



Центр Знань
knowledge.org.ua

Алкогoль і підлітки



**ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
КИЇВ**

Автори

- Цісар І.В. соціальний працівник (Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді)
- www.ssm.kiev.ua
- Стойка О.О лікар-методист, к.мед.н., (Київський міський Центр громадського здоров'я)
- <http://kcphc.kiev.ua>



Основні питання



Культ або культура споживання? Чому люди п'ють? Основні соціокультурні причини споживання.



Хто і скільки споживає алкоголю? Алкоголь як найпоширеніша психоактивна речовина.



Вплив алкоголю на організм



Що таке зловживання алкоголем? Чи є безпечна доза? Тести на споживання алкоголем



Медико-соціальні аспекти профілактики зловживання. Громадський контроль над споживанням алкоголю. Приклади успішних країн

?? Чим менше
споживати
алкоголю, тим
краще та
здоровіше! 🙅

Надмірне
споживання
алкоголю
послаблює імунну
систему!



Та підвищує вразливість
до гострих респіраторних
захворювань,
в т.ч. до COVID-19

*Національний інститут алкогольної
залежності та алкоголізму
(NIAAA, США)*

Культ або культура
споживання? Чому
люди п'ють?

Вживання алкоголю
- це частина
алкогольного
культу.



Передумови напивання молоді

соціально-психологічні – створення та підтримка у суспільстві **«Алкогольного культу»**.

Створюється цей культ алкогольною індустрією, рекламою та культурними традиціями.

Найбільша загроза для
молоді – *напивання*, -
спонтанне вживання
великої кількості
алкоголю

Україна - входить в число
країн з найвищим рівнем
споживання алкоголю у
світі (WHO, 2014 року)

Найбільш поширена
форма вживання -
масивне епізодичне
вживання (WHO, 2014;
Chambers et al., 2014
року)

Спричиняє виникненню:

травм


автодорожніх
пригод

нещасних
випадків

злочинів

небажаної
вагітності

ІПСШ, в т. ч.
ВІЛ



Показник сп'яніння (2018 р.)

http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC_2018_web.pdf

- Принаймні один раз протягом життя 23% учнів віком 10–17 років були п'яними (у 2014 р. – 29%).
- У віці 10 років цей показник становить 6%, у віці 17 років – 48%.
- В основному учні зазначали стан сп'яніння від одного до трьох разів протягом життя. Про такий факт повідомили 35% 17-річних учнів, 34% 16-річних та 26% 15-річних учнів.

На сьогодні в Україні алкоголь - доступний за ціною


- "Дівчатка так і кажуть на фокус-групах: та ми ж просто хочемо спробувати, як це. І, оскільки воно доступне за ціною, то вони й пробують".
- Український соціолог Ольга Балакірева, зазначає, що, попри заборону більшості видів реклами алкоголю, виробники намагаються всіляко привабити молодь, створюючи нові смаки та встановлюючи невисокі ціни



До алкоголізму схильні:

- люди з підвищеною сприйнятливістю до алкоголю;
- люди, в яких батьки страждали на алкоголізм;
- особи самотні або з неповних сімей;
- особи, схильні до депресій або вороже налаштовані до всього, що їх оточує;
- активні, імпульсивні, товариські підлітки, котрі прагнуть гострих відчуттів, якщо вони ростуть в обстановці асоціальності та спілкуються з тими, хто зловживає алкоголем.





Як алкоголь впливає на розумову діяльність?

- Уповільнює розумові процеси навіть при незначному вживанні слабоалкогольних напоїв.
- Знижує інтелект людини, вона не може повноцінно вчитися або працювати.

Наслідки вживання підлітками

- проблема небезпечного сексу серед підлітків від сп'яніння, дошлюбна вагітність;
- проблема впливу алкоголю на органи і системи підлітків, особливо на головний мозок. Одне з досліджень показало, що при вживанні молодими людьми алкоголю, в них **зменшується розмір гіпокампу** (АМА, 2003);
- алкоголь - як перша психоактивна речовина, з якої діти починають вживати наркотики. **Комбіноване вживання алкоголю та наркотиків.**



Альтернатива

#збірпохідкозацькимишляхами

Неповнолітні, потребують альтернативи. Заміни.... На корисні звички... ТВЕРЕЗА АТМОСФЕРА ДЛЯ ДІТЕЙ

Приклад досвіду різних країн, де молодих людей без шкідливих звичок стимулюють перспективними вакансіями, віддаючи непитущим та некурцям пріоритетні позиції

Що приваблює в енергетичних напоях?

В Україні «енергетики» стають усе популярнішими. Школярі, студенти п'ють їх, щоб **"зарядити мізки"**, спортсмени й любителі нічного життя - щоб бути бадьорими та сповненими енергії. Однак інколи все відбувається зовсім навпаки. Замість бажаних сил, люди опиняються на лікарняному ліжку. І якщо проблема підліткового алкоголізму уряд хвилює, то питання пристрасті молоді до енергетичних напоїв замовчується...





Енергетки (алкопопси)

- Смак переважної більшості енергетиків нейтральний. Рідину з баночки можна пити постійно і вона не набридне.
- Продаються різні суміші алкоголю та енергетиків.
- Особливість напоїв в тому, що всі вони газовані.
- І кофеїн, і алкоголь у газованому вигляді організм поглинає дуже швидко.

