

ПРОБЛЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ И СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

И.С. Матюк

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: irina.olihwer@yandex.by)

На протяжении последних десятилетий учёные всего мира бьют тревогу по поводу роста потребления алкогольных напитков в молодёжной среде. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире от употребления алкоголя ежегодно умирает около 3 миллионов человек. Среди людей в возрасте от 20 до 39 лет примерно 13,5% всех случаев смерти связаны с употреблением алкоголя [3].

Алкогольная зависимость развивается у подростков быстро и интенсивно. В этом возрасте человек не может адекватно оценить объём выпитого и контролировать своё поведение, не осознаёт, что употребление алкоголя имеет серьёзные последствия. Часто пристрастие к алкоголю начинается с употребления энергетических и слабоалкогольных напитков. Подростки считают эти напитки безвредными по сравнению с напитками с высоким градусом. Однако именно чрезмерное увлечение энергетиками в подростковый период часто является причиной серьёзных заболеваний, а употребление слабоалкогольных напитков приводит к возникновению алкогольной зависимости в более зрелом возрасте.

Цель исследования: изучить проблему употребления энергетических и слабоалкогольных напитков среди молодёжи.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 75 учащихся 8–11 классов средней школы: учащиеся 8 класса – 22 человека, 9 класса – 24 человека, 10 класса – 16 человек, 11 класса – 13 человек. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, анкетирование, математические методы.

Результаты и их обсуждение. Слабоалкогольные и энергетические напитки в подростковом и юношеском возрасте оказывают отрицательное влияние на здоровье. Наиболее популярным слабоалкогольным напитком у современной молодёжи является пиво. Пользуются популярностью у молодёжи и другие слабоалкогольные напитки, которые продаются в увеселительных учреждениях и магазинах. Молодёжь потребляет и физы – освежающие прохладительные слабоалкогольные напитки, обладающие пенной игристой структурой. Игристые вина создаются из одного или нескольких сортов винограда по технологии двойного брожения и продаются в бутылках с пометкой «слабоалко-

гольное вино» (например, «Santo Stefano»). К категории слабоалкогольных относят и такие напитки, как квас, крушон, медовуха, кумыс.

Пиво влияет на гормоны человека и под его действием увеличиваются полости сердца. Слабоалкогольные напитки вызывают нарушения остроты зрения, слуха, способности различать цвета, ориентироваться в пространстве. Снижается выносливость, точность глазомера, притупляется вкус и обоняние. Пиво, как и другие алкогольные напитки, влияет на репродуктивное здоровье.

Медики связывают с пивной зависимостью следующие заболевания: возрастание риска возникновения рака; эпилептические судороги; нарушение спинномозговых функций; гастрит; панкреатит; гепатит; невропатия; поражение зрительного и слухового анализаторов. «Пальпируемая печень» – диагноз, который чаще всего ставят параллельно с диагнозом «пивной алкоголизм». Пиво губит клетки головного мозга и является самым агрессивным из легальных наркотиков

Так же одной из актуальных проблем в наше время остается и проблема употребления энергетических напитков в молодёжной среде. Всё большую популярность набирают энергетические напитки.

В энергетиках содержится в 3-5 раз больше кофеина, чем в кофе: одна банка сравнима с шестью чашками кофе. Кофеин истощает нервную систему и обладает наркотическим свойством: он вызывает привыкание и зависимость.

Употребление большого количества энергетиков влияет на поведение, которое становится агрессивным, неуправляемым, что становится причиной беспорядочных половых связей, развития наркотической зависимости, жестокости, необдуманного риска.

Максимальная доза употребления энергетических напитков – не более 2 банок в сутки. Мнение, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является ошибочным. Регулярно употребляя энергетики, человек может испытывать головную боль, снимаемую только кофеином, мышечное напряжение, раздражительность, тревогу, депрессию, ощущение сильной усталости, бессонницу. В будущем для достижения нужного эффекта человеку придётся постоянно увеличивать дозу этого вещества [2].

Приём слабоалкогольных и энергетических напитков в молодёжной среде имеет регулярный характер и становится непременным атрибутом времяпрепровождения подростков. Профилактика употребления алкогольных, слабоалкогольных и энергетических напитков среди молодежи – важное направление социально-педагогической работы [4].

