***Алкоголь і підлітки. Що варто знати***

 У середньому, перша спроба вживання алкогольних напоїв в Україні припадає на 14 років. За дослідженням Українського інституту соціальних досліджень emcdda імені Олександра Яременка, поведеного у 2015 році, за останні 12 місяців алкогольні напої вживали 70% учнів 15-17 років (серед дівчат – 71,1%, серед хлопців – 68,7%).

Чому п’ють підлітки? Як алкоголь впливає на розвиток мозку молодих людей, і що ми повинні знати про ген авантюризму і підступність алкоголю.

 БІОЛОГІЯ ПІДЛІТКІВ І ДІЯ АЛКОГОЛЮ

 Середній вік, коли підлітки починають вживати алкоголь, – 14-15 років. Якщо в підлітка депресія, то він схильний до зловживання алкоголем. І він не буде звертатися по допомогу, оскільки в нього може бути загострена самооцінка і автономія. Це суть підлітка – не звертатися по допомогу.

 Підліткам важливо отримати ефект. Тому часто вони обирають алкоголь як можливість отримати швидкий ефект. Щоб отримати задоволення від футболу, потрібно годину побігати, від стосунків із дівчиною – час на побудову цих стосунків. Скрізь треба докладати зусиль. А коли ти вживаєш алкоголь, то це швидко дає ефект. Ти заощаджуєш зусилля.

 Причин потрапити в залежність від спиртного в підлітків чимало. Комусь не вистачає емоційного тепла і турботи, або ж навпаки – батьки занадто опікуються і контролюють. Чимало підлітків пробують спиртне, але залежність виникає не в усіх. З 9-ти тих, хто спробував, у одного будуть проблеми. Різні рівні проблеми вимагають різного підходу.

 У підлітків більша чутливість до алкоголю, тому швидше виникає залежність. У підлітковому віці відбувається перебудова мозку, і будь-який токсичний вплив у цей момент змінює результативність процесу.

 Один-два рази випити з друзями, щоб підтримати традицію, – це одна справа. А коли з’являється до цього інтерес, то це значить, що алкоголь вживають для мотивації чи зняття напруги, або ж підліток відчуває нестачу самореалізації.

***Алкоголь і підлітки. Що варто знати***

Причин потрапити в залежність від спиртного в підлітків чимало. Комусь не вистачає емоційного тепла і турботи, або ж навпаки – батьки занадто опікуються і контролюють. Проблема алкоголізму – це на 30-40% генетика, ще стільки ж відсотків – неможливість реалізувати свої потреби, і решта – справа випадку: потрапив у погану компанію, негаразди у стосунках.

 Один із варіантів (аллелів) гену DRD4 посилює схильність людей до пошуку нових вражень, імпульсивності і гіперактивності. Тобто людей кудись гонить пошук новизни, ризикованих відчуттів. І часто людина потрапляє в ситуацію, коли її бажання, які часом важко позначити, не реалізуються. Адже прагнення новизни може бути в будь-чому – нових іграшок, навколосвітньої подорожі, ризикованих авантюр тощо. Тоді алкоголь стає одним зі способів знижувати напругу.

 Алкоголь, порівняно з іншими психотропними речовинами, дуже складний, тому що спектр залежностей від нього різноманітний і ефекти люди отримують різні. В алкоголю сильні психотропний вплив і токсичний ефект. За словами біолога, за всіма показниками алкоголь гірше від будь-яких наркотиків.

Це тисячолітня культура – алкоголь споживати прийнято, а кокаїн не можна. Якби алкоголь винайшли лише тепер, його б віднесли до заборонених препаратів, таких як наркотики.

 ЧИМ І ЯК ЗАРАДИТИ ПРОБЛЕМІ

 Розмови нічого не вирішують. Ми всі імітуємо модельну соціально прийнятну поведінку. Людина буде поводитися так, як прийнято у групі, з якою та себе асоціює.

 Мають бути економічні важелі – податки, акцизи, висока ціна за неприйнятну поведінку, відчутні штрафи для водіїв за кермування в нетверезому стані, штрафи для магазинів, які порушують правила продажу алкоголю. Але цього замало. Важливіша боротьба з культурою вживання алкоголю.

 Заборона – не те, що працює. Не заборони дієві. Варто думати над рівнем освіченості суспільства. Які моделі поведінки поширені в родинах? Якщо ми не хочемо, щоб підліток вживав алкоголь чи наркотики, ми повинні щось йому запропонувати взамін, щось цікавіше.

