

ГОЛОВНІ ПРИЧИНИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК І ЗАЛЕЖНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ

Проведено аналіз головних причин шкідливих звичок і залежностей школярів та студентів. Розкрито тенденції впливу стимулюючих речовин, сучасного харчування і гіпокінезії на стан здоров'я молоді. Визначені шляхи попередження появи головних причин шкідливих звичок і залежностей у школярів та студентів.

Ключові слова: стимулюючі речовини, харчування, гіпокінезія, шкідливі звички, залежність, здоров'я, школярі, студенти.

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні спостерігаються стрімкі темпи зниження рівня здоров'я населення. У 2012 році в рейтингу країн за станом здоров'я громадян Україна посіла 99-е місце зі 145 країн. Помітна також тенденція до зменшення кількості здорової молоді. За останні п'ять років рівень захворюваності серед дітей шкільного віку зріс на 15 %, а в 2013 році лише 7 % школярів вважаються повністю здоровими [3].

За час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я. Серед молоді віком 18-24 роки 50 % осіб мають незадовільну фізичну підготовку, а відхилення у стані здоров'я визначаються медиками у майже 90 % студентів. Тому нагальною проблемою сьогодення є пошуки дієвих шляхів для подолання стійкої тенденції погіршення здоров'я учнівської та студентської молоді. Нині на стан здоров'я молоді помітно впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою, зокрема, шкідливі звички і залежності (аддикції) [4].

За останні роки серед молоді спостерігається різке збільшення розповсюдження різноманітних форм пагубних звичок і залежної поведінки з метою отримання задоволення або адаптації. Наслідками зловживання деякими речовинами, предметами чи видами діяльності, крім надмірної залежності від них, є тяжкі, а часом і незворотні, розлади психічного та фізичного стану здоров'я. Тому залежна поведінка є деструктивною, яка спричиняє шкоду самій людині та суспільству в цілому [10].

Отже виявлення головних причин поширення шкідливих звичок і залежностей серед школярів і студентів для подальшої освітньої та профілактично-виховної роботи має актуальне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За дослідженнями 2010-го року кожен десятий шестикласник, кожен п'ятий восьмикласник, третина старшокласників та половина студентів ПТУ або ВНЗ вживають алкоголь принаймні раз на тиждень. 24% хлопців і 9% дівчат віком 15–17 років мають досвід вживання наркотиків, 48% курять. Водночас із віком знижується рухова активність молоді. Частина дітей саме хворобливість зупиняє від занять фізкультурою, але багато дітей не бажають активно рухатися із-за лінощів. Майже в кожного третього школяра викривлений хребет. У дітей багато неврозів, вегето-судинних дистоній, головні болі після уроків, дискінезія жовчовивідних шляхів, гастрити, алергічні реакції. В харчуванні школярів переважають бутерброди, чіпси, сухарики, булочки, печиво [7].

Значна частина людей сьогодення, особливо молодь, майже завжди відчуває здавалося б нічим не обумовлений психофізіологічний дискомфорт: вони перебувають у нервовій напрузі, страждають від різкої зміни настрою або почуття невпевненості в собі, іноді тривожні або агресивні, їм важко знайти почуття душевної рівноваги. Такі люди частіше за інших вживають тютюн, алкоголь і наркотики, мають схильність до азартних ігор. Таким чином вони намагаються знайти душевну рівновагу, але шкідлива звичка до регулярного використання стимуляторів, стаючи нав'язливою потребою, дуже швидко переходить в ту чи іншу залежність [9].

Будь-яка залежність "допомагає" людині піти від реальності і випробувати більш сильні емоції. Люди ілюзорно змінюють свій стан, приймаючи психоактивні речовини (хімічна залежність) або "занурюючись" у певні види діяльності (нехімічна залежність) [8].

Проте як найзгубніші для здоров'я хімічні залежності (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, харчоголізм тощо), так і нехімічні (азартні ігри, комп'ютероманія, інтернетоманія, телеманія, шопоголізм, трудовоголізм тощо), які, до речі, часто є містком до перших, супроводжуються емоційним відчуженням, трансформацією свідомості, деструктивними змінами психіки, неадекватними поступками, десоціалізацією [4].

Залежність від певної речовини або способу поведінки має тенденцію посилюватися, незважаючи на несприятливі фізичні та психічні наслідки. При цьому розвитку залежності можуть сприяти різноманітні фактори, до яких найбільш часто відносять: переоцінку себе; схильність до чужого впливу; проблеми особистого, сімейного чи соціального характеру; хвороби; доступність стимуляторів тощо [1, 5, 8, 9, 10, 14].

Мета дослідження – вивчити та узагальнити дані наукової літератури про визначення головних причин появи шкідливих звичок і залежностей у школярів та студентів.

