

О.Б. Мальцева, К.П. Мелега, М.В. Ковташ, М.М. Дуб

Стратегія зменшення шкоди тютюнопаління в середовищі учнівської молоді

ДВНЗ «УжНУ», факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра основ здоров'я

Кризові явища в українському суспільстві призвели до поширення тютюнопаління, розповсюдивши витoki дитячого неблагополуччя. В останні роки суспільство все більше занепокоєно поширенням негативних тенденцій щодо паління цигарок серед школярів та загальним зниженням рівня здоров'я молоді України

Боротьба з тютюнопалінням в навчальному середовищі, попередження шкідливих звичок в учнів – важливий напрямок профілактичної та виховної роботи загальноосвітніх шкіл, який здійснюється в нерозривному зв'язку з розумовим, трудовим, фізичним та моральним вихованням. Результатом ефективної стратегії зменшення шкоди від паління цигарок є відновлення стану здоров'я. У процесі цієї роботи формується гармонійно розвинена особистість, у школярів виховуються моральні норми, прищеплюються загальнолюдські цінності, уміння вести здоровий спосіб життя [1–3].

В основних напрямках політики Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо покращення суспільного здоров'я населення планети визначено кількісні та якісні показники, на які треба орієнтуватися в європейських країнах для того, щоб зменшити шкоду, якої завдають шкідливі звички, в тому числі і тютюн [4–6].

Метою дослідження було підвищити ефективність стратегії зменшення шкоди тютюнопаління серед учнівської молоді. До завдань дослідження відносились: вивчити проблему розповсюдженості тютюнопаління серед учнівської молоді, визначити шкоду для здоров'я; вивчити ефективність стратегії зменшення шкоди тютюнопаління серед учнівської молоді старших класів.

Матеріали та методи дослідження. З метою виконання досліджень відповідно до затвердженого плану були опитані 67 учнів віком 16–17 років, з них 51 (76%) хлопців та 16 (24%) дівчат. Вивчення розповсюдження шкідливих звичок серед учнівської молоді було реалізовано через опитування в навчальних закладах. Опитування проводилося методом самозаповнення анкет стосовно першого залучення до тютюнопаління.

Результати дослідження. При вивченні розповсюдження тютюнопаління серед школярів було встановлено, що в кількох загальноосвітніх закладах серед всіх 179 опитаних школярів (56 хлопців – 37% і 113 дівчат – 63%) 67 (38%) школярів підтвердили, що вони палять: 51 (76%) хлопців та 16 (24%) дівчат, таблиця 1.

Таблиця 1
Розповсюдженість тютюнопаління серед учнів ЗОШ

Показник	Всього, n = 67		Хлопці, n = 51		Дівчата, n = 16	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Причина початку тютюнопаління:						
- з інтересу	41	61	31	76	10	24
- щоб здаватися дорослим, бути в складі підліткової соціальної групи	26	39	20	77	6	23
Наявність шкідливої звички в родині, усвідомлення того, що ти є пасивним курцем	20	30	15	75	5	26
Кількість випалених цигарок:						
- 1–2 цигарки за тиждень	20	30	15	75	5	25
- 1–5 цигарок за день	47	70	36	76	11	24
Через який час після пробудження випалюється перша цигарка:						
- відразу	10	15	10	100	-	-
- через 1 год. і пізніше	57	85	41	70	16	30
Відсутність усвідомлення, що гіркота в ротовій порожнині, першіння в горлі, кахикання, виділення мокротиння – це негативні наслідки паління, ознаки порушень в стані здоров'я	57	85	45	79	12	21
Розуміння того, що випалена цигарка не допомагає в навчальній діяльності, не рятує від турбот побутового спрямування:						
- так;	17	25	9	52	8	48
- ні	50	75	42	84	8	16

Основною причиною паління серед юнаків було бажання здаватися дорослим, бути в складі підліткової соціальної групи – 20 (77%) підлітків, “з цікавості” – 31 (76%) хлопців. У дівчат – зацікавленість самим процесом паління було виявлено у 10 (24%), бажання здаватися дорослою – у 6 (23%) учениць. Дуже важливими в прогностичному плані виявилися відповіді учнів на питання, чи є хтось в родині, хто зловживає тютюнопалінням. 15 (75%) хлопців підтвердили що хоча б один з батьків палить, і робить це в житлових приміщеннях оселі. Серед дівчат 26% (5 школярів) підтвердили факт зловживання тютюнопалінням у сім'ї: у 3 дівчат – палить тільки батько, в 2 випадках – і батько, і мати, і ніхто з батьків при цьому не виходить за межі житлових кімнат.

