичного та психічного здоров'я користувачів сучасних пристроїв та Інтернетом набуває все більшого значення.

Науковці визначають Інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах. Першим термін «Інтернет-залежність» (internetaddiction) запропонував американський лікар-психіатр Айвен Голдберг для опису нездоланного потягу до використання Інтернету: це нав'язливе бажання увійти в Інтернет, знаходячись оффлайн і не здатність вийти, перебуваючи онлайн. На його думку в основі Інтернет-залежності знаходиться поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити реальне життя людини і замінити її віртуальним. В нереальний світ мрій і фантазій з особливою легкістю поринають ті люди, у яких є будь-якого роду психологічні проблеми. Адже знайти друзів або стати супергероєм набагато простіше в онлайн світі, ніж у реальному.

Відома лікарка Кімберлі Янг, аналізуючи велику кількість проблем у поведінці та контролі над потягами визначила, що *Інтернет-залежність* – це хворобливе бажання особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному

середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту в умовах його відсутності і виділила **основних п'ять типів Інтернет-залежності:**

**1. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств** – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі об'єми листування, участь у Інтернет-форумах, чатах тощо.

**2. Нав'язлива «фінансова» потреба у мережі** – участь в онлайн іграх (як азартних так і рольових), постійні покупки (відвідування Інтернет-магазинів) чи участь в Інтернет-аукціонах.

**3. Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг)**  
– нескінченні подорожі у мережі, пошук інформації за базами даних і пошукових сайтах.

**4. Ігрова залежність** – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри («стрілялки» – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи квестові ігри), або програмування та інші види комп'ютерної діяльності у мережі.

**5. Кіберсексуальна залежність** – нездоланий потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» [37].

В Австралії, Китаї та Польщі Інтернет-залежність внесли у список психічних хвороб. Лікуванням залежних займаються психологи та психіатри. В Україні вирішення даної проблеми, на жаль, лише розробляється.

**До основних причин Інтернет-залежності відносять:**

**1. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї.** Коли батьки (чи інші близькі родичі) не приділяють своїй дитині щоденно достатньої уваги, не цікавляться її душевним станом, мало запитують про її думки і почуття, про те, що дійсно хвилює і турбує дитину, не чують її. Стів Джобс, наприклад, мав звичку вечеряти разом із дітьми та завжди обговорював з ними книги, історію, прогрес тощо. При цьому ніхто з них не мав права під час розмови з батьком дістати iPhone. Як наслідок, його діти вирости незалежними від Інтернету.

**2. Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.**

**3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів.** Припустимо, дитина (підліток) занадто сором'язлива і не може свою сором'язливість побороти.

**4. «Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання».** Зрозуміло, немає нічого поганого в тому, що комп'ютер дозволяє таким дітям «відкривати світ», знаходити друзів – це абсолютне благо. Залежність настає тоді, коли при появі альтернативних можливостей навчання, спілкування, дозвілля, вони (ці нові можливості) відкидаються, коли комп'ютер використовується лише як засіб отримання задоволення, але не інформації, не за для користі [38].

**Основні ознаки, що визначають Інтернет-залежність:**

1) відсутність інтересу до інших речей чи ситуацій. Зневага діяльності поза Інтернетом. Справи поза монітором цікавлять все менше, користувач занурений у себе, погано адаптується до реального життя, слабо помічає або не помічає зовсім, що коїться навколо;

2) уникнення спілкування з реальними співрозмовниками. Людина віддаляється від родичів і близьких, рідше зустрічається з друзями, тобто втрачає контакти з людьми;

3) зростає небажання виходити на вулицю;

4) скарги оточуючих, що людина проводить забагато часу в Інтернеті, витрачає на це значну кількість коштів/засобів. Збільшуються витрати на забезпечення постійного оновлення, як різних комп'ютерних пристроїв, так і програмного забезпечення, на придбання комп'ютерних ігор тощо;

5) наявність таких симптомів як: розлади сну (безсоння, порушення тривалості сну, засинання), нав'язливі думки, порушення уваги, зниження працездатності, втомлюваність; головний біль, сухість очей; перепади тиску, ломота у суглобах, болу у спині тощо;

6) нерегулярне харчування;

7) недотримання правил гігієни;

- 8) порушення режиму дня;
- 9) складність контролю часу, який проводиться в Інтернеті. Втрата орієнтиру у часі;
- 10) формування та розвиток безвідповідальності;
- 11) спалахи агресії;
- 12) дезадаптованість, наявність депресивних станів;
- 13) ворожість поведінки, міжособистісна вразливість;
- 14) наявність станів зміненої свідомості;
- 15) часта зміна настрою під час використання Інтернету;
- 16) нав'язливе бажання перевірити e-mail, постійне очікування наступного виходу у Інтернет. Відчуття величезної радості перед кожним новим сеансом, а без доступу в Інтернет відчуття смутку і зневіри; роздратування, занепокоєння [39, с. 204].

Безумовно, комп'ютерна адикція значно впливає на особистість. Недотримання простих правил призводить до певних негативних наслідків.

