

# Здоровий спосіб життя та профілактика шкідливих звичок

*Основні поняття:*

**Профілактична робота** – це комплекс заходів, який реалізується за допомогою різних інструментів впливу певного характеру: соціального, юридичного, педагогічного, психологічного та створення умов, сприятливих для розвитку особистості.

**Спосіб життя** - це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками й особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

**Здоровий спосіб життя** - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

**Здоровий спосіб життя включає в себе** дії, направлені на підтримку здоров'я та уникнення захворювань. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки та звичок кожної окремої людини.

**Чинники впливу на здоров'я людини:**



### **Декілька рекомендацій, як підтримувати здоровий спосіб життя:**

*Здоровий спосіб життя – здорові звички*

1. Харчування здоровою їжею. Дотримання режиму харчування. Фрукти, як альтернатива солодощам.
2. Робити ранкову зарядку і як можна більше рухатися впродовж дня. Фізичні навантаження.
3. Дотримуватися режиму сну.
4. Раціональний розподіл часу впродовж дня: баланс роботи та відпочинку.
5. Підтримувати водний баланс.
6. Прогулянки на свіжому повітрі.
7. Тренувати не тільки тіло, а й мозок- вивчати нове.
8. Контроль та управління емоціями, реакціями на стресові ситуації.
9. Дозоване користування гаджетами.
10. Відмова від шкідливих звичок, як то паління, вживання алкоголю...



У підлітковому віці деякі діти вже починають балуватися цигарками, пробують алкоголь та наркотики. Але є ще й інші шкідливі звички, які стосуються молодого покоління.

- Проблема сучасності – постійне використання смартфонів, від яких деякі діти не відходять. Ці шкідливі звички в школі призводять до падіння успішності. З-за гаджетів підліток жертвує багатьма потребами і можливостями.
- Поширеною є залежність від батьків, коли підліток не здатний приймати самостійні рішення. Статистика показує, що такі діти більше схильні до прийому алкоголю, наркотиків і куріння.
- До шкідливих звичок відносять ігрову і телевізійну залежність. Іноді дитині віртуальний світ більш привабливий і цікавий, що негативно відбивається на його соціальному житті.

*Батьки повинні завжди пам'ятати, що вони є прикладом для своїх дітей, які легко переймають не лише хороше, але й погане. Крім алкоголізму, куріння та наркоманії є й інші проблеми.*

Розберемо детальніше:

**Куріння або паління** — каталітична інгаляція (вдихання диму) препаратів, переважно рослинного походження, тліючих в потоці повітря, що вдихається з метою насичення організму активними речовинами, містяться в них шляхом їх сублімації і подальшого всмоктування в легенях і дихальних шляхах.



Пачка сигарет в день – це близько 500 рентген опромінення за рік! Температура тліючої цигарки 700-900 градусів! Легені курця зі стажем – чорна, гниюча маса. Після затяжки нікотин потрапляє в головний мозок через 7 секунд. Нікотин викликає спазм судин, у зв'язку з чим порушуються насичення тканин киснем. Спазм дрібних судин робить шкіру в'янучою. Шкода куріння ще й у тому, що з'являється неприємний запах з рота, жовтіють зуби, запалюється горло, червоніють очі від постійного роздратування димом. У всьому світі нікотин відноситься до дозволеного наркотику, від нього так само як від героїну і інших важких наркотиків розвивається залежність, але підступність його в тому, що це відбувається непомітно і тривало. Українці щорічно викурюють 265 мільярдів сигарет на рік, це близько 1800 сигарет на душу населення і цифра ця продовжує щороку зростати.

Шкода куріння в тому, що воно викликає три основних захворювання: рак легенів, хронічний бронхіт, коронарну хворобу. Вже давно доведено, що тютюн є причиною смертності від раку легені в 90% всіх випадків, від бронхіту і емфіземи в 75% і від хвороби серця в приблизно 25% всіх випадків.

Приблизно 25% регулярних курців сигарет помирає передчасно. Більшість з цього числа змогли б прожити на 10, 20 або 30 років довше. Померлі внаслідок куріння в середньому втрачають 15 років свого життя.

Куріння завдає страшної шкоди, люди, які палять в 13 разів частіше хворіють на стенокардію, в 12 – на інфаркт міокарда, в 10 разів – на виразку шлунку і в 30 разів – на рак легенів.

Немає такого органу, який б не був уражений тютюном: нирки і сечовий міхур, статеві залози і кровоносні судини, головний мозок і печінка.

