

утворюється при згорянні тютюну, небезпечні також нікотин і нітрозосполуки, більшість з яких так само мають канцерогенні властивості. Окремі речовини, що входять до складу нікотину, можуть легко перетворюватися на нітрозаміни, оскільки багато сортів тютюну містять нітрати.

До складу тютюнового диму входить близько 400 компонентів, з яких 40 мають канцерогенний ефект. Особливо небезпечний з них полоній-210 (радіоактивний елемент), який, потрапляючи в організм людини, нагромаджується не лише в легенях, а й у печінці та нирках. Окис вуглецю, відомий як чадний газ, зв'язує гемоглобін крові, утворюючи карбоксигемоглобін, який не здатний переносити кисень. Тютюновий дим подразнює слизові оболонки верхніх дихальних шляхів, трахеї, бронхи, викликає їх запалення.

Про безпеку куріння свідчить також географія поширення раку. Рівень смертності від злоякісних пухлин органів дихання у населення різних континентів і країн різний. Давня звичка палити властива народам окремих племен, що живуть у Новій Гвінеї, у яких спостерігається найвищий рівень захворюваності на туберкульоз і рак легенів.

І навпаки, на рак легенів значно рідше, ніж інші жителі, хворіють перси, релігія яких забороняє паління. Епідеміологи США підраховали, що на 435 тис. нових смертельних випадків, пов'язаних із захворюванням на рак, 125 тис. зумовлені палінням. Переконаливо доведено, що ризик виникнення раку тим менший, чим менше палить людина. Слід також пам'ятати, що паління завдає чимало шкоди і оточуючим. Англійські дослідники Р. Долл і Р. Піто довели, що тривале паління (починаючи з дитячого віку) у 4 рази підвищує ймовірність виникнення раку у дорослих, які самі не палять, а в жінок, які мають чоловіка-курця, ризик розвинення злоякісних пухлин підвищується вдвічі. Паління у квартирі вкрай негативно позначається на здоров'ї дітей.

Напрошується загальний висновок: навіщо вкорочувати вік собі і близьким, чи варте це сумнівне задоволення такої ціни, як життя?

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ, СОЦІАЛЬНІ ХВОРОБИ ТА ЇХНЯ ПРОФІЛАКТИКА

*Баскевич К. Л.
м. Полтава*

Проблема вживання алкоголю, тютюну і наркотиків дуже актуальна в наші дні. Зараз їх споживання характеризується величезними цифрами. Від цього страждає все суспільство, але в першу чергу під загрозу ставиться підростаюче покоління: діти, підлітки, молодь, а також здоров'я майбутніх матерів, адже алкоголь, тютюн і наркотики особливо активно впливає на несформований організм, поступово руйнуючи його.

Наслідки шкідливих звичок очевидні. Доведено, що при попаданні шкідливих та отруйних речовин всередину організму, вони розносяться по крові до всіх органів і несприятливо діють на них аж до руйнування. Особливо це впливає на м'язові тканини і розумову діяльність.

Зокрема, при систематичному вживанні алкоголю розвивається небезпечна хвороба - алкоголізм; при тривалому палінні - рак легенів і хвороби ясен; при навіть короткочасному вживанні наркотичних речовин - руйнування мозку, а, отже, особистості.

Тютюнопаління. Паління – одна з найшкідливіших звичок. Дослідженнями доведено, що в димі тютюну міститься більше 30 отруйних речовин: нікотин,

вуглекислий газ, окис вуглецю, синильна кислота, аміак, смолисті речовини, органічні кислоти і т.д. 1-2 пачки сигарет містять смертельну дозу нікотину. Курця рятує те, що ця доза вводиться в організм не відразу, а частинами. До того ж, частину нікотину нейтралізує формальдегід – інша отрута, що міститься в тютюні. Протягом 30 років такий курець викурює приблизно 20000 сигарет або 160 кг тютюну, поглинаючи в середньому 800 г нікотину. Саме така доза поступає щодня в кров після викурювання 20-25 сигарет (у одній сигареті міститься приблизно 6-8 міліграм нікотину, з яких 3-4 міліграми потрапляє в кров). Систематичне поглинання невеликих, не смертельних доз нікотину викликає звичку, пристрасть до паління. Статистичні дані говорять: в порівнянні з некурящими ті, хто палить, в 13 разів частіше хворіють стенокардією, в 12 разів – інфарктом міокарда, в 10 разів – виразкою шлунку. Курці складають 96-100% усіх хворих раком легень.