Відповідно до порад фахівців 7-10-річні діти мають перебувати за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11-13-річні – двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день. Адже внаслідок відсутності необхідної для підтримання форми фізичної активності розвивається гіподинамія (з грецької *huro* – «під», *dynamis* – «сила») – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів. Такі порушення дуже часто призводять до неправильного обміну речовин та ожиріння; порушується постава хребта, грудної клітини, зменшується амплітуда дихання; відбувається захворювання очей (особливо – короткозорість). Також залежна людина не отримує достатньо кисню, оскільки проводить дуже багато часу в приміщенні, що негативно впливає на пам'ять, уважність, слабшає здатність концентруватись. До того ж слід пам'ятати про те, що дисплей гаджета або комп'ютер, що працює – є джерелом випромінювань. Комплексно це призводить до погіршення працездатності людини та зниження імунітету.

Разом з тим найрозповсюдженіша тематика більшості комп'ютерних ігор – це різноманітні «вбивалки», «війнушки» тощо. Агресивне середовище таких ігор підсилює тривожність і очікування небезпеки у підлітка. Страждає нервова система. Реальний навколишній світ може почати сприйматися як ворожий. Ворожими можуть здаватися навіть близькі люди та батьки. Віртуальний світ дозволяє самостійно приймати рішення, які не можна прийняти в реальному житті, та при цьому не відчувати страху перед відповідальністю. Неповнолітні часто поринають у цей світ, де легко задовольнити потреби та відчути себе героєм. Розвивається залежність від комп'ютера. На задній план відходить саморозвиток, особистість деформується, зникає адекватне відчуття реальності [40].

Тобто наслідки від комп'ютерної залежності досить серйозні та небезпечні, адже вони впливають на поведінку, що в подальшому може призвести до негативного формування особистості, втраті позитивного розвитку, погіршення стану фізичного та психічного здоров'я (нехтування гігієною, нераціональне харчування, агресивність, стрес тощо).

Поруч з цим, все частіше говорять про негативний вплив віртуального спілкування на вміння молодих людей та дівчат спілкуватися з реальними співрозмовниками. Перевага віртуального спілкування полягає у тому, що воно дає можливість завести знайомства у різних частинах світу. Проте, це може мати негативні прояви. Багато з тих людей, хто спілкується в Інтернеті, стверджують, що легше спілкуватися з людиною, яку ти не бачиш. Це дає почуття свободи, можливість презентувати себе у найкращому світлі, без оцінки сторонніми людьми, що створює комфорт у спілкуванні. Проте, такий стан справ може призвести до втрати певних навичок спілкування в реальному житті, при якому необхідно дивитися на співрозмовника та встановити персональний контакт.

Спілкування через Інтернет може бути досить ризикованим, особливо зважаючи на те, що реальний співрозмовник невідомий. Це може навіть виявитися небезпечним – у випадку, якщо людина має намір використати чи зашкодити своєму співрозмовникові.

Ось чому особливо важливим є усвідомлення підлітками таких небезпек та вміння адекватно оцінювати свою поведінку користування комп'ютером, Інтернетом та сучасними пристроями.

### ***Чому діти і підлітки стають залежними від комп'ютерних ігор?***

Відеоігри дають дітям те, чого вони потребують в даний момент часу. Наприклад, можливість:

- детального вивчення і розвитку своїх інтересів в більш привабливому і візуально стимулюючому форматі;
- спробувати себе в новій ролі або в формі несхожого на себе – реального персонажа;
- експериментувати з речами, реалізація яких в реальному світі (поки) ускладнена або неможлива;
- витратити менше ресурсів на захоплення, ніж в реальному житті;
- залучення підлітка в комп'ютерну гру посилюється через соціальні зв'язки, разом з якими з'являються зобов'язання перед іншими гравцями – товаришами по команді або клану.

Відеоігри створюються за певними шаблонами, які враховують принципи психологічного і поведінкового підкріплення, які стимулюють гравця грати знову і знову.

Для сучасного покоління комп'ютерні ігри – повсякденність. Індустрія комп'ютерних ігор нестримно ростиме і на них є колосальний попит. А це означає, що людей, які йдуть від реальності в ілюзорний світ, – так званих ескейперов (з англ. escape – йти від реальності, втеча) – стає все більше.

Таким чином з метою попередження та недопущення негативних наслідків перебування за екранами комп'ютерів або цифрових гаджетів потрібно дотримуватись певних правил і порад, розроблених медичними працівниками та науковцями.

## **Поради для неповнолітніх щодо профілактики виникнення/подолання комп'ютерної залежності**

1. Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, зафіксуйте на таймері 30 хвилин. Сигнал нагадає вам, як багато часу ви провели за комп'ютером.

2. Не заходьте безцільно в Інтернет.

3. Не їжте сидячи за комп'ютером. Харчування в окремому місці допоможе вам відволіктися від режиму онлайн.

4. Телефонуйте та зустрічайтеся з друзями замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет. Прагніть не приділяти дуже багато часу соціальним мережам.

5. Знайдіть хобі або захоплення. Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом тощо. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книгу. Знайдіть якесь цікаве заняття, яке стане для вас альтернативою Інтернету.

6. Дотримуйтеся режиму сну та лягайте спати з урахуванням того, що організму для відпочинку потрібно від 7 до 9 годин. Під час сну мозок опрацьовує отриману інформацію, а організм відновлює сили.

7. Плануйте свій день раціонально. Включіть у свій день обов'язкову прогулянку. Якщо людина не перебуває на повітрі хоча б одну годину на день, мозок відчуває кисневе голодування – відповідно працює гірше, й засинати ввечері стає важче. Також перш ніж відправитися в ліжку – непогано просто провітрити кімнату.