**Смертельна доза для дорослої людини міститься в одній пачці сигарет, якщо її викурити відразу, а для підлітків – півпачки.**

Куріння шкодить серцю, так частота серцевих скорочень у курця на 15000 ударів на добу більше, ніж у некурящого, а доставка кисню тканинам і особливо головному мозку значно знижена, так як судини звужені, плюс до цього чадний газ, який краще «чіпляється» до гемоглобіну і не дає еритроцитам переносити кисень. Цим і пояснюється, чому курці школярі значно відстають у фізичному розвитку від некурящих.

Шкода куріння ще ось у чому: останні роки вчені приділяють пильну увагу речовинам, що викликають рак. До них, в першу чергу, відносяться бензопірен і радіоактивний ізотоп полоній-210. Якщо курець набере в рот дим, а потім видихне його через хустку, то на білій тканині залишиться коричнева пляма. Це і є тютюновий дьоготь. У ньому особливо багато

речовин, що викликають рак. Якщо вухо кролика кілька разів змастити тютюновим дьогтем, то у тварини утворюється ракова пухлина.

## Що таке вейп та електронні сигарети

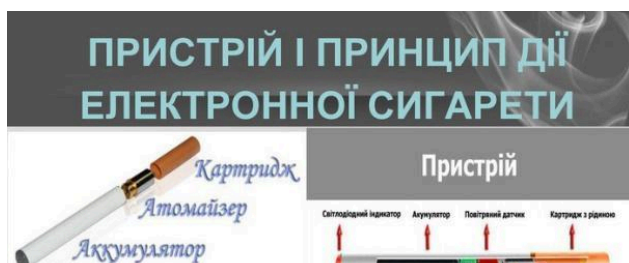
**Вейпінг** – це процес вдихання та видихання аерозолі, який часто називають паром, що виробляється електронною сигаретою чи подібним пристроєм. Пар зазвичай містить нікотин, ароматизатори та інші хімічні речовини.



**Одноразові електронні сигарети** – це невеликі пристрої, які містять батарею, нагрівальний елемент і картридж, наповнений рідким нікотином. Коли користувач вдихає, рідина нагрівається і перетворюється на пар, яка потрапляє в легені.

## Шкідливий вплив вейпінгу та електронних сигарет

За даними Глобального опитування молоді щодо вживання тютюну (GYTS), 18,4% підлітків в нашій країні



є актуальними споживачами електронних сигарет. Однак паління може завдати шкоди здоров'ю підлітків різними способами. Одним із найбільш значних є вплив на розвиток мозку. Нікотин в електронних сигаретах може перешкоджати розвитку мозку, впливаючи на навчання, пам'ять і увагу.

Вдихання хімікатів та інших шкідливих речовин може пошкодити легені та дихальні шляхи, що призведе до респіраторних захворювань, таких як бронхіт і астма. Крім того, вейпінг може спричинити пошкодження легенів і проблеми з диханням, такі як хрипи, кашель і задишка.

Нікотин може підвищувати артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень, створюючи навантаження на серцево-судинну систему. Не виключені також проблеми зі здоров'ям порожнини рота, такі як неприємний запах з рота, захворювання ясен і втрата зубів. Хімічні речовини в тютюні та електронних сигаретах можуть пошкодити ясна та зуби, що призведе до запалення, інфекції та гниття.

Рідини, які використовуються в електронних пристроях, викликають сильну залежність і можуть призвести до отруєння. Нагрівальний елемент у цих пристроях також може виробляти шкідливі хімічні речовини, такі як формальдегід, які можуть спричинити рак та інші проблеми зі здоров'ям. Варто зазначити, що вейпінг пов'язується із підвищеним ризиком розвитку певних типів раку, включаючи рак легенів, рак горла та рак ротової

порожнини.

## ЧИМ ШКІДЛИВІ ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ?

- ЕС не мають сертифіката ВООЗ;
- Вміст нікотину в ЕС більше заявленого;
- Пропіленгліколь викликає алергію і може блокувати дихання курця.
- ЕС викликають ніотинову залежність у тих, хто не був курцем;
- Імітація диму у вигляді пари дратує оточуючих;
- Після переходу на ЕС не вдається кинути палити.



### **Відповідальність**

Усім відомо, що куріння шкодить здоров'ю та викликає звикання. Ті хто палять повинні знати про місця, де курити заборонено, а також покарання за порушення.