Привабливість тоніків:

01

+ енергетичні напої відмінно піднімають настрій і стимулюють розумову діяльність.

02

+ кожен може знайти енергетичний напій по своїх потребах. Відповідно до їх призначення, енергетичні напої умовно розділяють на групи: одні містять більше кофеїну, інші - вітамінів і вуглеводів.

03

+ дія чашки кави зберігається 1 - 2 години, дія енергетичного напою - години 3 - 4. Крім того, майже всі енергетичні напої газовані, що прискорює їх дію.

04

+ завдяки зручній упаковці енергетичні напої можна носити з собою і вживати в будь-якій ситуації, чого не можна сказати про каву або чай.



Негативні наслідки

- Здорові підлітки мають проблеми з серцем в результаті надмірного споживання енергетичних напоїв.
- Підліткам не слід пити більше, ніж 1 банку енергетика на день
- Їм, також, не слід пити енергетики перед тренуванням

Якщо змішувати алкоголь з енергетиками

- "Зазвичай коли ти п'єш, ти втомлюєшся і йдеш додому. Енергетики зменшують цей ефект, тому люди можуть недооцінити, наскільки вони сп'янілі, вони гуляють довше і п'ють більше, можуть буянити та гратися із більш небезпечними алгокольними сумішами".

Аудра Роемер, один із авторів дослідження

ВМІСТ КОФЕЇНУ У РІЗНИХ НАПОЯХ



Вміст кофеїну у різних продуктах та напоях

Продукт харчування/напій	Вміст кофеїну
• Молочний шоколад, 30 мг	1–6 мг
• Какао, 240 мл	3–32 мг
• Чорний шоколад	30 мг 5–35 мг
• Чай з льодом	240 мл 9–50 мг
• Кока-кола*	240 мл 23 мг
• Кока-кола* дієтична	240 мл 31 мг
• Чай заварний 40 мг)	240 мл 0–90 мг (в середньому
• Енергетичний напій	240 мл 100–130 мг
• Кава з фільтраційної кавоварки	240 мл 65–120 мг (в середньому 100 мг)

Примітка: * – дані подано на прикладі продуктів харчування і напоїв США, вони можуть відрізнятися в інших країнах.

1 чашка – 240 мл.

Дози кофеїну

Норма кофеїну для дітей - не більше 3 мг на кг ваги дитини

Для дорослих 300 мг на добу, до 400 мг

Всі люди, які не бажають вживати алкоголь або які не можуть це робити у зв'язку зі станом здоров'я або іншим причинам, мають право **НА ЗАХИСТ ВІД ПРИМУШУВАННЯ** до вживання алкоголю і на підтримку в своїй поведінці, яка характеризується невживанням спиртних напоїв.

ДЕКЛАРАЦІЯ
“МОЛОДЬ І АЛКОГОЛЬ”



Справжні джерела енергії

Здоровий сон та збалансоване харчування – ось справжнє джерело енергії на весь день!



irinatsisar

Редагувати профіль



810 дописів

829 читачів

Стежить: 1 925

Ірина Цісар

Социальный работник

социально активная личность

здоровый образ жизни

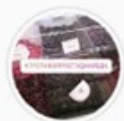
тарелка здорового питания

правильные пищевые привычки

knowledge.org.ua/uk



Полезная ...



#ФІТОБАР



#ФІТОБАР



Лето+пала...



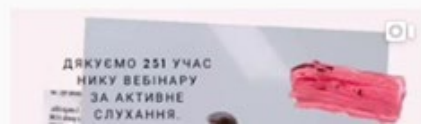
Актуальное

дописи

IGTV

ЗБЕРЕЖЕНО

ПОЗНАЧЕНО



@kyiv_social_informs



@ottostoyka



Instagram

Пошук



ottostoyka

Повідомлення



201 дописів

870 читачів

Стежить: 678

Доктор Отто

Лікар-експерт громадського здоров'я, к.мед.н. @kyivphcenter. Популяризатор здорового способу життя, харчування та відмови від куріння.
kcrphc.kiev.ua

Стежать [forya23](#), [dmitrodoroshok8](#), [liakhtetiana](#) і ще 65



workouts



Вибране

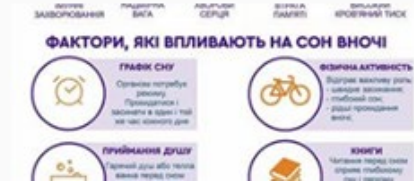


Ира

ДОПИСИ

IGTV

ПОЗНАЧЕНО





Доктор Отто

Контакти:

- **Otto Stoyka**

E-mail: otto.stoyka@gmail.com

Тел. 044 228 45 42





ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я
КИЇВ

kyivphcenter



**КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я**

- **ЗАХОЧУЄ ДБАТИ ПРО СЕБЕ**
- **ЗМІЦНЮЄ ЗДОРОВ'Я**
- **ЗАПОБИГАЄ ХВОРОБАМ**
- **ЗБЕРІГАЄ ЖИТТЯ**
- **ЗАХИЩАЄ 24/7**

<https://kcphec.kiev.ua/>

Дякуємо за увагу!