

**Міністерство освіти і науки України**  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Кафедра природничих наук з методиками навчання

Кваліфікаційна (магістерська) робота  
за освітнім ступенем «магістр»  
на тему:

**Вивчення негативного впливу алкоголю на здоров'я людини  
під час вивчення теми  
«Біологічні основи здорового способу життя» в 11 класі**

**Виконала:**

магістрант 6 курсу групи МСБЗ-61  
спеціальності 014.15 Середня освіта  
(Біологія та здоров'я людини)

**Іллюк Ольга Миколаївна**

**Науковий керівник:**

канд. геогр. наук, професор кафедри  
природничих наук з методиками навчання  
**Мельник В.Й.**

Рівне - 2023

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна (магістерська) робота «Вивчення негативного впливу алкоголю на здоров'я людини під час вивчення теми «Біологічні основи здорового способу життя» в 11 класі» представлена на 71 сторінці. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літературних джерел. При написанні роботи використано 60 літературних джерел. В роботі наведено 1 таблицю і 2 рисунки.

Кваліфікаційна (магістерська) робота присвячена вивченню проблеми впливу алкоголю на здоров'я людини.

У першому розділі роботи розкрита проблема алкогольної залежності в Україні, визначені її причини, дана характеристика хронічного алкоголізму, висвітлені причини алкогольної залежності.

Другий розділ магістерської роботи представить нам вплив алкогольної залежності на людину як особистість, її перебування в соціумі та наслідки, які за собою несе алкоголізм.

Третій розділ роботи присвячений дослідженню відношення учнів до проблеми алкоголізму та основних напрямків боротьби зі зловживанням алкоголю серед підлітків та молоді.

Результати дослідження свідчать, що підлітки обізнані про шкоду алкоголю для організму людини. Не зважаючи на це 18% учнів 11 класу періодично вживають алкогольні напої. Причина наслідування є приклад старших для 38% опитаних, 97% опитаних упевнені, що слабоалкогольні напої не є шкідливими для їх організму. Що таке адміністративне порушення розуміють тільки 54% опитаних, вони вважають, що відповідальність за порушення в стані алкогольного сп'яніння дітям до 14 років не наступає.

Реклами в засобах інформації породжують в уяві підлітків красиве життя при вживанні дорогого алкоголю, вони відчують себе дорослими і крутими. Після роз'яснювальної роботи значна кількість підлітків замислилась над проблемою вживання алкоголю неповнолітніми.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В УКРАЇНІ</b>	
1.1. Історія виникнення алкогольних напоїв .....	8
1.2. Соціальна проблема алкоголізму в Україні .....	10
1.2.1. Хронічний алкоголізм. ....	18
1.2.2. Стадії алкоголізму . Похмільний синдром .....	25
1.3. Причини алкогольної залежності .....	28
1.4. Боротьба з алкоголізмом .....	32
<b>РОЗДІЛ 2. ДІЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ</b>	
2.1. Вплив алкоголю на організм людини .....	36
2.1.1. Механізми розвитку алкогольної залежності .....	38
2.1.2. Алкогольна інтоксикація органів людини .....	40
2.2. Дитячий алкоголізм .....	53
<b>РОЗДІЛ 3. СОЦІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ В УКРАЇНІ</b>	
3.1. Дослідження проблеми алкогольної залежності серед підлітків .....	54
3.2. Експериментальне дослідження впливу алкоголю на проростання насіння .....	59
3.3. Основні напрямки боротьби зі зловживанням алкоголю підлітками .....	61
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Залежність від алкогольних напоїв набула в останні роки масового характеру і ця проблема знаходиться в центрі уваги соціальних працівників, соціальних психологів, медиків, педагогів. Загибель в Україні понад 40 000 громадян щороку обумовлена вживанням алкоголю [20].

Рівень споживання алкоголю в Україні становить близько 20 літрів абсолютного спирту на душу населення на рік і є одним із найвищих показників у світі. Алкогольна залежність є великою медичною і соціальною проблемою, яка проникла у всі сфери життя людини. За даними ВООЗ [7], більше 5% населення земної кулі помирає через алкогольну залежність. Статистичні дані свідчать, що більше 1,5 мільйонів українців залежні від вживання тих, чи інших алкогольних напоїв [59].

Доведено, що навіть короточасне вживання алкоголю викликає незворотні зміни в головному мозку, які клінічно проявляються у вигляді різних порушень психічних функцій різного характеру [12,13]. Небезпека цього явища полягає в тому, що зафіксована тенденція до зростання зловживання, або надмірного вживання алкоголю, яке стає «молодшим» за віком і набуває «жіночого виразу».

Пояснення причин, факторів і умов, які викликають таку соціальну проблему, є насущною задачею і потребує відповіді на цілий ряд запитань. Слід зауважити, що сьогодення, яке характеризується значними змінами у всіх сферах життя людей, практично зруйнували уявлення про норму в поведінці, яка раніше існувала в суспільстві. Найбільш небезпечні для країни негативні тенденції втілює в життя значної маси населення алкоголізм. Саме тому дослідження проблеми вивчення негативного впливу алкоголю на здоров'я людини є своєчасним і актуальним питанням.

**Метою** дослідження є вивчення проблеми ставлення молоді до вживання алкогольних напоїв і їх впливу на здоров'я людини.

Під час виконання даної роботи нами визначені такі **цілі**:

- Вивчити ставлення молоді різних вікових груп до вживання алкоголю, за яких обставин і в якому віці діти стикаються з вживанням спиртного.
- Дізнатися, як батьки дітей та їхні друзі ставляться до вживання алкоголю та по якій причині саме підлітки починають пити.
- Проаналізувати рівень обізнаності молоді з проблемою алкогольної залежності і визначити відсоток дітей, які особисто стикалися з спиртним.
- Визначити найефективніші способи впливу на підростаюче покоління та ефективність шкільної програми профілактики алкогольної залежності.

#### **Основні завдання дослідження:**

- Провести аналіз наукових та методичних джерел з досліджуваної теми.
- Дослідити особливості вживання алкогольних напоїв сучасною молоддю та проаналізувати рівень ознайомлення їх із проблемою.
- Виявити основні причини, які спонукають молодь до вживання алкогольних напоїв.
- Надати рекомендації щодо напрямків боротьби з алкогольною залежністю серед молоді.

**Об'єктом дослідження** є залежність молоді від алкогольних напоїв.

**Предмет дослідження:** вплив алкоголю на здоров'я людини, основні напрямки боротьби зі зловживанням алкоголю серед підлітків.

Гіпотезами дослідження виступають:

- Алкоголізм – поширена негативна звичка серед молодих людей під час святкування.
- Діти мають особистий досвід вживання алкоголю в юному віці у колі сім'ї.
- Підлітки часто потрапляють під вплив цієї шкідливої звички через своїх однолітків.
- Дуже низький відсоток батьків, які негативно ставляться до вживання спиртного та обговорюють цю тему з дітьми.
- Профілактична робота в школі не завжди є ефективною і цікавою для дітей.

**Методи дослідження:** При виконанні досліджень було використано теоретичні (аналіз наукової та методичної літератури щодо проблеми вживання алкоголю, аналіз, синтез та узагальнення теоретичних знань та практичних напрацювань з теми дослідження) та емпіричні методи дослідження (спостереження, опитування, бесіди, анкетування).

**Наукова новизна отриманих результатів.** Робота є науковим дослідженням причин, факторів, умов надмірного споживання алкоголю молоддю, яке сприяє розширенню і поглибленню наявних уявлень про існуючу соціальну проблему та ефективність профілактики цього явища у суспільстві.

**Практична значущість дослідження.** Робота має науково-прикладне та інформаційне значення. Основні положення досліджень можна використовувати як навчально-методичні матеріали в освітньому процесі при викладанні дисципліни «Біологія» та у процесі організації профілактичної роботи у школах, вищих навчальних закладах, реабілітаційних центрах. Матеріали можуть бути використані при написанні наукових праць, курсових робіт з даної проблеми. Результати становлять підґрунтя для подальших досліджень.

**Особистий внесок магістранта:** автором розроблена програма досліджень; проведені збір, аналіз і узагальнення матеріалу за темою дослідження та запропоновані рекомендації щодо профілактики алкогольної залежності серед молоді; виконано оформлення роботи, підготовлена публікація за результатами досліджень.

**Апробація роботи.** Робота апробована на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Природнича освіта і наука для сталого розвитку України: проблеми і перспективи», яка відбулася 19-20 жовтня 2023 року в Глухівському НПУ ім. Довженка.

**Публікації.** За результатами дослідження були опубліковані тези в Матеріалах IV Всеукраїнської науково-практичної конференції на тему «Проблема вживання алкоголю в Україні».

**Структура роботи:** кваліфікаційна (магістерська) робота виконана на 71 сторінці, містить вступ, три розділи з підрозділами, висновки, список використаних літературних джерел, який налічує 60 найменувань. Робота містить 1 таблицю і 2 рисунки.

# РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В УКРАЇНІ

## 1.1. Історія виникнення алкогольних напоїв.

Негативний вплив алкогольних напоїв на організм людини на сьогодні являється надзвичайно актуальною проблемою. На протязі останніх років в Україні спостерігається збільшення споживання алкогольних напоїв усіма віковими категоріями населення, а особливо молодими людьми. На початку споживання алкоголю серед молоді є нечастим явищем, але з часом, на жаль, переходить у звичку [9, 27].

У давнину алкоголь мав назву, яка дослівно перекладається як «викрадач мозку». Слово алкоголь має арабське походження.

Люди дуже давно усвідомили отруйний вплив алкоголю, перші згадування з'явилися у період появи керамічного посуду, який дозволив виготовляти алкогольні напої з меду, виноградного соку та напоїв з інших фруктів. Згідно однієї з версій практика пивоваріння виникла ще до початку появи землеробства. Найвідоміший на той час мандрівник Н.Н. Миклухо-Маклай вів спостереження за папуасами, що жили у Новій Гвінеї, які ще не навчилися видобувати огонь, але втім часом вміли готувати спирт. Араби почали отримувати чистий алкоголь в VI-VII столітті нашої ери і дали назву йому «Al kohol», який перекладається як «дурман». Перша пляшка міцного алкогольного напою була виготовлена в 860 році нашої ери арабом на ім'я Рагез. Переробка вина з ціллю отримання спиртового розчину значно посилила алкоголізм. Можливо, це саме стало причиною заборони на вживання алкоголю засновником ісламу Мухаммедом. Пізніше це буде включено до основних мусульманських законів – Корану. Починаючи з тих часів протягом дванадцяти століть в країнах Сходу алкоголь був заборонений, а порушники цього закону підлягали суворим покаранням.

У Західній Європі в середньовічний період одночасно навчилися виготовляти алкогольні напої методом бродіння вина та інших ферментованих солодких рідин. За легендою першим цей дослід поставив алхімік з Італії



Валентіус. Вперше випивши свій експериментальний продукт і банально сп'янівши, алхімік проголосив про чудодійний елексир, який зможе зробити старого юнаком, втомленого дуже щасливим і сумного веселим.

З давніх часів алкоголь швидко почав поширюватися по всьому світу, в основному, завдячуючи промислового виробництву спиртової рідини з дешевих видів сировини (картоплі, відходів виробництва цукру тощо). Алкоголь стрімко покрокував у повсякденне життя, що майже усі художники, письменники, поети почали оспівувати його у своїх поезіях. Образи зображенням пляшки вина зображені на старовинних полотнах художників багатьох країн світу. Люди в той час зрозуміли чудодійну силу, що міститься в алкоголі. Відомий в той час релігійний реформатор Мартін Лютер писав: «У кожній країні є свій диявол. Диявол німців – повна бочка вина» .

В Росії ж алкоголізм поширився завдяки пристрасі до нього правлячого класу. Існує твердження, що пияцтво – це давня традиція. Цей образ російського народу відомий історик професор М.І. Костомаров намагався змінити таку думку, намагаючись доказати, що на Стародавній Русі вживали незначну кількість алкоголю. Це була як правило медовуха, вино, пиво, в яких вміст спирту був не більше 5-10 градусів, вживали їх лише на великі свята. А у звичайні дні вони взагалі не вживали спиртних напоїв, так як це вважали великим гріхом.

А от починаючи з 16 століття були величезні надходження сильних спиртних напоїв із-за кордону. Під час правління Івана IV Бориса Годунова почали створювати «царські шинки», які регулярно наповнювали царську казну. Але на це в той час мало зважали і все рівно робили регулярні спроби обмеження вживання вживання алкогольних напоїв. Наприклад, у 1652 році видали указ «продаж горілки лише по одній чарці на людину». Забороняли вживати алкогольні напої не лише під час посту, але і в середу, п'ятницю і неділю. Проте, швидко була внесена поправка: «для поповнення володарської скарбниці п'яниця не буде виведений з двору кругового», що звичайно

підсилило пияцтво. І починаючи з 1894 року продаж горілки став виключно царською монополією.

Починаючи з тих років пияцтво на території Росії та України почало крок за кроком рости і губити багато здорових людей. З'явилися свої традиції та ритуали споживання алкоголю [2,6]. Наприклад, в Україні існує такий термін як «північне» пияцтво. Історично ми споживаємо алкоголь все більше і більше.

Якщо звернутись до статистики, то в 1913 році продали 3,4 літра за рік на одну людину, а вже в 1927 році – 3,7 літра. До кінця 1940-х років продажі в державі за статистикою впали до 2,3 літра, а до 1950 року впали до 1,9 літра на людину. Але далі тільки стрімке зростання пияцтва, а кожне зростання – рекордне [4].

## **1.2. Соціальна проблема алкоголізму в Україні**

Давно з'ясовано, що спиртні напої частіше вживають на територіях росту виноградників, в Скандинавії і звичайно в тих місцях, де не ведеться належним чином державний контроль за виробництвом алкоголю.

У 10 столітті київський князь Володимир запровадив християнство замість язичництва. Як свідчить історія, саме в цей час було надіслано звернення представників ісламу з пропозицією зміни релігії на мусульманство. Але Володимир відмовився, тому що в основі ісламу суворо забороняється вживання алкоголю, а християнство таких суворих обмежень не передбачає. Однак, звичайно, не тільки це відіграло роль у поширенні християнства в нашій країні.

Дослідники з України відзначають, що в західних країнах, таких як Франція, Італія, Іспанія норма алкоголю на душу населення набагато вища, ніж в Україні. Однак факти свідчать про те, що вживання алкоголю та алкоголізм в Україні поширені [5, 37]. Слід відмітити, що наприклад, у Франції існує культура вживання алкоголю, яка базується на фізіології людини, про що

свідчать назви «аператив», «диджестив» та інші, проте в Україні мало хто ознайомлений з такими поняттями.

На рис.1 показано картину споживання алкоголю в світі, і як ми бачимо, Україна, поряд з Росією, займає одне з перших місць.

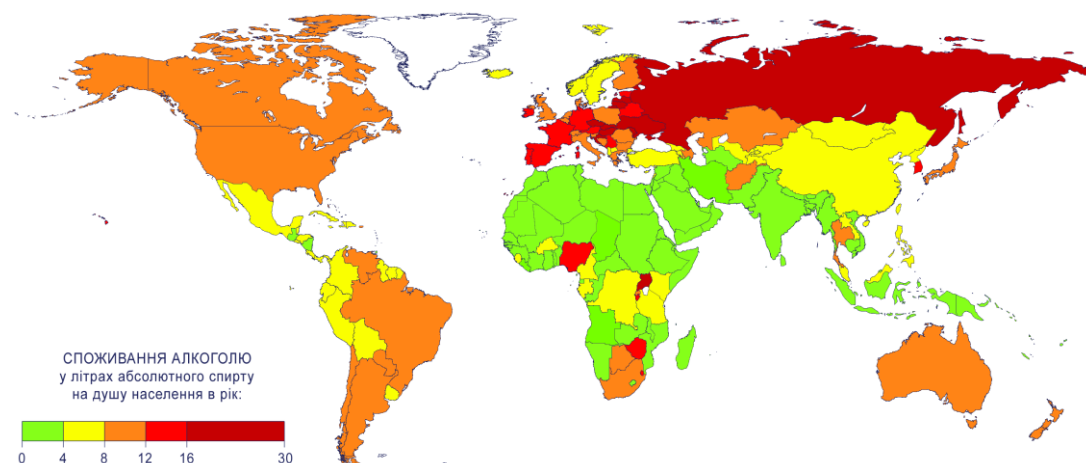


Рис. 1. Споживання алкоголю у світі

Згідно статистичних даних Міністерства охорони здоров'я України і Державного комітету статистики, в Україні зареєстровано 800 тисяч людей, що мають алкогольну залежність. Насправді, реальне число досягає 3-х мільйонів, і з кожним роком їх кількість постійно росте. Також слід сказати, що в Україні наявний високий процент смертності людей з алкогольною залежністю [51,53]. В стані сп'яніння здійснюється багато злочинів та дорожньо -транспортних пригод.

