

## Формування тверезого способу життя у майбутніх правоохоронців

Олена Сергіївна ЛЕЩЕНКО

Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна

Наведено дані про алкоголізацію суспільства, її причини та наслідки, а також результати дослідження проблеми формування тверезості та свідомо тверезого способу життя у майбутніх правоохоронців на прикладі кафедри спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ.

*Ключові слова:* алкоголь, профілактика, тверезість, фізичне виховання, тверезий спосіб життя

Соціальна держава — це така держава, в якій враховуються інтереси всіх громадян суспільства. Відповідно до статті 3 Конституції України, *«Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнається в Україні найвищою соціальною цінністю»*. Відповідно до статті 49, *«Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм. ... Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя»* [1].

Але фактично за роки незалежності чисельність молоді (осіб віком 14–35 років) знизилася майже на 1,5 млн. осіб (з 16,2 млн. до 12,6 млн.) [2, с. 5].

Однією з основних причин негативного впливу на здоров'я української молоді є фактор вживання спиртних виробів. У заяві міжфракційного депутатського об'єднання «За тверезе майбутнє» до депутатів Верховної Ради України зазначено, що згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна знаходиться в десятці держав, у яких громадяни найбільше споживають алкоголь, на кожного українця припадає понад 15 літрів випитого чистого спирту за рік [3].

Згідно з щорічним аналітичним оглядом «Актуальні тенденції поширення залежності від психоактивних речовин в Україні», *«за ознакою поширеності алкоголізму лідирують Чернігівська, Хмельницька та Херсонська області. Аналогічним чином найменша поширеність алкоголізму зберігалася в Миколаївській та Івано-Франківській областях, а також в місті Києві»* [4].

Як зазначено у Відкритому листі громадськості «Захистимо майбутнє України!», за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я при рівні споживання алкоголю у країні більше 6–8 літрів абсолютного спирту на душу населення за рік, відбуваються незворотні процеси деградації етносу [5].

Свідомість української молоді постійно знаходиться під безперервним впливом прямої і прихованої реклами алкоголю. Реклама алкоголю на телебаченні, при залученні публічних осіб, провокує вживання алкоголю молоддю. Від молоді приховується той факт, що речовини, які використовуються для виготовлення спиртних виробів є токсичними.

Мною було проведено опитування (заловнення анкет) щодо вживання алкогольних виробів серед чоловіків і жінок віком від 18 до 30 років: неорганізованої молоді — 100 осіб (опитування проводилося у робочий час в парках, скверах різних районів міста Харкова і біля точок роздрібного продажу спиртних виробів для споживання на місці) та серед курсантів-правоохоронців Харківського національного університету внутрішніх справ — 100 осіб.

Підсумовуючи наведені статистичні дані, можна зазначити, що сучасний спосіб життя молоді, яка часто не вчиться і не працює, не має конкретної справи, впевненості у майбутньому, при цьому має багато вільного часу, низький матеріальний рівень і низьку самооцінку, призводить до постійного вживання алкоголю (серед чоловіків від 83% до 98%, а серед жінок від 14% до 57% в залежності від віку, таблиця 1).

При цьому, згідно анкетних опитувань, найбільш популярними у регулярному вживанні алкоголю серед чоловіків є пиво і міцні алкогольні вироби — більше 90%, серед жінок перші місця займають вино і слабоалкогольні вироби — 67%.

Основними особливостями вживання спиртного є соціальні, психологічні, фізичні і саморуйнівні фактори (таблиця 2).

Згідно з відповідями на питання анкети «Як Ви підтримуєте здоровий спосіб життя?», «Як Ви проводите свій вільний час?»,

**Таблиця 1.** Вживання алкогольних виробів серед неорганізованої молоді.

	Чоловіки (%)			Жінки (%)		
	18-21 р.	22-25 р.	26-30 р.	18-21 р.	22-25 р.	26-30 р.
Постійно	83	92	98	14	57	42
На свята	10	4	0	48	32	14
Зовсім не вживають	7	4	2	38	11	44

**Таблиця 2.** Основні фактори вживання алкоголю.

Соціальні	Психологічні	Фізичні	Саморуйнівні
«П'ють усі»: звичка «відмивати» свята, важливі події у житті, компанії одноліток, безробіття	Бажання підняти настрій, показати силу, заспокоїтися, психоз, галюцинації, параноя, проблеми з пам'яттю	Це людина хвора на алкоголізм. Він руйнує працездатність, сон, апетит, координацію руху	Людина вважає себе нікому не потрібною, нікчемною в житті, не має сенсу життя

«Як Ви оцінюєте своє здоров'я?», неорганізована молодь виявилася недостатньо освіченою щодо питань власного здоров'я, не дбає про своє здоров'я та не дотримується тверезого способу життя.

Досліджуючи категорію неорганізованої молоді, можна зробити висновок, що розповсюдженість асоціальних явищ в суспільстві пов'язана з різними економічними та соціальними проблемами.

Я згідна, що реклама алкоголю, терпимість до цієї речовини є одною з важливих причин вживання спиртних виробів і, як наслідок, — невмотивованість молоді вести тверезий спосіб життя [5].

Згідно результатів опитування 70% осіб бачать рекламу алкоголю на телебаченні, решта 30% — на бігбордах, у журналах, газетах, на транспорті.