В Україні діє Закон "**Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення**", який визначає основні принципи та напрями державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання

серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я населення від шкоди, що завдається їхньому здоров'ю внаслідок розвитку захворювань, інвалідності, а також смертності, спричинених курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

### **Що таке “громадське місце”?**

**Громадське місце** - частина (частини) будь-якої будівлі, споруди, яка доступна або відкрита для населення вільно, чи за запрошенням, або за плату, постійно, періодично або час від часу, в тому числі під'їзди, а також підземні переходи, стадіони;

**Місця, де забороняється куріння тютюнових виробів, а також електронних сигарет і кальянів:**

- 1) у ліфтах і таксофонах;
- 2) у приміщеннях та на території закладів охорони здоров'я;
- 3) у приміщеннях та на території навчальних закладів;
- 4) на дитячих майданчиках;
- 5) у приміщеннях та на території спортивних і фізкультурно-оздоровчих споруд та закладів фізичної культури і спорту;
- 6) у під'їздах житлових будинків;
- 7) у підземних переходах;
- 8) у транспорті загального користування, що використовується для перевезення пасажирів;
- 9) у приміщеннях закладів ресторанного господарства;
- 10) у приміщеннях об'єктів культурного призначення;
- 11) у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- 12) на стаціонарно обладнаних зупинках маршрутних транспортних засобів.

**Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, куріння тютюнових виробів:**

- 1) у приміщеннях підприємств, установ та організацій усіх форм власності;
- 2) у приміщеннях готелів та аналогічних засобів розміщення громадян;
- 3) у приміщеннях гуртожитків;
- 4) в аеропортах та на вокзалах.

У місцях та закладах, де куріння заборонено, має бути розміщена наочна інформація, яка складається із графічного знака про заборону куріння та тексту такого змісту: ***"Куріння заборонено!"***.

У спеціально відведених для куріння місцях розміщується наочна інформація, яка складається із відповідного графічного знака та тексту такого змісту: ***"Місце для куріння. Куріння шкодить Вашому здоров'ю!"***.

**Куріння не заборонено:**

- на вулицях,
  - подвір'ях житлових масивів, парках,
- якщо особа, що курить не знаходиться поблизу об'єктів, перелічених вище.

## Відповідальність за куріння в громадських місцях

Відповідно до ст. 175-1 Кодексу України про адміністративні правопорушення, передбачено відповідальність за куріння у місцях, де це заборонено законом, а також в інших місцях, визначених рішенням відповідної сільської, селищної, міської ради:

- попередження;
- штраф

За повторне вчинення правопорушення протягом року:

- подвійний штраф

Якщо ж правопорушення вчинила неповнолітня особа віком від 16 до 18 років, яка не має власного доходу, відповідальність нести будуть батьки, опікуни чи піклувальники.

 ЦЕНТР ДЕМОКРАТІЇ ТА ВЕРХОВЕНСТВА ПРАВА

**2022 БЕЗТЮТЮНУ**

### ГРОМАДСЬКІ МІСЦЯ, ДЕ ЗАБОРОНЕНО КУРИТИ «АЙКОСИ»/ «ГЛО», ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ:

 ЗУПИНКИ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ	 СПОРТИВНІ СПОРУДИ, ЗАКЛАДИ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ	 МІСЦЯ ЗАГАЛЬНОГО КОРИСТУВАННЯ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ
 ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ	 КАФЕ, БАРИ, РЕСТОРАНИ, ЛІТНІ ТЕРАСИ	 ПІДЗЕМНІ ПЕРЕХОДИ
 ТАКСИ	 ТЕАТРИ, МУЗЕЇ, ГАЛЕРЕЇ, КОНЦЕРТНІ ЗАЛИ	 ВОКЗАЛИ ТА СТАНЦІЇ
 ЛІФТИ І ТАКСОФОНИ	 ГАЛЕРЕЇ, КОНЦЕРТНІ ЗАЛИ	 АЕРОПОРТИ
 ЗАКЛАДИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	 ОФІСИ	 ПРИМІЩЕННЯ ОРГАНІВ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ, ІНШИХ ДЕРЖАВНИХ УСТАНОВ, ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ
 НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ	 ГОТЕЛІ, ХОСТЕЛИ, ГУРТОЖИТКИ	
 ДИТЯЧІ МАЙДАНЧИКИ		