Згідно з даними кримінального законодавства при здійсненні злочину в алкогольному стані, даний факт обтяжує людину при винесенні строку, але зовсім не зупиняє. Держава ввела акцизний збір на спиртні напої та алкогольні вироби, відповідно ціна на алкоголь зросла, але люди не стали пити менше, а зовсім навпаки і тому ще швидше почали провалюватись в зубожіння.

Стаття 204 Кримінального кодексу України передбачає покарання за незаконне придбання, зберігання з метою збуту і збут підакцизних товарів

(алкоголь, тютюнові вироби) [14]. Але і цей захід далеко не зупиняє як продавців, так і покупців алкогольних напоїв. У селах часто процвітає самогонваріння і теж ніхто не може зупинити це явище.

На території ж великих міст часто ставлять невеликі кіоски, будки, павільйони, які продають алкоголь не тільки в денний час, але і вночі. Часто вони розташовуються близько біля шкіл, університетів, де навіть молоді люди можуть придбати алкоголь. Особливо негативним є розповсюдження алкоголю в розважальних закладах, де не зважають на кількість вжитих алкогольних напоїв та вік відвідувачів.

Непорядні урядовці легко видають патенти та дозволи на встановлення таких точок торгівлі і в цей час керуються лише власними інтересами і вигодами, саме вони крок за кроком непомітно розповсюджують алкоголь в маси. Контрабанда алкоголю теж має ласий шматок у цьому ланцюжку, як і фальсифікація, яка щороку губить здоров'я великої кількості людей.

Головний нарколог МОЗ України Анатолій Вієвський думає, що проблема алкоголю існує не тільки у нашій країні, але і у всіх європейських країнах. Тут кожного року споживають 76% від загального обсягу алкогольних напоїв [42]. На території України на кожних 6 чоловіків, що вживають алкоголь, припадає 1 жінка [58].

За роки проведення обліку надійшли звернення від 700 тис. осіб, деякі з них були на обліку. За останні роки лише у Львові до групи Анонімних Алкоголіків приєдналась чимала кількість людей. Згідно повідомлення кореспондента Радіо Свободи Галини Трещук, на сьогоднішній час у Львові працює 9 анонімних груп алкоголіків, а у Львівській області від алкоголю страждає ще більша кількість людей: жінки і чоловіки, бідні і багаті.

Дуже складною задачею є реальне визначення точної кількості людей, що вживають алкоголь. Відповідні записи в диспансері абсолютно не відображають реальну кількість алкоголіків у суспільстві. Велика кількість

хоче відкупитись, вони не хочуть відмовляти собі у бажанні керувати авто у нетверезому стані.

Наприклад, Тетяна Шмігіровська, являється лікарем-наркологом вже 25 років, з них 5 - приватна практика. Кожного дня до неї поступає 3-4 дзвінки зі Львова, чи області. Своїх пацієнтів вона лікує методом «Торпедо», кодує, часто стикається з тим, що в організмі можуть знайти сліди наркотичних речовин, які змішали з алкоголем і тим самим ще сильніше негативно вплинули на організм. Довгострокове лікування надає можливість вийти з цього стану і довгий час не повертатись до згубної звички.

Лікарі кажуть, що зобов'язані витягувати з алкоголізму людей з різних соціальних шаблів: це можуть бути творчі люди, прокурори, інженери і, навіть, священники. Причин алкоголізму безліч.

Дідусь чи бабуся сумує за онуками, якщо ті проживають за кордоном, жінка втратила роботу, чоловік засмучений, що не в змозі забезпечити свою сім'ю матеріально, а хтось взагалі не може усвідомити з якої причини п'є.

Алкоголізм у селах взагалі являється трагедією. Зазвичай, в зимовий час в селі немає взагалі чим зайнятись. Люди не мають грошей, харчуються тим, що заробили в літній період, або перебувають на заробітках. І з часом починають все більше пити [44].

В Україні зростає безробіття, люди не повністю зайняті на роботі. Але варто було б глибше зазирнути і в генетику. Дуже часто наші погані звички передаються генетично. Якщо ж звичка пити не передалась генетично з покоління в покоління, то часто проявляється через покоління.

Як не дивно, то однією з основних причин алкоголізму є те, що люди часто відчують свою непотрібність. Їм скрізь відмовляють і людина починає замикатись в собі та шукати вихід із стресу через вживання алкоголю.

Влада і політики уникають відповідальності, бо довели людей дотаккого стану. Відсутність реалізації в особистому і професійному житті, не вирішені

проблеми на роботі, часто сама звичайна людської лінії - все це тягне людей до пияцтва.

Візьмемо самий звичайний життєвий приклад. Водій автобуса Петро три роки намагається побороти звичку випивати. Починалось з того, розказує Петро, що трошки випивав з друзями, поступово потім почав сам. Спочатку збирались за чаркою з друзями після роботи для святкування нового свята. Коли були кошти, то захоплювались пивом і горілкою. Але в момент втрати роботи гроші швидко закінчились і Петро пішов у запій. Кожного дня випивав пляшку дешевого вина, яку власноруч настоював на дріжджах. Зрозумів, що став залежним і закодувався. Але кожен раз кодувався тривав пару місяців. Зараз цілий рік чоловік тримає себе в руках і навіть не використовує кодування.

Від алкогольної залежності кожна людина може позбутися. Для цього достатньо мати бажання, стійкий характер і невід'ємною частиною є турбота близьких і саме головне, відчуття своєї важливості у житті. Все це являється головними ліками від алкоголізму, відмічає нарколог з великим стажем Тетяна Шмігіровська [11]. На її думку, такі заходи як підвищення цін на алкоголь, зовсім не врятують ситуацію. Люди питимуть однаково, але менш якісний і дуже шкідливий сурогат. А гірш за все – зроблять самогон, будуть займатись розведенням технічних спиртів тощо. Це дуже негарно, коли дівчата п'ють пиво в обідню перерву. На початку відчують легкий кайф від похмілля, пізніше не можуть зрозуміти яким чином позбутись шкідливої звички. Людині, що працює в державній установі, обов'язково потрібно стати на облік. І це робиться для того, щоб людина не змогла влаштуватись на іншу роботу, керувати авто, виїхати за кордон тощо. І, як правило, вона цього намагається уникнути.

Головний нарколог Міністерства оборони України Анатолій Вієвський запевняє, що люди не зможуть позбутись алкогольної залежності лише за допомогою лікарів. Не потрібно покладатись лише на детоксикацію

(очищення організму від токсичних речовин). Це являється лише етапом підготовки, головним являється реабілітація. Цей процес проходить зараз за багатьма програмами, одна з основних є програмою Анонімних Алкоголіків.

Згідно статистики, в Україні кожного року реєструється більше 100 тисяч нових алкоголіків. Проте, медики відзначають, що насправді їх в десять раз більше. Окрім того, дані Всесвітньої організації охорони здоров'я відмічають, що саме Україна стала лідером серед решти європейських країн за чисельністю молоді, яка регулярно вживає алкоголь [18]. На рис.2 показано вживання алкоголю в Україні.

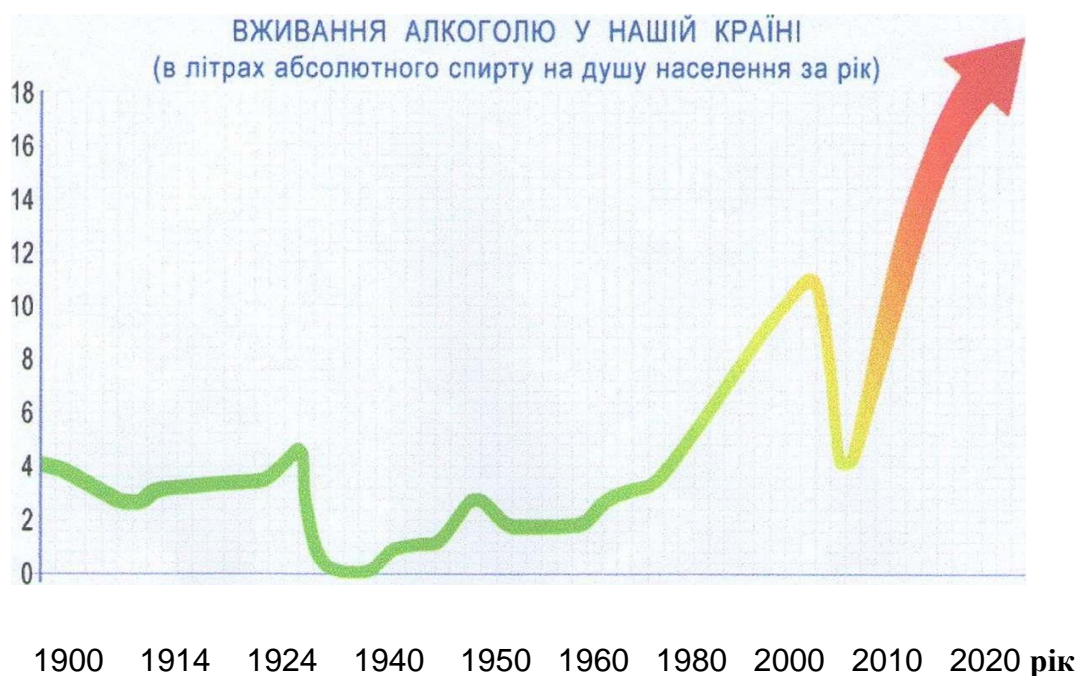


Рис. 2. Вживання алкоголю в Україні

В останні роки рівень спожитого алкоголю на душу населення в нашій країні являється самим високим у світі і сягає 20 літрів алкогольних напоїв на рік, хоча офіційна статистика говорить про 12-13 літрів [54, 59]. Треба відмітити, що наше законодавство не вважає пиво алкогольним продуктом, тим самим піддаючи ризику поширення алкоголізму населення країни [43].

Міжнародна компанія Nielson провела свої маркетингові дослідження і визначила, що Україна являється лідером у списку країн за обсягом продажів

вина і виноробних продуктів [50]. Для порівняння відмітимо, що у 2007 році світовий ринок вина виріс лише на 6%, в той же час український ринок виріс на 43 %.

За 6 місяців 2008 року компанія Nemiroff продала алкогольних напоїв більше ніж 450 мільйонів гривень, компанія «Союз-Віктан» на 715 мільйонів гривень. Як підсумок усвідомлюємо, що населення України саме собі оплачує поступове знищення.

Згідно останніх досліджень ВОЗ Україна посіла перше місце в світі за вживанням алкоголю серед молодого населення, а саме серед дітей та підлітків [44]. Близько 40% підлітків віком 14-18 років почали споживати алкогольні напої, хоча заборона на продаж алкоголю існує для дітей до 18 років. Алкоголіками в нашій країні стають все молодші люди.

Головний психіатр і нарколог Київської області, заслужений лікар України Геннадій Зільберблат вважає, що один з десяти людей, що вживають алкоголь, стає алкоголіком. Останній десяток років свідчить лише про збільшення кількості людей, які вже мають залежність від пива. Кожного року жителі України все частіше починають захоплюватись, крім вживання алкоголю, наркотичними речовинами [27], внаслідок цього часто відбуваються самогубства, і хочеться надіятись, що цей процес хоча б уповільниться, а в ідеалі взагалі зупиниться.

Алкоголь «вбиває» не тільки питушого, але й оточуючих людей. Більшість чоловіків і жінок, які страждають на алкоголізм, нехтують своїми обов'язками, друзями, родиною та дітьми, щоб задовольнити свої потреби. Алкоголізм є причиною різноманітних злочинів. Відомо, що 50% усіх злочинів пов'язані з вживанням алкоголю [14].

За алкоголізм батьків часто платять діти. Дослідження дітей-невротиків показують, що причиною їх хвороби найчастіше є алкоголізм батьків. Боротьба з алкоголізмом є однією з найбільших соціальних і медичних проблем будь-якої держави. Доведено, що алкоголь шкідливий. Навіть



невелика його кількість може спричинити велике горе чи нещастя: травми, автомобільні аварії, втрату працездатності, розпад сім'ї, втрату духовних потреб і вольових якостей.

Враховуючи всі серйозні наслідки вживання алкоголю і, зокрема, його шкідливий вплив на потомство, Дарвін був змушений рішуче заявити: «Алкоголізм є більшою небезпекою для людства, ніж війни, голод і епідемія».

За змістом і масштабом людські втрати нашого народу від вживання алкоголю, особливо через появу великої кількості людей з вадами психічного та фізичного розвитку, дорівнюють військовим втратам. Основна відмінність полягає в тому, що якщо після війни країна може повністю відновити свою владу за допомогою нових поколінь, то втрата від алкоголізму для цієї країни є непоправною. Відбувається постійне зниження розумових здібностей людей і єдиним способом зупинити цей процес – повністю виключити алкоголь із суспільства. Знищення генофонду країни є надто великою і сумнівною вартістю «задоволення» від вживання алкоголю.

Сьогодні, за приблизними підрахунками, ми випиваємо близько 15 літрів абсолютного алкоголю на рік [7,44]. За результатами Всесвітньої організації охорони здоров'я, починаючи вживати 6-8л, в людини починається процес незворотної зміни генофонду нації, тобто починається процес його занепаду.

«Пошкодження генетичного коду може статися під впливом алкоголю та наркотиків, токсичних речовин, радіації, живих вакцин, антибіотиків, а також у стресових ситуаціях», – розповідає всесвітньо відомий хірург Федір Гривович Углов. «Але саме алкоголь, тютюн та інші наркотики пошкоджують 96 % генетичного коду, а залишається лише 4%.

Ще у 1990 році в школах РФ навчалось 1 мільйон 650 тисяч осіб дітей з розумовими вадами, які не повні ідіоти, а лише діти з незначними психічними чи фізичними відхиленнями.

За словами академіка Б.І. Іскакова, в РФ проживало не менше 26 мільйонів генетично вразливих людей, більшість з яких були дітьми та

школярами, 16,5% народжених дітей мали аномалії. За нинішніх демографічних тенденцій через 40 років ці 26 мільйонів мають перетворитися на 80 мільйонів генетично слабких дітей [28].

Про небезпечний алкоголізм дітородного населення, який неминуче веде до народження дітей, не прийнято кричати зі сторінок газет і екранів телевізорів. Хоча скорочення населення України на 5 мільйонів за останні 15 років точиться гостро. Що вже говорити про погіршення якості генофонду нашої нації.

У порятунку нашого майбутнього від знищення відповідальну роль відіграють жінки. Завдяки своїм високим духовним якостям вони завжди не підтримували зловживання алкоголем. В умовах нації кожна дівчина покликана не лише бути прикладом для наслідування в моральному сенсі, а й утвердити громадянський світогляд у своєму майбутньому чоловікові. Турбуючись про майбутнє всієї нації та своєї родини, він не повинен дозволяти хлопцям вживати алкоголь. А тих, хто все ще вважає себе «нормальним» і час від часу «культурно» труїться будь-яким розчином етилового спирту, повинні повернутися до свідомо тверезого життя!

