Курсова робота з педагогіки

Профілактика і зниження алкогольної та наркозалежності

серед дітей і підлітків.

План

# Вступ.

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження наркоманії.
   1. Фактори, які впливають на початок наркотиків серед молоді.
   2. Позбавлення наркозалежності. Методи лікування. Куди звертатися по допомогу.
2. Профілактика і зниження алкогольної залежності серед дітей і підлітків.
   1. Вплив алкоголю на організм людини.
3. Профілактик куріння та інших форм поведінки залежності у підлітків.
   1. Вплив тютюну на організм підлітка.
   2. Вплив нікотину на важливо життєві органи підлітка.

Висновки.

Список використаної літератури.

**Вступ**

Головні цінність суспільства - життя і здоров’я людини. В умовах ускладнення життя, між особистісних зв’язків і стосунків державний курс освітньої політики ва Україні передбачає пропаганду здорового способу життя, виховання здорового молодого покоління, якому жити і працювати в новій державі.

Основними причинами негативних змін у здоров’ї нації є погіршення економічної ситуації, низький рівень державного медичного обслуговування, несприятливі умови, соціальна напруженість. Україна підтримала Конвенцію ООН про постійний розвиток людства. Головне – це безпека кожної людини. Рівень безпеки залежить від стану навколишнього середовища, державної системи підтримки безпеки людства та індивідуальної захищеності.

**1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження.**

Наркотики – це група речовин, які приводять до виникнення особливого стану – ейфорії, кайфу (стану фальшивої радості, райдужних, але необгрутованих марень, що супроводжуються приглушенням почуття відповідальності). Наркотики викликають підвищену, ненормальну, надмірну активність, психічне й рухове збудження.

До наркотичних речовин належить опіум, героїн, морфін, марихуана, різні болезаспокійливі речовини.

Вирощування маку й використання його з метою отримання наркотичного задоволення мало місце ще в 300 році до нашої ери; він вирощувався в Мексиці, Китаї, Індії, Камбоджі, В’єтнамі, Лівані, Туреччині, Афганістані. Опіумний мак досі вирощується в країнах Золотого Трикутника – Бірмі, Лаосі, Таїланді.

Першою людиною, яка зуміла знайти медичне застосування кокаїну, був Олександр Беннятт.

1874 року – дата отримання британцями героїну.

Героїн заборонений наркотик. Майже всі “героїнники” заражені гепатитом В і С серед них дуже багато хворих на СНІД і сифіліс.

Наркоманія – це психічне захворювання людей, які не зуміли сказати “Ні”. Вживання наркотиків було відоме ще в давнину. Ейфорія й неадекватні веселощі, а потім дивне заціпеніння, (стадії наркотичного сп’яніння) після вживання зілля з різних рослин неодмінно супроводжували грецькі вакханалії, релігійні свята мешканців джунглів Амазонки або верв їв Нілу.

У наші дні наркоманія стала хворобою незахищених верст суспільства, а точніше, найслабших його членів. Це для них, як їм здається, вона стала своєрідним способом виходу зі стресових ситуацій.

На кожні 10 тисяч жителів України припадає 17 наркоманів (дані на квітень 2000 року); 70 відсотків споживачів наркотиків молоді люди від 16 до 25 років. Що ж сприяє вживанню ними наркотиків?

* 1. **Фактори, які впливають на початок уживання наркотиків серед молоді.**

1. Передусім – мода, прагнення вписатися в те оточення, ту компанію, яка для молодої людини важлива, цікава і де споживання наркотиків – норма.
2. Можливо, молодь приваблює поширена помилка, начебто споживання наркотиків – ознака сучасного модного устрою життя.
3. Психологи вважають, що споживання наркотиків – один із щаблів віддалення від реального життя. А наступна – самогубство.

Серед інших причин можна назвати такі:

1. погані стосунки в родині, з близькими й друзями;
2. антисоціальна поведінка й гіперактивність дітей;
3. дружба з однолітками, які вживають наркотики;
4. нелюбов до школи, неуспіхи в навчанні;
5. економічні й соціальні труднощі;
6. погане оточення й розлад у суспільстві;
7. зміна місця навчання й проживання;
8. доступність наркотиків;
9. вживання наркотиків батьками;
10. позитивне ставлення до наркотиків;
11. спроба заглушити наркотиком біль чи втекти від неприємності.

