

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

**ТЕМА 16. ІГРОМАНІЯ І ТОКСИКОМАНІЯ - НЕБЕЗПЕКА
ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя і його формування, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 16: ІГРОМАНІЯ І ТОКСИКОМАНІЯ - НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.

Обсяг академічних годин – 4 г.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: обговорення теоретичних питань із зазначеної теми і визначення схильності людини до азартних ігор за тестом Г. В. Старшенбаум; проведення аналізу та синтезу, представлених в тесті питань.

Студент повинен знати:

- поняття «ігроманія» і «токсикоманія»;
- причини ігроманії;
- психічні розлади, що виникають у людини при ігроманії;
- шкідливий вплив на здоров'я людини токсикоманії;
- процес розвитку токсикоманії;
- види токсичних речовин і конкретизація їх згубного впливу на людину.

Студент повинен вміти:

- діагностувати схильність людини до азартних ігор;
- проводити профілактику ігроманії і токсикоманії серед різних верств населення шляхом: 1) проведення роз'яснювальної роботи; залучення до активного дозвілля.

Необхідне обладнання: зошити, ручки, олівці.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

1. Визначення схильності людини до азартних ігор за тестом Г. В. Старшенбаум.

2. На підставі аналізу питань тесту Г. В. Старшенбаум «Схильність до азартних ігор» визначення: 1) характеристик психологічної і поведінкової залежності від азартних ігор; 2) наслідків залежності від азартних ігор для сім'ї ігromана і суспільства загалом.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття

1. Ігromанія як психічна залежність.

Ігromанія - хвороба століття (лудоманія, або ігрова залежність). Ігromанія набуває широкого розповсюдження завдяки настирливості азартних ігор. Крім азартних ігор: ігрові автомати, ігри в казино та інші, до ігromанії можуть призвести і комп'ютерні ігри, які доступні для людей різного віку, в тому числі й дітям.

Виявлено декілька основних причин появи ігрової залежності. Перш за все, це відчуття самотності, що змушує людину вперше вдатися до гри.

Психічні розлади при ігromанії

Люди, які колись лікувалися від психічних розладів, також схильні до такого захворювання, як ігрова залежність. Встановлено високий рівень їх схильності до азартних ігор, внаслідок чого і виникає ігromанія, яка є *серйозним захворюванням*. Лікування ігromанії передбачає: 1) виявлення причин залежності; 2) своєчасне усунення причин залежності.

Визначають такі симптоми ігromанії як: підвищена збудливість, надмірна нервозність, дратівливість, не обґрунтований гнів, апатія до оточуючих людей; нездатність самоконтролю (в тому числі і нездатність припинити гру, як після виграшу, так і після безперервних програшів); знижена зацікавленість життям поза грою; збільшення часу, проведеного за іграми; так звана «ломка», коли немає можливості грати; непереборне бажання повертатися до ігри знову і знову; стрімке зниження здатності чинити опір спокусі почати гру знову.

Ігроманія стала серйозною проблемою суспільства, як з особистісної сторони, так і з соціальної, що може призвести до різних наслідків від повного розорення до розладу особистості і навіть до самогубства.

Необхідною умовою для досягнення позитивного результату в позбавленні від шкідливої залежності від ігор має бути наявність мотивації, бажання змінити себе. Тому дотримання здорового способу життя, заняття фізичними вправами та загартовування мають стати для населення вирішальною умовою попередження захворювань, підтримки великої працездатності та досягнення активного, творчого довголіття. Саме заняття фізичною культурою і спортом, а також загартовування є тими незначними стресовими факторами на організм людини, які не тільки його омолоджують й активізують імунну систему на боротьбу із хворобами, але й дозволяють виховувати в ній силу-волі, вміння повсякчасно контролювати і управляти своїми думками і фізичними діями, вміння переборювати неприємні відчуття, що іноді виникають при виконанні фізичних вправ або загартовуванні водою та іншими природними чинниками; дотримуватися дисципліни, правильно і систематично організовувати своє дозвілля.

1. Токсикоманія і її вплив на здоров'я людини.

Токсикоманія - *один з найбільш злоякісних видів наркоманії*. Викликаючи серйозне рушення організму і сильну залежність, токсикоманія відрізняється від наркоманії лише в юридичному аспекті. За останні двадцять років токсикоманія - вдихання «летючих наркотично діючих речовин (ЛНДР)» набула характеру епідемії. До ЛНДР відносять всі токсичні речовини різних хімічних груп, які вживають шляхом вдихання: ефір, бензин, різні розчинники, лаки, клеї, очисні рідини, аерозолі та інші леткі речовини. Токсичні речовини призводять до сп'яніння парами засобів для виведення плям, ацетону, толуолу і розчинниками нітрофарб.

Середній вік споживачів продукції хімічної промисловості - 8-15 років. Враховуючи масштаби поширення токсикоманії та незворотні зміни, які вона

спричинює в дитячому організмі і психіці, можна серйозно думати про загрозу майбутньому нації.

Токсикоманія в сотні разів небезпечніша, ніж наркоманія, крім цього, важче подолати. Будь-який засіб з групи ЛНДР викликає руйнування мозку, загибель нервових тканин, цироз печінки, ниркову недостатність. Швидко формується психічна залежність, яка не дає можливості уникнути хвороби, що розвивається. Проявами дії летючих наркотичних речовин є головний біль, стиснення голови, важкість дихання, нудота.