### **1.2.1. Хронічний алкоголізм**

Хронічний алкоголізм розвивається при тривалому вживанні алкогольних «напоїв», який має свою клінічну картину, яка може бути різною в залежності від стадії алкоголізму, але властива всім питущим, які хочуть знайти привід щоб випити, а в разі, коли причина відсутня – просто п'ють.

Алкоголь «вбиває» не лише алкогользалежну людину, але й оточуючих людей. Більшість чоловіків і жінок, які страждають на алкоголізм, не серйозно ставляться до своїх обов'язків, зневажають друзів, родину та дітей лише з метою задоволення своїх потреб. Алкоголізм часто являється неприхованою причиною різноманітних злочинів. Не секрет, що половина з них тісно пов'язані з вживанням алкогольних напоїв.

За захоплення алкоголем дорослих в більшості випадків відповідають діти. Спостереження за дітьми-невротиками доказали, що в їх хворобах найчастіше винний є батьківський алкоголізм [58].

Зменшення алкогольної залежності є однією з найбільших соціальних і медичних проблем кожної світової держави. Шкоду алкоголю було доведено дуже давно. Навіть невелика його кількість викликає велике горе чи нещастя для людини: травми, автомобільні аварії, втрату працездатності, розлучення, втрату та вольових якостей людини.

Алкогольні напої, в основному, брага, вино, були придумані людиною ще в давні часи для насолоди і приємного настрою. Формула спирту (етанолу) —  $C_2H_5OH$ , а спирту технічного (метилового) —  $CH_3OH$  [22]. Проте небезпекою алкогольних напоїв являється те, що при вживанні спирту етилового людина швидко призвичаюється, потім зловживає ними і в дуже короткий термін стає алкоголіком. Вживання метилового спирту приводить до тяжких вражень органів людини, наприклад, втрати зору, або смерті.

Алкоголізм вважають хронічним захворюванням, що викликане систематичним зловживанням міцних напоїв. Цей вид захворювання може проявлятися як у фізичній так і в психічній залежності, проявляється у соціальних розладах, сприяє захворюванням внутрішніх органів людини, зниженню швидкості обміну речовин, проявляються розлади у центральній нервовій системі. Алкоголізм край негативно впливає на спадковість.

Алкоголь – це небезпечна рідина, яка негативно впливає на організм. Людині, що почала регулярно вживати спиртні напої, стає дуже важко зупинитись і не перейти межу зловживання.

Алкогольні напої – це напої, в складі яких міститься етиловий спирт, вода, смакові та ароматичні добавки [21].

Етиловий спирт вважається справжньою наркотичною речовиною. При його попаданні в організм у звичайної людини зменшується увага, погіршується реакція організму, знижується координація рухів. При

тривалому вживанні можливі глибокі розлади нервової системи, захворювання серцево-судинної системи, погіршення роботи органів травлення.

Етиловий спирт широко використовується і в якості технічної рідини, він являється прекрасним розчинником: розчиняється не тільки у воді в будь-яких пропорціях, але й повністю розчиняє органічні речовини. Також етиловий спирт являється сировиною в хімічній промисловості і чудовим паливом. Він пошкоджує статеві клітини як чоловіка, так і жінки, стає перепоною у народженні повноцінних здорових дітей. Частково впливає на різні ділянки нервової системи. Завдає пошкодження протоплазми живих клітин нашого організму.

На протязі багатьох років поняття етилового спирту мінялось і вилилось у наступні визначення державних стандартів ГОСТ :

- ГОСТ (1972 рік) – «Спирт етиловий – безбарвна рідина зі специфічним запахом. Являється сильним наркотичним засобом, викликає спочатку розлад і як наслідок параліч нервової системи».
- ГОСТ (1982 рік) – «Спирт етиловий – безбарвна рідина зі специфічним запахом. Сильнодіючий наркотичний засіб».
- ГОСТ (1993 рік) – «Спирт етиловий – безбарвна рідина зі специфічним запахом» [22].

Всі ці зміни поступово вплились в такий потужний рух як алкогольний бізнес, який має на меті заробляти великі гроші і безперечно труїти населення алкогольними напоями.

Виділяють п'ять типів спиртних напоїв [21]:

1. Слабоалкогольні напої: джин–тонік, бренді –кола, ром–кола, лонгер.
2. Пиво.
3. Вино (сухе, напівсухе, напівсолодке, кріплене вино, шампанське).
4. Міцні алкогольні напої (горілка, коньяк, віскі, лікер, ром, джин, текіла).
5. Напої домашнього приготування (вино, лікер, самогон).

За характеристиками своїх фізичних властивостей виділяють два типи алкогольних напоїв :

- рідкі напої – відносяться всі вище перераховані;
- порошкові напої – «Booz2Gota».

В одному з ВУЗів Нідерландів студенти методом осідання сухого залишку навчилися виготовляти порошковий алкоголь. Цей порошок достатньо насипати у воду і можна насолоджуватись слабоалкогольним шипучим напоєм із смаком лимону, в якому міститься лише 3% алкоголю. Цей напій отримав назву «Booz2Gota». У складі всіх напоїв присутній спирт.

Етиловий спирт частіше (етанол) використовують під час виробництва алкогольних напоїв, також він є основою для розчинників різноманітних лікарських інгредієнтів в медицині.

Метиловий спирт можуть використовувати в промисловому виробництві в якості палива і розчинника. Ця речовина є сильною отрутою і вживання її може викликати зниження зору і смерть.

Етиловий спирт утворюється в момент ферментації дріждів (проходить процес розкладу вуглецевмісних продуктів таких як цукор, ячмінь, рис, картопля, виноград тощо). Якість отриманого напою визначається якістю сировини, що використовувалась. Так, з ячменю можна отримати пиво, а з плодів винограду виробляють вино. Як пиво, так і вино, виробляють лише в процесі ферментації. Під час цього методу виробництва максимальний рівень алкоголю може становити лише до 15%.

Міцніші спиртні напої такі як горілка, віскі, джин потребують додаткового процесу дистиляції. Все це може означати лише те, що спирт переганяють в іншу посудину, при цьому вода залишається в попередній. За допомогою цього процесу підвищується градус алкоголю в новоствореному спиртному напої. Спирт, який дистилюють, деколи добавляють до вина, чи пива.

На думку людей, алкоголь у невеликих дозах не може нашкодити здоров'ю. Невеличка кількість вина або спирту дає позитивний ефект для серця і навіть збільшення тривалості життя. У такому разі хочеться запитати чи існує безпечна доза? Європейські експерти вважають, що межі норми алкоголю знаходяться від 20 до 60 грам на добу в перерахуванні на 100 % спирту для чоловіків і від 10 до 40 грам для жінок. Українські експерти запевняють, що будь-яке постійне споживання алкоголю негативно впливає на організм людини.

Максимова Н. Ю. наголошує увагу виключно на дозі споживання алкоголю та їх перевищенні. Дозою вживання алкоголю являється та мінімальна кількість спирту, який у дорослої людини може викликати стан легкого сп'яніння, що важко помітний для оточуючих.

Згідно міжнародних публікацій – це 15-20 грам чистого алкоголю. При перерахунку на горілку, а це спирт, що розвели в пропорції 60:40 – це становить 30-40 грам. При перерахунку на звичайне вино, міцністю 10-13 градусів, це становить 150-200 грам.

0 – людина відмовляється вживати алкоголь;

I – алкоголь людина вживає в мінімальних кількостях, 1-2 дози з тривалістю від 6 до 8 разів на протязі року;

II – помірне, вживання, 1-2 доз від 10 до 20 разів на протязі року;

III – рівень вважають небезпечним, вживання 3 - 4 доз від 20-ти до 30-ти разів на протязі року, або 1-2 дози від 6 до 10 разів на протязі місяця;

IV – алкоголізм, прийом 3-4 доз від 6 до 10 разів на протязі місяця.

Надмірним споживанням алкоголю називають споживання такої кількості алкогольних напоїв, коли дія спирту може завдати значної, а деколи і руйнівної шкоди організму людини, що вживає алкоголь, або навіть її дітям. Зловживання алкоголем констатують в наступних випадках:

– споживання алкогольних напоїв навіть малими дозами молодим людям, які не досягли віку 21-22 роки;

- споживання алкоголю людьми, які схильні до алкоголізму;
- споживання алкоголю сімейною парою в період перед плановим зачаттям малюка, так як можуть виникнути небажані вади розвитку дитини;
- споживання алкоголю вагітною жінкою;
- споживання алкоголю людьми, що нещодавно лікувались від алкоголізму;
- споживання алкоголю людьми, яким заборонено вживати спиртні напої через наявність соматичних захворювань;
- споживання алкоголю в кількостях, що відповідають III та IV рівням споживання;
- споживання алкоголю в випадках, які можуть нанести збитки здоров'ю інших людей, а саме: керування авто в нетверезому стані, неправильна подача інформації авіадиспетчером через сп'яніння, лікарі «швидкої», які через алкогольне сп'яніння встановили неправильний діагноз пацієнтові тощо.

Опираючись на наукові дослідження, відомо, що маленькі дози вживання алкоголю (30-50 мл етанолу) суттєво знижують початкові стадії виникнення атеросклерозу і ішемічної хвороби серця. Але під час використання чистого алкоголю часто виникають наступні побічні ефекти: це і артеріальна гіпертензія, захворювання печінки, і як наслідок часті випадки переходу в алкоголізм .

Яка ж доза алкоголю вважається не шкідливою для органів серцево-судинної системи? Науковцями давно було доведено, що смертність від ішемічної хвороби серця часто прямо пропорційна з споживанням жирів та молочних продуктів. Дослідження показали, що французи набагато рідше вмирають порівняно з іншими європейськими країнами (наприклад Англія, Німеччина та Австрія). І слід відмітити, що саме французів захищає любов до червоного вина, в той час, як німці чи австрійці не можуть похвастатись цим, так як вживають інші категорії спиртних напоїв. І в цей же час відмічено, що відсоток смертності від ішемічної хвороби серця знизився на 79 % в людей,

що вживали саме червоне вино, тому, що захисним компонентом являється є пектин, що входить до складу вина, а не спирт.

Завдяки шведському вченому Генріку Каллбергу доведено, що невелика доза алкоголю при регулярному вживанні знижує ризик захворювань на ревматизм на 50 %. Дослідження проводились на 1800 шведах. Каллберг досліджував реакції організму людини при вживанні алкоголю і дійшов до висновку, що 3 і більше дози спиртного на протязі 7 днів знижують наполовину початок виникнення хвороби. Для повного подолання проявів ревматизму на протязі цих же 7 днів хворий має вживати не менше 10 доз вина або пива. Отже, ми приходимо до висновку, що абсолютно нормально вживати невеликі дози вина або пива на протязі життя. Дані дослідження є досить цікавими, але непогано було б підтвердити дані гіпотези новими результатами досліджень. І не потрібно забувати усі наслідки після регулярного вживання вина, або пива. Бо в організмі після вживання алкоголю абсолютно усі органи вражаються алкоголем. І лише 10% прийнятих спиртних напоїв виводиться з організму людини.

Насамперед, алкоголь найбільше впливає на нервову систему. Допустимо, що вміст алкоголю в крові ми прийняли за умовну одиницю, тоді цей самий вміст в печінці вже буде 1,45, а в головному мозку – 1,75. Самі маленькі дози алкоголю негативно відображаються на обміні в нервовій тканині, вони погіршують поступання в організм нервових імпульсів. В той же час змінюється робота судин головного мозку: вони розширюються, завдяки алкоголю можливі крововиливи в тканини головного мозку.

Науковцями виявлено токсичний еквівалент отруєння алкоголем для людини. Він становить 7-8 грам. Враховуючи даний еквівалент і власну масу тіла шляхом нескладних дій, можна виявити смертельну дозу алкоголю для кожної людини. Важливо загострити увагу на швидкості вживання алкогольних напоїв. В момент потрапляння смертельної дози алкоголю в організм, відбувається зниження температури тіла на 3-4 градуси, смерть може



наступити вже на протязі 12-40 годин. Вченими давно доведено, що смертельна дія алкоголю насамперед буде залежати від концентрації напою. Цим і можна пояснити побічні явища від впливу високо концентрованих напоїв. Якщо почати вживати алкоголь постійно з дитинства, то через деякий час на вас чекає хронічний алкоголізм і як наслідок. швидка смерть.

Вірним супутником всіх часів був і є алкоголь. До сих пір більшість людей вважають, що в незначних дозах він допомагає знімати стрес і підтримувати настрій. Зауважимо, що війна має великий вплив не тільки на звички споживання алкогольних напоїв [39], так і на характер споживання напоїв. Економічна криза, міграція великої кількості людей значно посилили зміни у виробництві алкогольних напоїв. За 2021 рік 35% всіх грошей, що отримали від загальних продаж в Україні, належить лікєро-горілчанам виробам. По 19% в грошовому виразі отримали від продаж пива і вина. В основному, це продажі алкогольних виробів власного виробництва.

У 2022 році продаж алкогольних напоїв зменшився на 30-67%. Динаміка споживання алкогольних напоїв протягом року не має лінійного характеру. Продаж алкоголю має сезонний характер. Так, узимку зростає споживання горілки і міцних напоїв. Вживання слабоалкогольних напоїв, вина та пива характерні для літа.

### **1.2.2. Стадії алкоголізму. Похмільний синдром**

Якщо дивитись з позиції впливу алкоголю на соціум, то спиртні напої являються найбільшими наркотиками у всьому світі. Ціла низка зруйнованих життів та мільйони покалічених і все лише за рахунок надмірного вживання алкоголю. Замість того, щоб напій приносив користь здоров'ю людини, він навпаки змінює не тільки життя окремих людей, але й цілого суспільства.

Науковці постійно наголошують на тому, що алкоголь має набагато більше жертв, ніж сама страшна епідемія. Навіть епідемії виникають рідше, ніж регулярне поступове сп'яніння суспільства, яке теж можна назвати

епідемією. Цироз печінки, регулярна травматизація організму – це лише одна сторона алкоголізму. З другого боку це психологічні дитячі травми, неможливість у майбутньому побудувати нову сім'ю, бо з'являються купа страхів, фобій та тривог у дитини, яка бачить п'яницю тата або маму.

Алкоголь властивий тим, що впливає абсолютно на всі органи тіла людини, найперше він має вплив на клітини наших м'язів, уражує нейрони і як висновок змінює нашу координацію і фізичну діяльність організму [25,47]. Алкоголь являється самим потужним фактором для розвитку усіх злочинів, найчастіше він штовхає людину на вбивство чи самогубство.

Дія алкоголю відбувається згідно наступної схеми:

1) Початкова стадія: інтоксикація з втратою пам'яті, «затьмарення свідомості». Людина постійно думає про алкоголь, здається, що він не випив, п'є, виникає тяга до алкоголю. Однак, людина наполягає на тому, що визнає свою провину, утримуючись від розмов про свою тягу до алкоголю.

2) Критична фаза: втрата самоконтролю після першого ковтка спиртного. Бажання знайти купу причин, щоб виправдати своє пияцтво, протидіяти всім спробам припинити бажання випити. Початок розвитку зарозумілості, виникає агресія на оточення. У своїх бідах людина починає звинувачувати оточуючих її людей. Вона все більше починає пити, її нові друзі – це ті, що складають компанію для випивки. Людина часто полишає основне місце роботи, їй цікаві тільки ті речі, що пов'язані з випивкою.

3) Хронічна фаза: стадія похмілля щодня, втрата особистості, сповільнення процесу запам'ятовування, непостійність думок. Людина починає вживати неякісний алкоголь, технічну рідину, навіть одеколони. У неї розвиваються ірраціональні страхи, біла гарячка та решта алкогольних психозів.

