



МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ ДЛЯ ЮНАЦТВА

АЛКОГОЛІЗМ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА СТАРУ ПРОБЛЕМУ



Алкоголізм - захворювання, що руйнує індивідуальність людини.

Таня, 20 років

На мою думку, алкоголізм - це розпиття алкоголю без причини кожного дня.

Оксана, 20 років

Алкоголізм - це хвороба, що потребує особливого лікування.

Таня, 18 років

Алкоголізм - це не хвороба, а перевірка на людські якості. Людина, яка поважає себе і оточуючих, обов'язково дотримуватиметься культури розпиття алкогольних напоїв.

Ніна, 28 років

Алкоголізм - це величезна проблема людського суспільства, адже стати алкоголіком так легко, а от вилікуватися вдається не кожному.

Слово "алкоголь" викликає у мене лише негативні емоції. Я не вживаю спиртних напоїв, і мені не подобається, коли це роблять інші в мої присутності.

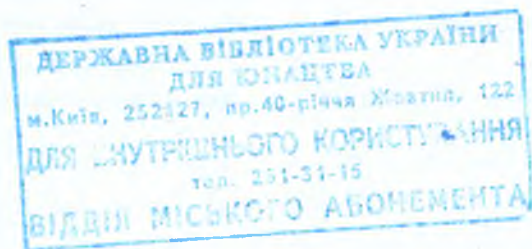
Олег, 27 років

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ ДЛЯ ЮНАЦТВА

Серія "Несекретна інформація"

АЛКОГОЛІЗМ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА СТАРУ ПРОБЛЕМУ

Бібліографічний покажчик



Київ 2004

ББК 51.1(4Укр)5я1
А 50

Бібліографічний покажчик “Алкоголізм: сучасний погляд на стару проблему” – продовжує видання популярної серії “Несекретна інформація”, в якому читач знайде нові інформаційні джерела (статті з періодичних видань, книги, брошури та веб-сайти), щодо проблем зловживання алкогольними напоями у молодіжному середовищі.

Інформацію розташовано у 3-х розділах за тематичним принципом, а у межах розділів – за алфавітом. Цікавий матеріал представлено у додатках.

Видання рекомендовано науковим бібліотечним працівникам, вчителям, студентам, учням та іншим категоріям читачів.

Укладач Н. Мельник

Редактор Г. Данильчук, К.Тишкевич

Відповідальний за випуск Г.Саприкін

ВІД УКЛАДАЧА

У VI-VII ст. н. е. в арабських країнах вино називали “одурманюючим напоєм” – “алкоголь”. У середні віки в Європі спирт називали “аква-віта” – “вода життя”. Однак, ознайомившись із його згубним впливом, з тим лихом, якого він завдає своєю здатністю спонукати людей до безглузвих і нерідко злочинних вчинків, цю речовину почали називати “водою горя”, “водою смерті”. У працях Геродота, Тацита, Плутарха пияцтво розцінювалося як вияв найбільшої розбещеності. Аристотель зауважував: “Пияцтво – добровільне божевілля”. Дуже влучними є слова Піфагора: “Пияцтво є вправлянням у безумстві”. Також відомо, що українські козаки п’яницям не довіряли важливих справ, не брали у похід, засуджували, а також суворо карали.

Наукою доведено, що алкоголь може отруїти будь-який організм. Навіть у воді з вмістом 1% алкоголю не можуть існувати організми, для яких водне середовище є природним. Алкоголь має велику руйнівну силу. Спочатку він руйнує окремі клітини людського організму, потім поступово – організм в цілому, а згодом, якщо не зупинити його вчасно, з неабиякою жорстокістю ця речовина завдає нищівного удару людській душі, стосункам, долям багатьох людей... Вчинки і слова, скоєні у стані сп’яніння, може забути їх “автор”, але ж їх будуть завжди пам’ятати інші.

Невже кілька хвилин, навіть годин, проведених у рожевих окулярах, що пропонує вам алкоголь, варті усіх перерахованих втрат? Невже молодіжний алкоголізм так і залишиться проблемою для України? Невже у нас настільки низький рівень культури? Невже ми так і не згадаємо, що таке повага до себе?

На ці нагальні питання допоможе вам відповісти наше інформаційне видання.

Розділ 1. ВИ МАЄТЕ ЗНАТИ ПРО АЛКОГОЛЬ БІЛЬШЕ

Амеронген Б. Алкоголь та наркотики: Інформація про вживання та зловживання.—2-е вид., доп. і перероб.— К.: Сфера, 2000.— 80 с.

Наведено матеріал про історію виникнення спиртних напоїв, їх поширення у наші дні, розглянуто проблеми, що виникають через вживання алкоголю та наркотиків, а також спростовано деякі міфи щодо вживання алкоголю.

Наприклад, багато хто вважає алкоголь стимулюючим засобом. Людина відчуває себе енергійною та щасливою у більшості випадків, але такий ефект є недовгим. У чому ж причина?