Результаты исследования показали, что с подростками необходимо проводить вторичную профилактику употребления алкогольных и энергетических напитков: 26 респондентов (35%) пробовали алкоголь, 12 респондентов (16%) употребляли слабоалкогольные напитки, 19 (25%) – энергетические напитки. Впервые алкоголь подростки начали принимать

в возрасте 15-17 лет, а это самый опасный возраст, когда подростки чувствуют себя достаточно взрослыми. Это доказывает, что значительно раньше нужно проводить первичную профилактику – мероприятия, направленные на своевременное предупреждение причин алкоголизма задолго до того, как они могли появиться.

Среди лиц, с которыми подростки распивали алкогольные напитки, названы родители, братья (сёстры), друзья, старшеклассники, знакомые взрослые. 23 подростка (37%) считают, что их родители отрицательно относятся к употреблению слабоалкогольных напитков, но имеются ответы, что родители не против, что их дети распивают пиво (8 респондентов (11%)). Подростки признаются, что в 4% случаев (3 подростка) употребление алкоголя в семье является нормой. Особенно настораживает тот факт, что некоторые родители сами предлагают подросткам алкоголь (8 респондентов указали на это (11%)), редко проводят профилактические беседы, поэтому воспитательная работа о вреде алкогольных и энергетических напитков должна вестись и с подростками, и с родителями.

Три подростка принимали алкоголь в одиночку. Чаще всего распитие спиртных напитков происходило в компании, и это доказывает значимость влияния компании сверстников. Подростками движет любопытство, желание поддержать компанию, повеселиться, почувствовать себя увереннее, поэтому при организации воспитательной работы необходимо выбирать такие формы, чтобы подросткам было интересно, чтобы они могли проявить свою индивидуальность.

66 подростков (88%) знают, что пиво вредное для здоровья, однако 7 респондентов (9%) считают, что в пиве содержатся полезные элементы. Важно переубедить их в этом, показать, что пиво приносит организму гораздо больше вреда, нежели пользы. Положительным является тот факт, что респонденты указали редкие случаи распития пива, однако настораживает утверждение, что 12 подростков (16%) не употребляли пива, но хотели бы попробовать, поэтому при помощи разъяснительной работы необходимо убедить их, что этого не нужно делать.

Большинство опрошенных считает, что широкое потребление пива среди молодёжи обусловлено доступностью из-за низкой цены, однако 11 подростков (15%) утверждают, что слабоалкогольные напитки дают возможность отвлечься от проблем, а 9 (12%) – повысить авторитет среди сверстников. Значит, нужно показать подросткам, что существуют другие способы решить свои проблемы, а авторитет можно завоевать, не употребляя спиртное и энергетика.

Респонденты осознают, что, отказавшись от потребления алкоголя, они смогут реализовать свои планы на будущее. Однако имеются случаи конфликтов из-за распития спиртного с родителями (7 человек (9%)), педагогами (2 человека (3%)), пропусков учебных занятий (1 человек (1%)),

невыполнения домашних заданий (5 человек (11%)), значит, употребление алкоголя может помешать реализовать планы подростков.

6 подростков (8%) утверждают, что после употребления пива они чувствовали себя бодро, им было весело (4 человека (5%)). Необходимо убедить подростков, что бодрость и веселье – это непостоянные и ненастоящие эмоции, которые могут появляться при употреблении спиртных напитков. Особенностораживает тот факт, что пиво потребляли девушки, будущие мамы, которые не задумываются о том, какие могут быть последствия алкогольного воздействия.

Подростки знают, что такое энергетики (97%), называют их вредными (37%) или не знают о их воздействии (43%), но тем не менее 19 респондентов (25%) признаются, что употребляли эти напитки. Это снова доказывает необходимость вторичной профилактики. 24 подростка (32%) проводят время в компании с друзьями, причём признаются, что среди них большинство или 1-2 человека употребляют пиво (12 (16%)) и энергетики (21 (28%)), хотя распитие пива 81% опрошенных не считают неотъемлемой частью свободного времяпровождения.