Результати дослідження. Проблема поширення у сучасної молоді залежностей від стимулюючих речовин зумовлена головним чином біологічними факторами, а саме: порушенням нейромедіаторного

балансу у нервових клітинах головного мозку, який забезпечує настрої, душевну рівновагу і психічний комфорт. Це призводить до вживання синтетичних аналогів природних нейромедіаторів, що є основною сприяючою причиною розвитку залежностей. Тому молоді люди з порушеннями нейромедіаторного балансу інтуїтивно знаходять в соціумі і обирають для себе як "лікувальний" засіб стимулюючі чинники і отримують завдяки їм бажане задоволення [9].

Людський організм виробляє нейромедіатори, що відповідають за передачу нервових імпульсів і викликають приємні відчуття: дофамін викликає задоволення, серотонін – гарний настрій, ендорфін – щастя або ейфорію. При їх нестачі людина відчуває хронічну втому, пригніченість, апатію, депресію. Такий дискомфорт для деякого є сигналом здатися і піти легким шляхом, просто давши мозку чергову дозу стимуляторів: одним хочеться солодкого або смачного, іншим хочеться випити, третім – уколотися. Але слід пам'ятати, що нестримною причиною тяги об'їстися солодощами, випити ще одну чашку кави або чарку горілки, закурити чергову сигарету є дефіцит нейромедіаторів задоволення (в першу чергу серотоніну) у мозку людини залежної від цих стимуляторів [15].

Багато наркотиків працюють подібно до нейромедіаторів, тільки наркотики діють сильніше і встигають зв'язатися з рецепторами першими, викликаючи стійку залежність. Так, наприклад, ацетилхолінові рецептори включаються під впливом ацетилхоліну, схожого за своєю формулою на нікотин для виділення нейромедіаторів серотоніну і дофаміну. При попаданні в кров нікотин запускає в роботу ацетилхолінові рецептори і разом з тим робить їх нечутливими до ацетилхоліну. Тоді зниження вмісту нікотину в крові викликає падіння рівня нейромедіаторів, що викликає гостре бажання закурити, щоб зняти стрес з мозку і отримати ілюзію стану емоційної стабільності. І якщо у незалежної від нікотину людини ці нейромедіатори виробляються в міру необхідності протягом усього життя, то у курців вони вже не виділяються без стимуляції нікотином. Тобто під дією нікотину відбувається обман організму. У курців змінюються хімічні процеси в мозку і щоб відчувати себе "нормально", потрібні дози нікотину, без якого все в житті стає не в радість. Але якщо відмовитися від куріння і витримати дефіцит нейромедіаторів, що викликає так звану "ломку", то вже десь через 5 днів мозок починає сам потроху вирівнювати баланс серотоніну і дофаміну без присутності нікотину. Хоча для повного відновлення роботи рецепторів мозку потрібно буде близько двох років [5].

Біохімічний механізм формування залежності до алкоголю або наркотиків в основному схожий. При заповненні рецепторів нейромедіаторів задоволення штучним замінником (алкоголем чи наркотиком) відбувається біохімічна перебудова: відчуваючи брак потрібної речовини, організм нарощує кількість рецепторів на отримання цих замінників, а людина відчуває більшу "тягу" до алкоголю чи наркотику [1].

Слід також відзначити, що є люди, найчастіше це діти алкоголіків, у яких "центр задоволення" погано функціонує з самого народження. Вони слабкіше за інших відчувають природні задоволення, але чутливіші до сильних подразників, таких як алкоголь і наркотики. Проте навіть у них схильність може перейти в хворобливу залежність лише при "подоланні" якогось бар'єру при вживанні стимуляторів. Але при появі залежності таким людям уже неможливо не вживати стимулятори, завдяки яким організм отримує нейромедіатори задоволення. І коли стимулятори, наприклад, нікотин, алкоголь, наркотик або цукор не надходять, то на дефіцит нейромедіаторів організм реагує депресією, похміллям або ломкою [6].

Серйозною сучасною проблемою серед молоді є харчова залежність, яка полягає у втраті контролю над їжею. Поведінка харчоголіків досить схожа з поведінкою наркоманів: вони нездатні відмовитися з'їсти улюблений продукт, навіть шкідливий для здоров'я. У харчоголіків їжа стимулює вироблення дофаміну і серотоніну в мозку, які викликають почуття задоволення. А коли людина не отримує ці відчуття в житті, в неї їжа несвідомо стає єдиною речовиною, яка викликає почуття щастя [11].

Крім того, ненатуральні продукти швидкого приготування з транс-жирами, хімічними добавками, цукор, рафіновані продукти, алкоголь, кофеїн, тютюн крім токсичної дії на організм, через високий підйом рівня інсуліну стимулюють значний викид серотоніну, піднімаючи настрої. Згодом, попереджаючи депресію, мозок вимагає наступної порції стимуляторів, від яких людина стає залежною. В результаті цього організм стає схильним до споживання більш сильнодіючих замінників стимуляції [15].