Нікотин відноситься до нервових отрут. У спостереженнях над людьми встановлено, що нікотин в малих дозах порушує діяльність нервових клітин, сприяє почастишанню дихання і серцебиття, порушення ритм серцевих скорочень, нудоті і блювоті. У великих дозах гальмує, а потім паралізує діяльність клітин ЦНС. Розлад нервової системи виявляється зниженням працездатності, тремтінням рук, ослабленням пам'яті.

Нікотин впливає і на залози внутрішньої секреції, зокрема на наднирники, які при цьому виділяють у кров гормон адреналін, що викликає спазм судин, підвищення артеріального тиску і почастишання серцевих скорочень. Згубно впливаючи на статеві залози, нікотин сприяє розвитку у чоловіків статевої слабкості - імпотенції! Тому її лікування починають з того, що хворому пропонують припинити куріння.

Особливо шкідливо куріння для дітей і підлітків. Ще не зміцнілі нервова і кровоносна системи болісно реагують на тютюн.

Крім нікотину, негативний вплив роблять і інші складові частини тютюнового диму. При надходженні в організм окису вуглецю розвивається кисневе голодування, за рахунок того, що чадний газ легше з'єднується з гемоглобіном, чим кисень і доставляється з кров'ю до всіх тканин і органів людини. Рак у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих.

Чим довше людина курить, тим більше у нього шансів померти від цього важкого захворювання. Статистичні дослідження показали, що у курців часто зустрічаються ракові пухлини та інших органів - стравоходу, шлунка, гортані, нирок. У курців нерідко виникає рак нижньої губи через канцерогенну дію екстракту, що накопичується в мундштуці трубки й у фільтрі.

Дуже часто куріння веде до розвитку хронічного бронхіту, що супроводжується постійним кашлем і неприємним запахом з рота. У результаті хронічного запалення бронхи розширюються, утворюються бронхоектази з тяжкими наслідками - пневмосклероз, емфіземи легенів, з так званим легеневим серцем, який веде до недостатності кровообігу. Це і визначає зовнішній вигляд завзятого курця: хрипкий голос, одутле обличчя, задишка.

Велика роль куріння і у виникненні туберкульозу. Так, 95 з 100 чоловік, які страждають їм, до моменту початку захворювання палили.

Часто курці відчувають біль у серці. Це пов'язано зі спазмом коронарних судин, що живлять м'яз серця з розвитком стенокардії (коронарна недостатність серця). Інфаркт міокарда у курців зустрічається в 3 рази частіше, ніж у некурящих.

Куріння може бути і головною причиною стійкого спазму судин нижніх кінцівок, що вражає переважно чоловіків. Це захворювання веде до порушення харчування, гангрені і в результаті до ампутації нижньої кінцівки.

Від речовин, що містяться в тютюновому димі, страждає також травний тракт, в першу чергу, зуби і слизова оболонка рота.

Нікотин збільшує виділення шлункового соку, що викликає ниючі болі під ложечкою, нудоту і блювоту.

Ці ознаки можуть бути проявом і гастриту, виразкової хвороби шлунка, які у курців виникають набагато частіше, ніж у некурящих. Так, наприклад, серед чоловіків із захворюванням виразковою хворобою шлунка, 96-97% палили.

Куріння може викликати нікотинову амбліопію. У хворого страждає цією недугою, настає часткова або повна сліпота. Це дуже грізне захворювання, навіть енергійне лікування не завжди буває успішним.

Ті, що палять, наражають на небезпеку не тільки себе, але й оточуючих людей. У медицині з'явився навіть термін «пасивне паління». В організмі некурящих людей після перебування в накуреному і не провітреному приміщенні визначається значна концентрація нікотину.

Алкоголь. Викрадач розуму – так іменують алкоголь з давніх часів. Про п'янки властивості спиртних напоїв люди дізналися давно, з появою керамічного посуду, що дала можливість виготовлення алкогольних напоїв з меду, плодових соків і винограду.