При опросе родителей выяснено, что лишь их небольшая часть относится к употреблению слабоалкогольных напитков отрицательно или безразлично, 35% родителей считают энергетики вредными для здоровья, 30% знакомы с понятием «пивной алкоголизм». Значит, и среди родителей необходима профилактика употребления алкогольных и энергетических напитков. Мотивами для распития пива и энергетиков подростками большинство родителей называют любопытство или стремление доказать свою взрослость, влияние сверстников. Все родители признают необходимость профилактики употребления алкоголя и энергетиков, важнейшими методами считают беседы о вредном влиянии алкоголя и энергетиков на здоровье и поведение молодёжи, знакомство с литературой по теме, считают, что профилактика необходима в семье, в учреждении образования, в обществе. Родители готовы принимать решительные действия, чтобы их дети не принимали алкоголь и энергетики. Значит, профилактика употребления алкоголя и энергетиков – широкое поле деятельности социальных педагогов, психологов, классных руководителей, а направления этой деятельности достаточно разнообразны: диагностика, тренинги, массовые мероприятия, демонстрация наглядных материалов, знакомство с памятками и информационными листовками.

Заключение. В настоящее время проблема потребления слабоалкогольных и энергетических напитков среди молодёжи является актуальной. Многие молодые люди употребляют алкоголь и энергетики, даже не задумываясь, что они оказывают отрицательное воздействие на здоровье и поведение. Пристрастие к этим напиткам приводит к физиологическим и психологическим изменениям. Учитывая анатомо-физиологические особенности подросткового возраста, употребление пива и энергетиков даже

в малых количествах наносит несоизмеримый вред здоровью и гармоничному развитию личности. Формирующаяся психика и нервная система могут сильно пострадать даже после нескольких приёмов спиртного и энергетиков. Дети и подростки являются именно той категорией населения, которая чаще всего становится легкой жертвой пагубной привязанности.

Подростковый пивной алкоголизм – это крайне опасная болезнь, которая трудно лечится, а значит, её нужно вовремя диагностировать и предупредить. Молодые люди в обязательном порядке должны знать не только о пагубном действии пива и энергетиков и всех последствиях злоупотребления ими, но также и законы, направленные на борьбу с пьянством. Однако одними запретительными мерами в борьбе не поможешь. Необходимо предоставить возможность проведения здорового досуга, куда входит физкультура, различного рода кружки, спортивные секции, увлечения, хобби [1]. Профилактика подросткового алкоголизма заключается в проведении воспитательных и организационных мероприятий, направленных на то, чтобы молодой человек знал пагубное действие пива и энергетиков и стремился активно избегать контакта с ними и с лицами, употребляющими эти напитки. Важно занимать свободное время, поощрять и стимулировать различного рода здоровые увлечения.

Список использованных источников

1. Батян, О.Н. Подростковый алкоголизм и пути его профилактики / О.Н. Батян // Пазашкольнае выхаванне. Серыя «У дапамогу педагогу». – 2009. – № 12. – С. 48–51.
2. Борисов, Н.О. Информационный кураторский час «Энергетические напитки: вред или польза?» как элемент системы формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровью / О.Н. Борисов, О.В. Славинская // [Электронный ресурс] / Мастерство online. – Минск, 2017. – Режим доступа: <http://gpo.unibel.by/index.php?id=2876>. – Дата доступа: 19.12.2020.
3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>. – Дата доступа 22.02.2023.
4. Савицкая, Т.В. Профилактика аддиктивного поведения учащихся колледжа (на примере УО «РИПО» филиал «Молодечненский политехнический государственный колледж») / Т.В. Савицкая, С.С. Кунцевич // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сб. науч. статей. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – С. 189-192. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/22998> (дата обращения: 22.02.2023).

УДК 316.46-057.87

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ О ЛИДЕРСТВЕ

Д.В. Минькова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В настоящее время проблема развития лидерского потенциала студенческой молодежи и его использования в интересах инновационного развития страны до сих пор остается актуальной. Белорусское общество и государство нуждается в компетентных, социально ответственных педагогиче-