**З 11 ЛИПНЯ 2022 РОКУ**

 ЦЕНТР ДЕМОКРАТІЇ ТА ВЕРХОВЕНСТВА ПРАВА

**2022 БЕЗТЮТЮНУ**

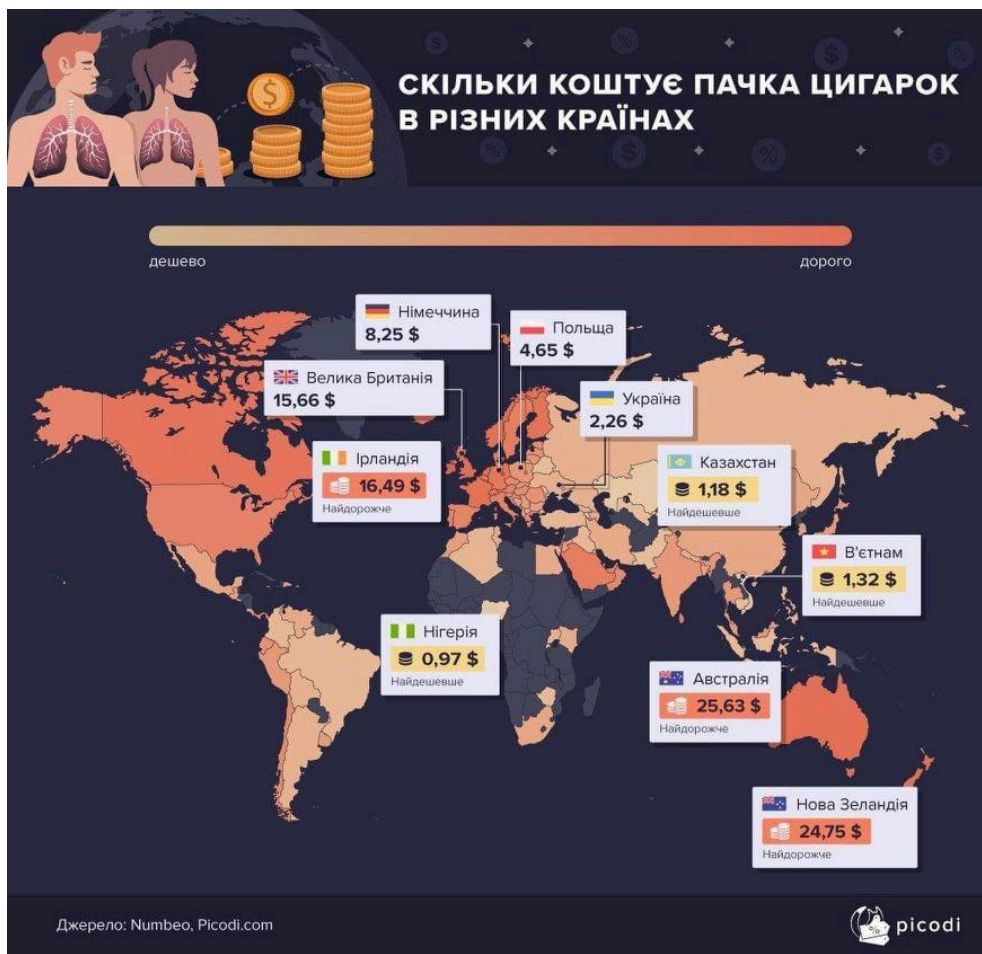
### ШТРАФИ:

ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ ТА ТЮТЮНОВІ ВИРОБИ ДЛЯ ЕЛЕКТРИЧНОГО НАГРІВАННЯ ПРИРІВНЯЛИ ДО ТРАДИЦІЙНИХ СИГАРЕТ ЗА ШКОДОЮ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я КУРЦІВ ТА ОТОЧУЮЧИХ\*

 <b>1 020 ГРН</b> <b>10 200 ГРН</b> – ЗА ПОВТОРНЕ ПОРУШЕННЯ	ЗА ПРОДАЖ «АЙКОСІВ»/«ГЛО» ТА ЕЛЕКТРОННИХ СИГАРЕТ НЕПОВНОЛІТНІМ
 <b>1 000 ГРН</b> <b>10 000 ГРН</b> – ЗА ПОВТОРНЕ ПОРУШЕННЯ	ЗА КУРІННЯ «АЙКОСІВ»/«ГЛО», ЕЛЕКТРОННИХ СИГАРЕТ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ
 <b>3 000 ГРН</b> <b>15 000 ГРН</b> – ЗА ПОВТОРНЕ ПОРУШЕННЯ	ЗА КУРІННЯ В КАФЕ, БАРАХ, РЕСТОРАНАХ (ДЛЯ ВЛАСНИКІВ ЗАКЛАДІВ)

**З 11 ЛИПНЯ 2022 РОКУ**

## Витрати:



### Приблизний підрахунок витрат середньостатистичної дорослої людини на сигарети

Термін	Сума	Що можна придбати
1 день	100 грн.	Солодощі, канцелярія, сувеніри
1 тиждень	700 грн.	Поповнення телефону, подарунок, гру
1 місяць	3 000 грн.	Одяг, сходити на цікавий івент сім'єю, побутові прилади
1 рік	36 000 грн.	Гаджет, путівка на відпочинок, електросамокат

