<<Վարդանանք>> կրթահամալիր

Ուսումնական հաստատության հերթական

ատեստավորման ենթակա ուսուցչի վերապատրաստում

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Սովորողների վարքային գործոնի ռիսկային ազդեցությունը

Վերապատրաստվող՝ Սիրանուշ Հովհաննիսյան,

Երևանի Յ.Լեփսիուսի անվան թիվ 88 հիմնական դպրոց

Վերապատրաստող՝ բ.գ.թ. Գայանե Մուրադյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նախաբան

2. Ծխախոտի վնասները

3. Ալկոհոլի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա

4. Թմրամիջոցների վնասակար ազդեցությունը

5. Վերջաբան

ՆԱԽԱԲԱՆ

Ռիսկային գործոնները համարվում են մեր դարի չարիքները:

Չնայած չարիքի դեմ եղած առողջ ապրելակերպի լուսաբանման ջանքերին՝ աշխարհում ամենուրեք, իսկ Հայաստանում մասնավորապես, քանի գնում, շատանում է մարդկանց թիվը, ովքեր իրենց վարքագծով քայքայում են սեփական և շրջապատողների առողջությունը ու կամաց-կամաց իջնում կյանքի հատակը:

Միաժամանակ, ծխամոլությամբ, ալկոհոլիզմով և թմրամոլությամբ զբաղվողները մեծացնում են վարակիչ հիվանդությունների, մասնավորապես՝ ՁԻԱՀ-ի, B և C հեպատիտների, հերպեսի և այլնի ձեռքբերման և տարածման հավանականությունը:

Ծխախոտը, ալկոհոլը և թմրամիջոցները արագ փոխում են մարդուն: Նրանք դառնում են ինքնամփոփ, կորցնում հին ընկերներին, ձեռք բերում անկանխատեսելի վարք:

Անձի տարրալուծման այս երևույթների մասին պերճախոս, բայց միակողմանի տեղեկատվությունը միշտ չէ, որ հավասարապես է ընկալվում մանկական ուղեղի և հոգու կողմից: Հնարավոր է, այդ է պատճառը, որ հավաստի փաստը, թեկուզ որ ճակատին խփվի, դժվար է հիշվում: Ավելի լավ է աշակերտը ինքը գնահատի և արտահայտի իր միտքը:

Պետք է ուսուցիչ-աշակերտ միասնական ուժերով վեր հանեն այդ չարիքների վնասները և փոխադարձ օգնությամբ հեռու մնան այդ չարիքներից:

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՆԻ

ՌԻՍԿԱՅԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ներկայումս ՀՀ-ում սովորողների առողջությունը և դրա պահպանումը համարվում է ռազմավարական լուրջ նշանակություն ունեցող խնդիր: Դեռահասային առողջության պահպանման համար անհրաժեշտություն է հանդիսանում առողջության պահպանմանը միտված դասընթացների և տեղեկատվական միջոցառումների իրականացումը:

Առավել թիրախային են հանդիսանում մարզային համայնքներում ապրող երեխաներն ու դեռահասները, որոնք առավել ենթակա են սոցիալական բնույթի բացասական ազդեցությունների: Մարզերում առավել մեծ է վտանգը թմրամոլության և թրաֆիքինգի, արտագնա աշխատանքների հետևանքով սեռավարակների և վերարտադրողական առողջության հետ կապված խնդիրների, ավանդական մոտեցումների պատճառով թյուր ընկալումների և դրանց հետևանքով առաջացող բազմաբնույթ խնդիրների, տեղեկացվածության պակասի և այլն: Թմրամոլությունը, ալկոհոլամոլությունը, վաղաժամ հղիությունը, սեռավարակները այն «զոհողությունների» հետևանքներն են, ինչին գնում են դեռահասներն իրենց համար թանկ հարաբերությունները պահելու, երբեմն որևէ մեկին զարմացնելու կամ դուր գալու, ընկերներից հետ չմնալու, ինչ-որ մեկին նմանվելու, երբեմն պարզապես զվարճանալու համար:

Սովորողների ռիսկի վարքային գործոնի ազդեցությունը

Ռիսկային վարքն արտահայտվում է որոշ նյութեր /ալկոհոլ, թմրանյութեր, ծխախոտ/ ընդունելով կամ որոշակի առարկաների կամ գործունեության ձևերի վրա կենտրոնանալով՝ իրականությունից հեռանալու ձգտման մեջ, որն ուղեկցվում է ուժեղ զգացումներով: Հոգեկան վիճակը փոփոխող որոշակի նյութերի օգտագործումը, որևէ առարկայից կամ մարդուց կախվածությունը երբեմն այնպիսի չափեր է ընդունում, որ սկսում է կառավարել մարդու կյանքը՝ դարձնելով նրան անօգնական, զրկում է պայքարելու կամքից: Ադիկտիվ վարքի հակումը հաճախ ի հայտ է գալիս, երբ մարդու կյանքում որոշ բարդություններ են սկսվում (նախկին իդեալների կորուստ, հիասթափություն մասնագիտությունից, սիրելի աշխատանքի կորուստ, ընտանիքի կորուստ, սոցիալական մեկուսացում և այլն): Այդ ժամանակ է, որ թույլ մարդիկ սկսում են ալկոհոլ կամ թմրանյութեր ընդունել, տարվում են մոլեխաղերով, սկսում են չափից շատ ուտել կամ հակառակը՝ իրենց սովի են մատնում: Հնարավոր է, որ չափից ավելի տարվեն որևէ գործունեությամբ: Ադիկտիվ մոտեցման դեպքում զգացմունքային կապերը ոչ թե մարդկանց հետ են զարգանում, այլ՝ անշունչ երևույթների: Այդ ժամանակ է զարգանում «մտածողությունն ըստ ցանկության»: Այսինքն՝ մարդը գիտակցաբար՝ ինքնապաշտպանության նպատակով, իրական է համարում միայն այն, ինչը համապատասխանում է իր ցանկություններին: Նման մարդու համար շրջապատի մարդիկ միայն մանիպուլյացիայի առարկա են, ինչի Ռիսկային կամ ադիկտիվ վարքի բազմազան ձևերը միավորում է ընդհանուր

ադիկտիվ շղթան՝ հոգեբանական վիճակի արհեստական փոփոխման ձգտումը: Մարդը կարող է մի կախվածությունը փոխարինել մեկ ուրիշով: Արդյունքում առաջ է գալիս մի վիճակ, որը կարելի է բնորոշել որպես ապատիա

Ռիսկային վարքի առաջացման նպաստավոր պայմաններ

Ռիսկային վարքի առաջացման համար նպաստավոր պայմաններից մեկն էլ փոխըմբռնման բացակայությունն է: Զգացմունքային շփման բացակայությունը փոխարինվում է առարկաների ու երևույթների հետ «շփումով»: Անհաջողության մշտական վախը առաջացնում է այդ տհաճ զգացումից ազատվելու ձգտում, օրինակ, ալկոհոլի օգնությամբ:

Գոյություն ունեն նաև «ամաչեցնող ընտանիքներ, որոնք անընդհատ դժգոհ են երեխաների հաջողություններից: Եթե երեխան հինգերով է տուն գալիս, նրան չեն գովում, այլ խրատ են կարդում, թե նա կյանքում ինչի պետք է հասնի: Հնարավոր է անընդհատ ծաղր կամ հեգնանք: Այդ ընտանիքներում երեխաներն էմոցիոնալ ապահովություն չեն զգում: Նրանց մոտ զարգանում է անվստահություն մարդկանց հանդեպ, նրանք սկսում են խուսափել շփումներից: Ծնողների հետ շփումները փոխարինվում են հասակակիցների կամ կենդանիների հետ շփումներով:

Մյուս նախապայմաններից է անկանխատեսելի էմոցիոնալ ռեակցիաներ ունեցող ծնողի դաստիարակությունը; Երեխաները չգիտեն, թե ինչ սպասեն մեծահասակներից: Նույն արարքի համար նրանց մի անգամ կարող են գովել, իսկ հաջորդ անգամ՝ պատժել: Երեխան իրեն անվստահ է զգում, չգիտի՝ իրեն սիրում են, թե՞ ոչ: Աստիճանաբար այդ անվստահությունը դառնում է բնավորության գիծ և ազդում բոլոր մարդկանց հետ հարաբերությունների վրա: Արդյունքում այդ երեխաները անվստահելի են միջանձնային հարաբերություններում: Նրանք անընդհատ սպասում են հարաբերությունների խզման: Նրանք վստահ չեն ամուսնության կամ ընկերության ամրության մեջ: Իսկ էմոցիոնալ անկայունությունն ուղեկցվում է ադիկտիվ վարքի ձևերով:

Նշված խնդիրները մարդուն դարձնում են անկայուն և խոցելի, ինչն արդեն վտանգավոր է դառնում նրա հոգեկան, ապա և ֆիզիկական առողջության համար:

Վարքի ռիսկային գործոնների թվին են պատկանում ալկոհոլը, ծխածոտը, թմրանյութերը և այլն:

ԱԼԿՈՀՈԼ Այսօր սոցիալական մանկավարժի կարևորագույն խնդիրներից է հանդիսանում մանկական ալկոհոլիզմը: Ընդհանրապես ալկոհոլիզմը սոցիալական տեսանկյունից շեղվող վարքի ձևերից է: Սովորաբար մանկական ալկոհոլիզմի մասին խոսում են այն ժամանակ, երբ դրա նշանները ի հայտ են գալիս մինչև 18 տարեկանը: Դեռահասների համար ալկոհոլիզմի գլխավոր վտանգը այն է, որ թուլացնում է ինքնակառավարումը: Նշենք, որ դեռևս հղիության շրջանում մոր կողմից ալկոհոլի օգտագործումը, ալկոհոլիզմը անդրադառնում է երեխաների վրա և եթե այս երեխաները չեն մահանում վաղ մանկությունում, ապա ամբողջ կյանքում մնում են հետամնաց: Նախադպրոցական տարիքում ալկոհոլիզմի պատճառ կարող են հանդիսանալ ծնողների մանկավարժական անզրագիտությունը և ընտանիքում ալկոհոլի նկատմամբ հետաքրքրությունը: Ծնողների մանկավարժական