“...Наш мозок може бути умовно поділений на 3 частини: зовнішню, більш глибоку частину і найглибшу частину. Зовнішня частина, cerebral cortex, першою піддається впливу алкоголю, який через кровоносні судини потрапляє до голови. У cerebral cortex знаходяться наші “гальма”. Коли “гальма” відпущені, ми відчуваємо себе щасливими та насмілюємося робити речі, які у звичайному стані не зробили б. Тому це виглядає так, неначе алкоголь стимулює. Якщо людина випиває більше, алкоголь впливатиме на другу частину нашого мозку, де знаходиться наш “рульовий механізм” – центральне відділення, яке керує рухами м’язів.

Відомо, що людина, яка випиває надмірно, рухається непевно: розмова, відкриття дверей ключем – все це відбувається трохи повільніше та потребує більших зусиль, викликає багато проблем під час руху на дорозі. Якщо випити настільки багато, що алкоголь досягне третьої – найглибшої частини мозку, гальмуючи її, справи стають зовсім поганими. Ця частина мозку здійснює контроль за життєвими функціями організму (дихання, кровообіг), на які людина не може впливати і які виконуються самі по собі. Коли діяльність, наприклад, серця чи легенів, гальмується, людина вмирає”.

Випив – остерігайся таблеток // Безпека життєдіяльності.– 2004.– №2.– С. 27.

“Світові давно відомі приклади, коли людей спостигав трагічний фінал і після 30 г. спиртного, якщо вони вживали після випивки, нехай то було навіть через кілька годин, деякі лікарські засоби. Більшість молоді, зазвичай, не бере до уваги те, що випивати під час лікування – дуже небезпечно. Тому пропонуємо вашій увазі перелік найчастіше вживаних ліків, які несумісні з алкоголем:

- анорексигенні засоби – усі (тобто засоби протиапетитні – проти ожиріння та для зменшення ваги, включаючи і харчові добавки);
- амідопірін, аміназин, амітроптілін, анаприлін, апаурин, аспірін, атропін;
- барбітал (і всі його похідні), бенседин, бутадіон;
- валіум, веронал;
- галоперидол, гексенал, героїн;
- дизельпін, діазепам, димедрол;
- імізин, ізпарид;
- леводопа, люмінал;
- мажептіл, мебікар, мепробамат, мепротан, меридил, мозепам, морфін;
- новокаїн (внутрішньом’язово), ноксирон, неулептіл, нітразепам;
- певритин, пілокарпін, піпольфен, піридрол, полівітаміни (усі!), препарати миш’яку (усі!), пропазин, пропранолол;
- радедорм, раунатин, реланіум, рудотель;
- седуксен, сибазон, скополамін, сонапакс, сульфадимезин, сульфадіпіридин;
- тазепам, тизерцин, тіопентал, триптізол, трифтазин;
- фенамін (і його похідні), феназепам, фенатин, фенацетин, фенобарбарит, френолон;
- хлосепід, хлорацезин;
- циклодол;
- еленіум, ергометрин, ерготал, ерготамін, етамінал, еуноктин, ефедрин”.

Грищенко О. Женский алкоголизм и сохранение здоровья общества // Деловая жизнь.– 2004.– № 4.– С. 36-38.

Публікація містить матеріал, спрямований на попередження алкоголізму серед молодих жінок. Алкоголізм – справжнє лихо для України (у 2003 році – 882 випадки на 1 млн населення). Жіночий алкоголізм з медичної та соціальної точки зору найбільш небезпечний, бо жінки вагітніють, виховують дітей, тобто вони є відповідальними за здоров'я нації в цілому. На думку українських дослідників, зловживання дівчат алкоголем є наслідком поганого виховання, традицій тощо. Існують дані, що серед жінок, які зловживають алкоголем, переважають ті, що працюють у сфері обслуговування та торгівлі (67,9%).

Також автор наголошує на тому, що серйозною соціальною проблемою є зміна сексуальної поведінки жінок, що випивають. При алкоголізмі у дівчат відмічаються сексуальні розгальмування, численні статеві зв'язки, пасивна підкореність чоловікам, старшим за віком. Це, як правило, сприяє поширенню інфекцій, що передаються статевим шляхом, із подальшим розвитком безпліддя.

За статистичними даними, тільки 6% зареєстрованих вагітностей у жінок, хворих на алкоголізм, закінчується пологами, а решта випадків – це штучні аборти та аборти за медичними показаннями. З 36% жінок, що вживають алкоголь, 6,7% хворі на алкоголізм. Тому головним шляхом захисту молодих жінок, дівчат, підлітків є нещадна боротьба з пияцтвом, важливою ланкою в якій є сім'я, школа, медична громадськість, суспільство.

Кириченко І. В Україні неминуче молодіють алкоголіки, наркомани й курці // Дзеркало тижня.– 2004.– 16 жовт. (№ 42).– С. 22.