Аналіз кількості випалених цигарок показав, що більшість опитаних, 47 (70%) учнів, випалюють від 1 до 5 цигарок за день (в тому числі і на перервах під час навчального процесу в школі, ховаючись від вчителів): у більшості випадків – хлопці, 36 (76%), в 24% (11 осіб) – дівчата. 20 (30%) школярів палять в середньому від 1 до 2 цигарок на тиждень: 15 (75%) хлопців і 5 (25%) дівчат. Відповіді на запитання: “Через який час після пробудження випалюється перша цигарка?” дозволили встановити, що процес формування такої шкідливої звички, як тютюнопаління, ще не прийняв крайньої патологічної межі і у більшості підлітків ще не сформувалася нікотинова залежність. Так, відразу після пробудження перша цигарка випалюється 10 (15%) учнями, дівчата починають зловживати тютюнопалінням в більш пізній період доби. Через 1 годину і пізніше першу цигарку випалюють 41 (70%) хлопець та всі 16 (30%) дівчат. Отримана інформація має позитивне спрямування, тому що в даній групі опитаних є велика вірогідність кинути палити взагалі.

Від'ємною в плані загальної поінформованості та в плані позитивного прогнозу позбавитись від такої шкідливої звички, як тютюнопаління, була і відповідь на запитання “Миттєві негативні наслідки паління: гіркота в ротовій порожнині, першіння в горлі”, яка дала можливість констатувати, що школярі не усвідомлюють, що відчуття гіркоти в ротовій порожнині та першіння в гортані, кахикання, виділення мокротиння не є позитивними ознаками і здоров'я не дають – 45 (79%) хлопців, 12 (21%) дівчат, це підтвердили.

Важливими для аналізу впливу тютюнопаління не тільки на фізичну, але і на психічну та соціальну складові здоров'я стали відповіді підлітків на запитання “Чи допомагає випалена цигарка в навчальній діяльності, рятує від турбот побутового спрямування?”. Тільки 17 (25%) школярів відповіли “так”, при цьому виділили тимчасове підвищення активності у навчанні (на уроках) саме після вдихання тютюнового диму на перерві між уроками, ця відповідь розподілилася порівну між учнями жіночої та чоловічої статі. Для більшості курців цигарка не була порятунком від проблем у навчанні (успішність у навчанні, спілкування з однолітками та вчителями). Відповідь “ні” на запитання дали 50 респондентів (75%): 42 (84%) хлопців та 8 (16%) дівчат.

Школярам-курцям було надано додаткову інформацію про неблагоприємний вплив тютюнопаління на стан здоров'я, щоб дати їм усвідомити переваги відмови від паління та довести до них користь, яку приносить здоров'ю відмова від шкідливих звичок. Школярів, що зловживають тютюнопалінням, і вже намагались позбутися цієї шкідливої звички, було також додатково проінформовано про всі існуючі засоби, що можуть допомогти кинути палити. У разі усвідомлення шкоди для здоров'я від тютюнопаління і за наявності мотивації до припинення куріння шанси на успіх хороші (при допомозі батьків та друзів).

Окремий, додатковий комплекс запитань стосувався ступеня володіння опитаного контингенту школярів загальноосвітньої школи інформацією про шкідливість тютюнопаління для власного здоров'я, таблиця 2.

Таблиця 2

Зміни окремих показників в органах та системах в групі учнів ЗОШ

Показник	Всього, n = 67		Хлопці, n = 51		Дівчата, n = 16	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Тютюнопаління:						
- шкідливе	10	15	6	60	4	40
- не шкідливе	57	85	45	79	12	21
Ознаки початкових порушень, виявлені при опитуванні:						
- бронхо-легеневої системи (ранкове кахикання з виділенням в окремі дні мокротинням, деколи – задишка)	41	61	31	75	10	25
- серцево-судинної системи (в окремі дні – прискорення серцебиття без явної причини, холодні пальці рук та ніг, мерзлякуватість)	17	25	6	30	11	70
- ЦНС, вегетативної нервової системи (деколи – головокружіння, головні болі, загальна слабкість, роздратованість, зміни настрою, порушення сну)	31	46	15	49	16	51
Бажання відмовитись від шкідливої звички	21	32	10	48	11	52