Біла гарячка є одним з поширених ускладнень під час запою. Біла гарячка - найпоширеніший алкогольний психоз. Зазвичай це відбувається в стані похмілля, тоді, коли п'яниця відчуває безпідставні страхи, безсоння,

часте тремтіння рук, кошмари, чує різні звуки, голоси, рухи тіней, в неї з'являються різні ілюзії. Симптоми білої гарячки проявляються переважно вночі. Пацієнт починає відчувати яскраві переживання страху. Він уявляє, як на нього накладаються комахи, атакують щурі, з безодні виходять монстри, бандити нападають на нього, людина постійно знаходиться в стані страху і очікування погроз. Протягом дня галюцинації в деякій мірі зникають, хоча хворий залишається розгубленим, у нього не перестають тремтіти руки, він часто втомлюється і не може спокійно сидіти на одному місці. Ще однією формою психозу є алкогольні марення. Вони також виникають після короткого періоду випивки, але відмінність від білої гарячки полягає в тому, що даний стан не супроводжується галюцинаціями.

Такі пацієнти страждають від нав'язливих думок. Часто це марення сумнівів, іронії та ревнощів. П'яниця думає про змову проти нього. Він не бачить вихід з цієї ситуації і в багатьох випадках зупиняється на думці про самогубство.

Вживання спиртних напоїв часто створює у людини відчуття щастя, душевне задоволення та абсолютна відсутність стресу [19]. Це можна пояснити впливом алкоголю на кору головного мозку – центри, що пов'язуються з відчуттям будь-яких емоцій, починають гальмуватися. Причиною отруєння організму є етиловий спирт. Біля 20% любого спиртного напою всмоктується в стінки шлунку, решта 80% – в кишечник [60]. Після цього алкоголь розповсюджується по всьому організму через кровоток.

### **Похмільний синдром.**

Похмільним синдромом називають процес, пов'язаний з виділенням мертвих нейронів з мозку через недостатнє поступання крові до нього [45]. Організм «намагається позбутися» мертвих клітинин, саме тому зранку у алкоголіка присутні болі голови в ранковий час. Алкоголь поступає в організм людини шляхом травлення і відразу всмоктується в кров. З кров'ю алкоголь

проникає майже в усі людські органи і звичайно завдає їм шкоду. У печінці алкоголь знешкоджується за участю особливих білків – ферментів, які називаються алкогольдегідрогеназами. Вони розщеплюють алкоголь і як наслідок утворюється ще одна речовина – ацетальдегід, який у десятки разів токсичніший за алкоголь. В органах печінки ацетальдегід проходить процес подальшої детоксикації, в результаті якого утворюються нетоксичні речовини, які людський організм виводить разом з сечею. Під час процесу перетравлення алкоголю ферменти починають руйнуватися і поступово замінюються вже новими. Під час постійного вживання алкоголю набір алкогольдегідрогенази не може встигнути поповнитись, в зв'язку з чим алкоголь і ацетальдегід не можуть переробитись, отже у цьому разі підвищується токсична дія на печінку. Можна зробити висновок, що алкогольний гепатит починає свій розвиток при регулярному зловживанні алкоголем.

### **1.3. Причини алкогольної залежності**

Думаю, що кожен із нас неодноразово чув вираз: «Давай вип'ємо, щоб зігрітись». Багато із нас думають, що алкогольні напої зігрівають наш організм. Також ми майже впевнено заявляємо, що легку простуду ми можемо вилікувати спиртом. То як є насправді? Або інакше упередження: спиртне здатне збуджувати людину, підтримувати гарний настрій, покращує самопочуття, робить людину більш розкутою, що дуже важливо для компаній. Часто ми вживаємо алкоголь, щоб позбутись втоми, при нежиті і дуже часто за святковим столом [10].

Ми майже впевнені, що спиртний напій – це висококалорійний продукт і він задовольняє людські потреби в енергії. А от вино і пиво містить у собі цілий ряд вітамінів, які потрібні людині. В медицині ж спирт використовують в якості антисептика, при дезінфекції шкіри перед уколом, його використовують для виготовлення ліків, але не для лікування самої хвороби. Давайте вяснимо де правда, а де міф.

На одній з конференцій, де приймали участь виключно лікарі, прийняли резолюцію про негативну дію алкоголю: в людському організмі нема ні одного органу, який би не вражав алкоголь. І не існує такої хвороби, яку потрібно лікувати алкоголем на протязі тривалого часу.

Отже, бесіди про користь алкоголю являються однозначно помилковими. Візьмемо всім відомий факт – після чарки горілки відбувається порушення апетиту. Але це ненадовго. Потім вживання алкогольних напоїв, в тому числі і пива, лише погіршує наш процес травлення, так як він паралізує дію органів підшлункової залози та печінки.

Борець з алкоголем та відомий психіатр, академік Володимир Бехтерєв озвучив реальні психологічні причини алкоголізму (цитата): «Вся справа в тому, що пияцтво є віковим злом, воно пустило глибокі корені в нашому побуті і породило цілу систему диких звичаїв. Ці звичаї потребують пиття і частування вином у кожному випадку» [49,57].

Людина потребує кисень, потребує їжу, але алкоголь не є базовою потребою людини. Потреба в алкоголі, як і потреба в курінні, наприклад, з'явилась тому, що суспільство, в якому ми живемо, виготовляє даний продукт, активно рекламує його, і завдяки йому відтворюються звички і забобони. Звичайно, це не діє на всіх, але багатьом людям властива ця гра і вони з радістю вірять у цілющу дію алкоголю.

Коли ж звичка випити за столом переростає у пияцтво? Вперше людина залучається до вживання алкоголю різними шляхами. Але зміни прослідковуються в залежності від віку людини. Так, до 11 років дитині дають спробувати алкоголь для апетиту, або ж сама вона пробує чарку вина просто з цікавості. Коли дитина дорослішає, то з'являються нові приводи такі як сімейна вечеря, свята, дружна компанія. Потім в 14-16 років з'являються нові приводи: «незручно перед хлопцями», «друзі попросили», «для підняття духу» і т.д. Особливо хлопчикам знайомі ці всі мотиви першого вживання алкоголю. Для дівчат більш типовими є інші, «традиційні» мотиви.

Часто густо це, так би мовити, «лише одна» чарка з приводу святкування дня народження, чи іншого свята [26]. І хоч це проходить під наглядом батьків, все ж таки давати дітям спиртне є небезпечною іграшкою. Після першого вживання уже руйнується психологічний бар'єр і дитина починає вважати себе дорослою і не до кінця усвідомлює свій крок в бажанні випити.

В загальному, мотиви споживання алкоголю підлітками можна поділити на дві групи. Мотиви першої групи – це насамперед бажання слідкувати за традиціями, отримувати нові емоції та враження. Відчуття себе вже дорослим та прагнення бути їх відображенням, тягне за собою низку психічних факторів. Також випити чарочку «для хоробрості» властиве саме підліткам. Це відбувається тому, що дитині не вистачає знань та досвіду і саме чарочка дозволяє їм вільно вступати в бесіду з оточуючими людьми, яких підліток раніше просто побоювався.

Друга група мотивів при вживанні алкогольних напоїв варта більшої уваги тому, що вона починає формування пияцтва як типу дії порушників. Головним із мотивів є бажання позбутись нудьги. Психологи під нудьгою розуміють певний психічний стан людини, який часто путають з емоційним голодом. Підлітки цієї групи мало цікавляться художньою літературою, не хочуть брати участь в самодіяльності, рідко бувають у театрах, в них часто відсутній інтерес до класичної музики, живопису. Багато підлітків вживають алкоголь, щоб зняти напругу, не думати про неприємності, відгородитись за рахунок спиртного від проблем. Тривога часто виникає у випадку, коли підліток не може визначитись з своїм становищем у сім'ї, або у колі шкільних друзів.

Основний вільний час підлітки проводять у колі друзів. Не дивлячись на те, що компанії створюються спонтанно, їх складають хлопці, які мають спільні інтереси і звички. У випадку, коли підлітки не об'єднались завдяки якійсь корисній діяльності, в ній час проходить без цікавості і саме тому в такій групі швидше проявляється цікавість до алкоголю.

Алкоголізм не можна назвати звичкою, алкоголізм – це важка хронічна хвороба, яку дуже важко вилікувати [3]. Вона починається на базі постійного споживання алкоголю і їй характерний особливий патологічний стан організму: постійне бажання випити нову дозу, та, як наслідок, настає повна деградація людини. В такому випадку людина в стані сп'яніння отримує регулярне задоволення від цього стану. Цю залежність важко зрозуміти людині, що не вживає алкоголь.

У алкоголіка всі думки спрямовані на добування спиртного, де вся його енергія направлена на цей процес, він не зважає на нестачу грошей у сім'ї, необхідність виходити на робоче місце тощо... Один раз лише випивши, він намагається знову і знову увійти в той самий стан сп'яніння. Часто у алкоголіків немає звички закушувати, вони втрачають рефлекс блювання, і завдяки цьому люба кількість спожитого залишається і накопичується в організмі людини.

На початку розвитку алкоголізму переносимість спирту починає знижуватись і у хронічного алкоголіка навіть невеличка доза вина створює той самий ефект, що і велика кількість спиртного, яке було вжито на передодні. На цій стадії алкоголізму після вживання спиртного починається сильне похмілля, різко погіршується самопочуття, починається дратливість з любого приводу і часто навіть почуття люті.

В стані запою, людина починає пити кожен день, це триває декілька днів, потім тижнів, патологія настільки виражена, що для її усунення потрібне втручання медичних працівників.

Ще раз акцентуємо увагу, що алкоголізм являється хворобою, а не звичкою. Звичку обов'язково контролює свідомість і від неї можна відмовитись. Потяг до алкоголю важко припинити просто через регулярне отруєння організму. Лише 10% людей, які споживають спиртне, стають алкоголіками. При захворюванні на алкоголізм починаються і психічні і фізичні зміни в організмі людини.

#### 1.4. Боротьба з алкоголізмом

З алкоголізмом боролися майже з того самого часу, коли люди познайомилися з алкоголем. Підтвердженням є цитата з давньоєгипетського листа. Батько пише своєму синові: «Я чув, що ти покинув свої книги і став боягузом. Ти блукав вулицями вночі, і запах алкоголю відганяв від тебе перехожих. Люди бачили, як ти опинився на сусідньому дворі. Увірвавшись в чуже житло, ти накликав на себе лють цих людей». Ніхто тоді навіть не міг припустити, що ці слова будуть актуальні і для сьогодення.

У стародавній Греції було неприпустимим для звичайного громадянина вживати нерозведене вино. У 1220 році до нашої ери китайський імператор У-Вінг видав вердикт, за яким наказували страчувати всіх тих, кого спіймали п'яними. Конфуцій у 5 столітті нашої ери та Будда у 6 столітті до нашої ери прямо заборонили вживання алкогольних напоїв.

У стародавніх Афінах цар Соломон видав закон, за яким архонтів (посадових осіб) карали за пияцтво: вперше їх чекав досить великий штраф, а потім – смертна кара.

Давньоримський історик Пліній Старший стверджував, що персів і мідян перемогли греки на чолі з Олександром Македонським через те, що, окрім інших проблем, вони сильно зловживали алкоголем. Зважаючи на вплив вина на військовий потенціал, римський імператор Доміціан, щоб зменшити виробництво вина, навіть наказав зрізати половину посаджених виноградних лоз і заборонив майбутні посадки.

Кожен римлянин в ті часи мав право вбити дружину, яка полюбляла випити і не ніс за це ніякого покарання. У стародавній Спарті спеціально підливали рабам вино для того, щоб молоді чоловіки боялись пити вино і відчували одразу до нього. Вища знать теж не мала права випивати, а от рабів навпаки споював, щоб тримати їх у покорі.

У стародавній Індії, наприклад, вживання алкоголю представниками вищих каст суворо заборонялось. Для особливих пияків придумали покарання



– вони пили кипляче вино доти, поки не наставала смерть. У випадку, коли жінка з вищої касты була спіймана за вживанням алкоголю, то їй на лобі ставили клеймо з зображенням графину для вина, потім її проганяли з дому і ніхто не міг допомогти жінці чи хоча б надати житло.

У мусульманських країнах розповсюджували релігійні прийоми стосовно вживання спиртного. Пророк Мухамед повністю забороняв вживання вина. У випадку коли заборона нехтувала звичайна людина, то їй назначали 40 ударів палиці, а якщо попався раб, то його чекали 80 ударів.

Король Карл Великий п'яничок карав так: для початку їм призначали покарання за пияцтво в закритій кімнаті, а лише потім – публічно. Коли ці методи не допомагали – їх просто страчували на площі привселюдно.

У Великій Британії на алкоголіків просто одягали ярмо і показували по основних вулицях міста. А от на матросів–п'яниць одягали старий забруднений одяг і вішали табличку з написом «п'яниця», а також заставляли виконувати чорну роботу. Вже в Ліверпулі набагато пізніше почали робити публікації в газетах з іменами та адресами алкоголіків.

В певних регіонах Нідерландів жінок-алкоголіків дуже сильно прив'язували до крісла, що було укріплене на блоці, і декілька разів опускали в воду. На території Росії пияцтво теж переслідувала держава. За часів правління Петра I алкоголіки, що потрапили у тюрму, носили на шиї досить важку медаль з чавуну з надписом «За пияцтво».

Коли ж, зловживання алкоголем набирало обороти, і загрожувало процесам виробництва, правлячі клани почали застосовувати більш рішучі заходи. Так, у 20-х роках в США був запроваджений «сухий закон», що повністю забороняв виробництво і споживання алкогольних напоїв. Але на повну заборону чекав великий провал. Лише через декілька років «чорний» ринок США заповнили купа нелегальних напоїв невизначеної якості. Підпільне виробництво спиртних напоїв приносило надприбутки. І, дуже скоро, сухий закон був відмінений. Усі розуміли, що для досягнення

результатів у боротьбі з алкоголізмом потрібні інші заходи і, насамперед, велика просвітницька робота не лише з дорослим населенням, а і з молодими людьми [38,40].

Своєчасним питанням залишається і боротьба з алкоголізмом і в Україні, так як відображає цю боротьбу в контексті традицій і тенденцій у часовому вимірі. На початку березня 2021 року була проведена Міжнародна наукова конференція на тему «Алкоголь і тверезість: минуле і сучасне» в м. Київ, національний університет ім. Т. Г. Шевченка. Учасниками конференції були представники семи країн світу, які прийняли участь в обговоренні питання проблеми пияцтва як морального гріха, вживання алкоголю в мистецькому середовищі різних періодів, антиалкогольні рухи [31,56].

Питання виробництва алкогольних напоїв та боротьба з надмірним вживанням алкоголю весь час перебувають у протистоянні з економічними важелями (наповнення казни) та державними заходами регулювання поширення і продажу спиртних напоїв. Науковці в кінці XIX – на початку XX ст. велике значення надавали ролі преси в антиалкогольних рухах на Галичині і Буковині, використовуючи релігійну пресу [56]. Так, газети Волинської, Таврійської, Київської, Харківської та Херсонської губерній публікували питання виробництва алкогольних напоїв та історії боротьби з пияцтвом [29]. Преса завжди намагалася публікувати питання, що турбували суспільство, залучати до обговорення наукових фахівців, показувала діяльність громадських товариств, думки яких були на боці втілення здорового способу життя.

До огляду проблем вживання спиртних напоїв було залучено більше 40 газет і журналів різного спрямування [52]. Проте, майже у всіх виданнях того часу велися дискусії за двома напрямками. В першому випадку публікації стосувалися розвитку виноградарства і хмелю та розширенню винної та пивної промисловості. Розглядалися питання оздоровлення ринку вина, боротьби з фальсифікатом, заперечення стосувалися не алкоголю, а алкоголізму. Другий

напрям публікацій стосувався здорового способу життя, розробки заходів, програм, які боролися б з пияцтвом. Створювалися товариства, проводилися культурно-просвітницькі заходи, які були відображені в пресі.