Автор порушує болючу проблему алкоголізму, наркоманії та куріння у молодому віці. Ми добре знаємо, що “розширення в Україні ринку алкогольних напоїв, велика кількість “легкого алкоголю” (усіх цих “скажених соків”), а також неймовірна свобода придбання спиртного і установлені питні традиції нашого народу провокують ранню алкоголізацію і так блякло-зеленої від тютюну молодої парості. Кількість підлітків, котрі взагалі ще не вживали спиртного, незначна.

У свої 15-16 років кожна п'ята дівчина й кожен четвертий юнак регулярно, не рідше одного разу на тиждень, вживають алкогольні напої, особливо це притаманно учням ПТУ та студентам-першокурсникам. Найвищі показники систематичного вживання алкоголю неповнолітніми (13-15 років) у Кисві й у Криму. Частіше, ніж раз на тиждень, випивають 9% підлітків 13-14 років, кожен сьомий хлопець із 15-16-річних і кожна десята дівчина віком 16-17 років. Майже 3% юнаків і 1% дівчат уже можна зарахувати до залежних від алкоголю, оскільки вони п'ють щодня". Ось такі сумні цифри дозволяють зробити нам висновок, що підлітки в Україні дуже рано прилучаються до чарки. Так само рано вони зникають і до сигарети. З цими явищами, які згубно впливають на здоров'я молодого покоління, необхідно рішуче боротися.

Колычев В. Неслабый “слабый” алкоголь // 2000.– 2004.– 10 листоп.– С. 3.

Стаття висвітлює проблему популярності у молоді “легкого алкоголю” (“Бренді-кола”, “Джин-тонік”, “Оранж”, “Текіла-дракон”, “Айс”, “Лонгер”, “Ром-кола”, “Водка-лимон”). Вживання молоддю так званих “alcorops” (легких та солодких алкогольних напоїв) із 1998 р. збільшилося вчетверо. За статистичними даними в Україні до “легкої” чарки тягнуться 76% юнаків та 67% дівчат. Не менше п'яти разів на тиждень напиваються 10% юнаків і 6% дівчат. Тож “легкий алкоголь” викликає тяжкі наслідки.

Максимова Н.Ю. Алкоголь: вживання і зловживання // Безпека життєдіяльності.– 2004.– №3.– С. 23-27.

У публікації йдеться про одну із загроз, що підстерігають підростаюче покоління, – залежність від алкоголю. Автор акцентує увагу читачів на дозах вживання спиртних напоїв та зловживання ними.

“Доза вживання алкоголю – така мінімальна кількість етанолу, яка у здорової дорослої людини викликає стан легкого сп'яніння, навіть непомітного для оточуючих. За міжнародними нормами – це 15-20 чистого алкоголю (етанолу). У перерахункові на горілку (тобто,

спирт, наполовину розведений водою) це становитиме 30-40 г (невелика чарочка). У перерахунку на натуральне вино, міцність якого не перевищує 10° - 13° , це 150-200 г (1/2 – 3/4 склянки вина).

На підставі поняття “доза” визначається рівень споживання алкоголю:

0 – повна відмова від вживання алкоголю;

I – мінімальне споживання, прийом 1-2 доз 6-8 разів на рік;

II – помірне споживання, прийом 1-2 доз 10-20 разів на рік;

III – небезпечний рівень споживання, прийом 3-4 доз 20-30 разів на рік, або 1-2 доз 6-10 разів на місяць;

IV – синдром алкоголізму, прийом 3-4 доз 6-10 разів на місяць.

Зловживання алкоголем – це таке вживання спиртних напоїв, коли дія етанолу завдає значної, а іноді й непоправної шкоди організмові питущої людини або її потомству. Зловживання алкоголем констатується у таких випадках:

- вживання алкоголю – навіть у мінімальних дозах – тим, кому не виповнилося 21-22 роки;

- вживання алкоголю особами, що мають біологічну схильність до алкоголізму;

- вживання алкоголю чоловіком і дружиною в період, близький до зачаття майбутньої дитини (за місяць до передбачуваного зачаття), оскільки це може призвести до народження дитини з алкогольним синдромом плоду;

- вживання алкоголю жінкою в період вагітності і грудного вигодовування дитини;

- вживання алкоголю особами, які знаходяться в ремісії після лікування від алкоголізму;

- вживання алкоголю особами, яким протипоказано пити спиртне у зв'язку з соматичними захворюваннями;

- вживання алкоголю в кількостях і з частотою, що відповідають III і IV рівням споживання;

- вживання алкоголю в ситуаціях, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я оточуючих: водій за кермом, авіадиспетчер, обслуговуючий персонал атомної станції, лікар “швидкої допомоги”.

СТОП НАРКОТИК

<http://stopnarcotics.ru/>

Мета цього сайту – забезпечення вільного від наркотичних спокус життя дітей. Цей ресурс розрахований, передусім, на батьків, але тут можуть знайти багато корисних відомостей усі, хто цікавиться темами наркоманії, куріння та алкоголізму.