Більшість людей, які вживають наркотики, ставлять себе вище за суспільство, його закони й норми, вважаючи себе найобдарованішими особистостями. Причина такої зарозумілості криється й в особливості дії багатьох наркотичних речовин.

Під час наркотичної ейфорії, крім підйому настрою, відчуття веселощів і радості, виникають викривлення в сприйнятті не тільки ситуації та стосунків людей, але й форми предметів, кольору, простору, часу й звуку. Творчі натури, які використовували наркотичне сп’яніння для стимуляції натхнення, загинули в розквіті років.

Шлях багатьох рок-музикантів та співаків, видатних акторів і художників обірваний наркотиками.

Чому важко позбутися споживання наркотиків? Бо переш, з чим стикається наркоман, - це потреба постійно збільшувати дозу для досягнення кайфу. Це відбувається при вживанні більшості наркотиків, особливо тих, які містять опій.

Постійне збільшення дози для отримання “кайфу” створює важко розв’язувані або зовсім не розв’язувані фінансові проблеми.

Це по-перше. По-друге, ефект сп’яніння. Розслаблення й комфорту дуже швидко зникає зовсім. Ін’єкції починають здійснювати тільки стимулювання. З’являється відчуття припливу сил, яких насправді стає дедалі менше й менше.

Нещасний уже не може жити, навчатися й працювати без диявольського зілля.

Як визначити, що людина перебуває у стані наркотичного сп’яніння?

1. У людини різко звужені (іноді сильно розширені) зіниці.
2. Рухи сповільнені, порушена координація, що можна перевірити, наприклад, попросивши пройти розподільною смугою декілька метрів.
3. Реакція при сприйнятті й відповіді на поставлені запитання уповільнена, своє ім’я та прізвище, говорить невиразно, мовлення її важко розібрати.
4. Поведінка зазвичай розвізна, продиктована надмірними веселощами або навпаки, пригніченістю.
5. Людина неадекватно оцінює події, що відбуваються.

Є й непрямі ознаки. Так, наркомани починають віддавати перевагу певному одягові: шкіряним курткам із заклепками, масивним ременям, роблять специфічні зачіски. Разом з тим вони чат ос недбалі в одязі й байдужі стосовно дотримання елементарних правил гігієни.

Прийшовши додому, незвично швидко ховаються у своїй кімнаті, у розмові уривчасті, не дивляться в очі. Вони безпричинно похмурі до агресивності або, навпаки, надмірну сміхотливі. Носять сорочки з довгими рукавами, щоб сховати сліди уколів у вену.

Якщо спочатку норка тик –це лише трихвилинне задоволення, то вже за місяць наркоман не може буз нього існувати.

Дуже швидко настає повне психологічне виснаження. Загальне виснаження організму в результаті вживання наркотиків настає вже через 2-3 роки. Людина втрачає здатність до найменших фізичних і психічних навантажень. Настає остаточна моральна й інтелектуальна деградація – повний розпад особистості. Повністю втрачаються попередні почуття й інтереси. Єдиною турботою стає добування будь-якими засобами й способами наркотику.

1.2. Позбавлення наркозалежності. Методи лікування. Куди звертатися по допомогу.

У разі появи симптомів наркозалежності необхідно звернутися по допомогу до батьків, шкільного психолога, до фахівців наркологічного відділення своєї поліклініки.

Майже в усіх містах України при звичайних поліклініках є наркологічні відділення, де подають медичну допомогу анонімно й безкоштовно.

Існує шість заповідей, як не стати жертвою наркоманії:

* 1. Перш ніж придбати порцію наркотичної речовини, гарненько подумай – а навіщо тобі це потрібно?
  2. У жодному разі не погоджуйся передати пакунок із сумнівним вмістом навіть своєму другові.
  3. Якою б заманливою не здавалося пропозиція спробувати трохи щастя – відмовся. За все треб врешті-решт платити.
  4. Якщо, пробувавши наркотик або речовину, що його замінює, ти не проти повторити, не забувай – за все треба палити, а ціну ти вже знаєш.
  5. Якщо тобі необхідна допомога, ти можеш звернутися до батьків, психолога школи чи психолога поліклініки, в анонімні служби при поліклініках району.