На даний час в Україні особливо гостро стоїть питання підготовки молодшої людини до реалізації тверезого способу життя в різних умовах її життєдіяльності. У цьому аспекті військове та правоохоронне середовища через свою специфічність є яскравим прикладом пропаганди тверезого способу життя.

Як приклад — опитування курсантів-правоохоронців Харківського національного університету внутрішніх справ на предмет вживання алкогольних виробів. Згідно анкетних даних, чоловіки від 18 до 21 року «зовсім не вживають алкоголю» — 81%, жінки — 94%.

Позитивна тенденція намітилася й у відповіді на питання щодо регулярного вживання алкоголю. Усі курсанти — як чоловіки, так і жінки — віком від 18 до 30 років не вживають спиртного постійно і в цілому ставляться до вживання алкогольних виробів негативно (таблиця 3).

**Таблиця 3.** Вживання алкогольних виробів серед курсантів-правоохоронців.

	Чоловіки (%)			Жінки (%)		
	18-21 р.	22-25 р.	26-30 р.	18-21 р.	22-25 р.	26-30 р.
Постійно	0	0	0	0	0	0
На свята	19	52	96	6	27	76
Зовсім не вживають	81	48	4	94	73	24

На питання анкети «Як Ви підтримуєте своє здоров'я?» 79% курсантів першого і 76% другого курсів відповіли, що не мають шкідливих звичок, відповідно, 15% і 18% майбутніх правоохоронців намагаються відмовитися від шкідливих звичок, раціонально харчуються більше 70% першого і 67% другого курсів, роблять ранкову гімнастику і дотримуються режиму дня — 80% усіх опитаних.

При відповіді на питання «Як Ви проводите свій вільний час?» — 85% курсантів першого і 90% другого курсів відповіли, що вони надають перевагу активному дозвіллю, постійно тренуються.

Аналізуючи відповідь на питання «Як Ви оцінюєте своє здоров'я?», виявлено, що 60% осіб першого і 65% другого курсів оцінили своє здоров'я на «відмінно».

На думку В.І. Слободяника [6], здоровий спосіб життя військових курсантів відображає особливості діяльності майбутнього офіцера, які сприяють збереженню і зміцненню його здоров'я, гармонійного розвитку його особистості, побуту і відпочинку.

Це повністю стосується і курсантів-правоохоронців. Адміністрація Харківського університету внутрішніх справ сприяє підвищенню культурно-творчого рівня молоді, творчій самореалізації курсантів, становленню їх духовного потенціалу, виявленню їх талантів і різноманітних здібностей.

Для особистої творчої самореалізації курсантів на базі університету постійно проводяться свята, концерти, фестивалі, виставки, тематичні вечори.

Роботу щодо формування здорового і, як наслідок, — тверезого способу життя слід розвивати та вдосконалювати відповідно до вимог, які поставило перед нами сьогодення.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що населення України потребує негайного захисту від вживання алкоголю, особливо молодь. Необхідно терміново:

- впроваджувати комплексні заходи щодо відродження тверезих традицій;
- удосконалити законодавство України у сфері вживання, виробництва, реалізації алкогольних виробів;
- попереджати алкогольну залежність, покращити усвідомлення проблеми вживання алкоголю серед молоді;
- застосовувати існуючі правові норми щодо заборони продажу алкогольних виробів малолітнім;
- не допускати розпиття алкоголю у громадських містах;
- припинити будь-яку рекламу в засобах масової інформації, яка провокує вживання спиртних виробів;
- розробити і розповсюджувати правові, соціальні, медичні, освітні та психологічні програми, спрямовані на підтримку тверезого способу життя і як результат — відновлення здоров'я української нації.

Я вважаю, що вкрай необхідна фінансова підтримка для виконання цих програм як на державному, так і на місцевому рівнях.

Майбутнє — за тверезими людьми!

- [1] Конституція України [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>
- [2] Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту ; Держ. інститут розвитку сім'ї та молоді / За ред. Н.Ф.Романова та ін. — К. : ТОВ «Основа», 2010. — 156 с.
- [3] Заява міжфракційного депутатського об'єднання «За тверезе майбутнє» / 22.03.2016 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://tvereza.info/news/news.php?id=2016-03-22-zvern>
- [4] Лінський І.В. Актуальні тенденції поширення залежності від психоактивних речовин в Україні [Електронний ресурс] / І.В.Лінський, М.В.Голубчиков, О.І.Мінко, Е.В.Первомайський та ін. // Актуальні тенденції поширення залежності від психоактивних речовин в Україні: Щорічний аналітичний огляд. — Харків, 2005. — Вип. 2. — 31 с. — Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper176.htm>

- [5] Відкритий лист громадськості «Захистимо майбутнє України!» від 22.02.2016 / Твезеза Україна [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://tvereza.info/sobriety/article.php?id=zahystymo-2016>
- [6] Слободяник В.І. Психологічні особливості формування здорового образу життя у курсантів вищого військового навчального закладу [Електронний ресурс] / В.І. Слободяник // Вісник Львівського державного університету Безпеки життєдіяльності. — 2009. — № 3. — с. 193–197. — Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Vldubzh/2009\\_3/Statti/33.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vldubzh/2009_3/Statti/33.pdf)