Безсумнівно, можливість використання комп'ютерів, Інтернету, сучасних електронних пристроїв невід'ємна складова для кожної сучасної людини, однак користуватися ними слід розумно із дотриманням необхідних правил, щоб звичайне захоплення не переросло у серйозну залежність.

### **Захоплюючі види діяльності як альтернатива комп'ютерним іграм**

**1. Спорт та активні види діяльності.** Особливо корисно людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Найбільшою популярністю користуються

екстремальні види спорту, що сприяють активному виділенню адреналіну, наприклад:

- сплави по річках на байдарках або рафтах;
- паркур;
- бокінг (використовуються спеціальні пружні ходулі – джампери);
- маунтінбайкінг (їзда на гірському велосипеді);
- тріал (подолання перешкод на велосипеді);
- гірськолижний спорт;
- скейтбордінг;
- лонгбордінг (катання на лонгборді);
- роллерблейдінг.

Якщо спорт не для Вас, але й сидіти на одному місці Ви теж не любите, придивіться до наступних можливих захоплень:

- туризм (подорожі по різних містах і країнах);
- піший і велотуризм (подорож з рюкзаком і наметом за спиною);
- лижні або велопрогулянки;
- риболовля (все частіше стає улюбленим хобі не тільки серед представників чоловічої статі, а й жіночої);
- верхова їзда;
- картинг;
- пейнтбол.

**2. Рукоділля.** Вважається, що воно має заспокійливу дію. Багато людей вишивають, в'яжуть, шують щось для себе, родичів, на продаж. Заняття підходить посидючим, скрупульозним особам, які мають фантазію. Найпопулярніші види рукоділля:

- макраме (плетіння з ниток);
- бісероплетіння;
- вишивання (гладдю, хрестом, бісером, стрічками тощо), ізографіка або нитяна графіка (вишивка на папері);

➤ в'язання спицями або гачком (амігурумі – створення маленьких в'язаних фігурок з милими мордочками. Тваринки і чоловічки призначені для домашніх колекцій, а також для прикраси сумочок, рюкзаків, мобільних телефонів);

- крій та шиття одягу;
- пошиття м'яких іграшок;
- виготовлення біжутерії;
- печворк (клаптеве шиття);
- кінусайга (печворк без голки);
- канзаші (декор зі стрічок);
- фелтінг (валяння з шерсті);
- твістінг (вироби з кульок);
- ліплення (з пластиліну, солоного тіста, полімерної глини);
- декупаж (декорування предметів різних розмірів картинками з тканини, паперу, сусального золота, акрилових фарб, страз тощо);
- скрапбукінг (створення тематичних книг і альбомів для фото, які прикрашаються різними вирізками, фотографіями, картинками, аплікаціями);
- квілінг (скручування у спіралі довгих смуг паперу і подальше створення з них об'ємних або плоских декоративних композицій);
- орігамі;
- вироби з природних матеріалів (каменів, лози, шишок, ячної шкарлупи, різних круп тощо);
- миловаріння;
- лозоплетіння;
- розпис по склу, дереву, тканині;
- карвінг (різьблення по фруктах і овочах, яке використовується в кулінарії, ця ж техніка застосовується при створенні різьбленого мила ручної роботи).

**3 Колекціонування** – один із найпоширеніших варіантів захоплень. Збирати можна практично що завгодно, у будь-якій кількості. Колекціонувати можна як прості речі, так і по-справжньому унікальні, дуже дорогі. Додатковим бонусом стане спілкування з «колегами» по інтересам.

**4. Творчість.** Талановитих людей багато і при наявності будь-яких умінь варто спробувати використовувати їх для приємного проведення часу, наприклад:

- написання віршів, оповідань або статей, творів, фанфіків (літературний твір з вільним розвитком класичного сюжету. Ці розповіді, як правило, створюють фанати того чи іншого фендому (серіалу, фільму, книги), описуючи, як могли б діяти улюблені персонажі в канонічній або нестандартній ситуації);

- написання сценаріїв вечірок;
- організація урочистостей;
- гра в аматорському театрі;
- фото- і відео зйомка;
- ресікл (повторне використання речей, екологічний напрям, який передбачає сортування сміття, відповідальне споживання і енергозбереження, а також напрямок прикладної творчості).

#### **5. Музичні захоплення**

- гра на музичних інструментах, гра на африканських барабанах (це заняття знімає внутрішнє напруження, заряджає позитивною енергією, розвиває координацію, вчить відчувати ритм землі, імпровізувати і діяти в команді);

- спів, караоке;
- створення власних мелодій на комп'ютері або синтезаторі тощо.

**6. Оригінальність.** Люди, які бажають «виділитися з натовпу» знаходять незвичайні заняття: роблять картини з підручних засобів, намагаються відшукати скарби, будують сірникові міста, організовують благодійні акції тощо.

**7. Самоосвіта.** У цьому випадку вибір широкий і цікавий:

- читання книг, буккросінг (людина, яка прочитала книгу, залишає її в будь-якому громадському місці (бібліотеці, кафе, книжковому магазині, метро

тощо). Випадковий перехожий підбирає її, щоб прочитати, а сам натомість лишає де-небудь іншу книгу);

- вивчення іноземних мов;
- програмування, створення сайтів тощо.

**8. Волонтерство.** Якщо у вас добре серце, то сміливо пробуйте себе там, де завжди потрібні ще одні руки: в будинках для людей похилого віку та дитячих будинках, притулках для тварин або центрах по озелененню міста. Нехай ваше хобі приносить радість та користь не тільки вам.