В Україні нещодавно стали застосувати найновіший метод лікування наркоманії, так званий ультра рапід, або метод над швидкої детоксикації, який використовую “АВС – клініка”. Сутність його проста6 людина, яка страждає від наркотичної залежності, занурюється в глибокий наркоз на 12-24 години. Пі наркозом медикаментозним способом ініціюється ломка. Прокинувшись, пацієнт раптом опиняється в іншому житті, де немає ані ломки, ані спогаду про неї. Він начебто “перестрибує” через неї психологічно та психічно. Як правило, пацієнти ще кілька днів прислуховуються до себе, чекаючи на коммор, але з подивом переконуються, що ніяких негативних відчуттів немає.

Україна стала шістнадцятою країною, де використовується метод надлишкової детоксикації. Це медична технологія нового покоління. На думку наркологів, це прорив у наркології та реальний шанс позбавитися наркотичної залежності завдяки відсутності болю, страху й негативних спогадів.

У лютому 200 року в Криму відкрився перший сільський центр медично-соціальної реабілітації для неповнолітніх. Його створено в селі Содове Нижньогірського району на базі дільничної лікарні. Крім медикаментозного лікування в центрі передбачено трудотерапію – навчання елементарних навичок роботи на присадибній ділянці, в майстернях.

Заходи для підвищення ефективності боротьби з наркоманією:

1. посилення боротьби з розповсюдженням наркотиків, суворіший митний контроль;
2. збільшення в навчальних закладах кількості психологів і наркологів, до яких можна звернутися анонімно;
3. активізація роботи міліції в місяцях збору молоді, розширення форм і методів роботи з молодими людьми;
4. запровадження кримінальної відповідальності за рекламу наркотиків, у тому числі й непрену;
5. посилення “Антинаркотичної” пропаганди за місцем проживання молоді з наведенням конкретних прикладів і факторів.

В основі боротьби з наркоманією має перебувати спонукання наркомана до сповіді. Повна правда про лихо – єдиний засіб, який можна використати в боротьбі за життя, який здатний утримати від згубної пристрасті інших і зокрема підлітків.

Наркоманія – це захворювання, зумовлене залежністю від наркотичних речовин. Основними симптомами наркоманії є:

* шкідливі наслідки для споживача наркотику, його безпосереднього оточення і суспільства в цілому;
* тенденція до постійного збільшення дози наркотику;
* психологічна і часто фізична залежність і прагнення отримати наркотик будь-яким чином.

Фізична залежність – наступає після включення наркотичних речовин у процес обміну речовин. Це – непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання наркотиків. У цьому випадку різне припинення вживання наркотичних речовин викликає фізичних розлад різного ступеня, який називають абстинентим синдромом. На цій стадії людина потребує лікування.

Соціальна залежність – людина – ще не почала вживати наркотичні речовини, але потрапила у середовище тих, хто їх уживає. Вона приймає стиль поведінки, ставлення до наркотичних речовин і зовнішні атрибути групи. В такій ситуації людина часто внутрішньо вже готова почати вживання.

Психологічна – залежність – на цій стадії змінюється поведінка людини. Вона починає вживати наркотичні речовини. Вони необхідні їй для зміни свого емоційного стану; іншим шляхом людина вже майже не може впливати на свої емоції, втрачає контроль і адекватні почуття.

Чим найбільше небезпечні наркотики? Тим, що вони безпосередньо змінюють свідомість людини і руйнують її пам’ять, інтелект, пригнічують відчуття та емоції, а також викликають сильну психологічну та фізіологічні залежність. Уживання наркотиків внутрівенно є небезпечним через високу ймовірність ВІЛ-інфікування.