Інформацію про алкоголь та алкоголізм ви зможете переглянути за адресою: http://stopnarcotics.ru/rubrs.asp?rubr_id=253. У рубриці відомості про:

- алкоголізм як різновид наркоманії;
- корисність і шкідливість пива;
- дію алкоголю на людину, яка перебуває за кермом;
- вплив алкоголю на організм людини.

Розділ 2. АЛКОГОЛЬ: ПРИЧИНИ ВЖИВАННЯ ТА ЗЛОВЖИВАННЯ

Андріяш С. Відверта розмова “Чи варто починати?”(Кишенькова книжечка для кожного підлітка) // Психолог.– 2002.– Берез. (№10).– С. 24.

У цій невеличкій за обсягом статті висвітлюються причини, що змушують підростаюче покоління звертатися до алкогольних напоїв.

“Підраховано, що кожен підліток до досягнення повноліття переглядає по телевізору в середньому 75 тис. сцен, у яких фігурує випивка. Складається враження, що телевізійні герої не мислять життя без склянки спиртного, а ми часто їх наслідуємо.

Підлітки прагнуть якнайшвидше стати дорослими, а вживання алкоголю, асоціюючись із можливостями дорослих, створює ілюзію незалежності й уседозволеності.

Для багатьох підлітків випивка – це своєрідна діяльність, спосіб прикрасити монотонне існування, а розповіді про те, як випивку роздобували, як хияляли і які були “приколи” після, стають головною темою розмов. Але невже це найцікавіше, що ти можеш розповісти про себе і почути від інших?

Пам’ятай, що кожен, хто випиває, може стати алкоголіком.

Зовсім не обов’язково пити в компанії для того, щоб привернути до себе увагу та почуватися добре та комфортно. Придивися до себе, пізнай свої сильні сторони, умій відстоювати свої погляди – і ти завжди зможеш зарекомендувати себе як цікаву, неординарну особистість”.

Губенко О. Проблеми профілактики наркоманії, токсикоманії та алкоголізму: методологічні аспекти // Практична психологія та соціальна робота.– 2004.– № 12.– С. 33-35.

Автор розглядає проблеми попередження наркоманії, токсикоманії та алкоголізму, а також чинники, що сприяють поширенню цих негативних явищ. Однією з причин зниження порога толерантності до алкоголізму, на думку автора, є дуже поширене вживання серед різних категорій населення (особливо молоді) слабоалкогольних напоїв.

“Реклама “легких” алкогольних напоїв фактично прирівнює їх споживання до безалкогольних, тим самим уводячи в оману населення. Лікарі-наркологи знають, що це прямий шлях до формування потреби у “важкому” алкоголі. Але, на жаль, розуміння цього не стало надбанням всього суспільства. І тому у масовій свідомості такі напої, як пиво, “Джин-тонік”, “Лонгер” з умістом алкоголю 5-10%, прирівнюються мало не до лимонаду”.

Також автор наголошує на тому, що одним із важливих напрямів профілактичної роботи є формування духовності, виховання особистості творчого типу з такими рисами, як цілеспрямованість, стійка і сильна воля, незалежність, самостійність, творче ставлення до дійсності.

Девіантна поведінка молоді та алкоголізм: Основи психології і педагогіки: Підруч / О.М.Бандурка, В.О.Тюріна, О.І.Федоренко.– Х., 2003.– С. 243-256.

У пропонованому розділі причини і наслідки алкоголізму серед молоді наведено в таблиці:

Віковий період	Причини	Наслідки
Раннє дитинство	П'яне зачаття, Вживання алкоголю протягом перших 3-х місяців вагітності. Вживання алкоголю в період годівлі грудьми	Епілепсія, слабоумство, фізичного розвитку. Аномалії психічного розвитку
Дошкільний і молодший шкільний вік (3-9 років)	Педагогічна неграмотність батьків, Сімейні алкогольні традиції	Алкогольне отруєння організму, Формування інтересу до спиртного
Підлітковий і юнацький вік (9-18 років)	Неблагополуччя сім'ї, Самоствердження, Позитивна реклама в засобах масової інформації. Незацікавленість вільного часу. Відсутність знань про наслідки алкоголізму, Психологічна особливості особистості, Відхід від проблем	Формування потягу до алкоголю, Формування звички до вживання спиртних напоїв, Здійснення протиправних дій у стані алкогольного сп'яніння, Необдуманість здійснення протиправних дій у стані алкогольного сп'яніння, Використання алкоголю як допінгу, що усуває психологічні проблеми, Алкогольна залежність

Навроцька Г. Без застережливих знаків // Уряд. кур'єр.– 2004. – 28 лют. (№39).– С. 13.

Автор цієї статті, заслужений лікар України, веде мову про те, як люди стають алкоголіками, які зміни при цьому відбуваються у людському організмі, а також про чинники, що на рівні підсвідомості впливають на вживання молоддю алкогольних напоїв.