Напевно, Ви неодноразово чули вираз: «вип'ємо, зігріємося». Вважається в побуті, що спирт є гарним засобом для зігрівання організму, має лікувальну дію не тільки при простудних, але й при цілому ряді інших захворювань, у тому числі шлунково-кишкового тракту, наприклад при виразці шлунка. Лікарі ж навпаки вважають, що виразковому хворому категорично не можна приймати алкоголь. Де істина? Адже невеликі дози спиртного дійсно збуджують апетит.

Або інше, існуюче серед людей переконання: алкоголь збуджує, підбадьорює, покращує настрій, самопочуття, робить бесіду більш жвавою і цікавою, що важливо для компанії молодих людей. Недарма спиртне приймають «проти втоми», при нездужання, і практично на всіх святах.

Більше того, існує думка, що алкоголь є висококалорійним продуктом, що швидко забезпечує енергетичні потреби організму, що важливо, наприклад, в умовах походу і т.п. А в пиві і сухих виноградних винах до того ж є цілий набір вітамінів та ароматичних речовин. У медичній практиці використовують бактеріостатичні властивості спирту, вживаючи його для дезінфекції (при уколах і т.п.), готування ліків, але аж ніяк не для лікування хвороб.

Отже, алкоголь приймають для підняття настрою, для зігрівання організму, для попередження та лікування хвороб, зокрема, як дезінфікуючий засіб, а також як засіб підвищення апетиту і енергетично цінний продукт. Де тут правда і де помилка?

Дехто вважає, що помірне споживання алкоголю не шкодить здоров'ю. Але алкоголь впливає на мозок, так що ніколи не пийте за кермом. Надмірне споживання алкоголю викликає суспільне невдоволення, похмілля і зниження працездатності в короткостроковій перспективі; в довгостроковій перспективі воно викликає необоротне ушкодження печінки, втрату пам'яті і погіршення функціонування психіки, безсоння, уповільнені рефлекси з відповідним зростанням небезпеки нещасних випадків і погіршення розсудливості і емоційного контролю. Хоча стійкість до алкоголю у чоловіків вище, ніж у жінок, чоловіки-алкоголіки схильні до більшого ризику ураження печінки, розвитку багатьох форм раку і порушень імунної системи.

Приблизно 20% будь-якого алкогольного напою абсорбується в шлунку, а 80% - в кишечнику. Потім спирт розноситься кров'ю по всьому тілу. Печінка руйнує (окисляє) спирт з майже постійною швидкістю: зазвичай приблизно 0,5 літра пива або 0,3 літра віскі на годину. У підсумку цей процес охоплює приблизно 90% алкоголю, створюючи як кінцевих продуктів вуглекислий газ і воду. Решта 10% виводяться через легені з потом.

Алкоголь в організмі надає чотири основні ефекту:

1. Він забезпечує організм енергією (спирт має високу енергетичну цінність, але не містить поживних речовин).

2. Він діє як анестезуючий засіб на центральну нервову систему, сповільнюючи її роботу і знижуючи ефективність.

3. Він стимулює виробництво сечі. При великому прийомі алкоголю тіло втрачає більше води, ніж отримує, і клітини зневоднюються.

4. Він тимчасово виводить з ладу печінку. Після великої дози спиртного приблизно дві третини печінки можуть вийти з ладу, але робота печінки зазвичай повністю відновлюється через кілька днів.

Алкоголізм – це хвороба, пов'язана з регулярним споживанням великої кількості алкоголю протягом довгого періоду часу. Це найбільш серйозна форма наркоманії в наш час. Ознайомимося з тим, що здатний зробити алкоголь з нашим організмом.

Кров. Алкоголь гнітить продукцію тромбоцитів, а також білих і червоних кров'яних тілець. Підсумок: недовкрів'я, інфекції, кровотечі.

Мозок. Алкоголь уповільнює циркуляцію крові в судинах мозку, приводячи до постійного кисневого голодування його клітин, у результаті чого настає ослаблення пам'яті і повільна психічна деградація. У судинах розвиваються ранні склеротичні зміни, і зростає ризик крововиливу в мозок.