անգրագիտությունը երևում է ալկոհոլի ազդեցության մասին ոչ ճիշտ պատկերացումից: Շատ հաճախ ծնողները կարծում են, որ ալկոհոլը լավացնում է ախորժակը, քունը, բուժում է սակավարյունությունը, բայց չէ՞ որ այդ անգրագիտությունը կարող է բերել երեխաների մահվան դեպքեր: Նշենք նաև, որ երեխաների մոտ հարբեցողության զարգացմանը կարող է նպաստել ծնողների վատ սովորույթները: Դեռահասների մոտ պատճառ կարող է հանդիսանալ անբարենպաստ ընտանիքը, անզբաղվածութունը, ալկոհոլիզմի հետևանքների մասին անտեղյակ լինելը: Անբարենպաստ ընտանիքներում երեխան վտանգի մեջ է իրեն զգում, թաքցնում է իր ալկոհոլիզմը, քանի որ այդ ընտանիքներում հաճախ վեճեր են լինում, երեխայի մոտ ձևավորվում է մեղքի զգացում, իջնում է ինքնագնահատականը, նրանց մոտ զարգացած չէ շփվելու կուլտուրան:

ԾԽԱԽՈՏ Սովորաբար նարկոտիկը թափանցելով օրգանիզմ՝ կարող է փոփոխել շատ ֆունկցիաներ, իսկ նրա հաճախակի օգտագործումը բերում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածության: Եվ իհարկե լինում են շատ դեպքեր, երբ թմրամոլը այլևս չի կարողանում դադարեցնել դրա կիրառումը, եթե անգամ շատ է ուզում: Թմրամոլությունը նույնպես համարվում է վարքի շեղման ձև, որը արտահայտվում է նարկոտիկից ֆիզիկական կամ հոգեկան կախվածությամբ, որն էլ և առաջ է բերում անձի սոցիալական դեզադապտացիա: Սովորաբար թմրամոլները դադարում են հետաքրքրվել ուսմամբ, դպրոցով, իսկ հետո նաև թողնում են այն, այսինքն կարծես թե թմրամոլության գլխավոր վտանգը ոչ այնքան ֆիզիոլոգիական վնաս հասցնելն է օրգանիզմին, որքան անձի անկումը: Թմրամոլության պատճառ կարող են հանդիսանալ թմրամոլի բնավորության հատկությունները, օրգանիզմի հոգեկան և ֆիզիկական խանգարումները և անձի վրա սոցիալ-մշակութային ազդեցությունը: Պատճառների թվին կարելի է դասել սոցիալ-մանկավարժական և սոցիալական

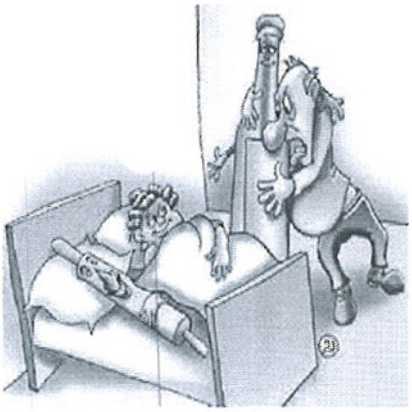
գործոնները, այսինքն այստեղ կարևորվում է երեխայի դաստիարակությունը ընտանիքում և ադապտացիան դպրոցական կոլեկտիվում: Սա իհարկե սոցիալ-մանկավարժական գործոն է համարվում, իսկ ահա սոցիալական գործոնների թվին կարելի է դասել ռեֆերենտային խմբերի ազդեցությունը և նարկոտիկի կիրառման մոդան: Ռեֆերենտային խմբերում մեծ է խմբի լիդերի ազդեցությունը, որը

չափահաս թմրամոլ է: Նշենք, որ թմրամոլությունը կարող է բերել շատ ու շատ հետևանքների, որոնք ընդհանրացնելով կարող ենք նշել հետևյալը: Կենսաբանական հետևանքներ, այսինքն անձի ակտիվության էներգիայի թուլացում և ընդհանրապես օրգանիզմի թուլացում: Սոցիալ-հոգեբանական հետևանքների շարքին են դասվում երեխայի անձի բարոյա-էթիկական անկումը, այսինքն սկզբից թուլանում, իսկ հետո վերանում է (բացի նարկոտիկից) մյուս բոլոր հետաքրքրություններն ու պահանջմունքները և հոգեբանական կոմֆորտ հնարավոր է միայն նարկոտիկի ընդունման դեպքում: Նշենք, որ թմրամոլությունը կապված է նաև ինքնասպանության հետ, որի հիմնական պատճառը կյանքում անբավարարված լինելն է:

ԹՄՐԱԴԵՂԵՐ Թմրադեղի օգտագործումը, դրանց չարաշահումը գաղտնիք չէ, որ

բացասաբար է անդրադառնում մարդու առողջության, ինչպես նաև հասարակության ողջ սոցիալական կյանքի վրա, այդ իսկ պատճառով թմրամոլությունը դարձել է ժամանակի ամենաակտուալ հիմնախնդիրներից մեկը: Գիտնականները և հասարակությունը գտնում են, որ թմրամոլության նման տարածումը ուղի է հարթում մարդկության ոչնչացման համար: Համաշխարհային տվյալներով թմրամոլության հետևանքով առաջացող հիվանդությունները իրենց քանակով զիջում են միայն սիրտանոթային հիվանդություններին: Նարկոլոգիան ժամանակակից մեկնաբանմամբ բժշկական

գիտության ճյուղ է, որն ուսումնասիրում է ալկոհոլիզմի, թմրամոլության նախազգուշացման, բուժման մեթոդները, դրանց առաջացման պատճառները, դրսևորումները: Այս խնդիրները լուծելիս



նարկոլոգիան սերտորեն համագործակցում է հոգեբանության, սոցիոլոգիայի, իրավաբանության, մանկավարժության հետ: Հասարակության մեջ վերջին տասնամյակներում տեղի ունեցող փոփոխությունները նպաստեցին այդ վտանգավոր և արատավոր երևույթների զարգացմանը: Առաջնահերթ խնդիր են դարձել այդ երևույթի վերացման համար այն սոցիալական միջավայրի հետ աշխատանքը, որը կարող է ազդել հիվանդի վարքի վրա: Այս խնդիրների իրականացման գործում կարևոր նշանակություն է ստացել սոցիալական աշխատողի մասնագիտությունը, ինչպես նաև հոգեբանական վերականգնողական ծառայությունների գործունեությունը (սոցիալական հոգեբանական օգնությունը, ընտանեկան թերապիայի խորհրդատվության սենյակները և այլն): Ալկոհոլիզմը, թմրամոլությունը և տոկսիկոմանիան իրարից հստակորեն տարանջատվում են, թեև ունեն ձևավորման շատ ընդհանուր մեխանիզմներ, նման սինդրոմներ, սակայն միևնույն ժամանակ ունեն զարգացման իրենց օրինաչափություններն ու առանձնահատկությունները: ՛Ալկոհոլիկների անձնավորությունը՛ հոդվածում Լեոնհարդը ներկայացնում է իր հայացքները անձի որակների և ալկոհոլիզմի միջև կապի վերաբերյալ: Նրա տվյալներով բոլոր ալկոհոլիկների միայն 1/3-ն է, որ ունեն անձնային սոցիալ կամ փսիխոպատիկ որակներ: Հարբեցողություն ձևավորելու համար կարևոր գործոն է իրադրության ազդեցության տակ գործելու միտումը: Դա մեծացնում է ալկոհոլիկ դառնալու ռիսկը զերակտիվ էքստրովերտների համար,

հուզականորեն անկայուն մարդկանց համար, որոնց մոտ խմիչքի ազդեցության տակ կտրուկ բարձրանում է տրամադրությունը: Ցուցադրական անձանց, ովքեր հակում ունեն իրենց համար նշանակալի մարդկանց ներկայությամբ ալկոհոլ օգտագործելու, ինչպես նաև որևէ հիվանդությամբ սիմպտոմներ առաջացնելու համար սիմուլյացիայի գնալով օգտագործում են դեղամիջոցներ: Ալկոհոլիզմի երևույթի հաղթահարման համար առանձնացվում են մի քանի ուղղություններ, որոնցից առանձնացնենք երկուսը՝

1. Բուժական մոտեցումը, որը ենթադրում է սպիրտային խմիչքներից լիարժեք հրաժարում:

2. Մարդկային իմացական մոտեցման համաձայն անհրաժեշտ է կարգավորել ալկոհոլի օգտագործումը: Այս մոտեցման ներկայացուցիչները համամիտ էին միայն նրանում, որ ալկոհոլիզմի զարգացման ձևավորման ընթացքում վտանգ է իրենից