### **9. Садівництво, квітникарство, флористика.**

### **10. Моделювання та конструювання.**

**11. Дизайнерство** (інтер'єру, одягу, ландшафтний, WEB-дизайн), кастомайзинг (перероблення одягу. Кастомайзери перекроюють джинси в спідниці, сорочки – в сукні, а звичайні футболки перетворюють в дизайнерські. У чоловіків кастомайзинг може здійснюватися у вигляді перероблення мотоциклів і автомобілів).

### **12. Кулінарія.**

**13. Тваринництво**, наприклад, розведення тропічних метеликів (красиве і незвичайне хобі для біологів і романтиків).

### **14. Образотворче мистецтво**

➤ марблінг (нерозчинними фарбами створюється візерунок на водній гладі, а потім переноситься на папір, тканину або будь-яку поверхню). Існує дві основні техніки марблінга: перська ебру (переважають абстрактні візерунки) і японська сумінагаші (колоподібні визерунки);

➤ малювання піском (на скляній поверхні з підсвічуванням створюються чудові картини, які плавно перетікають одна в іншу);

➤ мехенді (малювання хною по тілу);

➤ правопівкульне малювання (допомагає розкривати творчий потенціал, який закладений в кожному індивідумі. Завдяки цій методиці цілком пристойні картини виходять навіть у тих, хто до цього жодного разу не стояв біля мольберта.

Людина, яка захопилася цим заняттям, починає набагато активніше користуватися своєю інтуїцією, її мислення стає більш образним);

➤ дудлінг (ірраціональний стиль малювання, розвиває пам'ять і креативність, а також це вже самостійна форма сучасного мистецтва);

➤ бодіарт.

### **15. Блогінг.**

### **16. Фотошоп, комп'ютерна графіка [41].**

#### **Практичне завдання**

#### ***Тест-опитувальник на наявність Інтернет-адикції (Кімберлі Янг)***

Дайте відповіді на запитання «так» або «ні»:

1. Чи відчуваєте ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте ви про попередній он-лайн сеанс і чи очікуєте наступні)?

2. Чи відчуваєте ви потребу в збільшенні часу, проведеного в мережі?

3. Чи були у вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету?

4. Чи відчуваєте ви себе втомленим, пригніченим чи роздратованим при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом?

5. Чи знаходитеся ви он-лайн більше, ніж думали бути?

6. Чи були у вас випадки, коли ви ризикували одержати проблеми на роботі, навчанні чи в особистому житті через Інтернет?

7. Чи траплялося вам брехати членам родини чи іншим людям щоб приховати час перебування в мережі?

8. Чи використовуєте ви Інтернет для того, щоб піти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)?

Людина вважається Інтернет-залежною у випадку п'яти чи більше позитивних відповідей на ці питання.

## ПІСЛЯМОВА

Мистецтво вести здоровий спосіб життя тому і є мистецтвом, оскільки цей спосіб хоча й доступний кожному, але не кожний здатен ним оволодіти. Для цього необхідно мати величезне бажання та силу волі, потрібно навчатися долати свої слабкості та лінощі, а шкідливі звички та залежності легше попередити, ніж потім їх позбавлятися.

**Звертаємось до читача з глибоким переконанням – У тебе є і величезне бажання, і сила волі, і здатність подолати слабкості, лінощі і шкідливі звички! Тож – Будь здоровим і щасливим у цьому житті! Пам'ятай – життя дається лише одне, іншого не буде! Навчись сам і навчи іншого жити довго і щасливо!**

У запропонованому науково-методичному матеріалі розглянуто та обґрунтовано важливість дотримання здорового способу життя. Значну увагу приділено необхідності турботи про власне здоров'я з молодю та негативні наслідки від шкідливих звичок та залежностей. Наведено приклади та практичні справи щодо формування корисних звичок, покрокове виконання яких надасть змогу гармонійно розвиватись та мати міцне здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Здоровий спосіб життя. *Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії*. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1\\_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F)
2. Здоровый способ жизни. *4BRIN*. URL: <https://4brain.ru/zozh/>
3. Что такое привычка и деление на хорошие и плохие привычки. *WikiGrowth*. URL: <https://wikigrowth.ru/razvitie/privyichka/>
4. Оуэйн Сервис, Рори Галлахер. Начинай с малого. Научно доказанная система достижения больших целей. URL: [http://loveread.ec/read\\_book.php?id=69050&p=12](http://loveread.ec/read_book.php?id=69050&p=12)
5. Искусство маленьких шагов: как за 5 минут в день изменить жизнь. *Издательство Манн, Иванов, Фербер*. URL: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/12/07/iskusstvo-malenkix-shagov-kak-za-5-minut-v-den-izmenit-zhizn/>
6. Шкідливі звички. *Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії*. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D1%96%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96\\_%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D1%96%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96_%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8)
7. Льюис Марк. Биология желаний. Зависимость – не болезнь. СПб: Питер, 2017. 304 с.
8. Что такое дофаминовая зависимость у детей. *Харьков. Шестнадцать. Пятьдесят четыре*. URL: <https://kharkiv1654.com/vse-publikatsii/nataliia-prostun-cto-takoe-dofaminaia-zavisimost-detei>
9. Зависимость: причины и способы лечения. *Журнал «ПсихоПоиск» - научно-популярные статьи, обзоры на литературу и методики психологи*. URL: <https://psychosearch.ru/teoriya/problemy/582-dependence-causes-and-methods-of-treatment>
10. Снимающийся в рекламе «ковбой Мальборо» умер от болезни легких. URL: <https://www.rbc.ru/society/27/01/2014/570416909a794761c0ce612c>