“Не треба вірити рекламі, що пиво – це чудово, не треба транслювати на цілу країну шоу-п'янки, не треба забувати про людську гідність, чоловічу честь, жіночу цнотливість. Те, що нам сьогодні пропонують новоявлені “апостоли моралі”, – дорога в небуття. І тут не допоможе наркологічна служба, яка веде роз'яснювальну роботу серед молоді. Молодь сама повинна побачити і зрозуміти, що її штовхають до згуби, і протиставити цьому свою волю, бажання жити без горілчаного і наркотичного дурману, бо, занурившись в нього, знову виринає на світ Божий далеко не кожний”.

Панкин Ю. Наркомания и алкоголизм: Проблемы и новые возможности лечения.– К.: ИНСАТ, 2000.– С. 44.

На думку автора, причини пристрасті до алкоголю мають свої особливості:

- соціальні: запевнення у тому, що “п'ють усі”, звичка відмічати свята, важливі події в житті. Сюди ж відноситься і вживання алкоголю в компанії одноліток;

- психологічні: бажання підвищити настрій, повеселитися, показати свою силу. Сюди ж відноситься розлад нервової системи, психоз (просто кажучи, “божевілля”), галюцинації, паранойя, проблеми з пам'яттю (провали в пам'яті – людина не може згадати, де й з ким пила чи як опинилася в ліжку). Деякі люди вживають алкоголь, щоб розслабитися, заспокоїтися, забути про неприємності;

- фізичні: вони є у хворих на алкоголізм. Стан похмілля руйнує працездатність, сон, апетит, координацію рухів;

- саморуїнливі: людина вважає себе нікому не потрібною, нікчемною, її життя не має сенсу для неї самої. Пияцтво – це засіб самознищення.

Шермет І. До проблеми поширення алкоголю серед старшокласників // Рідна шк.–2004.– 14 лют. (№16).– С.13.

Мотиви вживання учнівською молоддю спиртного. Визначення ступеня поінформованості школярів про негативний вплив алкоголю на людський організм – такою була мета дослідження, проведеного автором публікації.

“За результатами опитування кількість старшокласників з високим рівнем антиалкогольної вихованості становила 37,3% хлопців і 39,5% дівчат, достатнім – 18,3% хлопців і 45% дівчат, середнім – 31,2% хлопців і 14% дівчат, низьким – 13,9% хлопців і 15% дівчат”.

Серед найголовніших причин алкоголізації учнівської молоді автор виділяє: “некритичне ставлення оточення до алкоголю як допустимого елементу нашого життя; інтелектуально збідніла організація дозвілля старшокласників, яка змінюється примітивним проведенням вільного часу в “алкогольному середовищі” вуличної компанії; недостатнє використання засобів фізичної культури та спорту як протидії вживанню алкоголю; примітивні знання у переважній більшості школярів про шкідливість алкоголю для організму людини і для її діяльності; недостатня спрямованість у старшокласника потягу до навчання, до вдосконалення своєї особистості, що може протидіяти вживанню алкоголю. Усе це потребує розробки змісту антиалкогольного виховання старшокласників, шляхів його реалізації у процесі вивчення навчальних дисциплін і в позаурочній виховній роботі, створення в школі та сім’ї морально-психологічного клімату нетерпимості до вживання алкоголю, залучення старшокласників до боротьби з пияцтвом та алкоголізмом”.

Розділ 3. АЛКОГОЛЬ: ЧИМ ЗАРАДИТИ ЛИХОВІ?

Еникесва Д. Книга для п'ющого человека.– Донецк: Сталкер, 1998.– 400 с.

У книзі вміщено чимало корисних порад для людей, що вживають алкоголь. Той, хто побоюється, що в нього вже є симптоми алкоголізму, зможе не лише дізнатися, чим відрізняється побутове пияцтво від хвороби – алкоголізм, а й поставити собі діагноз, а також знайде поради, як самостійно кинути пити.

За здоровий спосіб життя – без алкоголю! // Планета студентів: Довід.-календар / Держ. комітет України у справах сім'ї та молоді; Укр. нац. комітет молодіж. організацій.– К.: Преса України, 2002.– С. 43.

У довіднику ви знайдете стислу інформацію про алкоголізм, статистичні дані, а також деякі варіанти відповіді на пропозицію випити:

“- Ні! (твердо).

- У мене відповідальні змагання, я до них готуюсь.

- Сьогодні модно бути здоровим.

- Я не хочу – бо знаю, чим це закінчиться.

- Нове покоління вибирає “Pepsi”.

- “Чому я тобі повинна пояснювати, що я не хочу?”.

Максимова Н. Психологічна профілактика вживання підлітками алкоголю та наркотиків.– К.: Віпол, 1997.– 208 с.