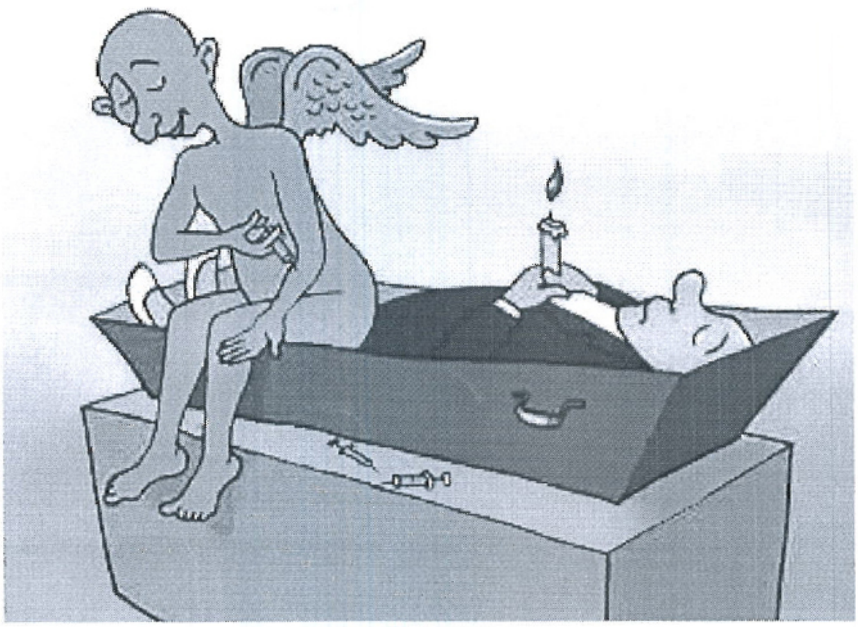
ներկայացնում պոռթկումը: Այսինքն, երբ մարդը ալկոհոլի ազդեցության տակ, տրվում է հույզերին, զգացմունքներին և կորցնում ինքնավերահսկողությունը: Առաջին մոտեցման կողմնակիցները պնդում են, որ բուժման կուրսից հետո առաջին իսկ կաթիլը հանգեցնում է սովորույթի վերականգնմանը: Ամերիկյան բժիշկների տվյալներով 100 ալկոհոլիկներից միայն 5-ը բուժվելուց հետո չեն տրվում ալկոհոլի գայթակղությանը: Ընդ որում նման երևույթ նկատվում է բուժվելուց հետո առնվազն 4 տարվա ընթացքում: Հասարակության կացության ձևի փոփոխությանը զուգահեռ նշված խնդրով զբաղվող գիտությունը նոր մոտեցումներ են որդեգրում ինչպես ալկոհոլիզմի, այնպես էլ թմրամոլության դեմ պայքարում վերաիմաստավորում են իրենց առջև դրված խնդիրները, աշխատանքի բովանդակությունը: Թմրադեղերի օգտագործումը ոչ բժշկի նշանակումով մարդու առողջության և կյանքի համար լուրջ վտանգ է պարունակում: Թմրամոլ ծնողներից ծնված երեխաների մոտ նույնպես տարբեր հիվանդությունների առաջացման հավանականությունը մեծանում է: Թմրամիջոցներ օգտագործելու հակումներ մարդու մոտ ձևավորվում են հիմնականում դեռահասության, պատանեկության տարիներին: Մասնագետները դա բացատրում են այդ տարիներին բնորոշ ճգնաժամով, տարիքային առանձնահատկություններով, սեռական հասունացման շրջանով, ֆրուստրացիայով, ինքնահաստատման, ինքնաիրացման ձգտումով ընդգծված ինքնուրույնության պահանջմունքով: Ավարտելով դպրոցը՝ նրանք կանգնում են իրենց ապագայի, կյանքի հետագա ուղու ընտրության բավական խնդրահարույց հարցի առաջ: Այս փուլում երբեմն հակասություն են ծագում ծնողների հետ հարաբերություններում: Ծնողները փորձում են օգնել իրենց երեխաներին, ուղղորդել նրանց չափահաս դառնալու, սոցիալական նոր կարգավիճակ ձեռք բերելու տարիքային նոր փուլ անցնելու գործընթացը: Մանկությունից չափահասության անցնելու այս փուլում թմրադեղերի օգտագործումը մարդու կողմից ընկալվում է որպես իր հասունության ինքնահաստատման փորձ: Սակայն թմրադեղեր օգտագործելու համար անհրաժեշտ են հատուկ պայմաններ:

1. Թմրադեղերի առաջարկում, այսինքն արտաքին օբյեկտիվ կամ սուբյեկտիվ հետաքրքրություն, ինչը հասանելի է դարձնում թմրամիջոցը: Ըստ էության նորեկը ինքնուրույն չի համարձակվում թմրադեղեր ձեռք բերել, այլ միայն հակազդում է առաջարկին:
2. Թմրադեղերի առաջին անգամ օգտագործման համար դեռահասի շրջապատում անպայման պետք է օրինակ լինի, ինչը ուսուցանող մոդել է ծառայում անհրաժեշտ գիտելիքների ու կարողությունների հաղորդման համար: Այդ մոդելը որպես կանոն

թմրադեղերի օգտագործման համար դրական հեռանկար է ցուցադրում:
3. Թմրադեղերի օգտագրոծումը պետք է ուղղված լինի դրական հուզակ Ռիսկային վարքի առաջացման նպաստավոր պայմաններ

Ռիսկային վարքի առաջացման համար նպաստավոր պայմաններից մեկն էլ փոխըմբռնման բացակայություննն է: Զգացմունքային շփման բացակայությունը փոխարինվում է առարկաների ու երևույթների հետ «շփումով»: Անհաջողության մշտական վախը առաջացնում է այդ տհաճ զգացումից ազատվելու ձգտում, օրինակ, ալկոհոլի օգնությամբ:

Գոյություն ունեն նաև «ամաչեցնող ընտանիքներ, որոնք անընդհատ դժգոհ են երեխաների



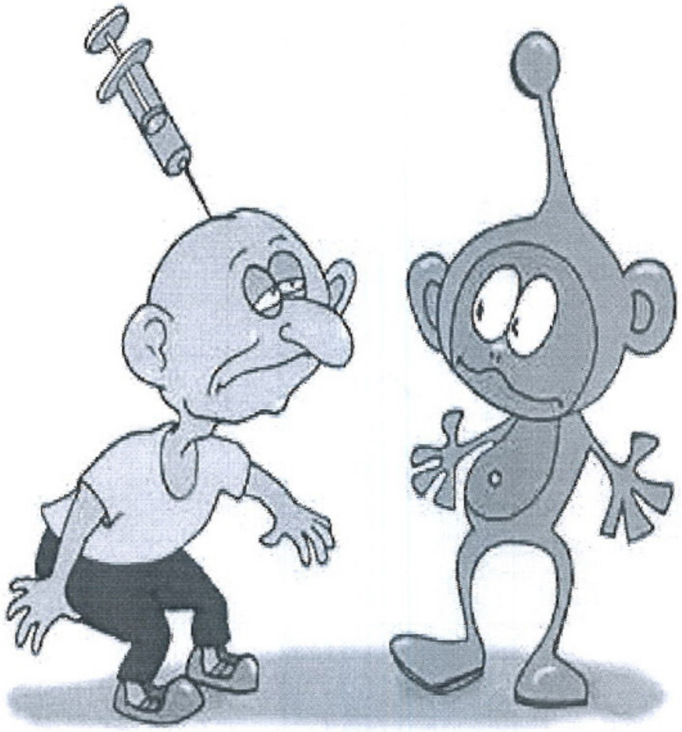
հաջողություններից: Եթե երեխան հինգերով է տուն գալիս, նրան չեն գովում, այլ խրատ են կարդում, թե նա կյանքում ինչի պետք է հասնի: Հնարավոր է անընդհատ ծաղր կամ հեգնանք: Այդ ընտանիքներում երեխաներն էմոցիոնալ ապահովություն չեն զգում: Նրանց մոտ զարգանում է անվստահություն մարդկանց հանդեպ, նրանք սկսում են խուսափել շփումներից: Ծնողների հետ շփումները փոխարինվում են հասակակիցների կամ կենդանիների հետ շփումներով:

Մյուս նախապայմաններից է անկանխատեսելի էմոցիոնալ ռեակցիաներ ունեցող ծնողի դաստիարակությունը; Երեխաները չգիտեն, թե ինչ սպասեն մեծահասակներից: Նույն արարքի համար նրանց մի անգամ կարող են գովել, իսկ հաջորդ անգամ՝ պատժել: Երեխան իրեն անվստահ է զգում, չգիտի՝ իրեն սիրում են, թե՞ ոչ: Աստիճանաբար այդ անվստահությունը դառնում է բնավորության գիծ և ազդում բոլոր մարդկանց հետ հարաբերությունների վրա: Արդյունքում այդ երեխաները անվստահելի են միջանձնային հարաբերություններում: Նրանք անընդհատ սպասում են հարաբերությունների խզման: Նրանք վստահ չեն ամուսնության կամ ընկերության ամրության մեջ: Իսկ էմոցիոնալ անկայունությունն ուղեկցվում է ադիկտիվ վարքի ձևերով:

Նշված խնդիրները մարդուն դարձնում են անկայուն և խոցելի, ինչն արդեն վտանգավոր է դառնում նրա հոգեկան, ապա և ֆիզիկական առողջության համար:

Վարքի ռիսկային գործոնների թվին են պատկանում ալկոհոլը, ծխախոտը, թմրանյութերը և այլն:

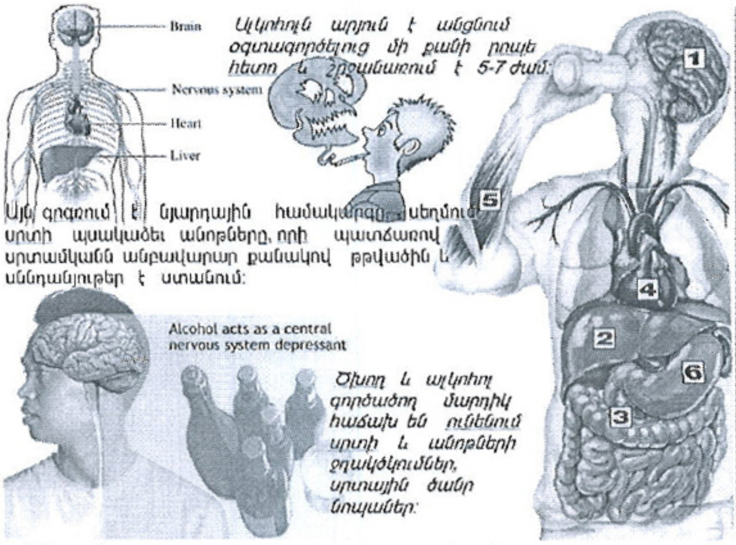
ԱԼԿՈՀՈԼ Այսօր սոցիալական մանկավարժի կարևորագույն խնդիրներից է հանդիսանում մանկական ալկոհոլիզմը: Ընդհանրապես ալկոհոլիզմը սոցիալական տեսանկյունից շեղվող վարքի ձևերից է: Սովորաբար մանկական ալկոհոլիզմի մասին խոսում են այն ժամանակ, երբ դրա նշանները ի հայտ են գալիս մինչև 18 տարեկանը: Դեռահասների համար ալկոհոլիզմի գլխավոր վտանգը այն է, որ թուլացնում է ինքնակառավարումը: Նշենք, որ դեռևս հղիության շրջանում մոր կողմից ալկոհոլի օգտագործումը, ալկոհոլիզմը անդրադառնում է երեխաների վրա և եթե այս երեխաները չեն մահանում վաղ մանկությունում, ապա ամբողջ կյանքում մնում են



հետամնաց: Նախադպրոցական տարիքում ալկոհոլիզմի պատճառ կարող են հանդիսանալ ծնողների մանկավարժական անգրագիտությունը և ընտանիքում ալկոհոլի նկատմամբ հետաքրքրությունը: Ծնողների մանկավարժական անգրագիտությունը երևում է ալկոհոլի ազդեցության մասին ոչ ճիշտ պատկերացումից: Շատ հաճախ ծնողները կարծում են, որ ալկոհոլը լավացնում է ախորժակը, քունը, բուժում է սակավարյունությունը, բայց չէ՞ որ այդ անգրագիտությունը կարող է բերել երեխաների մահվան դեպքեր: նշենք նաև, որ երեխաների մոտ հարբեցողության զարգացմանը կարող է նպաստել ծնողների վատ սովորույթները: Դեռահասների մոտ պատճառ կարող է հանդիսանալ անբարենպաստ ընտանիքը, անզբաղվածութունը, ալկոհոլիզմի հետևանքների մասին անտեղյակ լինելը: Անբարենպաստ ընտանիքներում երեխան վտանգի մեջ է իրեն զգում, թաքցնում է իր ալկոհոլիզմը, քանի որ այդ ընտանիքներում հաճախ վեճեր են լինում, երեխայի մոտ ձևավորվում է մեղքի զգացում, իջնում է ինքնագնահատականը, նրանց մոտ զարգացած չէ շփվելու կուլտուրան:

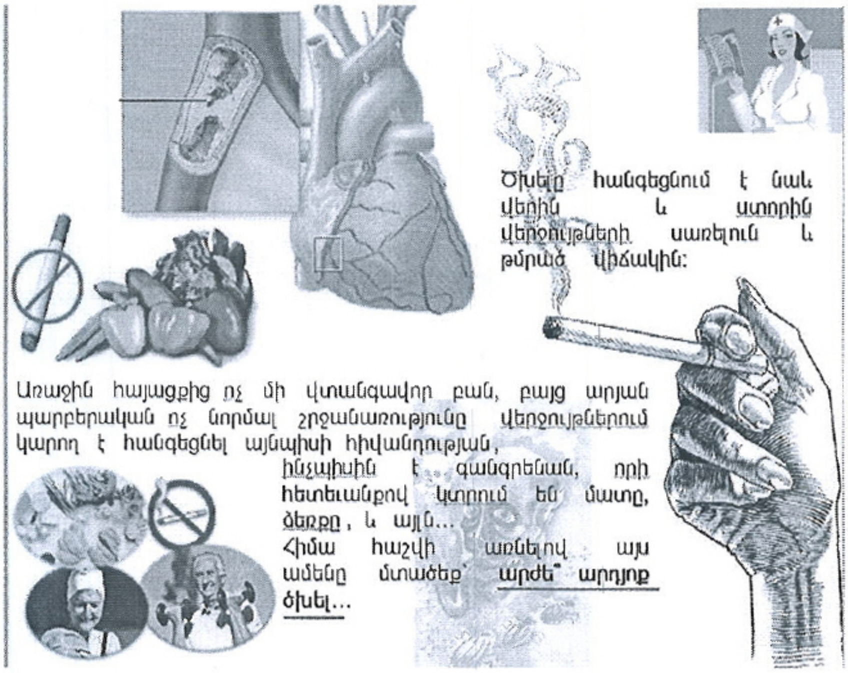
ԾԽԱԽՈՏ Սովորաբար նարկոտիկը թափանցելով օրգանիզմ՝ կարող է փոփոխել շատ ֆունկցիաներ, իսկ նրա հաճախակի օգտագործումը բերում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածության: Եվ իհարկե լինում են շատ դեպքեր, երբ թմրամոլը այլևս չի կարողանում դադարեցնել դրա կիրառումը, եթե անգամ շատ է ուզում: Թմրամոլությունը նույնպես համարվում է վարքի շեղման ձև, որը արտահայտվում է նարկոտիկից ֆիզիկական կամ հոգեկան կախվածությամբ, որն էլ և առաջ է բերում անձի սոցիալական դեզադապտացիա: Սովորաբար թմրամոլները դադարում են

հետաքրքրվել ուսմամբ, դպրոցով, իսկ հետո նաև թողնում են այն, այսինքն կարծես թե թմրամոլության գլխավոր վտանգը ոչ այնքան ֆիզիոլոգիական վնաս հասցնելն է



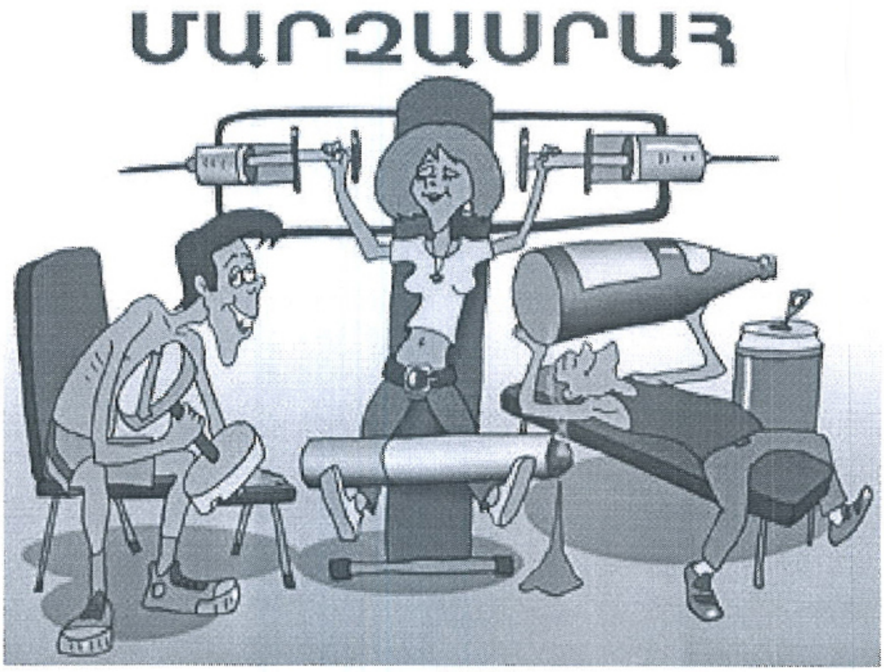
օրգանիզմին, որքան անձի անկումը: Թմրամոլության պատճառ կարող են հանդիսանալ թմրամոլի բնավորության հատկությունները, օրգանիզմի հոգեկան և ֆիզիկական խանգարումները և անձի վրա սոցիալ-մշակույթային ազդեցությունը: Պատճառների թվին կարելի է դասել սոցիալ-մանկավարժական և սոցիալական գործոնները, այսինքն այստեղ կարևորվում է երեխայի դաստիարակությունը ընտանիքում և ադապտացիան դպրոցական կոլեկտիվում: Սա իհարկե սոցիալ-մանկավարժական գործոն է համարվում, իսկ ահա սոցիալական գործոնների թվին կարելի է դասել ռեֆերենտային խմբերի ազդեցությունը և նարկոտիկի կիրառման մոդան: Ռեֆերենտային խմբերում մեծ է խմբի լիդերի ազդեցությունը, որը

չափահաս թմրամոլ է: Նշենք, որ թմրամոլությունը կարող է բերել շատ ու շատ հետևանքների, որոնք ընդհանրացնելով կարող ենք նշել հետևյալը: Կենսաբանական հետևանքներ, այսինքն անձի ակտիվության էներգիայի թուլացում և ընդհանրապես օրգանիզմի թուլացում: Սոցիալ-հոգեբանական հետևանքների շարքին են դասվում երեխայի անձի բարոյա-էթիկական անկումը, այսինքն սկզբից թուլանում, իսկ հետո վերանում է (բացի նարկոտիկից) մյուս բոլոր հետաքրքրություններն ու պահանջմունքները և հոգեբանական կոմֆորտ