Серце. Зловживання алкоголем викликає підвищення рівня холестерину в крові, стійку гіпертонію і дистрофію міокарда. Серцево-судинна недостатність ставить хворого на край могили. Алкогольна міопатія: дегенерація м'язів у результаті алкоголізму. Причини цього – не використання м'язів, погана дієта і алкогольне ураження нервової системи. При алкогольної кардіоміопатії уражається серцевий м'яз.

Кишечник. Постійний вплив алкоголю на стінку тонкого кишечника призводить до зміни структури клітин, і вони втрачають здатність повноцінно всмоктувати живильні речовини й мінеральні компоненти, що закінчується виснаженням організму алкоголіка. Постійне запалення шлунка й пізніше кишечника викликає виразки травних органів.

Печінка. Цей орган страждає від алкоголю найбільше: виникає запальний процес (гепатит), а потім і рубцеве переродження (цироз). Печінка перестає виконувати свою функцію по знезараженню токсичних продуктів обміну, виробленню білків крові та інші важливі функції, що призводить до неминучої смерті хворого. Цироз – хвороба підступна: вона повільно підкрадається до людини, а потім б'є, і відразу на смерть.

Підшлункова залоза. Хворі, які страждають алкоголізмом, в 10 разів більше піддані ймовірності захворіти діабетом, ніж непитущі: алкоголь руйнує підшлункову залозу – орган, який продукує інсулін, і глибоко псує погіршує речовин.

Шкіра. Питуща людина майже завжди виглядає старше своїх років: його шкіра дуже швидко втрачає свою еластичність і старіє завчасно.

З усього цього слід зробити висновок - контролюйте і не вбивайте самі себе.

Наркоманія. Наркотик - це будь-яка хімічна сполука, яка впливає на функціонування організму. Зловживання наркотиками – це їх вживання будь-яким неприйнятним з медичної і соціальної точок зору чином або прийнятним, але неправильним.

Тут особливо доречно назвати психоактивні наркотики: ті, які впливають на організм, викликаючи поведінкові зміни, на зразок ейфорії і галюцинацій. Використання і часте виробництво багатьох наркотиків, якими зловживає велике число людей, заборонено в багатьох країнах.

Причинами зловживання наркотиками є:

– *Соціальна узгодженість.* Якщо використання того або іншого наркотика прийняте в групі, до якої людина належить або з якою вона себе ідентифікує, він відчує

необхідність застосовувати цей наркотик, щоб показати свою приналежність до цієї групи.

– *Задоволення*. Одна з головних причин, чому люди вживають наркотики, - це супутні і приємні відчуття, від хорошого самопочуття і релаксації до містичної ейфорії.

– *Цікавість* відносно наркотиків примушує деяких людей почати самим приймати наркотики.

– *Достаток і дозвілля* можуть привести до нудьги і втрати інтересу до життя, і виходом і стимуляцією в цьому випадку можуть показатися наркотики.

– *Відхід від фізичного стресу*. Більшості людей вдається справлятися з найбільш стресовими ситуаціями їх життя, але деякі намагаються знайти притулок у формі наркотичної залежності. Наркотики часто стають помилковим центром, навколо якого обертається їх життя.

Одні наркотики пригнічують нервову активність мозку, інші стимулюють її, і в цьому полягає різниця в їх психічних ефекти. Інші причини відмінностей включають кількість прийнятого наркотику, його чистоту і концентрацію, а також те, яким чином він потрапляє в тіло. Ефект часто посилюються, якщо приймає наркотики стомлений або голодний. Психоактивні наркотики поділяють на чотири головні групи відповідно до їх впливом: депресанти, стимулятори, галюциногени і марихуана.

Як відомо, першою справою наркоманія відбивається на здоров'ї. Головним захворюванням наркоманів, є «хвороба брудних шприців» – СНІД. Так само у наркоманів зі стажем спостерігається зараження крові і хвороби судин. Найбільш страшні захворювання мозку, серця і печінки. Призводить до повної деградації особистості.

Соціальні хвороби. СНІД – синдром набутого імунодефіциту. За оцінками ООН та ВООЗ у світі нараховується 50 млн. осіб, інфікованих вірусом імунодефіциту людини. Понад 16 мільйонів осіб померли від СНІДу. Більшість випадків інфікування припадає на африканські країни. Половина нових випадків інфекції припадає на молодих людей у віці 15-24 років.