11. Юл Бриннер, обращение к нации. *YouTubeua*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=yc3fVPuwRcM>
12. Солощенко А. Как начать вести здоровый образ жизни: пять главных шагов. *СЕГОДНЯ*. 2018. URL: <https://www.segodnya.ua/opinion/soloshenkocolumn/kak-nachat-vesti-zdorovyy-obraz-zhizni-pyat-glavnyh-shagov-1131757.html>
13. Козацький тютюн: звідки у запорожців з'явилася звичка палити. *ZNAY.UA*. URL: <https://znaj.ua/news/kozackyj-tyutyun-zvidky-u-zaporozhciv-zyavylasya-zvychka-palyty>
14. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин): навч. – метод. посібник. Київ, 2003. 160 с.
15. Боротьба з тютюнопалінням. *Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії*. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C%D0%B1%D0%B0\\_%D0%B7%D1%82%D1%8E%D1%82%D1%8E%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8C%D0%B1%D0%B0_%D0%B7%D1%82%D1%8E%D1%82%D1%8E%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC)
16. Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення: Закон України від 22.09.2005 р. № 2899-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2899-15>
17. Кодекс України про адміністративні правопорушення: Закон України від 07.12.1984 р. № 8074-10 (редакція від 22.08.2019 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
18. Паління – це перший крок до ... (науково-популярний посібник). Київ, 2005. 20 с.
19. Глобальне опитування дорослих щодо вживання тютюну (GlobalAdultTobaccoSurvey – GATS (укр.мова). Київ, 2017. 240 с.
20. Подростковый алкоголизм: проблема современности. URL: <http://www.admnews.ru/news/2018-08-07/podrostkovyyu-alkogolizm---problema-sovremennosti/>
21. Равный среди равных. *Сборник материалов проекта международной технической помощи «Равный обучает равного»* Беларусь, НДЦ «Зубренок», 2015. URL: <http://www.academy.edu.by/files/ravnii/ravnii%20obuch%20ravn.pdf>

22. Михайлович Н. В. Соціально-педагогічна діяльність з дітьми схильними до алкоголізму. *Курсова робота з соціальної педагогіки*. URL: <https://works.doklad.ru/view/5rtKolFJ4ZA/9.html>
23. Разгром сети Telegrass в Израиле. MIGNEWS. URL: [http://mignews.com/news/disasters/120319\\_81618\\_93439.html](http://mignews.com/news/disasters/120319_81618_93439.html)
24. Енциклопедія наркотиків. URL: <http://www.narcotics.su/ua/lomka.html>
25. Український Центр лікування наркоманії та алкоголізму. URL: <https://narkologicheskij-centr.com/ua/statti-ta-novyny/katehoriia-entsyklopediia-narkotyktiv/spajs-jwh-dzhiviash-vidi-naslidki-likuvannya>
26. Студентська соціальна сторінка. Види наркотиків та шкода наркотичних речовин для здоров'я людини. URL: <http://sss.kpi.ua/potribno-znati/vidi-narkotikiv-ta-shkoda-narkotichnix-rechovin-dlya-zdorov%E2%80%99ya-lyudini.html>
27. Реабілітаційний центр Ресена. Стадії наркозалежності. URL: <http://www.recena.com.ua/uk/statti/69-lechenie-narkomanii/762>
28. Шкідливі звички батьків – загроза для дітей. Voanews. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/a-49-2009-07-03-voa6-87072057/227906.html>
29. Васильев В. Л. Юридическая психология: підручник. СП., 2002. 608 с.
30. Лютий В.П. Профілактика соціально-прийнятних видів адитивної поведінки підлітків та молоді URL: [https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi\\_2\\_2012.pdf](https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_2_2012.pdf)
31. Міфи про наркотики. Студентська соціальна сторінка. URL: <http://sss.kpi.ua/potribno-znati/mifi-pro-narkotiki.html>
32. Кримінальний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>
33. Про наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори: Закон України від 15.02.1995 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/60/95-%D0%B2%D1%80>
34. Про затвердження переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів: Постанова Кабінету міністрів України від 6 травня 2000 року № 770. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/770-2000-%D0%BF>
35. Про затвердження таблиць невеликих, великих та особливо великих розмірів наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів, які

знаходяться у незаконному обігу: наказ Міністерства охорони здоров'я України від 01.08.2000 року № 188. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0512-00>

36. Запрет на гаджеты. А как делаете вы?. *ПСИХОЛОГОС. Энциклопедия практической психологии*. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/zapret-na-gadzhety.-a-kak-delaete-vy-vop-zn->

37. Янг К.С. Діагноз – Інтернет-залежність. *Мир Інтернета*. М., 2000. № 2. С. 36–43.

38. Алтухов Н. И., Галкин К. Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности. *XIII съезд психиатров России*: М., 2000. С. 285–286.