**2.Профілактика і зниження алкогольної залежності серед дітей і підлітків.**

Сучасна молодь, вступаючи в доросле життя і маючи доступ до вживання алкогольних напоїв, не думає про таку важливу складову свого майбутнього життя як здоров’я. Алкоголь – це найдоступніший і найуживаніший для сп’яніння наркотик. Алкоголь – це проблема, яка загрожує всього людству, він несе зло і шкоду.

Школа має відігравати головну роль у профілактиці алкоголізму, оскільки в школі підлітки проводять більшу частину часу і саме тут формуються стандарти поведінки.

Особливе місце відводиться тренеру програми,, що володіє методикою активних форм навчання, однією з яких є критичне мислення.

Саме нові форми навчання допоможуть 13-14 річним підліткам зрозуміти, що вони відповідальні за власну поведінку, навчать мислити критично й приймати рішення, які базуються на сформованих моральних цінностях і переконаннях.

Для підлітків 101-5 років потрібна правдива інформація, сильна мотиваційна основа, щоб запобігти вживанню алкоголю.

Алкоголь у вигляді вина і пива є, мабуть, найдавнішими засобами сп’яніння. Після появи міцних напоїв загострювалися фізичні і психічні наслідки вживання алкоголю.

**2.1. Вплив алкоголю на оранім людини.**

Під дією алкоголю найчастіше страждає шлунково-кишковий тракт. Коли алкоголь потрапляє до шлунку, частина його всмоктується крізь слизову оболонку та стінки шлунка й потрапляє безпосередньо в такий кишечник, де без змін всмоктується в кров. Під час вживання алкоголю має значення кількість їжі, яка є в шлунку. Їжа може вдвічі уповільнити всмоктування алкоголю в кров. Жирна, а також білкова їжа, така як молоко чи сир, може зупинити сп’яніння. Ступінь сп’яніння залежить від того, скільки людина випиває за один раз і як часто вона це робить. Розтягнути в часі приймання алкоголю та невеликі дози дають змогу печінці переробляти випите успішніше ніж тоді, коли алкоголь випитий “залпом”. У результаті цього знижується ступінь сп’яніння.

Для того, щоб переробити алкоголь, який міститься в одній порції, печінці треба приблизно від однієї до трьох годин.

Робота печінки настільки порушується, що симптоми цього можуть позначитися на кровоносній системі та системі травлення. Цироз печінки – це враження печінки і заміщеній її клітин жирового або з’єднувальною тканиною. Цироз може бути викликаний надмірним вживанням алкоголю.

У разі довготривалого вживання алкоголю виникають органічні зміни, переродження серця та розпад окремих м’язових волокон. Нерідко в алкоголіків спостерігаються невеликі інфаркти м’яза серця так звані мікроінфаркти, яких вони найчастіше не помічають і переносять на ногах.

Гіпертонічна хвороба зустрічається в алкоголіків частіше, ніж у людей, які не вживають алкоголь.

Є відомий афоризм: “Людині стільки років, скільки років її судинам”. Звичайно, зловживання алкоголем призводить до атеросклерозу судин, внаслідок чого порушується живлення тих чи інших органів і систем, що спричиняє передчасну старість.

У багатьох осіб, які зловживають алкоголем, викликають психози. Найчастіше трапляється біла гарячка. За кілька днів захворювання спостерігається порушення сну, невиразний страх, іноді галюцинації під час засинання. Згодом у хворих настає помутніння розуму і виникають зорові галюцинації.

Алкоголь, ослаблюючи організм, створює сприятливі умови для захворювання туберкульозом легенів. Анти туберкульозні препарати алкоголіки переносять погано, і вони не так ефективно діють, як на хворих, які не зловживають алкоголем.

Лікарі, які вивчають туберкульоз у Франції, стверджують, що не можуть ліквідувати туберкульоз, не вирішивши проблему алкоголізму.

Токсична дія алкоголю на організм підлітка преш за все позначається на діяльності нервової системи. Мозкова тканина легко всмоктує алкоголь. Підліток стає дратівливим, швидко стомлюється, в нього порушується сон.