Наявність умов та можливостей для відновлення (лікування) уражених органів та систем						
- матеріальна забезпеченість	26	39	15	55	11	45
- наявність в сім'ї осіб, що палять цигарки	20	30	15	75	5	25
Психологічна підтримка з боку батьків, друзів, що, можливо, виникне в процесі зменшення (в окремих випадках повної відмови) кількості випалених цигарок	20	30	9	45	11	55

На жаль, більшість школярів, 57 (85%) дітей, вважають, що тютюнопаління не шкідливе для здоров'я, з них 12 (21%) дівчат та 45 (79%) хлопців. Більш детальне опитування дозволило у частини школярів виділити незначні прояви початкових порушень в діяльності окремих органів та систем, на які вони у більшості випадків не звертали увагу. Так, ураження бронхо-легеневої системи, найбільша кількість учнів, (ранкове кашкання з виділенням в окремі дні мокротинням, деколи – задишка) спостерігалось у 41 (61%) школяра, 31 (75%) хлопець, 10 (25%) дівчат.

Початкові прояви ураження серцево-судинної системи (в окремі дні – прискорення серцебиття без явної причини, холодні пальці рук та ніг, мерзлякуватість) були зафіксовані у 17 (25%) школярів, з них 6 (30%) хлопці, 11 (70%) – дівчата. Зміни з боку нервової системи проявлялись (виникали час від часу) такими ознаками, як головокружіння, головні болі, загальна слабкість, роздратованість, зміни настрою, порушення сну – у 31 (46%) учнів, 15 (49%) хлопців та 16 (51%) дівчат.

В результаті проведених досліджень, після проведення бесід та роз'яснень, частина учнів проявила позитивну мотивацію – бажання відмовитись від шкідливої звички тютюнопаління – 21 (32%) школяр, 10 (48%) хлопців та 11 (52%) дівчат. Всі погодились спробувати: зменшувати поступово кількість цигарок (починаючи з 1–2 на добу), не випалювати повністю цигарку по довжині (або ділити 1 цигарку на 2-3 перекури). Тримати цигарку в руках (задовольняючи вже вироблену рефлексорну звичку щось тримати в руках), але не запалювати її (тобто свідомо уникати вдихання тютюнового диму). Намагатись уникати перебування в приміщеннях, де зловживають тютюнопалінням, та спілкування з особами, що палять цигарку. Одночасно зазначена група погодились змінити режим своєї життєдіяльності: збільшити фізичну активність загалом (пішохідні прогулянки, пробіжки, комплекс фізичних вправ в ранкові години включенням дихальних дренажних вправ), відрегулювати сон (лягати спати не пізніше 23.00).

Відповідно до появи окремих скарг як початкових проявів наздоров'я, учням були рекомендовані (з проведенням інструктажу по приготуванню відвару або настою трав'яних зборів): – фітотерапевтичні засоби: відхаркувальні трави при кашканні з виділенням мокротиння; заспокійливі збори при неприємних відчуттях в області серця та прискореному серцебитті; – прийоми аутогенного тренування для зняття нервової напруги та зменшення роздратованості.

Повторне опитування та обстеження школярів дозволило зробити певні узагальнення. Втілюючи в життя початкові етапи на шляху позбавлення від шкідливої звички – тютюнопаління, учні почали більш уважно ставитись до змін у стані свого здоров'я, «прислухатись» до роботи окремих органів та систем в процесі тютюнопаління: самопочуття до початку вдиху тютюнового диму (час появи кашкання, наявність мокротиння та його характеристики, відчуття гіркоти в ротовій порожнині, захриплість голосу, факт появи задишки при піднятті по сходах вище другого або третього поверху, ЧСС, тощо) та відразу після припинення тютюнопаління.

