**Фактори несприятливого впливу на психофізичний стан учнів.**

Серед факторів, що негативно впливають на психофізичний стан організму людини, найбільш поширеними серед сучасної молоді є:

* харчування продуктами низької якості та споживання фаст-фудів,
* тютюнопаління,
* зловживання алкогольними напоями,
* вживання наркотичних речовин (наркоманія).

Питання появи шкідливих звичок серед учнівської молоді, нажаль, багато років не втрачає своєї актуальності, тому вимагає систематичного вивчення з метою профілактики та усунення появи шк. звичок. Так, випускницею нашої школи Лівончик Ніною під науковим керівництвом заступника з навчальної роботи Мельник Н.Г., було проведено відповідне дослідження для

Безумовно, [наркотики](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) і наркоманія є однією з найстрашніших трагедій людства. Так само в нашому житті є не незначні проблеми, такі як [куріння](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F) і [алкоголізм](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C). Звичайно, вони не так шкідливі, як [наркотики](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), але все ж вони завдають не виправити шкоду людському організму.
У своєму рефераті, перш за все я хотіла б зрозуміти і дізнатися, як у житті людини з'являються шкідливі звички, як вони впливають на організм і чому так важко від них позбутися?

Куріння і [школяр](http://ua-referat.com/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%80) несумісні. Шкільні роки це роки зростання як фізичного, так і розумового. Організму потрібно багато сил, щоб впоратися з усіма навантаженнями. [Як](http://ua-referat.com/%D0%AF%D0%BA) відомо, навички, звички, засвоєні в шкільному віці, найміцніші. Це відноситися не тільки до корисних, але і до шкідливих звичок. Чим раніше діти, [підлітки](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BA), юнаки, дівчата познайомляться з курінням і почнуть палити, тим швидше звикнуть до нього, і надалі відмовитися від куріння буде дуже важко.

[Алкоголь](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C) - це депресант, тобто речовина, що сповільнює всі процеси в організмі. Невеликі дози алкоголю додають відчуття [розслабленості](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96) і впевненості в собі. У великих дозах він уповільнює реакцію і негативно позначається, наприклад, на окомір і координації.

В останні десятиріччя спостерігається швидке зростання наркоманії та її омолодження. В коло споживачів наркотиків втягується досить значна кількість молоді та підлітків. Саме у підлітковому віці, як правило, вперше вживаються наркотичні речовини, тому дуже важливо вміти помітити та розрізнити ранні ознаки вживання наркотиків, коли проблема ще не набула хронічного характеру та значно легше піддається корекції.

В Україні офіційно зареєстровано 70 тис. наркозалежних. Але насправді їх у 15-20 разів більше. Більшість наркоманів — неповнолітні. Це горе може спіткати будь-яку родину.

Щоб запобігти лихові, раджу батькам знайти справжню причину, яка віддаляє дитину від сім’ї, та, по можливості, усунути її. Необхідно повністю володіти інформацією про друзів дитини та її захоплення, про те, скільки вона має грошей і звідки, на що їх витрачає. Дізнатися про місця, у яких перебуває дитина поза межами родини. Обов’язково звертайте увагу, в якому стані вона повертається додому, що носить у кишенях та якими речами користується щодня. Приділяйте дитині більше свого часу, намагайтеся чимось зацікавити: риболовлею, спортом, фотомистецтвом, автосправою чи ще чимось. Пам’ятайте, що більшість наркоманів на питання: «Через що почав вживати наркотики?» - відповідають: «Через байдикування». Якщо у вас виникла підозра, що у дім прийшло лихо, необхідно знати, що проста відверта розмова не відштовхне від вас дитину і принесе набагато більше користі, аніж звинувачення та погрози. Не сподівайтеся, що проблема якось вирішиться.

Поміркуйте, чи зможете ви відгородити дитину від негативного впливу її компанії: змінити коло друзів, об’єднатися із їхніми батьками, змінити захоплення сина чи доньки, завантажити їх корисними справами, звертати більше уваги на телефонні дзвінки. Такі дії можуть бути ефективними тільки на початкових стадіях, доки наркотик не став частиною їхнього життя. Про те, що людина знаходиться під впливом наркотиків, свідчать такі ознаки: вузькі зіниці (розміром із сірникову голівку), які не реагують на світло або, занадто розширені; спрага, надмірне вживання солодощів, суха шкіра, свербіж по всьому тілу; надмірна рухливість та балакучість, яка при збільшенні дози переходить у загальмованість (до сонливого стану та неспроможності впевнено триматися на ногах). Коли дія наркотику минає, самопочуття людини погіршується: зіниці розширені, очі сльозяться, нежить, постійне чхання, лихоманка, сильна пітливість, слабкість, відсутність апетиту, шлункові розлади, в’ялість, апатія, дратівливість, яка переходить в агресивність. При курінні «травки» дитина починає більше їсти, відбувається почервоніння білків очей. При вживанні опіатів дитина ховає очі, у неї порушується сон, з’являються сліди від ін’єкцій (на будь яких частинах тіла), у кишенях можна знайти пігулки, вату, ложку тощо.

Всі пороки від неробства. *(Народна приказка)*

Психічний потяг виражається в постійних думках про [наркотики](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), підйомі настрої в передчутті прийому наркотиків, пригніченості, незадоволеності у відсутності наркотику. [Людина](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0) починає неадекватно позитивно оцінювати все, що пов'язано з [наркотиками](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), і надмірно негативно сприймати те, що заважає наркотизації. У нього з'являється відчуття, що йому щось не вистачає, стан невдоволення, незадоволеності. У його духовному світі виникає емоційна насичена прихильність, яка знижує цінності колишніх інтересів. Психічний потяг [перебудовує](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0) життєві інтереси, відносини з іншими людьми, змінює соціальну орієнтацію особистості, він шукає компанію, де вживають наркотики.