Іншим шкідливим чинником впливу на стан здоров'я школярів і студентів є малорухливий спосіб життя (гіпокінезія). Одним із наслідків гіпокінезії є зниження функцій залоз внутрішньої секреції, у тому числі зменшення викиду протистресового гормону адреналіну. А в малорухомої людини підвищується потреба в стимуляції синтезу адреналіну штучними способами – за допомогою паління тютюну, прийому алкоголю та ін. [2].

Стиль життя більшості сучасної молоді на рівні школи або ВНЗ "сидячий". Адже молодь щоденно в середньому 9,5 год. сидячи навчається, спілкується в Інтернеті, грається в комп'ютерні ігри тощо. Відчуття задоволення, комфортності при обмеженій руховій діяльності має свою привабливість, від чого дуже важко відмовитися із-за страху невизначеності, або навіть стресу. А звичка реагувати без роздумів і вольових зусиль на будь-які задоволення легко переходить у хворобливу залежність [13].

Слід також відзначити, що будь-яка залежність це захворювання не тільки біохімічне, але й соціальне, психічне, духовне. Всі ці фактори діють у комплексі. Людина з іншою біохімією може стати в тій же ситуації не хімічно, а психічно залежною, тобто не алкоголіком чи наркоманом, а трудоголіком або ігроманом і т. ін. На початок систематичного "вживання" стимулятора може впливати як духовний голод індивіда, так і сім'я або суспільство, в яких людина росла і виховувалася [1].

Людина, котра схильна до залежності, намагається підлаштуватися під неї. Вона пробує знайти відповідний спосіб життя, який би не лише уживався з її залежністю, а ще й сприяв би їй, навіть незважаючи на негативний вплив на здоров'я. А наслідки залежності проявляються у формі хвороби [13].

Висновки. Головними причинами поширення шкідливих звичок і залежностей серед учнівської та студентської молоді є взаємовплив факторів неправильного харчування, зловживання стимулюючими речовинами і гіпокінезії, які підсилюючи одне одного змінюють нейромедіаторний і гормональний фон організму і мають катастрофічні наслідки для психічного і фізичного здоров'я. Потрібне посилення профілактично-виховної роботи серед молоді в школах і ВНЗ щодо поширення знань про механізми розвитку шкідливих звичок і залежностей об'єднаними зусиллями владних структур, педагогів, медиків і засобів масової інформації.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення ефективних шляхів профілактики шкідливих звичок і залежностей серед школярів і студентів з метою їхнього оздоровлення.

Використані джерела

1. Алкоголиками рождаются? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nsad.ru/>.
2. Влияние на организм недостаточной двигательной активности. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/base_content/hypodinamia.html .
3. В Україні лише 7% школярів вважають здоровими. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://tyzhden.ua/News/76367> .
4. Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів / М.П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 33-36.
5. Действительные причины зависимости. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.narcosozona.ru/community>.
6. Дофамин – удовольствие от жизни. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.vicsoftware.ru/dopamin.html> .
7. Завгородня І. Слабке покоління. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://tyzhden.ua/Society/37222>.
8. Зависимости современного человека. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://chislonautics.ru/zavisimosti-sovremennogo-cheloveka/> .
9. Коррекция нейромедиаторного обмена. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://alkoporma.ru/index.php?>
10. Песоцька О.П. Подолання адиктивних залежностей особистості / О.П. Песоцька // Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. – Луганськ: ЛНУ, 2012. – № 1 (236). – С. 112-121.
11. Пищевая зависимость. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.likar.info/azbuka-zdorovya/>.
12. Про опиумных наркоманов: безвозвратно потерянное счастье. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://stopnarkotik.com.ua>.
13. Сікура А. Гіпокінезія як різновид залежності / А. Сікура, В. Пліско // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ, 2012. – № 3 (19). – С. 247-252.
14. Телепова Н.Н. Влияние аддиктивных факторов на формирование личности / Н.Н. Телепова // Вестник СамГУ. – 2012. – № 2/1 (93). – С. 160-166.
15. Шварцбейн Д. Программа по снижению веса без вреда для здоровья / Д. Шварцбейн. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 287 с.

Gorobey M.P.

MAIN REASONS OF PERNICIOUS HABITS AND DEPENDENCES FOR SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS

The analysis of the main causes of unhealthy habits and dependences of pupils and students. Revealed tendencies of influence of stimulants, modern power and hypokinesia on the state of health of young people. Defines the ways of prevention of occurrence of the main causes of addictions and dependencies among schoolchildren and students.

Key words: *stimulating substances, food, hypokinesia, bad habits, dependency, health, schoolchildren, students.*

Стаття надійшла до редакції 09.2013 р.