Автор книги розглядає психологічні аспекти проблеми попередження вживання підлітками алкоголю та наркотиків, дозволяє з іншого боку подивитися на пошук шляхів їх вирішення. Ви, мабуть, знаєте відповіді на запитання: “Що алкоголь робить з людиною?”, “Які наслідки вживання алкоголю?”, а от чи зможете Ви пояснити, для чого потрібен людині алкоголь? На це запитання автор намагається дати якомога вичерпнішу відповідь шляхом вивчення не самого факту зловживання алкоголем, а дослідження особистості людини, яка ним зловживає. Ви вже, напевно, зрозуміли, що викладений у книзі матеріал є несподіваним і навіть дискусійним.

Інформація про вплив психотропних речовин надана автором об'єктивно, а не зводиться до залякування або гасел типу: “Алкоголь – це отрута”. Адже такого роду популяризація створює атмосферу загадковості та таємничості навколо алкоголю і викликає у підлітків бажання пізнати цю таємницю на власному досвіді.

Автор наголошує на тому, що передусім необхідно змінити побутове уявлення про те, хто такий алкоголік. П'яниця під парканом у калюжі – це вже фінал. А на початку хвороби це ще цілком респектабельна людина, про яку оточуючі поблажливо кажуть, він (вона) любить випити.

Це видання стане у нагоді усім, хто зацікавлений у збереженні здоров'я нації.

Пакин Ю. Наркомания и алкоголизм: проблемы и новые возможности лечения.– К.: Инсат, 2000.– 43 с.

У популярній формі викладено основні соціальні, психологічні, медичні проблеми наркоманії та алкоголізму, наведено ознаки, за якими рідні та близькі люди, якщо необхідно, можуть розпізнати симптоми алкогольної залежності, а також описано нові можливості лікування наркоманії та алкоголізму.

Сьогодні існує безліч методик лікування алкоголізму, в тому числі і підліткового, багато лікарів пропонують свої послуги для вирішення цієї проблеми. Як же молодій людині обрати методику, що підходить тиме їй якнайкраще, як визначитися з вибором лікаря? На думку автора книги, дуже важливим аспектом лікування психологічної залежності від алкоголю є позитивна мотивація лікаря і пацієнта. Якщо дівчина чи юнак, які мають намір розпочати лікування, вважають, що їхнє життя одноманітне, нецікаве і попереду на них не чекає нічого хорошого, у них, як правило, виникають запитання: “А для чого мені мати міцне здоров'я? Навіщо жити довго? Чи не краще прожити менше, але собі на втіху?”. Саме на це обов'язково має звернути увагу спеціаліст перед тим, як розпочати лікування. Він повинен своєчасно подбати разом з пацієнтом про позитивну мотивацію, оскільки без неї ніяке лікування не буде ефективним.

Рання діагностика.– К.: Сфера, 1998.– 22 с.

У посібнику можна отримати інформацію про тривожні сигнали на ранній стадії залежності молоді від алкоголю та наркотиків. Автори радять бути дуже уважними до того, які звички має людина, яку кількість алкоголю чи наркотиків вона вживає, розповідають про симптоми, які спостерігаються, коли людина припиняє вживати алкоголь та наркотики. Підлітки – люди прямі й конкретні, тому і говорити з ними треба прямо, щоб отримати максимум інформації і при можливості надати допомогу.

У посібнику ви знайдете багато цікавого щодо профілактики алкоголізму та наркоманії. Цей матеріал є корисним як для дорослих, так і для підлітків.

120 вопросов об алкоголе и наркотиках: Пер. с голанд.– К.: Сфера, 1999.– 104 с.

Це науково-популярне видання надає вичерпну інформацію про небезпеку вживання психоактивних речовин. Матеріал, викладений у формі відповідей на запитання, які диктує сучасне життя, допоможе вам сформуванати власне ставлення до них. Зрозуміло, не існує рецепту, який дозволить гарантувати, що проблема, пов'язана з уживанням психоактивних речовин, вас не торкнеться. Але все ж таки, прочитавши книгу, ви отримаєте багато корисних порад і зрозумієте, наскільки великим є ризик скоротити собі життя, вживаючи алкоголь і наркотики.

SOBER-COOL

<http://www.adic.org.ua/sober-cool/>

За цією адресою ви зможете ознайомитися з рубриками цікавого електронного періодичного видання для підлітків – “Часопису для тих, хто не боїться бути тверезим”, або SOBER-COOL. У цьому виданні розглядаються теми підліткової наркоманії, куріння та алкоголізму (“Алкотема” – одна з постійних рубрик часопису).

