



Катаргін Михайло Олександрович

ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Україна, Харків

Харківський національний медичний університет
Кафедра української мови, основ психології та педагогіки
Науковий керівник: Калініченко Ольга Василівна

У сучасному світі люди змушені переживати дуже багато стресів. З 2019 року найбільшим подразником психічного й фізичного здоров'я стала пандемія COVID-19, коли життю людей загрожувала хвороба, після якої багато хто втратив не тільки фізичне й психічне здоров'я, а й життя. За дослідженнями закордонних і українських науковців, усе це призвело до збільшення шкідливих звичок. Багато людей почали більше пити алкоголю, курити та вживати наркотичні речовини. На тлі стресової ситуації з пандемією українців спіткало нове лихо, 24 лютого 2022 року у зв'язку з повномасштабним вторгненням росії в Україну дуже багато людей зазнали надзвичайного стресу, що, як ми знаємо, супроводжується пошуком можливостей цей стрес подолати. Не всі спроможні долати стреси, не звертаючись до шкідливих звичок.

За даними Держстату України, незважаючи на зростання цін на тютюнові вироби та алкогольну продукцію (на 22%), кількість людей, які набули шкідливих звичок, збільшилась у 2 рази.

Завданням нашої розвідки є проаналізувати збільшення шкідливих звичок у людей вікової категорії від 18 до 30 років під час дії воєнного стану в Україні, використовуючи метод анкетування.

В анкетуванні взяли участь 103 особи, з них 17,5 % чоловіки і 82,5 % жінки. Було сформовано три вікові категорії: 18–20 років – 70,9 %, 21–25 років – 20,4 %, 26–30 років – 8,7 %.

Результати анкетування. Опитування дало такі результати:

1. Чи мали Ви погані звички до початку війни? – «Так» відповіли 36,9 %, «Ні» – 63,1 %.

2. Чи курите Ви? – «Так» відповіли 31,1 %, «Ні» – 68,9 %.



3. Чи вживаєте Ви алкоголь? – «Так» відповіли – 43 %, «Ні» – 57 %. 4. Чи приймаєте Ви заборонені речовини (наркотики)? – «Так» відповіли – 3,9 %, «Ні» – 96,1 %.

5. Чи посилилася ця звичка з початком воєнного стану? – «Так» відповіли – 21,4 %, «Ні» – 22,3 %, «Не було» – 56,3 %.

6. Чи набули Ви шкідливої звички під час воєнного стану? «Так» – алкоголь – 14,6 %, куріння – 18,4 %, наркотики – 4,9 %, «Ні» – 62,1 %. Якщо проаналізувати результати анкетування, то можна зробити висновок, що більшість реципієнтів (62%) усе ж таки утрималися від того, щоб почати знімати стрес шкідливими для здоров'я засобами. Але є й ті, чия психіка потребувала якоїсь розрядки, тому люди почали набувати шкідливих звичок: більшість опитаних почала курити, трохи менший відсоток – вживати алкогольні напої, найменший відсоток опитуваних почали вживати наркотичні засоби. На нашу думку, усі ці прояви пов'язані насамперед з психологічним станом людей під час війни, адже, на думку психологів, на початку війни більшість відчували розгубленість та була присутня паніка, але й був оптимізм і сподівання, що війна закінчиться швидко. Коли війна перейшла в затяжну стадію, люди стали відчувати тривогу, страх і депресію. Зараз ми переживаємо наступну стадію – це надія й віра, що скоро буде Перемога, тому знову присутній оптимізм. Не важко здогадатися, що саме в негативних ситуаціях людина намагається повернути собі відчуття комфорту, безпеки та оптимізму, вдаючись до шкідливих звичок. Хоча ці відчуття дуже короткочасні й після них з'являються лише чергові проблеми зі здоров'ям.

Таким чином, можемо зробити висновок, що за період воєнного стану збільшилася кількість людей, які вживають алкоголь, курять, і навіть з'явилися ті, хто почав вживати наркотичні засоби. Хочеться зауважити, що жодні проблеми в нашому житті не вирішуються шкідливими звичками.