 **Ранні ознаки наркотичних захворювань**
**Ознаки наркоманії** умовно поділяють на ***прямі*** і ***непрямі.*** Незаперечним доказом факту прийому наркотиків є стан наркотичного сп'яніння і абстиненція, що виникає у другій стадії хвороби. У наркомана зовнішні ознаки сп'яніння яскраво виражені і очевидні для навколишніх.
Знаходиться в стані *наркотичного сп'яніння* [людина](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0) емоційний нестійкий. Залежно від виду наркотичної речовини, у одних виникає піднесений настрій і безпричинна веселість, в інших - мрійливість, достаток і благодушність, у третіх - переважає агресивність, дратівливість, злостивість. [Емоційний стан](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD), реакції і поведінка неадекватні реальній обстановці. Втрачається здатність логічно мислити і виконувати елементарні [математичні](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) обчислення. Порушується координація рухів, втрачається рівновага, з'являється похитування, невпевнена хода, змінюється підкресліть. [Мова](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D0%B2%D0%B0) може бути надмірно швидкої з перескакиванием з теми на тему, або уповільненою, невиразною, змащеною.
У [процесі](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) прогресування хвороби розвивається толерантність до дії наркотичних речовин, змінюється картина ейфорії, поведінку і емоційні реакції хворого. Яскраво вираженими у таких людей бувають ознаки абстинентного стану (стану відміни), що виникають через 6-12 годин після останнього прийому наркотичних речовин. При цьому хворих нестримно тягне до наркотичних речовин, щоб придбати наркотик і зняти тяжке стан вони здатні на будь-які дії.
***Непрямими*** ознаками вживання психоактивних засобів можуть бути: предмети для прийому наркотиків або сировина для їх отримання, невідомі [таблетки](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8), ампули, шприци, голки до шприців, [сліди](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B8) ін'єкцій на шкірних покривах і, особливо, по ходу судини. Настороженість у батьків, вчителів повинні викликати [характерний](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) запах, витікаючий від одягу, волосся, шкіри обличчя та рук або повітря, що видихається, а також зміна способу життя молодої людини, поведінка, поява нових друзів. Припровадження часу в «нової компанії» часто закінчується скоєнням [кримінальних](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BB) вчинків [15, с. 144]. Після прилучення до наркотиків серйозно змінюється поведінка підлітка. Вони перестають слухатися і підкорятися батькам, прогулюють уроки в школі, тікають з дому, з метою видобутку грошей і придбання наркотиків здійснюють [кримінальні](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BB) злочини.

Ранньому виявленню наркоманій в дитячому віці сприяють обов'язкові огляди [школярів](http://ua-referat.com/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%80) лікарем-психотерапевтом і [тестування](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) учнів на наркотичні речовини [17, с.89], так як здатність до аналітичного [мислення](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) у більшості наркоманів порушена і вони не віддають собі звіту в тому, що нові враження та відчуття не є нормальними.
Уважне ставлення до підлітка в школі і вдома допомагає своєчасно виявити **ранні ознаки наркотичних захворювань.**

Ознаками наркотичного сп'яніння такими речовинами є замішання, невиразна мова, незграбність, порушення координації та дезорієнтація схожі з [алкогольним](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C) сп'янінням (за відсутності запаху алкоголю). Відзначаються агресивність, грубість і дратівливість, депресія. Гостре передозування викликає пригнічення дихального центру і коматозний стан, що може призвести до смерті людини.
Наслідками вживання снотворно-седативних препаратів є: стійка безсоння; специфічне ураження головного мозку (енцефалопатія), клінічно схоже з [епілепсією](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%81%D1%96%D1%8F); [психози](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B7) з галюцинаціями і маренням переслідування; дистрофія серцевого м'яза; [печінкова недостатність](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C); смерть від передозування і від швидкої відмови від великих доз.

**Слід перерахувати *загальні ознаки початку споживання психоактивних речовин підлітками:***· Зниження інтересу до [навчання](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) і звичайним захопленням.
· Емоційна холодність і відчуженість по відношенню до оточуючих і рідним людям.
· Акцентуація таких рис характеру, як скритність і брехливість.
· Епізоди агресивності, дратівливості, що змінюються періодами неприродного доброти.
· Залучення до компанії, що складається з осіб більш старшого віку.
· Поява в дитини великих або незрозумілого походження невеликих сум грошей, що не [відповідають](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) достатку сім'ї.
· Прагнення зайняти [гроші](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%80%D0%BE%D1%88%D1%96) або відібрати їх у більш слабких.
· Тенденція [спілкуватися](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) переважно з підлітками, які свідомо вживають наркотики і / або інші психоактивні речовини.
· Підвищений інтерес до дітей із забезпечених сімей, настирливе прагнення з ними подружитися.
· Наявність атрибутів наркотизації: шприци, ін'єкційні голки, невеликі ампули і флакони, облатки з-під пігулок, невеликі кульочки з [целофану](http://ua-referat.com/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BD) або фольги, тюбики з-під клею, пластикові пакети від різко пахнуть речовин, наявність специфічного хімічного запаху від одягу і з рота .
· Зміна апетиту - від повної відсутності до різкого посилення і обжерливості.
· Повторювана періодично нудота, блювота.
· Наявність слідів від ін'єкцій в області ліктьових згинів, передпліч, кистей рук, подразнень на шкірі, слизових.
· "Безпричинне" звуження або розширення зіниць.