Одинадцятий випуск часопису має назву “Головна таємниця профілактики”. Тут акцентовано увагу на тому, що молодь набагато краща, ніж про неї думають і висловлюються дорослі, і що, головне, не потрібно робити з цього таємниці. Зважаючи на темпи алкоголізації, настав час сказати всю правду. Чомусь у нашому суспільстві панує думка, що більшість підлітків вживають алкоголь, наркотики, курять. Щороку студенти-першокурсники отримують помилкову інформацію про те, що пити і курити – це нормальне явище. Батьки кажуть їм: “Я знаю, всі студенти випивають, але ти хоча б не сідай за кермо у стані алкогольного сп'яніння”. Викладачі радять: “Я знаю, всі ви курите, але робіть це, будь ласка, на вулиці”. І у свідомість молоді закрадається думка: “Я повинен бути як усі. Я повинен пити і курити”. Мабуть, потрібно змінити загальноприйнятну громадську думку “Переважає більшість молоді п'є” на “Більшість підлітків не п'ють”. Тоді, запевняють автори, ті, хто п'є, почнуть пити менше, а з тих, хто не п'є, менша кількість залучиться до цього.

САЙТ РОСІЙСЬКОГО БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ “НІ АЛКОГОЛІЗМУ ТА НАРКОМАНІЇ”

<http://www.nan.ru/>

Пріоритетним напрямом діяльності фонду є розробка комплексних програм допомоги дітям у кризових ситуаціях, популяризація здорового способу життя, захист прав дітей, профілактика та реабілітація підліткового алкоголізму та наркоманії. На сайті фонду ви знайдете інформацію про реабілітаційні групи для алкоголіків та наркоманів, а також про деякі нові реабілітаційні методики.

САЙТ ІНСТИТУТУ АЛКОГОЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ (ЛОНДОН, ВЕЛИКОБРИТАНІЯ)

<http://www.ias.org.uk>

Англomовний сайт містить цікаву підбірку антиалкогольних новин не лише Великої Британії, а й інших країн Європи, а також список міжнародних організацій, які займаються профілактикою алкогольних проблем.

ЗАКЛАДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ, ЩО НАДАЮТЬ НАРКОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ (м.Київ)

Кабінет довіри з питань лікування наркоманії та алкоголізму – тел.: 432-68-26.

Міський благодійний фонд соціальної реабілітації молоді “ГОФЕР” (вул. Б.Хмельницького, 44, к. 205 ; тел.: 235-25-48).

Міський психоневрологічний диспансер №1
(вул. Тургенєвська, 20; тел.: 216-33-62).

Міський психоневрологічний диспансер № 2
(вул. Миропільська, 8; тел.: 543-87-02).

Міський психоневрологічний диспансер № 3
(вул. Фрунзе, 5; тел.: 417-43-53, 417-43-16).

Наркологічний центр (вул. Фрунзе, 125; тел.: 444-13-25).

Невідкладна наркологічна анонімна допомога на дому
(просп. Голосіївський, 17 а; тел.: 265-82-27).

1-ша міська клінічна лікарня (відділення анестезії та інтенсивної терапії) (Харківське шосе, 121; тел.: 560-89-48, 561-17-34).

Психоневрологічна лікарня № 2 (вул. Миропільська, 8;
тел.: 543-88-65).

Психоневрологічний диспансер (вул. Щербакова, 64-а;
тел.: 442-45-35, 449-98-68).

Психоневрологічний диспансер № 2 (вул. Верхня, 4;
тел.: 295-89-51).

Спілка тверезості та здоров'я (вул. Л.Гавро, 6; тел.: 418-83 54).

Станція невідкладної медичної допомоги
(вул. Б.Хмельницького, 37 б; тел.: 224-51-86).

УКРАЇНСЬКІ ПРИСЛІВ'Я ПРО АЛКОГОЛІЗМ

Вино та горілку полюбив – честь загубив.

Горілка без вогню розум спалить.

Горілка – здоров'ю злодійка.

Горілка людину в домовину заведе.

Річка починається зі струмочка, а пияцтво з чарочки.

Хто п'є горілку – летить до могили на коні, хто вино – тягнеться на шкапі, а хто пиво п'є – йде пішки.

Від пиятики до злочину – два кроки.

Горілку полюбив – сім'ю розорив.

Горілка в хату – розум з хати.

Гине людей у вині більше, ніж у воді.

Де чарка, там і сварка.

З горілкою пізнатися – з честю розпрощатися.

За алкоголізм сплачують двічі: спочатку грошима, потім здоров'ям.

За чуже здоров'я п'єш – своє пропиваєш.

І розумні голови від вина дуріють.

Коза – не тварина, п'яниця – не людина.

Менше п'єш – довше живеш.

Ні рак, ні жаба, а просто п'яна нахаба.

Пияцтво не породжує вад, воно їх тільки виявляє.

Тверезого думка – п'яного мова.

Чарка та сварка до добра не доведуть.

Хміль не вода – чоловікові біда.

Що в тверезого на умі, те у п'яного на язиці.

Що тверезий гадає, те п'яний викладає.

Якщо випив через край, то все пропадай.

ВИДАТНІ ЛЮДИ ПРО АЛКОГОЛІЗМ

Сп'яніння – добровільне божевілья.

Аристотель

Ніякі напасті та злочини не винищують стільки народу та народного багатства, як пияцтво.

Ф. Бекон

Від алкоголю більше людських жертв, ніж від найтяжчої епідемії.