### АЛКОГОЛЬ

*Статистика шкоди алкоголю значна – 3,3 мільйона смертей на рік. Негативний вплив алкоголю на організм – науково доведений факт. Ця психоактивна речовина викликає стійку залежність, руйнує внутрішні органи та системи, провокує неконтрольовані спалахи агресії, під час яких п'яна людина може завдати шкоди собі та оточуючим. Часто наслідками алкоголізму стають сімейні сварки, розлучення, травми, ДТП, насильство, крадіжки.*



### **Як впливає алкоголь на організм людини**

Отруєння етанолом та іншими шкідливими домішками, що містяться в спиртних напоях, викликають ейфорію, а потім – пригнічення свідомості. Цей стан зумовлений різким зниженням кількості кисню, який має надходити до клітин мозку. Навіть нетривала гіпоксія спричиняє:

- загибель мільйонів нейронів;
- пригнічення розумових процесів;
- зниження концентрації уваги;
- стан загальмованості.

Наслідком вживання надмірної кількості алкоголю стає кома і летальний результат. Нерідкі випадки смерті внаслідок вдихання блювотних мас і порушення функції дихання.

### **Нервова система**

Найбільшої шкоди алкоголь завдає нервовій системі людини. Це пояснюється механізмом розподілу етилового спирту в організмі: його концентрація в головному мозку в кілька разів перевищує цей показник у крові. Тому згубний вплив алкоголю на мозок присутній навіть тоді, коли інші симптоми сп'яніння ще не проявляються.

Помірне вживання спиртного поступово пригнічує функції нейронів, що проявляється такими ознаками:

- погіршення концентрації уваги;
- порушення здатності до запам'ятовування та пригадування;

- гальмування розумової діяльності.

Регулярний прийом алкоголю спричиняє загибель нейронів. Не отримуючи належної іннервації, окремі ділянки кори головного мозку відмирають, провокуючи пригнічення функцій підкіркових структур. Обсяг півкуль зменшується, порушуються когнітивні функції, розвивається делірій та інші розлади свідомості.

З боку периферичних нервів негативний вплив алкоголю на організм проявляється такими симптомами:

- оніміння кистей і стоп;
- судоми м'язів гомілки;
- хиткість ходи;
- зниження якості сну.

Велика ймовірність виникнення епілептичних нападів. На перших порах вони виникають у момент абстинентного синдрому або через 2-4 доби після припинення запою. Часто напади епілепсії передують розвитку білої гарячки.

Особливо небезпечним є вживання неякісних алкогольних напоїв, що містять сивушні олії, ацетон, метиловий спирт та інші токсичні речовини. Вони спричиняють не тільки отруєння, сліпоту, паралічі та делірій, а й можуть призвести до летального результату.

Шкода алкоголю полягає ще й у тому, що викликані ним зміни в головному мозку незворотні й можуть проявлятися патологіями навіть через роки після припинення вживання спиртного.

### **Серцево-судинна система**

Шкідливий вплив алкоголю на організм з боку ССС проявляється:

- тахікардією;
- гіпертонією;
- згущенням крові;
- гіпоксією.

У 55% алкоголіків реєструються такі захворювання:

- Атеросклероз. Етиловий спирт стоншує стінки кровоносних судин, роблячи їх крихкими. А за рахунок згущення крові збільшується ризик тромбоутворення. Сукупність цих чинників призводить до закупорки і відмирання дрібних судин, порушення кровопостачання окремих органів і тканин, що у важких випадках загрожує смертельними наслідками.
- Ішемія. Негативна дія етанолу на організм проявляється у здатності порушувати збалансований розподіл електролітів, провокувати склеювання еритроцитів і підвищувати рівень глюкози в крові. Усе це призводить до ураження судин серця, які забезпечують живлення міокарда. Наслідком часто стають інфаркти і летальний результат.
- Аритмія. Ця патологія, за якої збивається серцевий ритм, також часто стає причиною смерті.

Існує неофіційний термін “алкогольне серце”, який застосовується для опису ураження міокарда під впливом алкоголю.

Раптове руйнування кровоносних судин мозку призводить до інсультів із високим відсотком летальності.

### **Травна система**

Алкоголь шкідливо впливає на шлунково-кишковий тракт, провокуючи виразкові ураження, порушення кислотності та ракові пухлини. Також хронічний алкоголізм призводить до таких патологій:

- цироз печінки;
- неінфекційний гепатит;
- панкреатит.

### **Інші органи та функції**

Негативна дія спиртного позначається на роботі нирок і репродуктивних органів. Для чоловіків шкода алкоголю виражається в:

- ранній імпотенції;
- зниженні лібідо;
- погіршенні рухливості та життєздатності сперматозоїдів;

- зменшенні кількості чоловічих статевих гормонів.