Результати повторного опитування групи учнів, що палять, представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Динаміка показників початкових змін в органах та системах в групі школярів, що мають шкідливу звичку – тютюнопаління

Показник	До відновл. n = 67		Після відновл. n = 67	
	абс.	%	абс.	%
Тютюнопаління:				
- шкідливе	10	15	50	74
- не шкідливе	57	85	15	22
Ознаки початкових порушень:				
- бронхо-легеневої системи (ранкове кашкання з виділенням в окремі дні мокротинням, деколи – задишка)	41	61	29	43
- серцево-судинної системи (в окремі дні – прискорення серцебиття без явної причини, холодні пальці рук та ніг, мерзлякуватість)	17	25	13	20
- ЦНС, вегетативної нервової системи (деколи – головокружіння, головні болі, загальна слабкість, роздратованість, зміни настрою, порушення сну)	31	46	21	32
Бажання відмовитись від шкідливої звички	21	32	48	72
Наявність в сім'ї осіб, що палять цигарки	20	30	15	22

Психологічна підтримка з боку батьків, друзів, що, можливо, виникне в процесі зменшення (в окремих випадках повної відмови) кількості випалених цигарок	20	30	48	71
---	----	----	----	----

Як видно таблиці, кількість школярів, що вважають тютюнопаління шкідливим, збільшилась 10 до 50 осіб (від 15% до 74%), і це були підлітки, у яких кілька місяців назад, в основному, і спостерігались початкові прояви нездоров'я, в основному з боку бронхо-легеневої системи. Із загальної кількості школярів, хто виявив бажання позбутись тютюнопаління, 21 (32%) учень, повністю позбавитись від досліджуваної шкідливої звички вдалося тільки 3 підліткам: 1 хлопцю та 2 дівчатам (саме їхні батьки, щоб допомогти та стимулювати дитину, теж припинили тютюнопаління (вже маючи сумний власний досвід у погіршенні стану здоров'я).

Зменшити загальну кількість цигарок, на 2–5 штук, що випалювались за добу, вдалося 10 (15%) підліткам. Беручи до уваги, що при повторному опитуванні значно збільшилась кількість осіб, що заявили про бажання кинути тютюнопаління – до 48 (72%), з зазначеної кількості 15 (22%) учням вдалося також заставити себе не палити відразу всю цигарку, а розділити її на дві – три частини. Підлітки пояснювали, що, наприклад, тягнули процес запалювання цигарки майже до закінчення перерви (щоб не залишалось вже часу на повне викурювання та вдихання токсинів), або, чекаючи на маршрутне таксі, процес паління починали за одну хвилину до приїзду транспорту). В окремих випадках не запалювати цигарку допомагав льодяник.

В результаті застосування комплексу відновлювальних, оздоровчих, превентивних заходів, кількість школярів з ознаками ураження дихальної системи зменшилась з 41 (61%) до 29 (43%) осіб. Позитивна динаміка змін серцево-судинної системи була менш вираженою, мерзлякуватість та порушення периферійного кровообігу в основному залишались (зникнення – тільки у 5% учнів), однак були менш вираженими. Ознаки початкових порушень у діяльності нервової системи практично зникли у 10 (15%) школярів, які значно збільшили свою фізичну активність, відрегулювали режим навчального та фізичного навантаження, процес засинання. Більша частина підлітків, 48 (71%) учнів, що різними методами заохочення, посилення самодисципліни, намагались зменшити кількість вживаних цигарок, підтвердили величезне значення психологічної підтримки з боку батьків та друзів.

Висновки. В результаті використання стратегії зменшення шкоди тютюнопаління серед учнівської молоді, що враховувала як мотивацію підлітка позбавитись шкідливої звички, так і стан індивідуального здоров'я, фізіологічні можливості, реальні умови життєдіяльності, можливості психологічної підтримки з боку батьків та друзів, підтверджено значення комплексного підходу у вирішенні проблеми. Більшість підлітків усвідомили загрозу можливої втрати здоров'я як наслідку тютюнопаління, частина – виявили бажання позбутись цієї шкідливої звички. Повторне опитування підтвердило позитивну динаміку змін основних органів та систем в напрямку нормалізації.

Список використаної літератури

1. Балакірева О.М. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. – 156 с.
2. Борщик Л.М., Титаренко Л.В., Савіна О.Г. Психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально небезпечних захворювань. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.): [в 2 т.] / ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 1. – С. 112–114.

Примітка. У статтях та матеріалах конференції збережено орфографію, пунктуацію та стилістику авторів.