39. Мустафаев С. М. Особенности коммуникативной компетентности у подростков с интернет-зависимым поведением. *Науковий вісник Херсонського університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 4, 2018. С.203–209. URL: [http://pj.kherson.ua/file/2018/psychology\\_04/psychology\\_04.pdf](http://pj.kherson.ua/file/2018/psychology_04/psychology_04.pdf)

40. Як боротися з комп'ютерною залежністю. Безпечне місто. URL: <http://safe-city.com.ua/yak-borotysya-iz-komp-yuternoju-zalezhnistyju/>

41. Какое выбрать хобби? Список лучших хобби и увлечений для каждого. *ВЫБИРАЙ-КА ЛУЧШЕЕ* журнал для современных родителей. URL: <http://vibrat-detiam.com.ua/kakoe-vyibrat-hobbi-spisok-luchshih-hobbi-i-uvlecheniy-dlya-kazhdogo.html/>

## АНКЕТА

Стать – чол. \_\_\_\_ жін. \_\_\_\_

Вік – \_\_\_\_

1. Чи палите ви цигарки?

- а) так;
- б) ні.

2. З якого віку ви почали палити?

- а) до 12 років;
- б) 13-15 років;
- в) 16-18 років;
- г) після 18 років;
- д) я не палю.

3. Скільки цигарок в день ви палите?

- а) 1 цигарку;
- б) до 5;
- в) до 10;
- г) більше 10;
- д) пачка в день;
- е) палю електронні сигарети.

4. Чи палять ваші рідні?

- а) палить батько;
- б) палить мати;
- в) палить брат;
- г) палить сестра;
- д) не палять.

5. Зазначте мотиви з яких підлітки/неповнолітні починають палити?

- а) щоб виглядати дорослішим;
- б) за компанію;
- в) допомагає заспокоїтись/зняти напруження;
- г) цікавість;
- д) баловство/хизування;
- е) допомагає схуднути;
- ж) коли нема чим зайнятися;
- з) важко відповісти;
- і) інше \_\_\_\_\_

6. Як ви ставитися до того що дівчата палять цигарки? *(питання для хлопців)*

- а) категорично проти;

- б) позитивно;
- в) мені байдуже.

7. Як ви б ставилися до того, що ваша дружина палить цигарки? *(питання для хлопців)*

- а) категорично проти;
- б) позитивно;
- в) мені байдуже.

8. Як ви ставитеся до заборони реалізації тютюнових виробів особам, які не досягли 18 років?

- а) повністю погоджуюся з зазначеною нормою;
- б) вважаю що вік осіб, яким дозволено реалізовувати тютюнові вироби необхідно зменшити до 16 років;
- в) абсолютно безглузда норма, кожна людина, не залежно від її віку, має право купувати тютюнові вироби без будь-яких обмежень.

9. Як ви ставитися до паління цигарок у громадських місцях?

- а) позитивно;
- б) мені байдуже;
- в) категорично проти;
- д) інше \_\_\_\_\_

10. Що на ваш розсуд допомогло б вам кинути палити?

- а) збільшення штрафів за куріння тютюнових виробів у заборонених місцях та реальність застосування санкцій за порушення цієї норми;
- б) кинути палити спільно за компанію;
- в) суттєве погіршення здоров'я;
- г) одруження та планування дитини;
- д) для покращення економічного стану;
- е) інше \_\_\_\_\_

## АНКЕТА

Стать – чол. \_\_\_\_ жін. \_\_\_\_

Вік – \_\_\_\_

1. Чи вживаєте ви алкогольні напої?

- а) так;
- б) ні.

2. Чи вживають ваші рідні алкогольні напої?

- а) так;
- б) ні.

3. Як часто ви вживаєте алкогольні напої?

- а) щоденно;
- б) періодично;
- в) раз на тиждень;
- г) рідко, але буває;
- д) тільки по святах або з інших приводів;
- е) я не вживаю алкоголь.

4. З якого приводу зазвичай вживаєте алкогольні напої?

- а) свято;
- б) вихідний;
- в) вільний час;
- г) зустріч з друзями;
- д) з метою зняття стресу/напруження;
- е) інше \_\_\_\_\_

5. Яким саме напоєм надасте перевагу?

- а) горілка;
- б) коньяк/віскі;
- в) лікер;
- г) вино/вермут/шампанське;
- д) пиво;
- е) легкі коктейлі;
- ж) кока-кола/сік/компот;
- з) інше \_\_\_\_\_

6. В якій кількості ви вживаєте алкоголь?

- а) п'ю, поки є алкоголь;
- б) п'ю, поки хочу;
- в) у помірній, щоб залишатися в адекватному стані;
- г) я ніколи не відчував/відчувала себе сп'янілим/-ою;

- д) одного бокалу/чарки мені вистачає;
- е) інше \_\_\_\_\_

7. Як ви ставитися до розпивання алкогольних, слабоалкогольних напоїв у заборонених законом місцях?

- а) позитивно;
- б) категорично проти;
- в) мені байдуже, не звертаю на це увагу;
- г) інше \_\_\_\_\_

8. Як ви ставитися до заборони продажу алкогольних та слабоалкогольних напоїв із 23.00 до 10.00?

- а) позитивно;
- б) категорично проти;
- в) мені байдуже;
- г) інше \_\_\_\_\_

## АНКЕТА

*виявлення рівня поінформованості ставлення неповнолітніх до наркотичних засобів*

Стать – чол. \_\_\_\_ жін. \_\_\_\_

Вік – \_\_\_\_

1. Чи вживає хтось з вашого оточення наркотичні засоби?
  - а) так;
  - б) ні;
  - в) іноді;
  - г) не маю такої інформації.
  