Для жінок алкоголь небезпечний:

- порушенням репродуктивної функції;
- гормональним дисбалансом;
- безпліддям;
- появою нежиттєздатних дітей або дітей з аномаліями розвитку.

Також вплив алкоголю на організм жінок проявляється в передчасній появі зморшок, одутлості, в'ялості шкіри та інших ознаках старіння.

### **Соціальні наслідки алкоголізму**

Патологічний вплив спирту на організм людини виражається не тільки в соматичних і психологічних розладах, але й також має соціальні наслідки. Під дією спиртного люди швидко деградують, стають вигнанцями в колективі, часто проявляють агресію щодо членів сім'ї.

Поступово людина опускається до первісних інстинктів, коли єдиною метою в житті стає пошук нової дози. На тлі цього можливі скандали, бійки, крадіжки і навіть вбивства.

### **Алкоголь: шкода і користь**

Намагаючись виправдатися, люди, схильні до частого вживання алкоголю, міркують про його користь для організму. Особливо це стосується слабоалкогольних напоїв і вин, які виробляють із натурального винограду. Але тут виникає резонне запитання про те, чому в такому разі не замінити алкоголь виноградним соком?

## Енергетики і їх вплив на організм підлітка



Напої, що підвищують енергію людини, з кожним роком стають все більш затребуваними. Особливо популярні засоби серед молоді. З чого складаються енергетики, і їх вплив на організм вже кілька років намагаються з'ясувати вчені всього світу.

У перші хвилини після прийняття напою головний мозок починає працювати в посиленому режимі, відчувається сила в руках і ногах, настрій підвищується, хочеться щось робити, рухатися. Але медики попереджають, що додаткові сили в організмі припасені для екстрених випадків. Тому несподіваний приплив бадьорості може спровокувати серйозні збої в роботі деяких органів.

**Енергетики і їх вплив на організм**

## **Позитивне:**

- сприяють бадьорості і приливу сил;
- глюкоза з підвищеною кількістю вітамінів стимулюють роботу всіх органів і кровоносної системи;
- дія енергетиків триває 4 години;
- зручні баночки дозволяють приймати напій в будь-якому місці.

## **негативне:**

- Підвищена норма напою (більше 2 банок на добу) поступово призведе до гіпертонічної хвороби та цукрового діабету через велику кількість глюкози.
- Не у всіх країнах енергетики можна придбати у відкритому доступі. В Європі – лише в аптеці. Заборона пов'язана з частими випадками смертельного результату, викликаного передозуванням напоєм.
- Підвищена доза вітаміну В руйнує нервові клітини (слабкість і тремтіння кінцівок, прискорене серцебиття).
- Кофеїн викликає залежність, і для отримання необхідного ефекту потрібно підвищення дози, він також має сечогінний ефект, виводить корисні солі з організму.
- Вуглекислота спільно з таурином дратує оболонку шлунка, провокуючи розвиток гастриту і виразки.

## **Зі скількох років можна пити енергетики?**

Підбадьорливі напої не містять спирту, тим не менш, їх продаж неповнолітнім у багатьох країнах Європи заборонена. Це пов'язано з згубним дією коктейлю на несформований організм.

В першу чергу, від напою, що бадьорить страждає слабка дитяча психіка.

Відомі випадки, коли невелика доза напою приводила підлітків в «ступор» – повна відсутність рухових функцій і відсутність реакції.

На заборону продажу енергетичних напоїв неповнолітнім в ряді європейських країн вплинули дослідження. Вчені довели, що навіть 1 баночка напою виснажує дитячий організм і може призвести до наслідків:

- дратівливості;
- занепаду сил;
- безсонні;
- депресивного стану;
- смерті.

Таким чином, на питання: «Зі скількох років можна пити енергетики?» відповідь буде однозначною **«Ніколи!»**. Подібні напої, насправді, не дають ні сил, ні енергії. Вони лише стимулюють центральну нервову систему, що рано чи пізно призведе до її поразки.

***Потрібно розуміти, що ці напої не можна ототожнювати зі звичайним лимонадом або сітро, за допомогою яких можна втамувати спрагу***

Високі дози кофеїну, що вживаються дітьми, можуть привести до розвитку наркотичної залежності, зниження рівня розумових здібностей і до неврологічних розладів.

### **Де більше кофеїну: в енергетиках або каві?**

Основна ж проблема, в тому, що енергетики містять просто забійну дозу кофеїну – набагато вище, ніж в чашці кави (від 80 до 150 мг.). Енергетик може включати більше 350 мг. на стандартну банку або навіть (!) на половину банки.