Ці симптоми можуть проявлятися не тільки за систематичного, а й за ситуативного вживання алкогольних напоїв. Це пояснюється тим, що алкоголь попадаючи в організм, залишається в ньому до двох тижнів.

Оскільки алкоголь циркулює в системі кровообігу, то потрапляє до всіх органів тіла. За кілька хвилин він досягає головного мозку. Алкоголь уповільнює його роботу, гальмуючи як процес нагромадження інформації, так і її відновлення у пам’яті.

Алкоголь може стати причиною галюцинації та провалів у пам’яті. У тих, хто систематично випиває, уповільнюється розвиток інтелекту, погіршується пам’ять, втрачаються набуті раніше здібності. В підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих.

Вживання алкоголю може призвести до ушкодження зору і слуху. Можуть також погіршитися відчуття смаку, нюху та дотику. Оскільки усі м’язи в організмі перебувають під контролем мозку, вживання навіть незначних доз алкоголю призводить до послаблення такого контролю, і людина втрачає почуття координації та швидкість реакції.

Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю на організм підлітка в декілька разів більша, ніж на організм дорослого.

Як і всі наркотичні речовини, алкоголь викликає залежність. Спочатку людина тягнеться до чарки, щоб уникнути якихось неприємних переживань або досягти розслаблення і нібито впевненості, але це досить швидко призводить до потреби у постійному вживанні спиртних напоїв – розвивається алкоголізм. Алкоголізм – це захворювання, яке супроводжується глибокими змінами і навіть деградацією особистості. Воно потребує дуже складного й тривалого лікування, а результати такого лікування, - за свідченням фахівців, часто є невтішним. Через певні особливості підліткового організму алкогольна залежність. Хронічний алкоголізм розвиваються у підлітків значно швидше, ніж у дорослих.

Ріст уживання алкоголю підлітками і молоддю викликає тривогу і громадськості протягом кількох останніх десятків років. За цей час фахівцями нагромаджений досить значний досвід роботи з уже сформованими залежностями, коли вони настільки руйнівно діють на здоров’я й особистість людини, що вимагають глибокого втручання. У різних напрямах психотерапії та психології існують теоретичні розробки і спостереження щодо причин і механізмів виникнення залежностей. І лише в останні 10-15 років фахівці розвинутих країн свою увагу й потенціал на попередження примушуваних форм поведінки. І, звичайно, одним із найперспективніших напрямків такої роботи, поряд із соціальними програмами, що захищають дітей та їхні права, дотримують молодь, є психологічна робота з підлітками. Адже саме в цей період розвитку людини формуються базові способи самостійного дорослого життя, способи взаємодії з іншими людьми і світом, тобто складається світогляд.

Алкоголізм як залежність є руйнівним для особистості та її здатності керувати собою і своїм життям і гнітюче впливає на всі процеси розвитку й адаптації людини, перешкоджаючи дорослішанню. Ця залежність формується з дитинства й обумовлена комплексним впливом низки чинників: культурного, соціального, психологічного, фізіологічного.

Культурне тло складає традиційні форми вживання спиртних напоїв, залучення їх до ритуалів пригощання, до чогось більшого. Збідніння культурного середовища й мала розмаїтість культурних форм, що забезпечують духовну реалізацію людини, а також відрив ритуальних дій від їхнього наповнення призводить до збільшення кількості й одночасно зниження культури споживання спритних напоїв.

Соціальне тло – це ставлення суспільства й соціальних інститутів до споживання алкоголю. Сюди входить низка питань: чи є це законним доступність речовини або її заборона й регламентація вживання в громадських місцях, а також ступінь відповідальності індивіда за зловживання або порушення правил споживання. До соціального тла належать державні й суспільні програми, спрямовані на підтримку здорового способу життя, на допомогу людям, які вирішили позбутися залежності.

Психологічне тло створюється в процесі життя кожної людини і задається глибиною внутрішнього розколу, що веде до звуження меж усвідомленням “Я”. Необхідно відзначити, що кожна вікові криза припускає перегляд концепції життя і, тому може закінчитися алкоголізмом як способом реагування на внутрішній конфлікт.