 Перше, що працює як профілактика алкоголізму, – активність. Це може бути не лише спорт. Людина має бути соціально активною. Коли підліток активний, це знижує вірогідність, що в нього зародиться пагубна звичка. Було б також доречним, аби у школах запроваджували уроки медитації. Щоб діти вміли розуміти свої емоційні стани і справлялися з ними самотужки, без алкоголю.

 Водночас, спорт – не таблетка від зловживання алкоголем. Чимало тих, хто опинився на реабілітації, до цього займалися спортом. Нерідко в колишніх спортсменів спрацьовує асоціація – щоб щось отримати, ти повинен щось вжити.

 Школа і державна політика щодо профілактики зловживання алкоголем можуть бути ідеальними. Однак добре, коли в сім’ях є family based skills (сімейні навички), як вирішувати емоційний конфлікт, як впоратися зі своїми емоціями.

 Алкоголізм і наркотики – сімейна хвороба, це значить, що хвора вся сім’я, хвора модель взаємовідносин. Сім’я – це єдиний вид стосунків, який дитина не обирає і якого не так легко позбутися. Якщо психологічний клімат у родині некомфортний, то один зі способів зняти психологічну напругу – вживання алкоголю.

***Алкоголь і підлітки. Що варто знати***

 Алкоголізм і наркотики – сімейна хвороба, це значить, що хвора вся сім’я, хвора модель взаємовідносин.

***Профілактика психоактивних речовин***

 **Психоактивні речовини (ПАР)** — речовини, що спричиняють звикання та/або залежність за умов систематичного вживання. До психоактивних речовин належать алкоголь, тютюн,  наркотичні речовини, окремі лікарські та інші засоби.

 Психоактивні речовини можна поділити на опіоїди, стимулятори, галюциногени, канабіноїди, снодійно-седативні речовини, інгалянти. ПАР можна вживати у різний спосіб, зокрема через куріння, ковтання, нюхання, внутрішньовенне та внутрішньом’язове введення.

 **Характерні ознаки синдрому залежності від ПАР:**

* сильне бажання чи почуття непереборної тяги до прийому ПАР;
* порушена здатність контролювати поведінку, пов’язану з прийомом ПАР;
* поява абстинентного стану, що виникає, коли прийом психоактивної речовини зменшити або припинити;
* ознаки толерантності до дії психоактивної речовини, що проявляються в необхідності значного збільшення кількості речовини для досягнення бажаного ефекту;
* поглиненість уживанням ПАР, котра проявляється в тому, що заради прийому речовини людина повністю або частково відмовляється від важливих альтернативних задоволень і зацікавлень чи витрачає багато часу на діяльність, необхідну для придбання і прийому речовини, та на відновлення після її ефектів;
* вживання психоактивних речовин всупереч явним ознаками шкідливих наслідків для здоров’я, роботи/навчання, стосунків з друзями, членами родини тощо.

 Чому деякі люди стають залежними від ПАР, а інші — ні?

 Передбачити, чи стане людина залежною від наркотиків, неможливо. Частина людей може вживати ПАР певний час і не мати залежності. У інших залежність розвивається дуже швидко, буквально після першого вживання. На формування залежності впливає багато чинників, і що більше факторів ризику має людина, то більша ймовірність того, що прийом наркотиків може призвести до залежності.

 **Фактори ризику, що впливають на формування залежності, можна розділити на кілька груп.**

1. *Біологічні*. Гени, з якими народжується людина, відіграють значну роль у формуванні залежності. Окрім того, мають значення стать, етнічна приналежність і наявність супутніх психічних захворювань (депресія, тривожні розлади тощо). Зокрема, особи, які мають інші психічні захворювання, більш схильні до формування залежності від ПАР.

2. *Соціальні*. Оточення людини, особливості сімейних стосунків (передусім дітей з батьками), друзі, економічне положення і загальний рівень добробуту впливають на ризики початку вживання наркотиків та формування залежності. Такі фактори, як фізичне, сексуальне і психологічне насильство, життя в умовах постійного стресу, утиски з боку сім’ї, можуть значно збільшити ймовірність початку вживання наркотиків і подальшої залежності від них.

3. *Еволюційні*. Генетичні чинники і фактори навколишнього середовища взаємодіють з критичними етапами розвитку в житті людини та впливають на ризик появи наркозалежності. Вживання наркотиків у будь-якому віці може призвести до залежності, але що раніше воно починається, то більша ймовірність переростання його у залежність. Особливо це стосується підлітків: області їхнього мозку, що контролюють прийняття рішень, судження і самоконтроль, ще розвиваються, тож підлітки можуть бути особливо схильними до ризикованої поведінки, зокрема вживання наркотиків.