2. Ви маєте досвід спроби вживання наркотичних засобів?
  - а) так;
  - б) ні.
  
3. Чи знаєте ви про наслідки вживання наркотичних засобів?
  - а) знаю добре;
  - б) знаю у загальних рисах;
  - в) не знаю;
  - г) мене це не стосується.
  
4. Якщо знаєте, то з яких джерел?
  - а) від батьків;
  - б) від викладачів, методистів/начальника курсу, психологів;
  - в) від друзів;
  - г) ЗМІ;
  - д) інше \_\_\_\_\_
  
5. На вашу думку, чому неповнолітні починають вживати наркотичні засоби?
  - а) цікавість;
  - б) бажання розслабитися, на деякий час забути про проблеми;
  - в) за компанію;
  - г) під тиском друзів;
  - д) за відсутності розуміння важких невідворотних наслідків вживання наркотичних засобів;
  - е) хибне уявлення про наркоманію як шкідливу звичку, якої легко позбутися;
  - ж) інше \_\_\_\_\_
  
6. Як ви будете діяти, якщо вам стане відомо, що хтось з друзів вживає наркотики?
  - а) негайно припиню з ним спілкуватися;
  - б) спробую переконати не робити цього;

- в) поінформую правоохоронні органи;
- г) це не моя справа;
- д) інше \_\_\_\_\_

7. Як ви вважаєте, наркоманія – це :

- а) залежність;
- б) мода;
- в) хвороба;
- г) нормальне явище;
- д) інше \_\_\_\_\_

АНКЕТА  
по виявленню Інтернет-залежності

Стать – чол. \_\_\_\_ жін. \_\_\_\_

Вік – \_\_\_\_

1. Чи користуєтесь ви Інтернетом?  
а) так;  
б) ні.
  
2. Як часто ви користуєтесь Інтернетом?  
а) щоденно;  
б) декілька разів на тиждень;  
в) не користуюсь.
  
3. Яким сайтам в Інтернеті ви віддаєте перевагу?  
а) соціальним мережам;  
б) ігровим;  
в) розважальним;  
г) пошуковим;  
д) інше \_\_\_\_\_

**Чи погоджуєтесь ви з твердженням:**

4. Абсолютно нормально проводити в Інтернеті 3-6 годин на добу  
а) так;  
б) ні.
  
5. Я здатен кинути гру або чат, якщо мене покличуть гуляти, в кіно або кафе  
а) так;  
б) ні.
  
6. Я відкладаю домашнє навчання або хатні справи через те, що знаходжусь в Інтернеті  
а) так;  
б) ні.
  
8. Я завжди спочатку перевіряю електронну пошту (повідомлення в соціальних мережах тощо) і тільки після цього починаю інші справи  
а) так;  
б) ні.
  
9. Я кожного разу даю собі «ще декілька хвилин», перш ніж вийти з Інтернету

- а) так;
- б) ні.

9. Коли в мене є вільний час я надаю перевагу Інтернет-серфінгу

- а) так;
- б) ні.

10. Інтернет забирає більшу частину мого часу

- а) так;
- б) ні.

11. В мене є віртуальні друзі

- а) так;
- б) ні.

12. Я краще почуваюся у віртуальному світі, ніж у реальному

- а) так;
- б) ні.

13. Інтернет заважає моєму навчанню

- а) так;
- б) ні.

14. В мене є Інтернет-залежність

- а) так;
- б) ні.

## АНКЕТА

Стать – чол. \_\_\_\_ жін. \_\_\_\_

Вік – \_\_\_\_

1. Ви коли-небудь грали в комп'ютерні ігри?
  - а) так, грав, але зараз не граю;
  - б) ні, не грав;
  - в) так, граю зараз.
  
2. На яких пристроях ви граєте (грали) в ігри? *(можна обрати декілька відповідей)*
  - а) комп'ютер;
  - б) телефон/планшет;
  - в) ігрова приставка;
  - г) не граю.
  
3. Як часто ви граєте (грали)?
  - а) 1 раз на тиждень;
  - б) 2 рази на тиждень;
  - в) 4-5 разів на тиждень;
  - г) граю кожного дня;
  - д) не граю.
  
4. Скільки часу в день ви витрачаєте (витрачали) на ігри?
  - а) менше 30 хвилин;
  - б) від 30 хв. до 1 год.;
  - в) від 1 год. до 3 год.;
  - г) від 3 год. до 5 год.;
  - д) понад 5 год.;
  - е) не граю.
  
5. Де ви зазвичай граєте (грали) в ігри? *(можна обрати декілька відповідей)*
  - а) вдома;
  - б) в закладах навчання;
  - в) в комп'ютерному клубі/Інтернет-кафе;
  - г) не граю.
  
6. Яким іграм ви надаєте/надавали перевагу? *(можна обрати декілька відповідей)*
  - а) action (3 D-шутери);
  - б) аркада;
  - в) файтинг;
  - г) стимулятори (гоночні/спортивні);

- д) пригоди (adventure);
  - е) рольові ігри (role playing game, RPG);
  - ж) не граю.
7. Чи граєте ви в online-ігри?
- а) так;
  - б) ні.
8. Чи витрачаєте (витрачали) ви кошти на внутрішньоігрові покупки?
- а) так;
  - б) ні;
  - в) не граю.
9. Яку суму ви витрачаєте (витрачали) на ігри в місяць?
- а) менше 100 грн;
  - б) від 100 до 500 грн;
  - в) від 500 до 1000 грн.;
  - г) понад 1000 грн.;
  - д) 0 грн.;
  - е) не граю.
10. Чому ви граєте (грали) в ігри? *(можна обрати декілька відповідей)*
- а) марную час у громадському транспорті або у черзі;
  - б) спілкуюся з іншими людьми;
  - в) розслаблююся під час ігри;
  - г) ігри розвивають у мене увагу, реакцію, кмітливість та інші корисні якості;
  - д) гра – це захопливий світ;
  - е) не граю;
  - ж) інший варіант \_\_\_\_\_
11. Чи згодні ви, що існує ігрова залежність?
- а) так;
  - б) ні;
  - в) не знаю.