հնարավոր է միայն նարկոտիկի ընդունման դեպքում: Նշենք, որ թմրամոլությունը կապված է նաև ինքնասպանության հետ, որի հիմնական պատճառը կյանքում անբավարարված լինելն է:

ԹՄՐԱԴԵՂԵՐ Թմրադեղի օգտագործումը, դրանց չարաշահումը գաղտնիք չէ, որ բացասաբար է անդրադառնում մարդու առողջության, ինչպես նաև հասարակության ողջ սոցիալական կյանքի վրա, այդ իսկ պատճառով թմրամոլությունը դարձել է ժամանակի ամենաակտուալ հիմնախնդիրներից մեկը: Գիտնականները և հասարակությունը գտնում են, որ թմրամոլության նման տարածումը ուղի է հարթում մարդկության ոչնչացման համար: Համաշխարհային տվյալներով թմրամոլության հետևանքով առաջացող հիվանդությունները իրենց քանակով զիջում են միայն

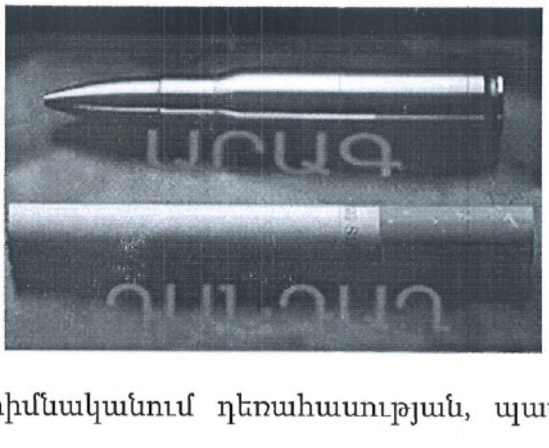


սիրտանոթային հիվանդություններին: Նարկոլոգիան ժամանակակից մեկնաբանմամբ բժշկական գիտության ճյուղ է, որն ուսումնասիրում է ալկոհոլիզմի, թմրամոլության նախազգուշացման, բուժման մեթոդները, դրանց առաջացման պատճառները, դրսևորումները: Այս խնդիրները լուծելիս նարկոլոգիան սերտորեն համագործակցում է հոգեբանության, սոցիոլոգիայի, իրավաբանության, մանկավարժության հետ: Հասարակության մեջ վերջին տասնամյակներում տեղի ունեցող փոփոխությունները նպաստեցին այդ վտանգավոր և արատավոր երևույթների զարգացմանը: Առաջնահերթ խնդիր են դարձել այդ երևույթի վերացման համար այն սոցիալական միջավայրի հետ աշխատանքը, որը կարող է ազդել հիվանդի վարքի վրա: Այս խնդիրների իրականացման գործում կարևոր նշանակություն է ստացել սոցիալական աշխատողի մասնագիտությունը, ինչպես նաև հոգեբանական վերականգնողական ծառայությունների գործունեությունը (սոցիալական հոգեբանական օգնությունը, ընտանեկան թերապիայի խորհրդատվության սենյակները և այլն): Ալկոհոլիզմը, թմրամոլությունը և տոկսիկոմանիան իրարից հստակորեն տարանջատվում են, թեև ունեն ձևավորման շատ ընդհանուր մեխանիզմներ, նման սինդրոմներ, սակայն միևնույն ժամանակ ունեն զարգացման իրենց օրինաչափություններն ու առանձնահատկությունները: 'Ալկոհոլիկների անձնավորությունը' հոդվածում Լեոնհարդը ներկայացնում է իր հայացքները անձի որակների և ալկոհոլիզմի միջև կապի վերաբերյալ: Նրա տվյալներով բոլոր ալկոհոլիկների միայն 1/3-ն է, որ ունեն անձնային սոցիալ կամ փսիխոպատիկ որակներ: Հարբեցողություն ձևավորելու համար կարևոր գործոն է իրադրության ազդեցության տակ գործելու միտումը: Դա մեծացնում է ալկոհոլիկ դառնալու ռիսկը զգալիորեն

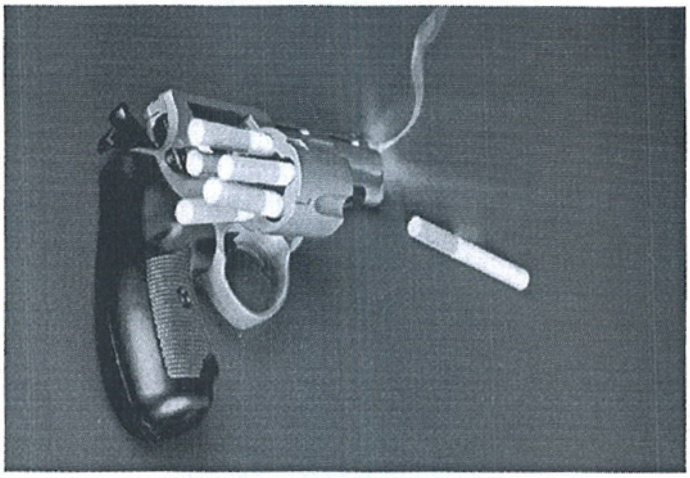
էքստրովերտների համար, հուզականորեն անկայուն մարդկանց համար, որոնց մոտ խմիչքի ազդեցության տակ կտրուկ բարձրանում է տրամադրությունը: Ցուցադրական անձանց, ովքեր հակում ունեն իրենց համար նշանակալի մարդկանց ներկայությամբ ալկոհոլ օգտագործելու, ինչպես նաև որևէ հիվանդությամբ սիմպտոմներ առաջացնելու համար սիմուլյացիայի գնալով օգտագործում են դեղամիջոցներ: Ալկոհոլիզմի երևույթի հաղթահարման համար առանձնացվում են մի քանի ուղղություններ, որոնցից առանձնացնենք երկուսը՝

1. Բուժական մոտեցումը, որը ենթադրում է սպիրտային խմիչքներից լիարժեք հրաժարում:

2. Մարդկային իմացական մոտեցման համաձայն անհրաժեշտ է կարգավորել ալկոհոլի օգտագործումը: Այս մոտեցման ներկայացուցիչները համամիտ էին միայն նրանում, որ ալկոհոլիզմի զարգացման ձևավորման ընթացքում վտանգ է իրենից ներկայացնում պոռթկումը: Այսինքն, երբ մարդը ալկոհոլի ազդեցության տակ, տրվում է հույզերին, զգացմունքներին և կորցնում ինքնավերահսկողությունը: Առաջին մոտեցման կողմնակիցները պնդում են, որ բուժման կուրսից հետո առաջին իսկ կաթիլը հանգեցնում է սովորույթի վերականգնմանը: Ամերիկյան բժիշկների տվյալներով 100 ալկոհոլիկներից միայն 5-ը բուժվելուց հետո չեն տրվում ալկոհոլի գայթակղությանը: Ընդ որում նման երևույթ նկատվում է բուժվելուց հետո առնվազն 4 տարվա ընթացքում: Հասարակության կացության ձևի փոփոխությանը զուգահեռ նշված խնդրով զբաղվող գիտությունը նոր մոտեցումներ են որդեգրում ինչպես ալկոհոլիզմի, այնպես էլ թմրամոլության դեմ պայքարում վերաիմաստավորում են իրենց առջև դրված խնդիրները, աշխատանքի բովանդակությունը: Թմրադեղերի օգտագործումը ոչ բժշկի նշանակումով մարդու առողջության և կյանքի համար լուրջ վտանգ է պարունակում: Թմրամոլ ծնողներից ծնված երեխաների մոտ նույնպես տարբեր հիվանդությունների առաջացման հավանականությունը մեծանում է: Թմրամիջոցներ օգտագործելու հակումներ մարդու մոտ ձևավորվում են հիմնականում դեռահասության, պատանեկության



տարիներին: Մասնագետները դա բացատրում են այդ տարիներին բնորոշ ճգնաժամով, տարիքային առանձնահատկություններով, սեռական հասունացման շրջանով, ֆրուստրացիայով, ինքնահաստատման, ինքնաիրացման ձգտումով ընդգծված ինքնուրույնության պահանջմունքով: Ավարտելով դպրոցը՝ նրանք կանգնում են իրենց ապագայի, կյանքի հետագա ուղու ընտրության բավական խնդրահարույց հարցի առաջ: Այս փուլում երբեմն հակասություն են ծագում ծնողների հետ հարաբերություններում: Ծնողները փորձում են օգնել իրենց երեխաներին, ուղղորդել նրանց չափահաս դառնալու, սոցիալական նոր կարգավիճակ ձեռք բերելու տարիքային նոր փուլ անցնելու գործընթացը:

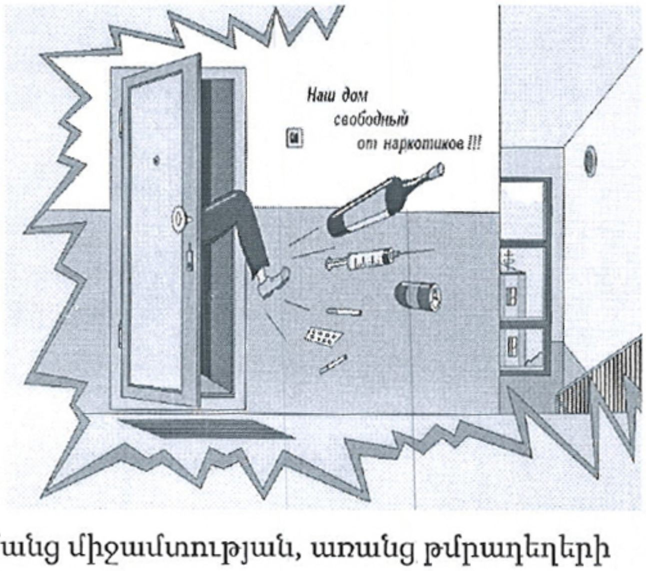


Մանկությունից չափահասության անցնելու այս փուլում թմրադեղերի օգտագործումը մարդու կողմից ընկալվում է որպես իր հասունության ինքնահաստատման փորձ: Սակայն թմրադեղեր օգտագործելու համար անհրաժեշտ են հատուկ պայմաններ:

1. Թմրադեղերի առաջարկում, այսինքն արտաքին օբյեկտիվ կամ սուբյեկտիվ հետաքրքրություն, ինչը հասանելի է դարձնում թմրամիջոցը: Ըստ էության նորեկը ինքնուրույն չի համարձակվում թմրադեղեր ձեռք բերել, այլ միայն հակազդում է առաջարկին:

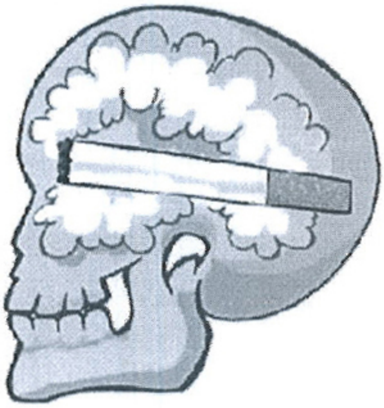
2. Թմրադեղերի առաջին անգամ օգտագործման համար դեռահասի շրջապատում անպայման պետք է օրինակ լինի, ինչը ուսուցանող մոդել է ծառայում անհրաժեշտ գիտելիքների ու կարողությունների հաղորդման համար: Այդ մոդելը որպես կանոն թմրադեղերի օգտագործման համար դրական հեռանկար է ցուցադրում:

3. Թմրադեղերի օգտագրոծումը պետք է ուղղված լինի դրական հուզական վիճակի ձևավորմանը կամ բացասական հույզերի մեկուսացմանը գոնե օգտագործման ժամանակ: Եթե դա այդպես է լինում, ապա յուրաքանչյուր իրադրություն, որում ցանկալի են դրական հույզեր, կամ հարկավոր է խուսափել բացասական հույզերից, մարդուն կդրդի կրկնակի անգամ օգտագործմանը:



Փաստորեն վերը թվարկվածը վկայում է, որ առանց թմրադեղերի, առանց կոնկրետ իրադրության, կամ ոմանց միջամտության, առանց թմրադեղերի ցանկալի գործունեության հնարավոր չէ, որ մարդու մոտ թմրադեղերի նկատմամբ

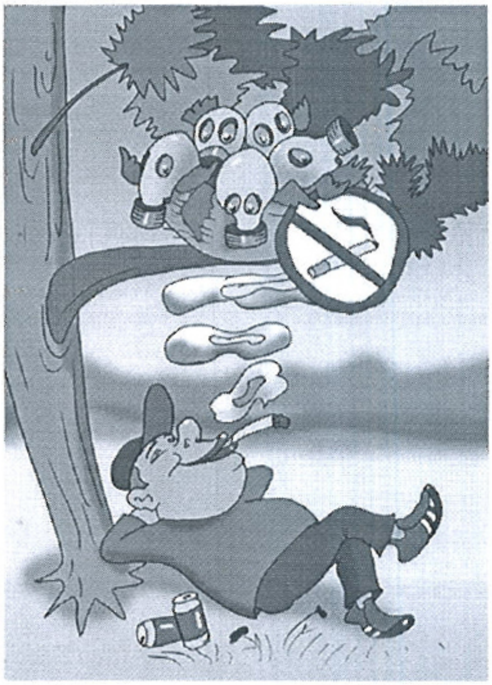
գայթակղության հակվածություն ստեղծվի: Դեռահասների շրջանում թմրադեղերի օգտագործման սովորույթի ձևավորման գործում մեծապես ազդում է ռեֆերենտային խումբը: Եթե անչափահասի համար էտալոնային դարձած հասակակիցների խմբում արդեն կան թմրադեղերի օգտագործման հակում, ապա նա զիջողականություն դրսևորելով ենթարկվում է խմբում ընդունված նորմերին և վարքի կանոններին, այդ թվում նաև սկսում է օգտագործել թմրադեղեր, դրանով իսկ անչափահասը ապացուցում է տվյալ խմբին, խմբային գործունեությանը իր պատկանելիությունը: Վերջին ժամանակներում դեռահասները,



երիտասարդները նախընտրում են ժամանցի այնպիսի վայրեր, ինչպիսիք են պարասրահները, գիշերային ակումբները: Նման վայրերում նրանք ազատություն են տալիս զգացմունքներին, ուրախանում, լիցքաթափվում է ալկոհոլի օգտագործմամբ, ինչպես նաև թմրամիջոցների, որոնք առաջարկում են նրանց թմրամիջոցների վաճառքով զբաղվողների կողմից: Այստեղ կարող է նաև հարց ծագել, թե ինչպիսի հանգամանքներ, ինչպիսի գործոններ են նպաստում դեռահասների կողմից թմրադեղերի կամ թմրամիջոցների օգտագործման գայթակղությանը տրվելու գործում: Նման հանգամանքներ են ընտանիքում ծնողների կողմից ալկոհոլի թմրամիջոցների օգտագործումը, հեռուստատեսության այնպիսի սյուժեների դիտումը, որտեղ մարդիկ իրենց խնդիրներից, ցավերից, հիասթափությունից, լարվածությունից խուսափելու, դրանք հաղթահարելու համար դիմում են թմրադեղերի օգնությանը: Ծնողների դեռ վաղ հասակից երեխաներին, ընդամենը զվարճանալու համար, տալիս են ալկոհոլ համտեսելու: Ծնողների կողմից գերխնամքը, չափազանցված հոգատարությունը և նրանց պահանջմունքների բավարարում: Թմրամոլության զարգացումը նպաստող գործոնները հիմնականում սոցիալական

հոգեբանական պայմանավորվածություն ունեն և դրա հաղթահարումը, կանխարգելումը պահանջում է տարբեր բնագավառների մասնագետներին՝ հոգեբանին, սոցիալական մանկավարժին, իրավապահներին, բժիշկների համալիր աշխատանք: Նախ անհրաժեշտ է, որպեսզի թմրամոլն ինքնակամ դիմի մասնագետի

օգնությանը, այս դեպքում հավանականությունը մեծանում է, որ մասնագետի հանդեպ թմրամոլը վստահություն կունենա և մասնագետը կկարողանա համոզել, որ բուժումն անպայման արդյունավետ համոզել, որ բուժումն անպայման արդյունավետ



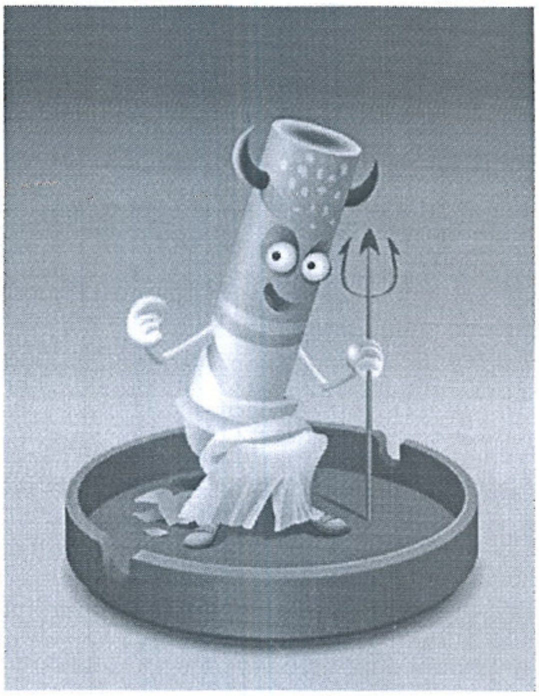
կլինի, իսկ հակառակ դեպքում, երբ թմրամոլի նկատմամբ հարկադրական բուժման մեթոդներ են կիրառվում, ապա վերջիններիս միջև հարաբերություններում կարող է անջրպետ առաջանալ, ինչն էլ անմիջականորեն բացասականորեն կանդրադառնա նրա բուժման գործընթացի վրա: Սա բնականաբար չի նշանակում, որ պետք է բացառել անչափահաս թմրամոլների բացահայտմանն ուղղված աշխատանքը: Անհրաժեշտ է բացատրական զրույց անցկացնել ռիսկի խմբի բոլոր անչափահասների հետ, միաժամանակ խմբի բոլոր անդամների հետ, խթանել նրանց սոցիալական ակտիվությունը, հասարակության մեջ նորմալ կենսական գործունեությունը: Հանդիպում են դեպքեր, երբ թմրամոլն ուզում է ազատվել, սակայն չի դիմում բժշկի օգնությանը՝ մտածելով, որ դրանով իսկ կվարկաբեկի իրեն շրջապատում, կարատավորի իր անունը, այդ իսկ պատճառով բժիշկների, իրավապահ մարմինների աշխատակիցների հետ միասին թմրամիջոցներ օգտագործողների հետ աշխատանքում մեծ դեր է հատկացվում սոցիալական մանկավարժի, հոգեբանի աշխատանքին:

Հետաքրքրաշարժ փաստեր

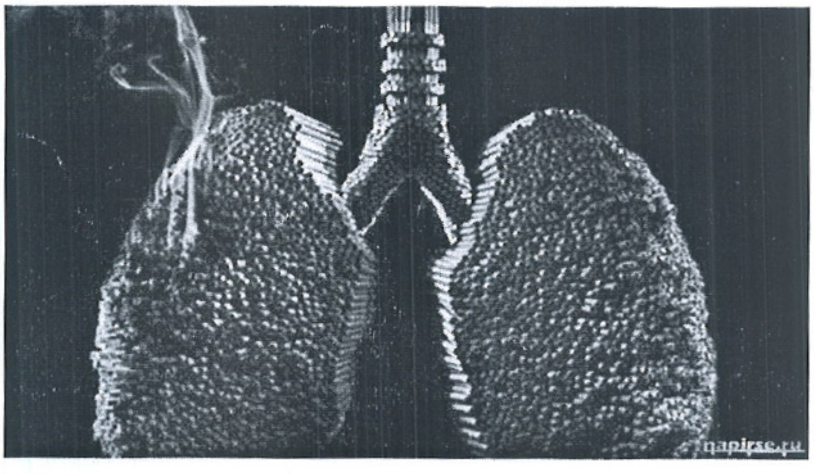
- 20-րդ դարի սկզբում հղի կանանց չգիրանալու համար խորհուրդ էին տալիս ծխելը:
- Ծխախոտի թուփը ծնունդով Ամերիկա մայրցամաքից է և պատկանում է այն նույն ընտանիքին, ինչ կարտոֆիլը և պղպեղը:

- Խրոնիկ բրոնխիտը ծխողների մոտ հանդիպում է 5-7 անգամ ավելի հաճախ, քան չծխողների մոտ:
- Աշխարհում հաշվվում է մոտ 120 միջոց՝ ծխախոտի կախվածության դեմ: Գործնականորեն կիրառվում է մոտ 40-ը:
- 1571 թ. իսպանացի բժիշկ Նիկոլաս Մոնդարեսը հրապարակեց «Նոր աշխարհի բուժիչ խոտերի մասին գիրք»: Այնտեղ նա նշել էր, որ ծխախոտը կարող է բուժել 36 հիվանդություն:

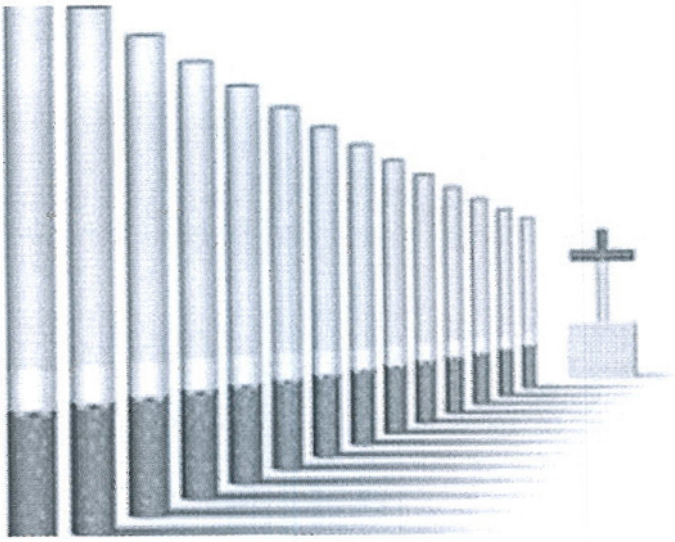
- Ծխելու լայն տարածվածության հիմնական պատճառը այն է, որ նրա կործանարար ազդեցությունը ունի ժամանակավոր գաղտնի շրջան, որը ստեղծում է արտաքուստ անվնաս տպավորություն:
- Ծխողների 10%-ի մոտ առաջանում են չարորակ ուռուցքներ, որի հետևանքով էլ նրանք հետագայում մահանում են:
- Ծխելը էականորեն ուժեղացնում է այլ վնասակար գործոնների ազդեցությունը մարդու վրա: Օրինակ՝ եթե մարդը պարբերաբար օգտագործում է ալկոհոլային խմիչքներ, բայց չի ծխում, բերանի խոռոչի, կոկորդի և կերակրափողի քաղցկեղի առաջացումը մեծանում է երկուսից երեք անգամ, իսկ նաև ծխելու դեպքում այդ նույն հավանականությունը մեծանում է մոտ ինը անգամ:



- Ծխողները սրտամկանի ինֆարկտով հիվանդանում են 2-8 անգամ ավելի հաճախ, քան չծխողները: Միևնույն ժամանակ ծխողները 3-4 անգամ ավելի հաճախ անսպասելի մահանում են սրտի իշեմիկ հիվանդությունից՝ առաջին հայացքից նորմալ զգացողության պայմաններում:
- Ծխողների 95%-ը սրտամկանի ինֆարկտից անմիջապես հետո թողնում են ծխելը: Նրանց պետք չեն քարոզները և համոզելը: Հիվանդներն իրենք են կայացնում որոշում:
- 20-րդ դարում ծխելու հետևանքով մահացել են մոտ 100 մլն. մարդ ամբողջ աշխարհում:
- Ծխախոտի ծուխը պարունակում է մոտ 4000 բարդ քիմիական միացություններ, որոնցից 70-ը առաջացնում են քաղցկեղ, եթե նույնիսկ մարդ համարվում է պասիվ ծխող:
- Կա առասպել, որ Պորտուգալիայում ֆրանսիացի դերասան Ժան Նիկոն թագուհի Եկատերինա Մեդիչիին մատուցել է (ընծայել է) ծխախոտը՝ որպես գլխացավի դեմ դեղամիջոց: Ի նշան երախտագիտության՝ թագուհին նոր դեղը անվանել է ընծայողի անունով՝ նիկոտին:
- 1588 թ. ամերիկացի Թովմաս Հարիետը սկսեց քարոզել ծխախոտի ամենօրյա օգտագործումը՝ որպես օրգանիզմի առողջացման միջոց: Շուտով նա մահացավ քաղցկեղից:



- Համաձայն Հարվարդի համալսարանի հետազոտությունների՝ ծխախոտի որոշ հայտնի ֆիրմաներ նիկոտինի բաժինը տարեցտարի ավելացնում են:



- 1997-2005 թթ. նիկոտինի քանակը ծխախոտներում ավելացել է 11%-ով:
- Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով՝ յուրաքանչյուր վաճառված 4-րդ ծխախոտը կեղծված է:
- Մինչև 17-րդ դարի վերջը ծխելը անվանում էին չոր հարբեցողություն: Միայն հետո առաջացավ ծխել տերմինը:
- Յուրաքանչյուր 8 վայրկյանում աշխարհում ծխախոտի պատճառով մահանում է մեկ մարդ:
- Թոքերի քաղցկեղով տառապողների 95%-ը ծխողներ են:
- Գիտնականների կարծիքով ծխող մարդը ծխելու հետևանքով իր կյանքից կորցնում է միջինը 14 տարի:

- Քչերը գիտեին, որ ծխելու հետևանքով օրական մահանում է մինչև 50 հազար մարդ, իսկ հիվանդությունները, որոնք առաջանում են ծխախոտի չարաշահումից, ամսական մահանում է 300-400 հազար մարդ:

- Խիստ սարսափելի է վիճակագրությունը այն մասին, որ 300 մլն. երեխա տառապում է հիվանդություններով, որոնք առաջանում են ծխախոտի չարաշահման հետևանքով:
- Խմող մարդու կյանքի տևողությունը կրճատվում է 15-20 տարի: Միջինում այդ մարդիկ ապրում են 40-50 տարի:
- Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով մոլորակի յուրաքանչյուր 3-րդ բնակիչ մահանում է ալկոհոլի չարաշահումից:

- Ալկոհոլը վնասում է մարդու բոլոր օրգան-համակարգերը: Առավել շատ ազդում է ուղեղի, լյարդի և նյարդային համակարգի վրա: Նույնիսկ երկու գավաթ գարեջրից մահանում է 6500 նեյրոն, որոնց վերականգնման համար անհրաժեշտ է մոտ 4 տարի:
- Սպիրտը և նրա քայքայման արգասիքները օրգանիզմում պահպանվում են 20 օր:

- Ալկոհոլը անմիջական ազդեցություն ունի ուղեղի վրա, որը արտահայտվում է ոչ կայուն քայլվածքով, տեսողության մթագնմամբ, դանդաղեցված ռեակցիայով, հիշողության և կոորդինացիայի մասնակի կամ լրիվ կորստով: Դա տեղի է ունենում նույնիսկ մի քանի գավաթ ալկոհոլ օգտագործելուց հետո, որը, ճիշտ է, սկզբնական շրջանում անցնում է ալկոհոլը օրգանիզմից հեռանալուց անմիջապես հետո, իսկ ալկոհոլի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ այս երևույթները աստիճանաբար կրում են անդառնալի բնույթ:
- Կնոջ օրգանիզմի վրա ալկոհոլն ունի ավելի քայքայիչ ազդեցություն, քանի որ կնոջ ուղեղն ավելի ընկալունակ է ալկոհոլի նկատմամբ, ավելի արագ են ախտահարվում նյարդային համակարգը, լյարդը և սիրտը:
- Ալկոհոլի երկարատև օգտագործումը ի վերջո բերում է լյարդի ֆունկցիայի խանգարման, օրգանիզմի ընդհանուր դիմադրողականության իջեցման և, որպես հարբեցողության հետևանք, առողջության մակարդակի անկման:

- Ալկոհոլը չարաշահողների մոտ հաճախ ի հայտ է գալիս Վերնիկեի էնցեֆալոպատիա, որը 80-90% դեպքերում զարգանում է նաև Կորսակովի պսիխոզ: Դրա ախտանշաններն են
- չափից դուրս գրգռվածություն
- մշտական դեպրեսիվ վիճակ
- բռնկունություն
- քայլվածքի անկայունություն
- շարժման կոորդինացիայի խանգարում