Запобіганню різних соціальних проблем у суспільстві, у тому числі і алкоголізму, завжди було прийняття і застосування різних правових норм. На даний час в Україні розроблені і діють нормативно-правові акти, що стосуються вживання алкогольних напоїв. До них відносяться Конституція України, закони України: «Про захист прав споживачів», «Про державне регулювання виробництва і торгівлі спиртом етиловим, коньячним і плодовим, алкогольними напоями та тютюновими виробами», «Про профілактику алкоголізму, наркоманії та токсикоманії» та багато інших [15,16,17]. Основні положення документів відповідають положенням, які ухвалені Європейською хартією з алкоголю та виробленому плану боротьби з вживанням алкоголю в країнах Європи. Основною метою законодавчих актів є стимулювання здорового способу життя та культури вживання алкогольних напоїв у суспільстві. Уперше у практиці нашої держави в межах законодавчої ініціативи слабоалкогольним напоям був наданий статус алкогольних напоїв [15,16], що дало можливість обмеження їх споживання та продажу.

Кабінетом Міністрів, МОЗ, МВС України та іншими відомствами розроблена цільова програма боротьби з пияцтвом та алкоголізмом, що є відповіддю на рекомендації Європейського комітету ВООЗ. Фахівці працюють над розробленням законопроекту щодо реабілітації хронічних алкоголіків. Розробляються правові та організаційні основи виявлення, обліку та лікування осіб, які є залежними від алкоголю. Немаловажне значення мають профілактичні заходи, які направлені на профілактику алкоголізму серед молодого покоління [34,35]. Планується запровадити медичний моніторинг за алкогольною ситуацією в Україні для доведення статистичних показників до вимог ВООЗ.

## РОЗДІЛ 2. ДІЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

### 2.1. Вплив алкоголю на організм людини.

Під час вживання спиртного передача сигналів у нервову систему проходить повільніше. У першу чергу страждають так звані вищі рівні розумової діяльності – зникає відчуття страху, знімається відчуття заборони, збудження і на заміну приходить відчуття впевненості і щастя. Оскільки уражається мозок, координація рухів, чіткість зору і мова стають гіршими. Капіляри шкіри починають розширюватися. В організмі проходить процес віддачі тепла і людину кидає в жар. Це може лише означати, що судини звужились за рахунок дії алкоголю і кров почала відводитись від внутрішніх органів тіла людини. Саме по цій причині починає знижуватися температура у внутрішніх органах.

На рисунку 1 показано, як алкоголь впливає на різні органи людини.

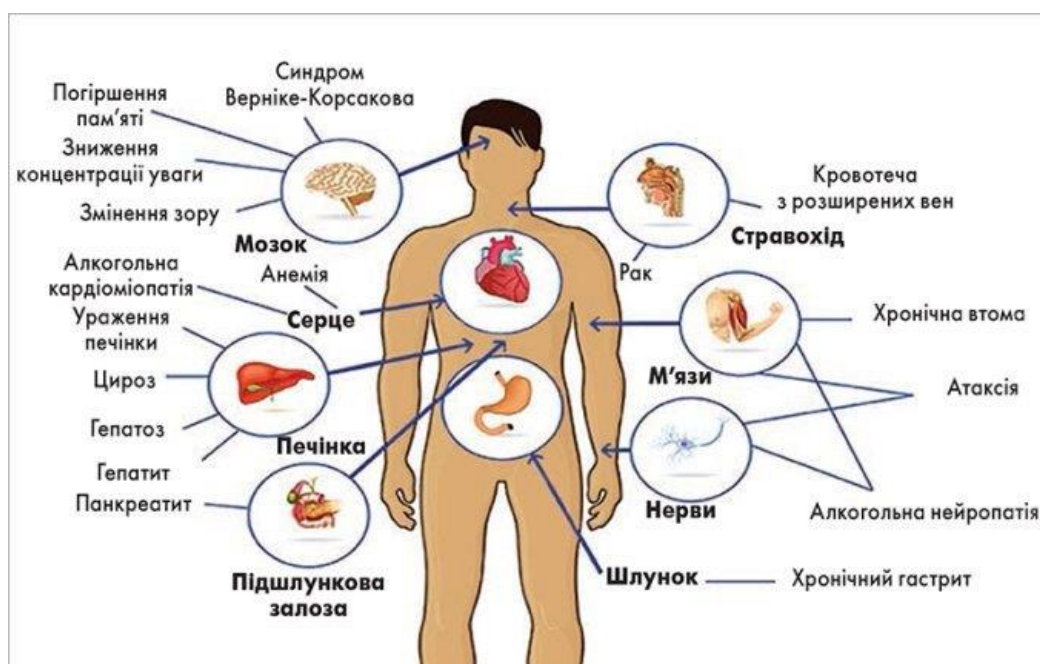


Рис. 1. Негативний вплив алкоголю на організм людини

Зі збільшенням кількості алкоголю в крові понижується і фізична здатність організму. Алкоголь несе негативну дію і на пам'ять. Часто трапляються і такі випадки, коли на наступний день після вживання спиртного

людина просто нічого не пам'ятає. На кінець, токсична дія алкоголю викликає нудоту і блювоту, що є захисною дією організму на надлишок алкоголю в організмі людини.

Можна виділити три ступені гострого алкогольного сп'яніння: початковий, середній і важкий.

Початковий ступінь сп'яніння проявляється розповсюдженням тепла по всьому організму, відчуття легкого запаморочення голови, починають розширюватись зіниці та судини на обличчі. Зі сторони ці розлади руху не помітні для оточення. Але помітні зміни в координації рухів, також починає уповільнюватись реакція на зовнішні показники.

Коли людина споживає більшу кількість спиртного настає середній ступінь сп'яніння. Людина відчутно нервує, можуть проявлятися спалахи гніву, агресивність, втрачається відчуття відповідальності перед оточуючими за зроблені вчинки. В такому стані людина часто або вихваляється, або ж навпаки впадає в стан агресії. При алкогольному сп'янінні людина частково втрачає координацію рухів, тому не дивно, що на виробництві часто трапляються виробничі травми.

При важкому ступені сп'яніння при вживанні досить великої дози алкоголю, рефлексія на алкоголь проходить в дві фази: фаза збудження і протилежна їй фаза гальмування.

В першому випадку мова стає нечіткою, рухи важко скоординувати, людина робить дурні вчинки нерідко з проявами агресії. В другому випадку людина стає сонливою, нерідко вона відключається і просто засинає. Людина перестає реагувати на больові подразники, виключається прямо на вулиці, що дуже легко може призвести до обмороження в холодну пору року. І часто після пробудження вона вже не може згадати, що трапилось з нею вчора. Також на лиці всі признаки отруєння і навіть зранку виникає тошнота і блювота.

Вживання алкоголю без міри викликає похмілля, знижує працездатність, починається процес незворотного ураження печінки, починає втрачатись

пам'ять, гірше функціонує психіка, починаються етапи безсоння, уповільнюються рефлексії і як наслідок зростає небезпека нещасних випадків. Не дивно, що першою реагує на надмірне вживання спиртних напоїв нервова система.

### **Похмільний синдром.**

Похмільним синдромом називають процес, пов'язаний з виділенням мертвих нейронів з мозку через недостатнє кровопостачання. Організм «намагається позбутися» мертвих клітин, саме тому зранку у алкоголіка присутні болі голови. Алкоголь поступає в організм людини шляхом травлення і відразу всмоктується в кров. З кров'ю алкоголь проникає майже в усі людські органи і, звичайно, завдає їм шкоду.

У печінці алкоголь знешкоджується за участю особливих білків - ферментів, які називаються алкогольдегідрогеназами. Вони розщеплюють алкоголь і як наслідок утворюється ще одна речовина – ацетальдегід, який набагато токсичніший за алкоголь. Ацетальдегід в печінці проходить процес подальшої детоксикації, в результаті якого утворюються мало токсичні речовини, які людський організм виводить разом з сечею.

Під час процесу перетравлення алкоголю ферменти починають руйнуватися і поступово змінюються вже новими. Під час постійного вживання алкоголю набір алкогольдегідрогенази не може встигнути поповнитись, в зв'язку з чим алкоголь і ацетальдегід не можуть переробитись, отже у цьому разі підвищується токсична дія на печінку. Можна зробити висновок, що алкогольний гепатит починає свій розвиток при регулярному зловживанні алкоголю.

#### **2.1.1. Механізми розвитку алкогольної залежності**

Механізм розвитку алкогольної залежності ще до кінця не з'ясований. Раніше було прийнято вважати, що залежність від алкоголю пов'язували із змінами хімічних реакцій у корі головного мозку людини. Основною

причиною вважалось зниження кількості серотоніну та синдром відміни морфіноподібної речовини, що є початковим стимулом для «самостимуляції» алкоголем. Однак, у порівнянні з клінічними дослідженнями ця теорія не знайшла повного підтвердження. Представляється, що шляхом впровадження у дію препаратів фармакології, які призводять до значень норми таких речовин як серотонін, дофамін, ендорфін і енкефалін у мозку, проблему лікування алкоголю можна було вважати вирішеною, але, як і раніше, частота рецидивів захворювань все рівно лишається високою.

Останнім часом, окрім змін в мозку людини, міняється його електрична активність і морфологія. Сума хімічних, морфологічних та електрофізичних змін призводить до встановлення досить стійкого залежного стану людини від алкоголю.

Хронічний алкоголізм починає посилюватись при тривалому вживанні спиртного, в нього розвивається своя клінічна картина, яка може бути різною в залежності від стадії алкоголізму і вона властива всім питущим. Алкозалежні люди завжди шукають причину для випивки, а коли її немає, то починають пити просто так.

Проводилось дуже багато досліджень над людьми, що п'ють. І всі докази сходились в одному, концентрація алкоголю прямо пропорціонально отруйному впливу. Так можна пояснити вагомий вплив спиртних напоїв вищого градусу на початок розвитку алкогольної залежності [25].

Отже, навіть самі серйозні наслідки алкоголізму не є коренем проблеми. Трагедія полягає саме у процесі споживання спиртного. Починаючи регулярно вживати алкоголь людина псує не лише своє життя, а і отруювала середовище суспільства.

Як будь-яка отрута, в тому числі алкоголь, що прийняли в збільшеній дозі, викликає смерть. Провівши величезну кількість експериментів, встановлено мінімальну кількість отруйної речовини на кілограм ваги, що була б необхідна для отруєння тварини і потім її загибелі. Якщо проводити

спостереження отруєння етиловим спиртом над людьми, то виявляється, що токсичність для людини є подібною. Вона дорівнює 7-8 грамам, тобто для людини, у якої вага 64кг, небезпечно смертельною дозою буде дорівнювати 500 грам чистого алкоголю.

Якщо провести розрахунки для спиртного 40°, то виходить, що у такому випадку смертельною дозою буде 1200 г. Слід відмітити, що швидкість введення алкоголю сильно впливає на отруєння. Якщо ж алкоголь вводиться повільно, то ризик значно знизиться. При надходженні в організм смеральної дози температура тіла різко падає на 3-4 градуси і смерть настає через 12 – 40 годин.

Гостре отруєння алкоголем, або «інтоксикаційну» смерть, сучасна статистика не враховує, тому про кількість випадків судять за старими статистичними даними. Смерть від алкоголю залежить від кількості вжитого алкоголю і градусу напою.

Цікаво, що чим нижчі середньорічні температури у тому чи іншому регіоні, тим сильніше ужиток алкогольних напоїв впливає на організм людини. Вплив клімату є важливим і вчені описують його як еквівалент додаткової дози алкогольних напоїв, тобто в холодну погоду доза алкоголю має такий же ефект, як і в гарячу пору року, проте вдвічі більша.

На підставі цих даних вчені зробили висновок про те, що у цьому регіоні існують специфічні умови, порівняно з іншими країнами, які викликають високий рівень смертності, навіть при низькому середньому відсотку споживання алкоголю. Аналіз раптової та випадкової смерті показав, що алкоголь все ще займає важливе місце як причина нещасних випадків.

### **2.1.2. Алкогольна інтоксикація органів людини**

Після потрапляння алкоголю в організм проходить три стадії:

- перша стадія розпаду алкоголю до ацетальдегіду може відбуватися лише в печінці;



- друга стадія – перетворення ацетальдегіду в ацетатвугільну кислоту, процес теж відбувається за участю ферментів печінки;
- третя, заключна стадія являє собою розпад оцтової кислоти на вуглекислий газ і воду – може відбуватися влюбій тканині людського організму.

У загальному вигляді цей процес можна представити так:



Швидкість, з якою людина приходить у свідомість, визначається наявністю ферментів у печінці. Прискорити ці процеси зовсім неможливо. Кава та інші стимулятори не можуть цього досягти. Лише час спроможний отверезити людину.

В момент, коли алкоголь поступає в кров, він дуже швидко розповсюджується по всіх органах. Найшвидше це відбувається в місцях скупчення кровоносних судин. Після цього, коли значна частина алкоголю надійшла в організм, починається зворотній процес виведення звідти. Приблизно 2-10% виводиться в такому ж стані. Інша частина алкоголю проходить процес окислення в організмі, з них 90-98% в печінці, 2-10% в решті органів та тканин.

По мірі окислювального процесу концентрація алкоголю в тілі людини знижується. Зауважимо, що окремі органи та системи організму людини можуть «сприймати» алкоголь за кров – прикладом є мозок і репродуктивна система. Чим більше часу алкоголь перебуває в організмі, тим сильніша його руйнівна дія.

Через певний час через шлунок і кишечник алкоголь надходить в кров і внаслідок цього настає руйнування еритроцитів. Настає гемоліз: розпад еритроцитів за рахунок розриву зовнішніх оболонок. На заміну активним еритроцитам залишається маса кровавих згустків, що схожі на тромби. При пошкодженні еритроцитів, які розриваються відбувається викид гемоглобіну у плазму, які вже не здатні в такому стані виконувати належні їм функції.

На даному етапі споживання алкоголю середньостатистична людина несподівано може стикнутись з несподіваними хворобами уже досягнувши віку 30 років. Це не лише хвороби серця, а й проблеми в роботі шлунка, печінки. Проте, хвороби бувають не визначеними: так як дія алкоголю універсальна, впливаючи на всі органи і системи людини. Якщо говорити про пиво, то надходження в організм дуже значної кількості рідини в моменті впливає на роботу нирок [43].

У любителів «випити» утворюється так зване пивне серце, при цьому розширюються його межі, частішає серцебиття, постійно присутня аритмія, збільшується артеріальний тиск. Одночасно алкоголь впливає на механізми регуляції рівня цукру в крові, з якого впливає не тільки підвищення, але і його пониження. Гіпоглікемія – зниження цукру являється досить небезпечним, так як на протязі короткого періоду часу завдає серйозної шкоди організму: при нестачі харчування закінчується надходження цукру, а продукти розпаду алкоголю не дають глюкозі утворювати з інших хімічних утворень амінокислоти.

Всім відомо, що етиловий спирт добре розчиняється у воді. І чим краще тканини людського організму забезпечуються кров'ю, тим швидше він туди надходить. Коли кровопостачання у мозок проходить швидше, то швидше відбувається насичення етанолом мозкових тканин, і концентрація алкоголю в мозку набагато вища ніж у інших органах.

Припустимо, що концентрацію алкоголю в крові ми прийняли за одиницю, тоді в печінці вона становитиме 1,45, в рідині спинного мозку – 1,50, а вже в головному мозку – 1,75. Саме там отрутні властивості етанолу накопичуються. Наприклад, після вживання бокала пива, чи вина, або ж 100 г горілчаних виробів, молекули спирту, досить швидко розчиняються в крові, потім потрапляють у людський мозок і з цього моменту у людини починається повна інтоксикація організму і початок руйнування кори головного мозку.

Розподіл спирту в мозку нерівномірний. Рентгенографічний метод довів, що в сірій речовині мозку людини концентрація спирту вища, ніж у білій речовині. Але резорбція спирту тканиною мозку зв'язана не лише з наявністю води, але і з рівнем кровопостачання у різні ділянки.