***Пам'ятка для дорослих/батьків щодо профілактики  
виникнення/подолання комп'ютерної залежності у неповнолітніх***

1. Не бійтеся навантажувати свою дитину. Вона повинна мати обов'язки, розпорядок дня, корисні захоплення. Потрібно йти шляхом профілактики: залучити дитину до корисної діяльності, здорового способу життя.

2. Розвиток дітей не повинен зводитися виключно до «просиджування» за монітором. Більше гуляйте, спілкуйтеся, займайтеся разом спортом тощо.

3. Встановіть баланс. Заохочуйте та підтримуйте бажання дитини займатися іншими справами, особливо спортивними іграми.

4. Обов'язково знайдіть корисну справу, яка зацікавить дитину і стане альтернативою комп'ютерній грі! Це може бути все, що завгодно – цікаві книги, заняття у різних гуртках, спортивних секціях, коворкінг, авіамоделювання тощо. Пропонуйте альтернативи. Якщо вам здається, що дитину цікавлять лише онлайн відеоігри, спробуйте призвичаїти її до «замінювачів» улюблених ігор. Наприклад, якщо дитині подобаються рольові ігри у стилі фентезі, заохочуйте читати її книжки з фентезі.

5. Допмагайте дітям спілкуватися з іншими в реальному житті. Якщо дитина сором'язлива, віддайте її на заняття з набуття навичок спілкування. Заохочуйте дитину до справ, які сприяють її спілкуванню з іншими дітьми.

6. Запрошуйте в гості до себе друзів своєї дитини і чим більше, тим краще, оскільки усім не вистачить місця за комп'ютерним столом. І діти вигадають собі інші розваги.

7. Подавайте гідний приклад! Проаналізуйте власні звички. Чи немає у вас проблеми з контролем перебування в Інтернеті? Пам'ятайте, що для дитини ви є основним прикладом у житті. Якщо батьки (тато чи мати сидять у сусідній кімнаті і грають в ту ж саму гру, до якої приохотилася дитина або ж постійно знаходяться у Інтернет-мережі... Хіба це справедливо?).

8. Встановіть спільно з дитиною регламентований час для роботи за комп'ютером або спеціальну програму-таймер, яка регулює перебування за монітором. Можливо слід скласти графік гри за комп'ютером.

9. Не забороняйте використання Інтернету. Мережа є важливою частиною соціального життя багатьох підлітків. Встановіть домашні правила щодо того, які сайти можна відвідувати дитині, та дотримуйтеся їх. Ці правила можуть передбачати певний проміжок часу, протягом якого можна перебувати онлайн, заборону використання Інтернету, поки не зроблені домашні завдання, заборону відвідування чат-кімнат або перегляду матеріалів для дорослих.

10. Застосовуйте програми, які здійснюють моніторинг та обмежують використання Інтернету, зокрема засоби батьківського контролю.

11. Перевіряйте, чим займається дитина: встановіть комп'ютер у загальній зоні своєї оселі, а не в кімнаті дитини, зареєструйтеся у соцмережах та додайте дитину у друзі або попросіть знайомих про це. Обговорюйте, чим підліток займається, чим цікавиться в мережі, підпишіться на сторінку вашої дитини.

12. Сформууйте у себе установку і прищепіть її дитині: комп'ютер – не гра і не іграшка, а інструмент для роботи («дитячою» роботою є саморозвиток, пошук і відбір інформації для поповнення багажу знань, доступу в закриті для реального відвідування цікаві об'єкти (музеї, вистави, концерти тощо).

13. Контролюйте вибір ігор своєї дитини. Обирайте ті ігри, що відповідають віку вашої дитини. Не забороняйте, а пояснюйте, чому ті або інші ігри не підходять для вашої дитини.

14. Не дозволяйте грати в ігри, ґрунтовані на насильстві.

15. Не використовуйте доступ до комп'ютеру як заохочення чи санкцію. Комп'ютер – це лише частина життя, а не самий головний подарунок за хорошу поведінку.

16. Не пропустіть симптоми Інтернет-залежності. Замисліться над тим, чи не позначається використання Інтернету на успішності дитини, її здоров'ї, стосунках із членами сім'ї та друзями. Визначте, скільки часу вона проводить онлайн.

17. Якщо дитина страждає ігровою залежністю, треба намагатися зрозуміти її і в якійсь мірі розділити її інтерес до комп'ютерних ігор. Це не лише зближить дитину з батьками, але і збільшить її довіру до них.

18. Не бійтеся звертатися по допомогу. Якщо в дитини проявляються ознаки Інтернет-залежності, зверніться до фахівців за консультацією. Маніакальне використання Інтернету може бути симптомом інших проблем, зокрема депресії, озлобленості, низької самооцінки.