Фізіологічне тло – це вплив речовини на функції організму та наявність гепатичної схильності до даної речовини. За фармакологічною класифікацією алкоголь є депресантом центральної нервової системи. У разі приймання невитких доз люди відзначаються позитивний ефект під час розв’язання інтелектуальних задач, унаслідок стимуляції центральної нервової системи або через ослаблення емоційного контролю.

За помірного споживання алкоголю спостерігається “ослаблення гальмування”. Може розвиватися ейфорія, зростає самовпевненість, знижується нервово-м’язева координація, знижується гострота зору й чутливість од болю, а також знімається втома. Крім того, збільшується час реакції, слабшає пам’ять, погіршується здатність до концентрації. Проблема алкоголіка полягає в тому, що він не може мати справжніх теплих стосунків з іншими людьми.

Суть проблеми відносин полягає в тому, що ці переживання, одного боку, відчужуються ним самим, тобто знаходяться за межами його усвідомлення власного “Я”, а, з іншого боку, люди не сприймають ці переживання всерйоз, адже вони відбувалися в алкогольному сп’янінні.

І він повертається у тверезий стан ще самотнішим, із ще більш незадоволеною потребою у стосунках.

З усього вищесказаного видно, що алкоголь негативно впливає на всі системи та органи. Особливо шкідливий алкоголь для молоді, ще недозрілого організму.

**3.Профілактика курінні та інших форм поведінки залежності у підлітків.**

Сучасна молодь вступає в життя не тільки ва період бурхливого розвитку науки й техніки, й у період негативного впливу ряду чинників, перше місце серед яких посідає куріння, шкідлива дія, якого відчувається не відразу, а поступово. Куріння та його вплив на організм стали сьогодні соціальною і медичною проблемою.

Куріння як залежність є звичкою, що наносить шкоду здоров’ю. Вона формується за умови наявності трьох факторів: соціального, особистісного і фізичного.

Соціальний фон – це ставлення суспільства до вживання цієї речовини: чи є це законність, вигідність державі, визнання культурою, доступність речовини. До соціального фону належать державні й суспільні програми, спрямовані на підтримку здорового способу життя. На допомогу людям, що вирішили позбутися залежності. Істотною характеристикою соціального фонду є подвійне ставлення до куріння: з одного боку – воно дозволене і заохочується виробниками цигарок, з іншого боку – “Міністерство охорони здоров’я попереджає...”

Особистісний фон створюється в процесі життя кожного індивіда і задається глибиною розколу душа/тіло чи відчуття екзистенціальної ізоляції, сімейною ситуацією.

Фізіологічний фон важливий стосовно визначених видів наркотиків, до яких людський організм адаптується таким чином, що людина, яка раптово припиняє приймати речовини, може занедужати.

Специфіка куріння як виду залежності полягає в тому, що воно ідеально вирішує клубок проблем.

1. Початок куріння завжди пов’язаний з неприємним відчуттям. Однак одні люди через неприємні відчуття більше не відновлюють спроби, інші ж, що мають звичку дисоціюватися від свого тіла, продовжують курити.
2. Куріння завжди припускає участь іншого. Коли двоє чи більше людей курять разом, вони немов обмінюються символами – разом випробують біль самотності, біль своєрідності.
3. Куріння як поведінковий акт пов’язаний з ритмічністю. Курінням ми немов регулюємо подих, робимо його довільним, ставимо під свій контроль. Часто як вигоду від куріння називають розслаблюючий ефект, зняття стресу, заспокоєння.

**3.1.Впив тютюну на організм підлітка.**

Головна мішень доля тютюнового диму – верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. При курінні крізь шар тютюну всмоктується повітря, яке посилює горіння. При цьому тютюновий дим руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних залоз. Це супроводжується підвищеним слиновиділенням. Слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів також подразнюються тютюновим димом, що створює умови для розвитку хронічних бронхітів, пневмоній.

У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричинюють онкологічні захворювання. Курці з дуже великою ймовірністю можуть захворіти на рак ротової порожнини, гортані або легень.

Дуже шкідливо куріння позначається і на зовнішності людини. Навіть у молодому віці при невеликому стажі куріння проявляються характерні ознаки курця – пожовтіння зубів і нігтів, нездоровий колір шкіри, мережа розширених судин на обличчі.