Ви легко в цьому переконаєтеся, прочитавши склад на етикетці.

### **Чому дітям не можна пити енергетики**

Особливо потужно енергетики впливають на дітей і підлітків, стимулюючи нервову систему і активність. Однак при тривалому вживанні вони розвивають апатію, загальмованість, сонливість, дратівливість. Це компенсаторний ефект від надлишку кофеїну, а у дітей він виникає куди швидше, ніж у дорослих.

***Так що позиція батьків з приводу енергетиків для дітей повинна бути такою ж, як з алкоголем і сигаретами: категорична заборона!!!***

## **13 фактів шкоди енергетиків на підставі наукових даних**

Побічні ефекти енергетиків мають багато спільного з характером з побічними ефектами кофеїну, але є у них і своя специфіка.

### **1. Шкода енергетиків для серця**

- Ймовірно ви помічали, що після прийому енергетиків серце починає битися швидше.
- Дія енергетиків проявляється в **порушенні частоти серцевих скорочень**, а також **спотворенні кардіограми** (тривалості інтервалів скорочення і розслаблення окремих областей серця), як у підлітків, так і дорослих.

### **Наскільки це небезпечно?**

У складі практично всіх енергетиків – кофеїн, потужний стимулятор нервової системи. **У кофеїну є смертельно-небезпечна доза**. Вона індивідуальна для кожної людини. Передозування кофеїну може наступити навіть після двох банок енергетиків. Це особливо стосується тих, хто має проблеми з серцем.





## Наркотики

**Залежність** – ось чим закінчується вживання наркотиків. Вона змінює життя людини лише у негативну сторону: погіршується стан здоров'я, змінюється матеріальне становище, руйнується нормальне соціальне життя. Та людина, яку ви знали, перестає існувати. Наркоманія щодня стає причиною зруйнованих життів.

Розглянемо докладніше, чим загрожує регулярне вживання наркотиків.

**Як наркотичні речовини впливають на організм?**



Є кілька характерних проявів від дії наркотиків, які явно відбиваються на поведінці людини (не помітити їх неможливо). Вживання на регулярній основі спричиняють повну зміну людини. Якщо ви помічаєте наступні ознаки у вашого близького, не ігноруйте їх. Важливо вчасно звернутися до фахівця, щоб позбавитися залежності від мінімальної шкоди здоров'ю.

### **Основні ознаки:**

- Вузькі або широкі зіниці, що не реагують на зміну освітлення.
- Перепади настрою без причини цього: залежний в один момент веселий, а за кілька секунд виявляє агресію.
- Перезбудженість.
- Погіршення зовнішнього вигляду: наркомани часто зайняті пошуком нової дози, тому забувають про гігієну та догляд за собою.
- Різко обриваються соціальні зв'язки: людина припиняє спілкування та особисті зустрічі.
- Видно сліди від уколів.
- Починаються проблеми в роботі, особистому житті, матеріальному становищі (всі гроші йдуть на купівлю наркотику)

### **Чим небезпечне вживання наркотиків**

Розглянемо докладніше, як діє наркотик на організм, і що буває внаслідок тривалого вживання.

Зниження імунітету – те, що стає причиною постійних захворювань. Організм не в змозі протистояти інфекціям та вірусам, тому наркоман легко підхоплює болячки.

Через кілька місяців після наркотичних речовин розвивається токсична енцефалопатія, в результаті якої відбуваються зміни в розумових здібностях людини (провали в пам'яті, недоумство, порушення мови). Погіршення роботи базових рефлексів та координації, а також параліч – ось ціна короткочасного почуття ейфорії та задоволення.

### **Як опіати діють на організм?**

Опіати вважають найагресивнішим наркотиком, тому що від передозування можна померти. До них належать всім відомі морфін, дезоморфін, героїн та

оксикодон. Для формування міцної залежності від цих речовин не потрібне тривале вживання. Їхня специфіка така, що звикнути можна вже після кількох доз. Той стан ейфорії, який виникає після потрапляння в організм, наркоман прагнуть отримати за будь-яку ціну знову.

### **Наслідки вживання опіатів:**

- ейфорія та безпідставні пориви радості;
- звуження зіниць;
- нервово перебудження;
- стрибки настрою через наркотик;
- галюцинації та повне нерозуміння того, що відбувається навколо, параноя;
- порушення роботи травної системи;
- погіршення мозкової активності;
- безпліддя через речовину.