- Մարմնի զանգվածի 1 կգ-ին ավելի քան 6 գ. բաժին ընկնող ալկոհոլը մահացու չափաբաժին է:

- Յուրաքանչյուր թմրամոլ թմրամոլության մեջ ներքաշում է 13-15 մարդ՝ նպաստելով թմրամոլության տարածմանը:
- Անընդհատ օգտագործման դեպքում թմրամոլի կյանքի տևողությունը կազմում է 7-10 տարի:
- «Հանուն հարբեցողության» շքանշանը շնորհվել է Պյոտր I-ի ժամանակաշրջանում՝ որպես պատիժ ալկոհոլամոլությանը: Շքանշանը ձուլվում է թուջից՝ 6,8 կգ քաշով և կախում էին «մեղավորի» պարանոցից:

Վերջաբան

Մարդկությանը վաղուց է հայտնի ալկոհոլը, թմրանյութը և ծխախոտը: Սկզբնական շրջանում չէին պատկերացնում այս երեք վնասակար նյութերի օգտագործման հետևանքների մասին: Հետագայում պարզվեց, որ այս երեք նյութերը քայքայում են մարդու օրգանիզմը և տանում դեպի մահ: Մենք՝ մանկավարժներս, պետք է ավելի հանգամանալից բացատրական աշխատանքներ տանենք աշակերտների հետ և օգնենք նրանց՝ հեռու մնալ դրանցից: Մեր խնդիրն է.

- բազմաթիվ օրինակների օգնությամբ ցույց տալ այն ճանապարհը, որը մարդը կանցնի՝ օգտագործելով դրանք
- հատկապես անհրաժեշտ է կանգ առնել ՄԻԱՎ-ի վրա՝ որպես համամոլորակային խնդիր
- ցույց տալ, որ սրանք վնաս են ոչ միայն օգտագործողի, այլ նաև՝ շրջապատի համար
- հանցագործությունների մեծ մասը կատարվում է այս նյութերի ազդեցության տակ
- կարող է նորմալ ընտանիքի կործանման պատճառ դառնել

Ամեն անգամ այս մասին խոսելիս մեջբերում եմ Զորի Բալայանի «Բաց նամակ նորապսակներին» աշխատությունից, հատկապես այն մասը, որտեղ խոսվում է այն մասին, որ հմուտ վարպետը, խմիչք օգտագործելու պատճառով, ունենում է երեք մտավոր թերզարգացած երեխա: Նա, խորը գիտակցելով իր մեղքը, վերջ է տալիս իր կյանքին: Սա բազմաթիվ օրինակներից մեկն է, որ խմիչքի օգտագործումը կարող է ճակատագրական լինել ինչպես ներկա ընտանիքի, այնպես էլ ապագա սերնդի համար:

Ուրեմն, յուրաքանչյուր մարդ պետք է ոչ միայն չօգտագործի, այլ նաև մյուսներին խորհուրդ չտա օգտագործել այս երեք վնասակար նյութերը:

ԵԶՐԱՀԱՆԳՈՒՄ

Ծխախոտի ծխի ազդեցության հետևանքով տարեկան 18600 երեխա ծնվում է նորմայից զգալի ցածր քաշով: Գրանցվում է 27000 նորածինների հանկարծամահություն:

Եթե երեխան 4-5 ժամ գտնվում է ծխի միջավայրում, 5 անգամ մեծանում է հանկարծամահությունը:

2002թ. Մեծ Բրիտանիայում պասիվ ծխելու հետևանքով մահացել է ավելի շատ մարդ, քան 1952թ. Լոնդոնում մեծ "սմոգի" ժամանակ:

Ծխելու հետ կապված պրոբլեմների ուսումնասիրմամբ գիտությունը համեմատաբար վերջերս է սկսել զբաղվել:

Պարզվել է.

1. Մարդու օրգանիզմում չկա մի համակարգ, որը չտուժի ծխելուց

2. Ծխելու վնասը մարդու մոտ կախված է այն բանից, թե նա որքան վաղ է սկսել ծխելը, ինչպես նաև ծխած սիգարետների քանակից

3. Ամենից շատ տուժում են նրանք, ովքեր ծխախոտի հետ վաղ հասակից են կապվել

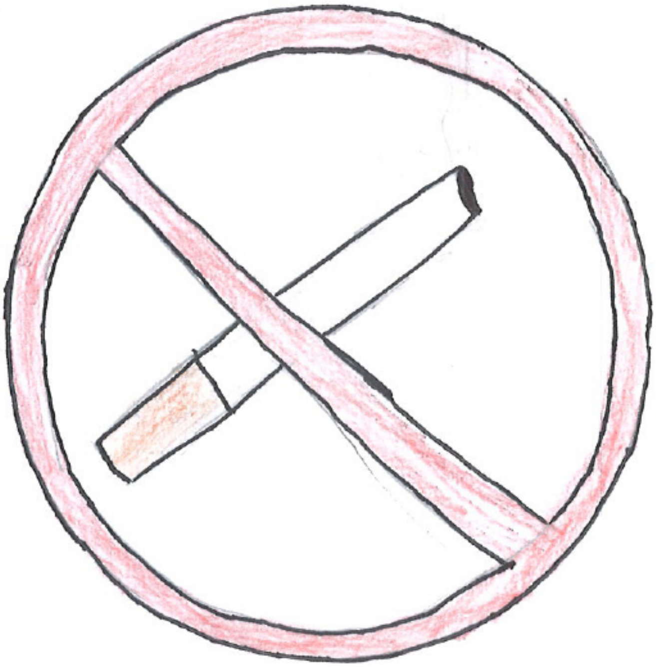
4. Նիկոտինի և ծխախոտի ծխի մեջ պարունակվող թունավոր նյութերը խախտում են օրգանիզմի ընդհանուր վիճակը

5. Ծխելու ցանկությունը հաճախ հայտնվում է դասի ժամանակ, աշակերտը շեղվում է՝ երազելով միայն այն մասին, թե ինչպես ինքը կներծծի ցանկալի ծխախոտի ծուխը

Նույն, և դեռ ավելի, բացասական ազդեցություն են թողնում նաև ալկոհոլը, թմրանյութերը:

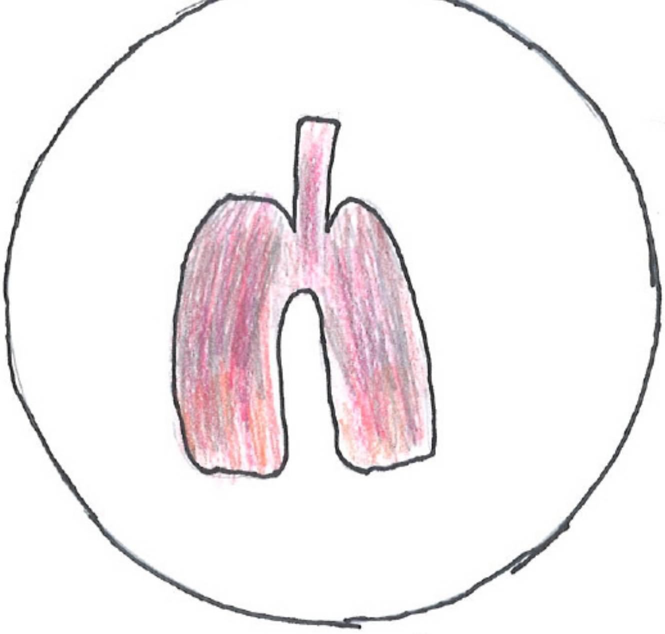
Յուրաքանչյուր մարդ, առավել ևս մանկավարժ, կոչված է այդ չարիքների դեմ պայքարելու:

Հայիկյան Մարի

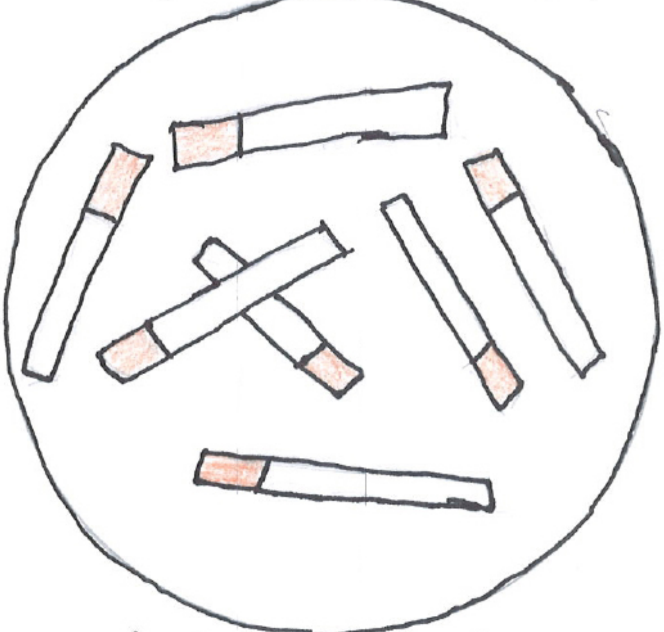


հրդեհ

բնության և օդի աղտոտում



առողջության խնդիրներ



կախվածություն

ԾԽԱԽՈՏԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ

Գիտական փաստերը հաստատում են, որ ծխախոտի ծխի ազդեցությունը մահվան, հիվանդության և հաշմանդամության պատճառ են հանդիսանում, իսկ ծխախոտի ազդեցությունից առաջացած հիվանդությունների մեջ կա ժամանակակիցն դարար։