Вплив алкогольного отруєння на головний мозок людина розглядає як стан легкого сп'яніння. І це призводить до оніміння і зрештою до поступового відмирання певних частин мозку. Усе це суб'єктивно п'яниця сприймає як почуття «розслабленості», «свободи», часто схоже на радість людини, яка вийшла з в'язниці після тривалого перебування. Насправді ж частина мозку є лише закритою від сприйняття зовнішньої інформації.

Після кожного так званого невеличкою «випивання» спиртного в голові людини з'являється величезна кількість відмерлих нервових клітин. І коли патологоанатоми відкривають череп алкоголіка із стажем, всі бачать одне і те саме – зменшення об'єму головного мозку, який покритий маленькими шрамами та ушкодженнями.

Саме в області головного мозку при розтині виявляються сильні зміни. Тверда мозкова оболонка напружується, м'які оболонки набрякають та наповнюються кров'ю. Головний мозок швидко набрякає, вени розширюються, утворюється безліч маленьких кіст величиною 1-2 міліметри.

Провівши більш уважне дослідження головного мозку людини, яка померла від сильного алкогольного сп'яніння, з'ясовано, що зміни в протоплазмі і центрах нервових клітин проявляються так само швидко, як і при отруєнні іншими ядами. В цьому випадку клітини кори головного мозку уражаються набагато сильніше, ніж клітини відділів, що знаходяться вже під корою, це означає, що на клітини вищих центрів алкоголь діє з більшою силою, ніж на нижчі [12,13].

Відмічають інтенсивне наповнення головного мозку кров'ю, часто його супроводжує розрив судин. Людина, яка слабо отруєна алкоголем, відчуває той самий процес в нервових клітинах мозку голови. В неї в цей час

сприйняття оточуючого середовища проходить більш повільно, відбувається притуплення уваги та пам'яті. В результаті таких змін, поряд з постійним впливом алкоголю, починає серйозно змінюватися характер і психіка людини.

Крім повільного руйнування деяких ділянок розумової діяльності мозку, алкоголь можна сказати повністю виключає нормальну роботу мозку. Особистість людини переживає зміни, деградація починає робити впевнені кроки у свідомості людини. Коли в цей момент людина не приймає рішення покинути вживання алкоголю, то її чекає повне руйнування моральних цінностей.

Під час збільшення дози починає відбуватися сильне порушення усієї центральної нервової системи, а також серйозні зміни у спинному мозку. Цей стан можна назвати повним хаосом і першими ознаками стану коми у людини. При дозі, що дорівнює 7-8 грам алкоголю на кілограм маси тіла, що приблизно дорівнює 1-1,25 літрам горілчаних виробів у звичайної людини, настає смерть. Для дітей же небезпечна доза в 4-5 разів менша з розрахунку на один кілограм ваги.

Завжди потрібно враховувати, що у алкоголі містяться наркотичні речовини. Саме цим пояснюється звикання до нього, також потреба у відчутті того самого стану, і саме тому людина постійно повторює одні і ті ж самі вчинки при пошуках нової дози. І при дальшому регулярному споживанні наркотичний ефект не відпускає людину і змушує шукати нову дозу.

Коли були проведені дослідження над людиною, що споживає середню на добу дозу, а це 1-1.5 чарки горілчаних напоїв, то було виявлено, що у всіх випадках алкоголь діяв так само – уповільнював розумові процеси, рухи спочатку прискорював, а через деякий час навпаки сповільнював. В таких випадках спочатку страждали складні психічні процеси, але довше зберігались розумові здібності.

Агресивні рухи тіла, жестикуляція, неспокійна гордість за власні сили також є наслідком паралічу свідомості, а він веде свій початок з зняття будь-яких раціональних бар'єрів, які захищають звичайну людину від легковажних вчинків і необережних, безглузких дій.

Багато дослідів на тваринах, що провів відомий вчений Іван Петрович Павлов, виявили, що після відносно невеликої кількості алкоголю у собаки вироблені рефлекси зникають і починають відновлюватися після шести днів. Дослідження останніх років доказують негативний вплив алкоголю на нервову систему. Наприклад, машиністка, що перед роботою випила 25 грамів спиртових напоїв, робила на 15-20% більше помилок, ніж у звичайному стані. Автомобіліст забував і минав заборонені знаки, стрілець елементарно не зміг попасти в ціль тощо.

У багатьох дослідях вияснялося, що у всіх без винятку випадках під дією спиртного прості ідеї плутаються і стають повільнішими, ніж більш складні розумові дії.

Якщо говорити про рухові дії, то вони стають швидшими, але ця швидкість залежить від розслаблення імпульсу гальмування, і невеличка помилковість роботи в них відчувається відразу, в даному випадку проявляється тенденція передчасної реакції.

Академік І.П. Павлов у своїх дослідях встановив, що варто прийняти зовсім незначну кількість алкоголю як рефлекси починають зникати і підлягають відновленню у собак лише у терміни 8-12 днів. Але умовні рефлекси - це нижча форма діяльності мозку. Алкоголь проявляє свою дію набагато частіше у вищих формах. Досліди на людях із вищою освітою показали, що після вживання дози в 25-40 грам спиртного вища функція мозку почне своє повне відновлення вже через 12-20 днів. При наступному вживанні спиртного ураження вищого центру мозку буде продовжуватись ще 8-20 днів.

Можна впевнено стверджувати, що при вживанні алкоголю більше ніж 1 раз на 2 тижні, мозок людини просто не має можливості звільнитися від

токсичної дії препарату і протягом всього часу перебуватиме в «заторможеному» стані. Якщо впродовж тривалого часу вживають алкоголь, то функція центрів головного мозку уже не підлягає відновленню. При постійному штурмі алкоголю на мозок, завдана ним шкода безумовна.

Коли тип алкогольного зловживання над розумовою діяльністю повторюється часто, людина починає розумово гальмувати та мислити примітивно і шаблонами. Перш за все, втрачаються все те, що було досягнуто за останній період, наприклад, за тиждень або місяць, тобто коли людина вживає п'є алкоголь, вона повертається на попередній щабель розумового розвитку. Як результат процеси психіки сповільнюються, втрачається свіжість і оригінальність.

При попаданні спиртного в тіло людини, в першу чергу підлягає ураженню стравохід і шлунок. При чому чим вищий градус спиртного, тим більшого ураження завдається організму.

Алкоголь знижує секрецію ферментів травлення у підшлунковій залозі, це робить перешкоду для розщеплення поживних речовин на молекули, які є корисними під час процесів живлення у клітинах. Пошкоджуючи клітини на внутрішній частині стінок шлунку, спиртне перешкоджає процесу всмоктування корисних речовин та унеможливорює перехід частини з них у кров. Як варіант, в результаті нестачі солей фолієвої кислоти в організмі, починають змінюватись клітини у тонкому кишечнику, які мають забезпечити всмоктування глюкози у кров і одночасно самих солей фолієвої кислоти та решти поживних речовин.

При регулярному вживанні маленької кількості спиртного залози, які знаходяться в стінці шлунку і є виробниками шлункового соку, під дією алкоголю можуть виділяти на початку багато слизу і зрештою атрофуються. Травлення в шлунку стає не повноцінним, їжа затримується, або не перетравлюється і в такому стані попадає в кишечник. Починається гастрит, і

якщо причини не усуваються і не лікуються серйозно, то він може перерости в рак шлунку.

При вживанні міцних алкогольних напоїв стінки стравоходу і шлунку «обпікаються» і тому у ньому довго відновлюються мертві тканини (стінки шлунку мають білий наліт, як білий яєчний білок).

Також пошкоджується підшлункова залоза. При розтині трупів 30-40-річних людей, які багато або тривалий час вживали спиртні напої, виявлено значні зміни в підшлунковій залозі, що пояснює часті скарги тих, хто п'є, на розлади підшлункової залози, сильні болі в животі тощо.

У таких людей часто розвивається цукровий діабет, який може викликати загибель клітин у підшлунковій залозі, які беруть участь у виробленні інсуліну. Панкреатит і цукровий діабет, викликані алкоголем часто є незворотними явищами, через які люди мають постійні страждання. Більш того, панкреатит посилюється при недотриманні звичного режиму харчування.

У печінці 90-98% етанолу окислюється до ацетальдегіду, дуже небезпечної і токсичної речовини. Потім ацетальдегід окислюється до оцтової кислоти, яка потім розкладається на воду та вуглекислий газ. В решті органів теж можливий стан так званого «перетравлення» алкоголю, але в набагато менших кількостях, ніж у печінці.

Пройшовши бар'єр у печінці, продукти розпаду етилового спирту вкрай шкідливі для клітин печінки, вони починають руйнуватись під їх впливом. Замість них появляється звичайний рубець, який вже не здатний виконувати функції печінки. Так як печінка вже не здатна зберегти вітамін А, то кількість його знижується і в організмі починаються інші метаболічні порушення.

Печінка поступово зменшується в розмірах, протоки печінки здавлюються, в них кров починає текти дуже повільно і з елементами застою, тиск різко збільшується в 4 рази. А при розриві судин настає сильна кровотеча, яка закінчується смертю. За даними ВОЗ, біля 80% пацієнтів

помирають на протязі року після отримання кровотечі. Такі зміни в печінці називають цирозом. Рівень алкоголізму у будь-якій державі вимірюється кількістю хворих цирозом печінки.

Цироз печінки після вживання алкоголю – одне з найважчих і невиліковних людських захворювань. За даними ВООЗ, що публікувались ще у 1982 році, цироз печінки внаслідок вживання алкоголю став найважливішою причиною смертності населення.

Для організму людини нирки відіграють важливу роль у підтримці постійного сталого внутрішнього середовища організму виведенні шкідливих шлаків. Основна частина цих продуктів виходить з сечею, що виробляють нирки. Якщо нирки нормально функціонують, то всі процеси, в основному, протікають нормально.

Шкідлива дія алкоголю на нирковий епітелій значно впливає на функцію нирок. Виникає запальний процес, що призводить до постійного сечовипускання. Алкоголь, що накопичений в сечовому міхурі, починає знову всмоктуватися в крові, і як результат всього цього в організмі зберігається додаткова інтоксикація.

Дослідження лікарів показує, що безперервне вживання алкоголю призводить до швидкої смерті пацієнтів із такою хворобою як хронічне запалення нирок. Крім того, надмірне споживання алкоголю не лише погіршує вже наявний запальний процес в сечовивідній системі, але і дуже часто створює хронічну стадію запалення нирок, сечового міхура, а також прискорює таке захворювання як сечокам'яна хвороба.

### **Розлади імунної системи**

Шкідливий вплив спиртних напоїв на імунну систему людини починається у супроводі порушень процесів кровоутворення, пониженою кількістю лімфоцитів. Алкоголь стимулює розвиток алергії у людини, негативно впливає на статеві залози. Порушення статевої функції спостерігається у 30% людей, що вживають алкоголь



на регулярній основі. Частим випадком у жінки, що зловживає спиртним, завершується цикл менструації, їй важко завагітніти, при бажаній вагітності частішають токсикози.

Постійне вживання алкоголю часто призводить до м'язової слабкості та втоми. Однією з причин м'язової дистрофії є нерозумне і нерегулярне харчування. У 30-50% випадків зловживання алкоголем також призводить до шкірних захворювань. Поганий зовнішній вигляд шкіри є прямим наслідком алкоголю, порушення функції печінки та неправильного харчування.

Дихання є синонімом життя. У хворих першої стадії хронічного алкоголізму відзначається незначна стимуляція функцій зовнішнього дихання. Зі збільшенням хвилинного об'єму дихання прискорюється, а у міру розвитку хвороби дихання погіршується. Можуть виникати різні захворювання: хронічний бронхіт, трахеобронхіт, емфізема легень, туберкульоз.

Алкогольні напої подразнюють слизову оболонку і у багатьох п'яниць куріння викликає запальний процес у глотці, часто з елементами пошкоджень голосових зв'язок. Зазвичай, у алкоголіків хрипкий і сиплий голос, часті випадки захворювання на рак гортані. Кровообіг в легенях в таких випадках часто порушується, тому виникають застійні явища, зменшується еластичність легеневої тканини, проявляються приступи сильного кашлю та виділяється велика кількість мокроти у легенях.

Біля 5% алкоголю, який потрапив в організм, поступає в альвеоли (маленькі бульбашки в легенях, які наповнені насиченою киснем кров'ю). Там у алкоголю починає підніматись температура і він вже поступає у повітря у вигляді пари, яку ми видихаємо. Надмірне споживання алкоголю знищує запас життєво важливих антиоксидантів у легенях, роблячи організм вразливим до вірусів, які викликають пневмонію та решту інфекційних захворювань.

У XIX столітті поняття жінка - алкоголік було скоріше як виняток, а в середині XX і на початку XXI століття є зафіксована тенденція до зростання відсотка алкоголізму серед жінок. Особливістю жіночого організму часте

напруження перед менструацією, яке дає поштовх на вживання спиртного. Спиртне здавалось би знімає стрес, ніби заспокоює. В результаті не виключено формування нової звички або залежності. Окрім цього, в передменструальний період посилюється всмоктування алкоголю зі шлунку в кров, тому алкоголь ще сильніше діє на жінку, викликаючи супутні токсичні ефекти. Слід загострити увагу на тому, що важливу роль відіграють відмінності в хімічному складі і активності ферментів у жінки та чоловіка. Відомий факт, що вміст води в організмі жінки на 10% менше, ніж у чоловіка. І саме цей факт визначає неоднакову концентрацію алкоголю в крові жінок і чоловіків при споживанні однакової дози. Тому концентрація алкоголю у жінки в будь-якому випадку буде вищою, ніж у чоловіка, що теж посилить ефект оп'яніння.

Алкоголізм у жінок має більш серйозні наслідки: він важче лікується, тому жінки попросту швидше стають алкогольно залежними. Численні експерименти вказують на те, що алкоголь досить сильну дію має на статеві клітини, які згодом досить негативно впливають на майбутній ембріон. Статеві клітини підлягають деформації, проходить їх неправильний розвиток і згодом їх неможливо «відновити» жодним фармакологічним втручанням.

В даний час багато науковців прийшли до висновків, що у сім'ї алкоголіків лише через 2-3 роки повної відмови від спиртного зможуть народжуватися зовсім здорові діти, інакше навіть при самому незначному вживанні відхилень у майбутнього плоду не уникнути. Досить рідко, але трапляються винятки, коли у алкоголіків народжуються здорові діти без будь-яких патологій. Проте згідно з дослідженнями, 94% дітей мають спадковий алкоголізм, тобто стають також алкоголіками, або мають безліч психічних розладів [41].

О. Грищенко у своїх наукових напрацюваннях відмічає, що алкоголь є лихом для України (у 2003 році – 882 випадки алкогользалежних на 1 млн. населення). Алкоголізм у жінок є найбільш небезпечним з соціальної точки зору, адже жінки вагітніють, народжують, несуть відповідальність за здоров'я

всієї нації. Аналіз досліджень українських науковців свідчить, що зловживання алкогольними напоями дівчат є результатом неналежного виховання, сімейних традицій і т.д. Найчастіші випадки жіночого алкоголізму зафіксовані у жінок, що працюють в сфері торгівлі та обслуги, ця цифра становить близько 68%. Науковець зазначає, що досить серйозним соціальним явищем являється зміна сексуальної поведінки жінок, які постійно вживають алкоголь. В стані сп'яніння у молодших жінок знімаються блоки сором'язливості, відзначаються багато статевих стосунків, жінки покірно виконують вкащівки партнерів (особливо старших чоловіків). Це часто є джерелом поширення інфекцій, якими можна заразитися статевим шляхом, і як наслідок цього всього настає безпліддя.

Згідно зі статистикою лише 6% вагітностей у жінок, які страждають на алкоголізм, закінчуються народженням дитини, інші ж випадки - це аборти. З 36% жінок, що постійно п'ють спиртне, жертвами алкоголізму стають 6,7%. Основним способом порятунку жінок молодого віку є постійна боротьба з алкоголізмом, в якому важливу роль відведено боротьбі в сім'ї, школі та в суспільстві в цілому.