За офіційними даними в минулому році Україна визнана епіцентром розповсюдження ВІЛ-інфекції у Східній Європі. На 1 січня 2000 року зареєстровано 28 965 випадків ВІЛ-інфікування серед громадян України, 283 випадки – серед іноземців. При цьому спостерігається стрімкий розвиток темпів епідемії в останні роки. Але треба мати на увазі, що реальна кількість ВІЛ-інфікованих значно більша, оскільки реальне виявлення всіх ВІЛ-інфікованих майже неможливе.

Особливе значення має той факт, що 80% всіх ВІЛ-інфікованих становлять ін'єкційні наркомани у віці статевої активності (від 15 до 30 років). Найбільша кількість випадків ВІЛ-інфекції сьогодні реєструється в Одеській, Миколаївській, Донецькій, Дніпропетровській областях, Автономній Республіці Крим та місті Київ.

Шляхи передавання ВІЛ-інфекції:

- при статевому контакті з інфікованою людиною;
- під час переливання крові та пересадки органів;
- при неодноразовому використанні голок та шприців наркоманів, нанесенні татуювання;
- при пошкодженні шкірних покривів, слизових оболонок медичним інструментом, забрудненим ВІЛ;
- при контакті з інфікованими ВІЛ тканинами та органами;
- від інфікованої матері – плоду під час вагітності чи при годуванні грудним молоком.

Таким чином, будь-яке споживання наркотиків, а до них відносяться і куріння, і алкоголь, і самі наркотики швидко руйнує організм. Так як в більшій мірі зловживають

цими шкідливими, можна сказати, смертельними звичками, в більшій частині підлітки і люди, які не мають ще сімей, то можна сказати: майбутнього у них немає.

СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*Алексенко Т.Ю.
м. Полтава*

Анотація. Загальнолюдськими цінностями є родина, здоров'я, освіта, робота. Реалізація всіх цих цінностей необхідна для самоствердження, визнання особистості суспільством. Кожна людина надає перевагу тим або іншим цінностям. Упродовж усього життя людина формує свій світогляд, спосіб життя. Значну роль у цьому відіграють її оточення (родина, друзі), а також різні національні, релігійні та соціальні погляди й традиції. Важливим також є момент особистого вибору, власні зусилля щодо освоєння культурних цінностей, набуття моральних принципів. Ми зупинимося на одній із важливих життєвих цінностей, яку за всіх часів визнають усі культури. Ця цінність – здоров'я.

Ключові слова: психологічне здоров'я, критерії психологічного здоров'я, спосіб життя, суб'єктивна якість життя та стиль життя, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Здоров'я в сучасному світі – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це способи мислення і поведінки, які підвищують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію і життєвий успіх. Саме тому у майбутнього психолога-професіонала варто сформуванню якості, які в свою чергу будуть допомагати крок за кроком розвивати корисні для здоров'я життєві навички у клієнтів.

Мета статті: розглянути проблему формування ціннісно-орієнтованих знань майбутніх фахівців-психологів про здоров'я у сучасному світі.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Проблеми професійної підготовки психолога, а також дослідження його професійної діяльності надзвичайно актуальні на сучасному етапі, тому цьому присвячено багато досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів, а саме: проблеми загальнопедагогічної підготовки психолога в вищій школі (О. Антонова, О. Абдуліна, Ю.Бабанський, І. Бех, В. Бондар, В. Бобривський, О. Глузман, Б. Коротяєв, С. Сисоєва, І. Подласий, С. Харченко та ін.); педагогічні фактори професійного становлення, що сприяють формуванню та розвитку майстерності майбутнього фахівця та його компетентності (В. Адольф, Є. Барбіна, Б. Грицюк, О. Дубасенюк, І. Зязюн, В. Сластьонін, О. Чебикін та ін.). Окремим аспектом розвитку професійної підготовки психологів у вищих навчальних закладах освіти з питань зміцнення здоров'я школярів присвятили свої наукові праці Н. Абаскалова, В. Бабич, В. Горащук, Л. Колгоморова та ін.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. У сучасних дослідженнях проблеми здоров'я виокремлюються біомедичний, соціальний та гуманітарний підходи.

Здоров'я не є чимось статичним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує, реагуючи на зміни у зовнішньому і внутрішньому середовищах.