К.М.Бер

Бідність і злочини, нервові й психічні хвороби, виродження нащадків – ось до чого призводить алкоголь.

В.М.Бехтерев

Пити вино так само шкідливо, як приймати отруту.

Сенека

Діти питущих батьків завжди слабкі, хворобливі і часто помирають ще в ранньому віці.

М. Гуге

Сп'яніння показує душу людини, як дзеркало відображає її тіло.

Есхіл

Людина повинна бути царем своєї волі і рабом своєї совісті.

Е. Ешенбах

Нічого не виникає само по собі. Повним цвітом алкоголізм цвіте на ґрунті побутового пияцтва.

А.К. Качаєв

Алкоголізм – породження варварства – в усьому світі міцно тримає людство з часів сивої давнини та збирає з нього жакливу данину, гублячи найкращий цвіт роду людського.

Д. Лондон

Усі епідемії, разом узяті, менше вбивають людей, ніж пияцтво.

Т. Рішар

Пияцтво принижує людину, відбирає у неї розум, у крайньому разі на деякий час, і врешті-решт перетворює її на тварину.

Ж.-Ж. Руссо

Вино руйнує фізичне здоров'я людей, нищить їхні розумові здібності, добробут сімей і, що найстрашніше, – душі людей і їхніх нащадків.

Л.М.Толстой

П'яному і на світлій вулиці темно.

К.Д.Ушинський

Тверезість кладе дрова в піч, м'ясо – в каструлю, хліб – на стіл, кредит – державі, гроші – в гаманець, силу – в тіло, одяг – на спину, розум – у голову, достаток – у сім'ю.

Б.Франклін

Алкоголізм не гине разом із людиною, а передається нащадкам у численних і різноманітних формах.

А.Фур'є

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

Алкоголізм – захворювання, що спричиняється постійним, надмірним уживанням алкогольних напоїв і виявляється в патологічному потязі до них та поступовому розладі психічної діяльності.

Деградація – спрощення будови й функції організмів унаслідок зміни умов існування; поступове погіршення, втрата якихось властивостей; занепад, виродження.

Дурман – те, що служить засобом обману, омани, притуплює розум, затуманює свідомість.

Зваба – те, що приваблює, спокушає.

Звичка – певний спосіб дії, життя, манера поведінки, що стали звичними, постійними.

Зуба – те, що загубилося, утратилося.

Інтотоксикація – отруєння організму токсичними речовинами, викликане хворобливими мікроорганізмами.

Наркотик – речовина, що впливає на психіку людини, викликає стан збудження організму з подальшим пригніченням нервової системи.

Невроз – психічне захворювання, що спричинюється розладом діяльності центральної нервової системи.

Неспокій – внутрішній стан хвилювання, тривоги; відсутність душевної рівноваги через щось.

Пристрасть – сильне, бурхливе у своєму виявленні почуття; велике внутрішнє збудження, стан натхнення.

Психоз – хворобливий стан психіки, пов'язаний з розладом діяльності головного мозку.

Розлад – порушення душевної рівноваги.

Спирт – легкозаймиста, багата на алкоголь речовина, одержана перегонкою деяких продуктів, багатих на цукор і крохмаль.

Сполох – душевний стан тривоги, переляку, збентеження або хвилювання, що охопили багатьох.

Зміст

Від укладача.....	3
Розділ 1. Ви маєте знати про алкоголь більше.....	4
Розділ 2. Алкоголь: причини вживання та зловживання.....	10
Розділ 3. Алкоголь: чим зарадити лихові?.....	14
Додаток 1. Заклади та організації, що надають наркологічну допомогу (м.Київ).....	18
Додаток 2. Українські прислів'я про алкоголізм.....	19
Додаток 3. Видатні люди про алкоголізм.....	20
Додаток 4. Словник термінів і понять.....	22



Підписано до друку 30.12.04. Зам. № 48. 24 стор. Тираж 60 пр.
Видавець і виготівник редакційно-видавничий відділ
Державної бібліотеки України для юнацтва,
01057, м. Київ, просп. Перемоги, 60
<http://www.4uth.gov.ua>
e-mail: inform@4uth.gov.ua

Однозначно, алкоголізм - це хвороба, а завдання молоді - запобігти епідемії.

Ліна, 19 років

Я вважаю, що можна пити лише "легкі" напої у "розумній" кількості.

Олександр, 17 років

Можна вживати "легкі" алкогольні напої, але в міру і не з метою напийтися.

Марина, 16 років

Я з огляду ставлюся до більшості "легких" алкогольних напоїв, адже відомо багато випадків отруєння ними. До того ж, коли їх уживаєш, си'яніння відбувається повільно, поступово, тому випити їх можна багато, а для організму це величезна шкода.

Оксана, 21 рік

Думаю, алкоголь уживають через низький рівень культури і переважно ті молоді люди, яким нема чим зайнятися, які постійно байдужують, яким бракує сили волі.

Ірина, 18 років