Куріння є фактором ризики розвитку серцево-судинних захворювань. Викурювання навіть однієї цигарки призводить до прискорення серцевого ритму, звуження судин, підвищення артеріального тиску.

Результат куріння – порушення функціонування серцевих м’язів, що може призвести до інфаркту міокарда. Внаслідок куріння може розвинутися таке тяжке захворювання судин ніг як облітерируючий ендартеріїт, яке дуже часто супроводжується ампутацією кінцівок.

Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну. Куріння провокує розвиток виразки шлунка, ускладнює інші захворювання.

Компоненти тютюнового диму руйнують вітаміни в організмі людини, послаблюють його імунну систему, внаслідок чого у курців часто спостерігаються прояви алергії, перебіг усіх захворювань триваліший, а лікуються вони важче, ніж ті, хто не курить.

Як і всі наркотичні речовини, нікотин – головна складова тютюнового диму, потрапляючи в організм, змінює його діяльність таким чином, що людина починає відчувати більшу чи меншу, усвідомлювану чи ні, потреба в ньому – розвивається залежність. Сучасні дослідження свідчать про те, що складові тютюнового диму є речовинами, які викликають дуже стійку залежність. Сучасні дослідження свідчать про те, що складові тютюнового диму є речовинами, які викликають дуже стійку залежність.

Це підтверджують такі статистичні дані: 85% курців хотіли б кинути курити, але вдається це лише 15% з них.

Важливо також пам’ятати, що великої шкоди курців завдають не тільки собі, а й усім тим, х то їх оточує. Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, що й сусід, який палить, часто з ними ж руйнівними наслідками для здоров’я.

**3.2.Вплив нікотину на важливо життєві органи підлітка.**

Хворобливі зміни виникають не відразу, а при певному “стажі” куріння. Підлітки не думають за наслідки куріння. Вони кажуть: “Мало що там буде через 10 чи 20 років. Сьогодні нас це не турбує”.

Звичайно, тепер вони не задумуються над майбутнім. Їм нема ще 18 років, і вони сподіваються, що довго будуть молодими.

Однак деякі тяжкі розлади виникають одразу після того, як людина починає курити.

Ці зміни особливо помітні в підлітків та осіб молодого віку.

Особливо страждає від куріння пам’ять. Було проведено такий експеримент. Обстежені дві групи студентів (по 9 осіб) одного віку й статі, перша група – курці, друга – ті, що не курять. Виявилось, що куріння знижує швидкість запам’ятовування та обсяг пам’яті. Курці запам’ятовували повільніше від решти студентів.

Чому люди курять?

Насамперед з’ясуймо, чому люди починають курити. Хлопці вважають геройством викурити цигарку потай від дорослих.

Куріння швидко набирає характеру сталої звички, якої важко позбутися. Виникає хвороблива пристрасть до тютюну, щось подібне до наркоманії. Уже через 2-3 години після куріння в людини з’являється бажання знову закурити.

Коли сигарети немає, вона намагається дістати її. Деякі люди кидають курити. Та, на жаль, більшість людей цього не можуть зробити. Вони не розуміють, що руйнують своє здоров’я. А відновлювати зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо, а саме здоров’я.

Здоров’я – це в першу чергу, спосіб життя людини. Це той стиль, який людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, що все, що робить людина, відбивається на стані її здоров’я. До доброго здоров’я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров’я містить у собі всі цілі в житті людини, ї інтереси і корисні звички. Це почуття сповнене любові до самого себе.

## Література

1. Березіна Н.О, Вінда О.В. Галябарник М.М. Запрошуємо до діалогу.
2. Вінда О.В. Коструб О.П., Самова І.Г., Березіна Н.О, Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків.
3. Василенко Л.Б. Основи безпеки життєдіяльності.
4. Зимовіць Н.В., Сивогракові З.А. Твоє життя – твій вибір.
5. Яцук Г.В., Бабин І.І., Барна Л.С., Страшнюк Н.М. Здоров’я – найбільше благо.