 **Розрізняють кілька етапів розвитку наркозалежності.** Спочатку з’являється імпульсивний потяг до прийому ПАР, який більшою мірою асоціюється з позитивними переживаннями (ейфорія, відчуття психічного та фізичного комфорту, почуття задоволення), проте згодом починає переважати компульсивний потяг, пов’язаний, головно, з потребою усунути негативні переживання (дисфорія, почуття дискомфорту, різноманітна психо-вегетативна симптоматика), які асоціюються із синдромом відміни — гострим абстинентним синдромом.

 Незалежно від виду наркотичної речовини у поведінці, характері та фізіології людини настають зміни. При цьому можливі **характерні прояви залежності від ПАР**, на які слід звернути увагу і якнайшвидше вжити необхідних заходів:

* безпідставні зникнення з дому на досить тривалий час;
* різкі несподівані зміни поведінки (необґрунтована агресивність, злобність, замкнутість, брехливість, відчуженість, неохайність);
* поява боргів, зникнення з дому цінних речей і грошей, крадіжки;
* втрата інтересу до колишніх захоплень, занять;
* поява в домі флаконів/паковань тощо з невідомими речовинами;
* наявність серед особистих речей шприців, голок, гумових джгутів, таблеток, наркотичних речовин;
* поява у лексиконі нових жаргонних слів;
* наявність слідів від ін’єкцій на будь-яких частинах тіла, особливо на передпліччі;
* розлади сну (безсоння або надзвичайно тривалий сон, сон удень, важке пробудження і засинання, тяжкий сон);
* розлади апетиту (різке підвищення апетиту або його відсутність, вживання значної кількості солодощів, поява надзвичайної спраги);
* зміни розміру зіниць (зіниці різко розширені або звужені до розміру булавкової головки) та кольору шкіри (різко бліда, сірувата).

 Визначити, чи вживає людина ПАР, можна із використанням експрес-тестів, які продають в аптеці. Для такого тестування потрібен зразок сечі або слини і можна не звертатися до спеціалізованої клініки. Існують тести на один або кілька ПАР, проте варто пам’ятати, що вони можуть давати як хибнопозитивні, так і хибнонегативні результати, і що визначення того, чи вживала особа ПАР, залежить від тривалості перебування певної речовини в організмі людини, частоти вживання тощо. Так, деякі речовини неможливо виявити вже через кілька днів після вживання, особливо якщо людина вживає їх епізодично, а не постійно.

 **Заходи з профілактики вживання ПАВ**

Захисними чинниками, що перешкоджають уживанню підлітками психоактивних речовин, є:

|  |
| --- |
| * міцна сім’я, залучення до життя сім'ї, увага до захоплень підлітка з боку батьків;
* успішний досвід навчання і спілкування у школі;
* успішна соціалізація серед однолітків;
* добре сформовані життєві навички;
* поінформованість про наслідки вживання психоактивних речовин.
 |

Школа може допомогти учням у розвитку захисних чинників, зокрема й через:

|  |
| --- |
| * забезпечення захисного фізичного середовища у школі, у тому числі наявність охорони та чітких правил щодо заборони вживання психоактивних речовин на території навчального закладу;
* формування сприятливої загальношкільної атмосфери, що підтримує здорові стосунки між учнями і мотивує їх до здорового способу життя;
* розвиток в учнів знань про здоров'я, зокрема чинників, які впливають на здоров'я, негативні наслідки вживання психоактивних речовин;
* формування і зміцнення в учнів позитивної самооцінки, позитивних життєвих цілей, установок і навичок.
 |

 Використання залякування (опис жахливих наслідків паління, вживання алкоголю і наркотиків, перегляд відеофільмів) як основного педагогічного методу профілактики не дає позитивного результату. Підлітки зазвичай не ідентифікують себе з героями таких «лякалок». Крім того, залякуючи, дорослі часто перебільшують вплив на здоров’я психоактивних речовин і швидкість, з якою формується залежність.

 Формування життєвих навичок дає найкращі результати: це дозволяє учням сформувати позитивну самооцінку і визначати позитивні цілі, успішно соціалізуватися в середовищі однолітків, не потрапляючи під їхній можливий негативний вплив і відстоюючи свої переконання.