Алкогольна залежність під час вагітності викликає розвиток вад у плода, які проявляються в розвитку органів, м'язів і, перш за все, мозку. Також можуть проявлятися порушення зору, слуху, кровообігу, які проявляються набагато пізніше. Серед прихованих вроджених дефектів часто зустрічається розумова відсталість. Ці вроджені вади розвитку часто є невиліковними.

Найбільша небезпека для плода при вживанні спиртного настає в перші 2 тижні вагітності, оскільки в цей час починається формування органів та нервової системи. За словами Коннелла, на восьмому тижні внутрішньоутробного розвитку кора головного мозку у плода набуває характерної форми. Відомо, що нервові клітини формуються в перші два-три місяці протікання вагітності. Мамам варто знати, що з крові матері алкоголь

дуже швидко потрапляє в грудне молоко, а дитячий організм дуже чутливий навіть до самої маленької дози алкоголю.

Навіть при дуже рідкому вживанні самих малих доз алкоголю у дитини може прослідковуватися порушення розвитку усіх органів і систем, погано формуються мозкові клітини, гинуть нейрони тощо. Саме тому у дітей, народжених при вживанні спиртних напоїв, перш за все відбувається затримання розвитку мови. Часто ці діти бувають неврівноваженими, гіперактивними, плаксивими.

Фахівцями американського медичного центру при університеті РАШ було встановлено, що вживання алкоголю є прямою стимуляцією розвитку. За допомогою низки дослідів вони доказали, що алкоголь підвищує швидкість у певних клітинних процесах, які пов'язані з розвитком злоякісних пухлин, що можуть дати метастази.

Науковці відслідкували клітини злоякісних новоутворень та створили імітацію постійного впливу на них алкоголю. Клітини щодня "зрошували" 0,2% спиртом, ніби створюючи певну концентрацію спирту в тканинах людей, які регулярно вживають спиртне.

Після так званої «спиртової ванни» культури піддавали біохімічним дослідженням. Виявилось, що алкоголь підсилює синтез ферменту, що напряду зв'язаний з порушенням клітинних зв'язків, і заставляє пришвидшувати клітинний поділ. Швидкість «напоєних» клітин зросла в 2,6 рази. Оброблені спиртом клітини давали метастази, вони розрушували тісні зв'язки з сусідніми клітинами і були готові до міграцій. Це може лише означати, що алкоголь дає "зелене світло" для поширення метастазів у інші органи.

Відомо, що сама небезпечна властивість ракових клітин є їх здатність «відірватися» від місця походження і поширюватися через кров та лімфу по всьому тілу. В такому випадку операція з видаленням пухлини не зупиняє процесу захворювання.

Окрім цього, науковцям вдалося визначити, що алкоголь викликає також небезпечні зміни і в здорових клітинах епітелію кишечника. Доведено, що вживання алкоголю цілком сприяє розвитку раку при регулярному вживанні алкоголю. Хоча, наприклад, ризик раку шлунка прямо пропорційний частоті прийому міцності алкогольних напоїв.

## **2.2. Дитячий алкоголізм**

В 2009 році ВООЗ було проведено опитування дітей шкільного віку у 41 країні світу щодо вживання спиртних напоїв. Україні в цьому опитуванні зайняла перше місце, так як 40% підлітків від 14 до 18 років регулярно вживали алкогольні напої [1,7]. За рівнем дитячого алкоголізму у 2018 році за даними ВООЗ Україна також зайняла перше місце у світі . Це прокоментувала Ольга Балакірева, яка була керівником дослідження в Україні так: «Ми, практично, маємо, що вже в 11-12 років є не лише проба алкогольного напою, а є вже досвід перебування у стані алкогольного сп'яніння. Ми навіть в 11-12-річному віці маємо приблизно шосту частину підлітків (хлопців), які вже знають, що таке стан сп'яніння!» [1,19].

Головний нарколог МОЗ України А. Вієвський наводить статистику вживання алкогольних напоїв молоддю. Так, 1% дітей віком 12-13 років щодня вживають алкогольні напої. За останні чотири роки в два рази зросло вживання пива серед підлітків. За даними звіту ЮНІСЕФ у 2019 році підлітки в Україні стали менше палити, проте, збільшили вживання як алкоголю, так і наркотичних речовин.

## **РОЗДІЛ 3. СОЦІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ В УКРАЇНІ**

### **3.1 Дослідження проблеми алкогольної залежності серед підлітків**

Пияцтво на сьогодні являється страшною проблемою українського суспільства. Невтішною статистикою являється те, що Україна посідає перше місце у світовому рейтингу ВООЗ по вживанню кількості алкогольних напоїв на душу населення [59].

Особливе занепокоєння викликає вживання алкогольних напоїв неповнолітніми особами. Сучасні діти прагнуть швидше вирости та часто наслідують поведінку дорослих у своєму оточенні [24].

На першому етапі дослідження ми повинні вивчити питання ставлення підлітків до проблеми вживання алкоголю, виявити причини алкогольної залежності, проаналізувати ставлення друзів цих самих підлітків до вище зазначеної проблеми [8, 33].

Що ж в даному випадку може виступати під поняттям профілактика? Профілактикою перш за все буде ліквідація причин та умов, які можуть їх спричиняти. Однозначно частиною профілактики вживання підлітками алкогольних напоїв буде діагностування ставлення школярів до процесу вживання алкоголю і обов'язковим буде виявлення дітей, що знаходяться в групі ризику і які на даному етапі вже торкнулись проблеми алкоголізму [35].

Для того, щоб профілактична робота пройшла успішно, потрібно визначити передумови, які могли би підштовхнути дитину до вживання спиртного. Ними можуть бути: власний досвід знайомства з алкоголем, ставлення не лише друзів до спиртного, але і батьків. Нестача інформації при двосторонньому зв'язку з підлітками може стати на заваді ефективного дослідження.

Основною метою даного дослідження стає вивчення питання ставлення дітей підліткового віку до алкоголізму, визначення відсотку дітей, що

потрапили під вплив цієї шкідливої звички, аналіз усіх факторів, що впливають на їх ставлення до вживання алкогольних напоїв.

Цілями нашого дослідження будуть:

- Вивчити ставлення молоді різних вікових груп до вживання алкоголю, за яких обставин і в якому віці діти стикаються з вживанням спиртного.
- Дізнатися, як батьки дітей та їхні друзі ставляться до вживання алкоголю та по якій причині саме підлітки починають пити.
- Проаналізувати рівень обізнаності молоді з проблемою алкогольної залежності і визначити відсоток дітей, які особисто стикалися з спиртним.
- Визначити найефективніші способи впливу на підростаюче покоління та ефективність шкільної програми профілактики алкогольної залежності.

Базою проведення дослідження в даному випадку виступає загальноосвітня школа №23 м.Рівне. В дослідженні брали участь підлітки віком 15-16 років. Кількість респондентів: 34.

Гіпотезами дослідження виступають:

- Алкоголізм – поширена негативна звичка серед молодих людей під час святкування;
- Діти мають особистий досвід вживання алкоголю в досить юному віці у колі сім'ї;
- Підлітки часто потрапляють під вплив цієї шкідливої звички через своїх однолітків;
- Дуже низький відсоток батьків, які негативно ставляться до вживання спиртного та обговорюють цю тему з дітьми;
- Профілактична робота в школі не завжди є ефективною і цікавою для дітей.

Основним методом збору інформації являється анкетування.

Анкета-опитування «Я та алкоголь» була побудована на основі Всеукраїнського опитування учнів, що дало змогу отримати для аналізу необхідні відповіді. Вона має бути анонімною і добровільною. Перед

заповненням анкети треба загострити увагу, що підліток має надати відверту відповідь.

### **Анкета – опитування «Я та алкоголь»**

#### **1. Як ви думаєте, чи можна вважати правильними твердження ?**

- залежність від алкоголю – це хвороба, що не лікується;
- залежність від алкоголю можлива лише у дорослих;
- залежна від алкоголю людина може завдати шкоду лише собі;
- слабоалкогольні напої не такі шкідливі, як міцний алкоголь;
- ми не можемо стати алкогольно-залежними, так як вживаємо лише слабоалкогольні напої;
- якщо пити алкоголь рідко, то не можемо стати алкогольно залежними людьми.

#### **2. В якому віці, на вашу думку, можна притягнути підлітка до адміністративної відповідальності?**

- 14 років;
- 16 років;
- 18 років.

#### **3. У яких випадках стан алкогольного сп'яніння може стати підставою при скоєнні кримінального злочину чи адміністративного порушення?**

- пом'якшення покарання;
- обтяження покарання;
- не впливає на визначення покарання;

#### **4. В якому віці людина може купити алкогольні напої?**

- 14 років;
- 16 років;
- 18 років;

#### **5. Яка з тез вам найближча до душі?**



- людина, що випила трошки алкоголю, більш розкуто себе веде з друзями та однолітками;
- алкоголь нормально використовувати для зняття стресу;
- я негативно ставлюся до вживання спиртного;
- я використаю можливість придбати алкоголь, якщо буде така можливість;
- на мене негативно не вплине вживання алкогольних напоїв.

**6. Мої товариші дозволяють собі вживати алкогольні напої:**

- 1-2 рази на тиждень;
- 1-2 рази на місяць;
- майже щодня;
- моїм друзям це не цікаво.

**7. Я вживаю алкогольні напої.**

- 1-2 рази на тиждень;
- 1-2 рази на місяць;
- майже кожного дня;
- не вживаю зовсім.

**8. Коли я вживаю спиртне:**

- моя поведінка міняється і це викликає проблеми у оточуючих;
- нічого не міняється;
- важко дати відповідь.

**9. Чи впливає реклама алкогольних напоїв на моє бажання спробувати продукт, який рекламується?**

- так;
- ні;
- не знаю.

**10. Хто, на вашу думку, найбільше впливає на прийняття рішення щодо вживання чи невживання алкогольних напоїв (можна вибрати декілька варіантів):**

- батьки;
- родичі;
- вчителі та адміністрація школи;
- лікарі;
- близькі друзі чи товариші;
- однокласники;
- реклама, статті, відеоролики по телевізору чи в інтернеті.

Результати соціологічного опитування свідчать, що серед 34 опитаних учнів 11 класів 18% періодично вживають алкоголь. Основними причинами вживання алкоголю учні озвучують наслідування негативного прикладу старших – 38%. 84% вважають, що алкогольна залежність - це лише проблема дорослих і ніяк не стосується дітей чи підлітків. 97% підлітків впевнені, що слабоалкогольні напої не можуть завдати такої шкоди як міцні напої і якщо вживати спиртне рідко, то немає ніякої загрози перетворитись на алкоголіка. 53% дітей погано розуміють поняття адміністративного порушення и вважають, що дітей віком до 14 років неможливо притягнути до відповідальності. 67% до кінця не розуміють, що сама звичайна автомобільна аварія на дорозі (як приклад) не дає можливість пом'якшити покарання саме із-за нетверезого стану водія. Реклама на телебаченні чи в інтернеті дорогих алкогольних напоїв теж має свій негативний вплив – діти бачать картинку гарного життя, випивши наприклад віскі, вони відчують себе більш дорослими та крутими, що формує неправильне бачення себе у майбутньому.

Після проведення роз'яснення багато підлітків замислилось і, сподіваємось, що зробили правильні висновки. А також почали розбиратись в основних поняттях стосовно притягнення до відповідальності людей в нетверезому стані.

### 3.2. Експериментальне дослідження впливу алкоголю на проростання насіння

Наступним етапом дослідження був проведений дослід на виявлення впливу слабких алкогольних напоїв на проростання насіння пшениці.

Насіння пшениці помістили в 3 посудини. У першу посудину додали трошки води, у другу - вино (12% алкоголю), у третю- пиво (4,8 % алкоголю).

З цього моменту починаємо вести спостереження за проростанням насіння. Результати занесли у табл. 1.

Таблиця 1

Результати впливу алкоголю на проростання насіння

№	Дата	№1	№2	№3
1.	05.02.2023	Початок досліду	Початок досліду	Початок досліду
2.	07.02.2023	Усе зерно набухло, з'явилися білі корінці, почали проростати паростки	Зерно трошки набухло, але не проростає	Зерно набухло, 2-3 зернини почали проростати
3.	09.02.2023	Зерно продовжує проростати, паростки набули світло-зеленого забарвлення	Зерно залишається без змін	3-4 зернини почали проростати
4.	10.02.2023	Паростки збільшуються, починають зеленіти	Зерно залишається без змін	Проростання призупинилось
5.	11.02.2023	Паростки активно розвиваються	Зерно залишається без змін	Зародки завмерли, появилася пліснява

Підведемо підсумки нашого невеликого дослідження.

**1проба:** вода – стрімкий, швидкий ріст насінин.

**2проба:** 12% алкогольний напій (вино) – ні одна насінина не змогла прорости;

**3проба:** 4,8% алкогольний напій (пиво) – лише кілька насінин почали проростати, а потім зупинився розвиток зародку, рис.2.



Рис.2. Результати проростання насіння під впливом слабких алкогольних напоїв

Отже, проведене дослідження наявно свідчить про те, що алкоголь (навіть в малій концентрації) негативно впливає на біологічні процеси в клітинах та в організми в цілому. Цей невеличкий дослід наглядно показав, що навіть сама незначна доза алкогольних напоїв негативно впливає на організм і може завдати великої шкоди в майбутньому.

### **3.3. Основні напрямки боротьби зі зловживанням алкоголю підлітками**

Складовою частиною виховання підлітків є протиалкогольне виховання, яке формує позитивну особистість з установками тверезого способу життя.

Основними завданнями протиалкогольного виховання є:

- підвищення рівня санітарної грамотності і культури підлітків;
- впровадження здорового способу життя [48];
- ліквідацію шкідливих для здоров'я звичок.

Основою протиалкогольної профілактики повинні бути наступні принципи:

- виховання підлітків у школі слід проводити комплексно, де основою буде моральний вплив на свідомість підлітка щодо формування негативного ставлення до пияцтва;
- профілактика пияцтва повинна бути безперервною, впродовж 11 років навчання школярів, враховуючи їх психологічні і вікові особливості;
- починати профілактичне навчання про шкідливий вплив алкогольних напоїв необхідно з 1 класу;
- профілактику пияцтва потрібно проводити і з батьками.

Першим кроком при розробці антиалкогольної програми необхідно вивчити поведінку молоді щодо реакції на алкоголь, причини їх залежності від алкогольних напоїв.

Протиалкогольна просвіта формується на принципах особливо шкідливого впливу алкогольних напоїв на молодий організм, який росте і формується, впливі на нервову систему. Проводиться вона у вигляді бесід,

спеціально розроблених лекцій, під час вивчення дисциплін, в яких учні приймають безпосередню участь. Починаючи з 5-го класу під час уроків біології просвіта повинна проводитися медичними працівниками.

У протиалкогольній пропаганді серед підлітків необхідно акцентувати увагу на те, що хронічне отруєння організму негативно впливає на дітородні функції як жінки, так і чоловіка. Необхідно знати, чим раніше підліток починає пити, тим важча стадія алкоголізму і виникають незворотні статеві розлади.

Найстрашнішим наслідком пияцтва і алкоголізму є народження неповноцінних дітей, розлади психіки у яких проявляються не відразу, а в підлітковому, або юнацькому віці [41].

Особливу увагу потрібно надавати презентаціям, кінофільмам, які наявно свідчать про шкідливий вплив алкоголю на організм людини. Демонструвати вплив алкоголю на живі організми можна не тільки на уроках біології, а й на уроках анатомії, фізіології, природознавства та інших, де наочно буде відображений вплив алкоголю на живий організм.

Для кращого сприйняття і розуміння негативного впливу алкоголю підліткам необхідно наводити приклади, що підтверджують такі порушення, з наочною їх демонстрацією.