### **До чого призводить вживання наркотиків**

Наркомани “зі стажем” виснажують свій організм речовинами, не усвідомлюючи, що регулярне приймання призводить до:

- ушкодження центральної нервової системи, руйнування нейронних зв'язків;
- зниження імунітету;
- порушення роботи серця та кровоносної системи;
- деформування та пошкодження печінки;
- хвороби внутрішніх органів;
- проблем з нігтями, волоссям та шкірою;
- псуються зуби.

### **Що буває від наркотиків: наслідки**

Зміна психологічного та фізичного стану – це практично в кожному випадку результат наркотичної залежності. Деякі різновиди наркотиків служать для стимуляції стану, після прийняття яких організм перебуває у перебудженні. Як результат – тривале безсоння, фізичне виснаження та слабкість. Зрештою, все закінчується сильною депресією.

Нерідко наркомани використовують один шприц та отримують наслідки у вигляді гепатиту, ВІЛ та СНІДУ.

### **Як організм реагує на заборонені речовини?**

- Серце. Коли наркотик потрапляє у кров, відбувається різке зниження чи підвищення тиску. Ці перепади впливають роботу серця, пригнічуючи її.
- Мозок. Чим сильніший і агресивніший наркотик, тим більше руйнуються нервові закінчення в мозку. В результаті наркоман втрачає розумові здібності, з'являються провали в пам'яті, плутанина у подіях, галюцинації.
- Дихальна система. Задуха, пригнічення дихального центру в головному мозку (стає причиною відмирання клітин та кисневого голодування), поява астми, бронхіту, раку.
- ШКТ. Наркотик впливає формування неправильного сприйняття їжі через подразнення рецепторів, запалення підшлункової залози, з'являються проблеми в перетравленні твердої їжі, запори, здуття.
- Печінка. Цьому органу через вплив наркотику стає важко фільтрувати токсичні речовини, вона не справляється з усім навантаженням. Також з роками може виникнути цироз чи навіть ниркова кома.
- Шкіра. По людині відразу можна помітити, що у неї проблеми з наркотиками, адже шкіра про це говорить сама: гнійники, сильна сухість, різка поява зморшок, обличчя має синюватий відтінок, на місцях уколів часто з'являються виразки.

*Те, що відбувається з організмом в результаті регулярного приймання наркотику, показує, наскільки великі ризики. Таку залежність подолати самотійно наркоман не може*

### **Яке покарання за виготовлення, купівлю та зберігання наркотиків чи психотропних речовин?**

Якщо мали місце зберігання та інші дії без мети збуту щодо наркотиків чи психотропів у невеликому розмірі настає *адміністративна відповідальність*, яка передбачає накладення штрафу від 340 до 425 гривень (20-25 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян), громадські роботи від 20 до 60 годин або адміністративний арешт на строк до 15 діб.

У випадку ж притягнення до *кримінальної відповідальності* за такі дії може бути призначено покарання від штрафу в розмірі 850 – 1700 гривень (50-100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян) до позбавленням волі на 3 роки.

Частинами другою та третьою статті 309 КК України передбачені більш суворі покарання за такі дії (аж до 5 та 8 років позбавлення волі відповідно), якщо вони були здійсненні повторно; за попередньою змовою групою осіб; особою, яка раніше вчинила злочин, пов'язаний з незаконним обігом наркотиків; якщо предметом таких дій були речовини у великих розмірах, а також, якщо такі дії були вчинені із залученням неповнолітнього або якщо

предметом таких дій були речовини в особливо великих розмірах.

Великий та особливо великий розмір наркотичних засобів, психотропних речовин та їх аналогів визнається таким згідно з зазначеними вище таблицями, затвердженими наказом МОЗ (наприклад, для канабісу (подрібнена конопля або марихуана) великим розміром вважається розмір від 0,5 до 2,5 кг., а особливо великим – більше 2,5 кг.).

Як до кримінальної, так і до адміністративної відповідальності за вказані дії може бути притягнуто особу, якій виповнилося 16 років.

Слід зазначити, що законодавством передбачені випадки, коли особа може бути звільнена від відповідальності за дії з наркотиками без мети збуту. Так, відповідно до ч.2 ст.44 КпАП України особа, що добровільно здала наркотичні засоби або психотропні речовини, які були у неї в невеликих розмірах, звільняється від адміністративної відповідальності. Відповідно до ч.4 ст.309 КК України особа, яка добровільно звернулася до лікувального закладу і розпочала лікування від наркоманії, звільняється від кримінальної відповідальності за дії, які стосуються незаконного обігу наркотиків без мети збуту і не обтяжені додатковими кваліфікуючими ознаками (тобто за дії, передбачені ч.1 ст.309).

*Соціальний педагог школи № 14*

*Світлана Яцук*