В старших класах школярів необхідно знайомити з відповідальністю підлітків за різні порушення в стані сп'яніння. Лекції на такі теми повинен проводити юрист, або представник дитячої кімнати міліції.

Для успішного вирішення досліджуваної проблеми її вивчення повинно проходити в системі сім'я-школа, батьки-діти [46].

Необхідно ознайомити батьків про закон, який передбачає їх відповідальність за вживання алкоголю і пияцтво їх дітей. На жаль проблема пияцтва в Україні на даний час є незавершеною проблемою суспільства.

На даний час самою ефективною програмою профілактики різних видів залежності є програма формування життєвих навичок, метою якої є прищеплення здорового способу життя і недопущення вживання алкоголю.

Основні завдання програми:

- формування особистої і соціальної компетентності молодого покоління;
- формування навичок самозахисту та управління стресовими ситуаціями, вчасного попередження виникнення проблемних ситуацій, вміння робити правильний життєвий вибір.

## ВИСНОВКИ

Аналіз проведеного дослідження дає можливість зробити наступні висновки:

Наше суспільство кожного разу робить спроби знайти джерело безпеки та спокою при попаданні у стресову ситуацію. Підлітковий вік вважається переходом з дитинства до дорослості. Під час дорослішання у дитини відбуваються гострі зміни та переживання у багатьох сферах життя, яке можна вважати стресовим моментом. Як відомо, у стресовій ситуації людині властиве бажання знайти джерело спокою та безпеки, яке потім часто призводить до адиктивної поведінки. Дорослі люди часто знімають стрес вживанням алкогольних напоїв, що формує надзвичайно шкідливу звичку.

Одна з нагальних проблем підліткового віку є надання особливої уваги саме вживанню алкоголю, тютюну, наркотиків. Спроби вживати спиртне навіть у малих дозах є досить небезпечним заняттям, що викликає ряд захворювань і збільшує ризик передчасної смерті. Насправді в організмі людини алкоголь проникає в кожну клітину і, відповідно, впливає на неї негативно. Надзвичайно загострилася проблема впливу спиртного ще й по тій причині, що люди не знають, на який орган організму найбільше вплине ця отрута.

Профілактична робота повинна спрямовуватись не лише на молодих людей, а і на суспільство в цілому. Дуже часто саме власний дім може стати місцем, де вперше відчувають шкідливий вплив алкоголю.

Підліткам часто складно відрізнити «хороше» від «поганого», тому саме вони потребують допомоги під час процесу становлення і дорослішання зі сторони батьків та викладачів. Батьки теж переживають певний стрес, і він не менший ніж у дітей.

Профілактичну роботу спрямовують не лише на дитину, а й на батьків та інших оточуючих людей. Часто при вирішенні всіх проблемних моментів сили батьків виснажуються, в цьому разі їм потрібна допомога професіонала.



Діти усвідомлюють проблему алкоголізму, знають наслідки цієї шкідливої звички, нейтрально ставляться до однолітків, які вживають спиртне, хоча часто пробують спиртне вперше або п'ють саме у компаніях.

На нашу думку, існуючі шкільні профілактичні програми є ефективними, оскільки більшість дітей не вживають спиртне і усвідомлюють цю проблему. Однак, самі діти вважають, що людину можна змусити кинути пити, побоюючись за її здоров'я, і це тільки її особисте рішення. Деякі респонденти відзначили, що шкільна програма є невідповідною та дитячою. Це свідчить про те, що вона потребує вдосконалення.

Нами було вивчене відношення підлітків до вживання алкоголю, відзначені психологічні особливості підлітків, охарактеризована пиятика як явище у соціальному середовищі; описані принципи профілактики як соціально-педагогічного методу, запропоновані основні положення програми профілактики алкогольної залежності для учнів загальноосвітнього закладу.

Аналіз дослідження вказує на обізнаність підлітків і їх батьків про шкоду алкоголю організму людини. Не зважаючи на це 18% учнів 11 класу періодично вживають алкогольні напої. Причина наслідування є приклад старших для 38% опитаних. Проблемою дорослих, а не дітей і підлітків є алкогольна залежність для 84% школярів. 97% опитаних упевнені, що слабоалкогольні напої не є шкідливими для їх організму. Що таке адміністративне порушення розуміють тільки 54% опитаних, вони вважають, що відповідальність за порушення в стані алкогольного сп'яніння дітям до 14 років не наступає. Реклами в засобах інформації породжують в уяві підлітків красиве життя при вживанні дорогого алкоголю, вони відчують себе дорослими і крутими. Після роз'яснювальної роботи значна кількість підлітків замислилась над проблемою вживання алкоголю неповнолітніми.

Враховуючи причини поширеності алкоголю серед молоді, основним напрямом профілактичної роботи слід обрати психоемоційне здоров'я та особистісне зростання та розвиток.

## ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. Алексєєва В. Алкоголізація та наркоманія підлітків очима психолога та психіатра-нарколога. Соціальний педагог. 2009. № 7 (31). С. 24-28.
2. Алкоголізм в Україні. Архів оригіналу за 17 листопада 2012. Процитовано 1 вересня 2011.
3. Алкоголізм в Україні – хвороба, явище чи мор?. Радіо Свобода (укр.). Архів оригіналу за 10 травня 2022. Процитовано 19 січня 2022.
4. Алкоголізм в Україні, статистика і цифри. | [moi-vybor.com.ua](http://moi-vybor.com.ua). [moi-vybor.com.ua](http://moi-vybor.com.ua). Архів оригіналу за 21 січня 2021. Процитовано 31 липня 2020.
5. Алкоголізм в Україні. Електронний ресурс. Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Алкоголізм\\_в\\_Україні](https://uk.wikipedia.org/wiki/Алкоголізм_в_Україні)
6. Алкоголь та українці: традиція чи загроза? ВВС Україна. Архів оригіналу за 14 жовтня 2008. Процитовано 4 травня 2010.
7. 45% українців віком 15-19 років вживають алкоголь – ВООЗ. Українська правда \_Життя. Архів оригіналу за 20 вересня 2020. Процитовано 31 липня 2020.
8. Аріза-Карденал, С., Небот-Аделл, М. Фактори, пов'язані з проблемним вживанням алкоголю у школярів. Здоров'я. 2000. 27(6 грудня). С. 425-433.
9. Балакірєва О.М., Бондар Т.В., Павлова Д.М. Динаміка поширення куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед молоді, яка навчається. Український соціум. 2016. № 4(59). [Електрон. ресурс]: [ukrsocium.org.ua](http://ukrsocium.org.ua).
10. Болтівець С.І. Соціально-педагогічні причини поширення пияцтва серед молоді. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №10. С.4-6.
11. Воронович Б.М. Алкоголізм: природа, лікування, відновлення (Алкоголь Vademekum). Пер. з польської мови. М.: Інформ-12. 1999. С. 192.
12. Вплив алкоголю на організм людини Електронний ресурс. Режим доступу: <https://harchi.info/articles/vplyv-alkogolyu-na-organizm-lyudyny>
13. Герасименко Л. В. Вплив алкоголю на здоров'я та життя людини. Основи здоров'я. 2013. № 11. С. 10-14.

14. Голіна В. В., Ємельянов В. П. Кримінологічні проблеми попередження злочинності неповнолітніх у великому місті: Досвід конкретно-соціологічного дослідження. Х., 2006. С. 14–17.
15. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв» : [Електронний ресурс]. Режим доступу: [www.raga.gov.ua](http://www.raga.gov.ua).
16. Закон України «Про обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв: основні положення, ключові новації і порядок застосування» : [Електронний ресурс]. Режим доступу: [www.raga.gov.ua](http://www.raga.gov.ua).
17. Закон України «Про обмеження вживання алкогольних напоїв у громадських місцях». [Електронний ресурс]. Режим доступу: [www.raga.gov.ua](http://www.raga.gov.ua).
18. За статистикою Україна займає перше місце у світі за рівнем дитячого алкоголізму (укр.). Архів оригіналу за 16 травня 2020. Процитовано 31 липня 2020.
19. Замкевич В.Б., Дячук М. Д., Грузєва Т.С. (17 жовтня 2019). ASSESSMENT OF ALCOHOL USE BY POPULATION AND RELATED PROBLEMS. Клінічна та профілактична медицина (англ.) **4** (9-10). с. 93–99. ISSN 2616-4868. 4868. doi:10.31612/2616-4868.4(10).2019.03. Архів оригіналу за 21 травня 2021. Процитовано 21 травня 2021.
20. «Зелений змії». Щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тисяч людей Радіо Свобода. Архів оригіналу за 1 вересня 2010. Процитовано 4 травня 2010.
21. ДСТУ 3297:95 «Лікєро-горілчана промисловість. Терміни та визначення понять».
22. ДСТУ 4221:2003. Спирт етиловий ректифікований. Технічні умови. Держспоживстандарт України. 2004. Наказ Держспоживстандарту України від 14 жовтня 2003 р. № 155
23. Європейське опитування учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин «ESPAD» [Електронний ресурс]. Український

- інститутом соціологічних досліджень імені Олександра Яременка. Режим доступу: [http:// www.uisr.org.ua/espada](http://www.uisr.org.ua/espada).
24. Калініченко, І. Підлітковий алкоголізм: [як працювати з такими дітьми]. Порадниця. 2019. № 47. С. 5.
  25. Кот Т.Ю. Шкідливий вплив алкоголю на організм людини. Хімія: наук.-метод. журн. 2013. № 10. С. 8-12.
  26. Культура с запахом перегара. Архів оригіналу за 5 жовтня 2013. Процитовано 1 вересня 2011.
  27. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD». О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д.М. Павлова, Н.М.К. Нгуєн, О.Г.Левцун, Н.П.Пивоварова, О.Т. Сакович; О.В. Флярковська. К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. С. 30- 66.
  28. Латиш Ю.В. Алкогольна ситуація в СРСР та причини антиалкогольної кампанії другої половини 1980-х років. Вісник Київ. нац. ун-ту ім. Т.Шевченка. Історія. Вип. 102. 2010. С.34–37.
  29. Латиш Ю.В. Боротьба з пияцтвом та алкоголізмом серед неповнолітніх в УРСР у роки перебудови. Література та культура Полісся. Вип. 64. Ніжин, 2011. С.308–318.
  30. Латиш Ю. В. Антиалкогольна кампанія М. Горбачова: причини, здобутки і втрати . Україна ХХ ст.: культура, ідеологія, політика. Вип. 21. 2016. С. 85–100 [[Архівовано 21 серпня 2016 у Wayback Machine.](#)].
  31. Латиш Ю.В. Антиалкогольна кампанія в УРСР на початку перебудови. Питання історії України. Чернівці, 2010. Т. 13. С.76–80.
  32. Лисюк І.В. Алкоголізм у підлітків як важлива медико-соціальна проблема. Медсестринство. 2016. № 3. С. 26-28.

33. Лисюк І.В. Соціологічне дослідження обізнаності молоді Конотопського району з проблемами поширення підліткового алкоголізму. Медсестринство 2017. № 1. С. 57.
34. Макарова, Ю. А. Профілактика алкоголізму у молоді. Алея науки. 2017. № 9. С. 726-729.
35. Максимова Н.Ю. Психологічна профілактика вживання юнаками алкоголю та наркотиків. К.: ВПОЛ, 2017.
36. Максимова Н.Ю. Схильність до алкоголізму та наркоманії і методи виявлення її у підлітків. Психологія: Науково-методичний збірник. К.: Освіта. 1993. Вип. 41. С.60-69.
37. Мельник В., Ілляк О. Проблеми вживання алкоголю в Україні. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Природнича освіта і наука для сталого розвитку України: проблеми і перспективи» Глухів. 2023. С.176-180.
38. Мельник Л. Шкідливість вживання алкоголю: бесіда шкіл. психолога з учнями середніх класів. Здоров'я та фіз. культура. 2007. № 6.
39. Міллер А. Й. Алкогольні напої [Архівовано 22 листопада 2016 у Wayback Machine.]. Юридична енциклопедія : [у 6 т.]. ред. кол. Ю.С.Шемчушенко К. : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1998. Т. 1 : А. Г. 672 с.
40. Молодь України: стан, проблеми, шляхи розв'язання : зб. наук. публ. Укр. НДІ проблем молоді. К., 2016. Вип.5. 127 с.
41. Музиченко Я. Алкоголята: проблеми дітей з неблагополучних сімей. Україна. 2009. 11 серп. С. 11.
42. Національний інститут з питань зловживання алкоголем і алкоголізму, заснований у США у 1970 році, який займається дослідженнями з практики зловживання алкоголем і лікування алкоголізму: NIAAA: Advancing Alcohol Research for 40 Years. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Електронний ресурс]: [pubs.niaaa.nih.gov](https://pubs.niaaa.nih.gov) (29.09.2021).

43. Пивний алкоголізм в Україні досягнув національних масштабів. Архів оригіналу за 6 грудня 2010. Процитовано 4 травня 2010.
44. Результати опитування щодо куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків в Україні. [www.ukrinform.ua](http://www.ukrinform.ua) (укр.). Архів оригіналу за 11 жовтня 2019. Процитовано 31 липня 2020.
45. Романишин, Є. Тяжке похмілля від легкого алкоголю: українські наркологи б'ють на сполох: молодшає «обличчя» вітчизняного алкоголізму. Урядовий кур'єр. 2008. 19 січ. С.12.
46. Ротай Н. Як вивести Україну з алкогольної залежності. Україна молода. № 010. 17.01.2008. С. 3-5.
47. Рудишин С. Негативний вплив на обмін речовин алкоголю, тютюну та наркотичних речовин. Біологія і хімія в рідній школі. 2021. № 4. С. 36-37.
48. Сприяння здоровому способу життя школярів: Навчальний посібник. П. Гусак, О. Кука та ін. Львів: В-во «Колесо». 2011, С. 53-59.
49. Терешкевич Г.Т. Біоетичний аспект боротьби з алкоголізмом. Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. Ред.–доп. Ю.М. Панишко. Л.: 2008. Вип. 28. С. 47-51.
50. Топ-10 країн, де вживають найбільше алкоголю. [Mind.ua](http://Mind.ua) (укр.). Архів оригіналу за 3 серпня 2020. Процитовано 31 липня 2020.
51. Украина, Роман Лебедь ВВС. Украина и алкоголизм: кто кого?. ВВС Україна (ru-UK). Архів оригіналу за 31 липня 2020. Процитовано 27 липня 2020.
52. Українці назвали головні проблеми - опитування Рейтингу. *LIGA*. 31 січня 2019. Архів оригіналу за 27 липня 2020. Процитовано 27 липня 2020.
53. Українці серед тих, хто найбільше страждає від споживання алкоголю у світі, каже міжнародне дослідження. VOA (укр.). Архів оригіналу за 23 вересня 2020. Процитовано 31 липня 2020.

54. Українці серед тих, хто найбільше страждає від споживання алкоголю у світі. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainian.voanews.com/a/alkohol-ukraindoslidzhennia/4542329.html>
55. **Формування** тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали IV наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2017 р., Київ : Ред. І.В. Данилюк. С. 160.
56. Хомик О.В. Роль церков, влади та громадських організацій у подоланні алкозалежності молодого покоління: Український Католицький Університет. Кафедра Богослов'я. Наук. кер. Дуда Н.М. Львів, УКУ, 2022. 79 с.
57. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків. Т. 1. Львів: Світ, 1990. С. 173–180.
58. Alcohol consumption among adults | Health at a Glance 2019 : OECD Indicators | OECD iLibrary. [www.oecd-ilibrary.org](http://www.oecd-ilibrary.org) (англ.). Архів оригіналу за 24 березня 2022. Процитовано 2 серпня 2020.
59. Alcohol consumption per person. Our World in Data. Архів оригіналу за 16 березня 2020. Процитовано 2 серпня 2020.
60. Alcohol. [www.who.int](http://www.who.int) (англ.). Архів оригіналу за 17 жовтня 2019. Процитовано 8 березня 2020.