У сп'янінні від летючих наркотичних речовин виділяють 3 фази.

I фаза схожа на алкогольне сп'яніння: приємний шум у голові, піднесення настрою, тілесні відчуття – тепло, розслаблення кінцівок. Свідомість його загальмована, але не затьмарена. При повторенні вдихання настає **II фаза** – фаза благодушних веселощів, безтурботності та легкості. Людина починає сміятися, співати, свідомість втрачає ясність. Реальне оточення сприймається як ілюзія, предмети змінюють свою форму, просторове співвідношення, фарби здаються яскравими, глибокими, звуки спотворюються, стають незвичними, тіло здається легким, частини його збільшеними або вкороченими. У людини ще є потреба в русі, але координація сильно порушена, сп'янілий падає, втрачає рівновагу. У цей момент ним володіє веселість і піднесений настрій, дехто обмежується цією фазою зі страху погіршити самопочуття. Якщо вдихання повторити, настає **III фаза**, так звана фаза “мультиків”, наплив галюцинацій, в основному зорових. Галюцинації яскраві, рухливі, дрібних розмірів, проектуються зовні, як на екрані, і сп'яніла людина вже не може їх зупинити. Слухові обмани виникають як шум, дзвін, гудіння, зміна природніх звуків, незвичайність голосів, гучність далеких звуків і слабкість близьких, голоси набувають відлуння. Бувають обмани дотику, коли здається, що по тілу повзають миші і комахи, зуби обертаються, випадають щелепи. Відбувається відчуження сприйняття себе, свого тіла. Людина в такому стані можна бачити з боку частини свого тіла, часто мозок, або бачити своє тіло зсередини. Ці галюцинації відкриваються внутрішньому зору. Психосенсорні розлади різноманітні, здається, рухаються стіни, обвалюється підлога, іноді

переживається не тільки відчуття польоту, але і падіння. Все навколо здається іншим, зміненим. Іноді сп'янілі почувають себе в інших світах. Галюцинації нарастають, психічні прояви некеровані, відбувається повна деперсоналізація, розпад цілісності особистості, відділення душі. При виході зі стану сп'яніння настає ослаблення і пригнічення психічних функцій, стомлення, млявість, при високих дозах – нудота, блювота. Якщо дитину позбавити можливості дихати ЛНДР, то її охоплює злісна депресія, грубий протест, порушується сон, апетит, відмовляється від їжі, відмовляється підкорятися дорослим. При важкому отруєнні, слідом за онейроїдним приглушенням, може послідувати сопор, а потім кома.

3.Кофеїн як психостимулятор для людини.

Кофеїн – з групи метилксантинів. Це алкалоїд, що міститься в листі чаю, в насінні кави, в насінні какао, в насінні кола і в інших рослинах. У кофеїну поєднуються психостимулюючі та аналептичні властивості. Він стимулює психічну діяльність, підвищує розумову і фізичну працездатність, рухову активність, скорочує час реакції. Після його вживання з'являється бадьорість, тимчасово усувається або зменшується стомлення, сонливість. Вплив на вищу нервову діяльність в значній мірі залежить від дози кофеїну і типу нервової системи.

Значне місце у фармакодинаміці кофеїну займає його вплив на серцево-судинну систему. Так, кофеїн проявляє прямий стимулюючий вплив на міокард. Одночасно збуджуються центри блукаючого нерву, тому кінцевий ефект буде залежати від переваги того чи іншого впливу. У великих дозах кофеїн викликає аритмії серцевих скорочень; у великих дозах - викликає утворення адреналіну в мозковому шарі надниркових залоз. При застосуванні кофеїну проявляється збуджувальний вплив на гладкі та поперечно-смугасті м'язи.

Симптоми інтоксикації кофеїном у дозі більш 250 мг: занепокоєння; нервозність; дратівливість; безсоння; почервоніння обличчя; підвищений діурез; розлади травлення; м'язові посмикування; тахікардія або серцева аритмія.

II. Практична частина заняття.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 1. Визначити схильність до азартних ігор за тестом Г. В. Старшенбаум.

Тест «Схильність до азартних ігор» (за Г. В. Старшенбаум)

Інструкція до виконання тесту. Дайте відповідь на наступні питання, маючи на увазі останні 12 місяців: ніколи - 0, іноді - 1, найчастіше - 2, майже завжди - 3.

Питання тесту

1. Чи робили ви ставки більші, ніж могли дозволити собі втратити?
2. Чи потрібно було вам в останні 12 місяців грати на більш велику суму, щоб досягти того ж ступеня збудження?
3. Коли ви грали, чи поверталися ви на другий день до гри, щоб відіграти програні гроші?
4. Чи позичали ви коли-небудь гроші або продавали майно, щоб мати можливість грати?
5. Чи відчували ви коли-небудь, що у вас можуть бути проблеми з азартними іграми?
6. Чи була коли-небудь азартна гра причиною ваших проблем зі здоров'ям, включаючи стрес і безпричинне занепокоєння?
7. Чи критикували вас за вашу пристрасть до азартних ігор або говорили вам, що у вас проблеми з азартними іграми, незалежно від того, чи вважали ви ці зауваження справедливими?
8. Чи була коли-небудь ваша пристрасть до азартних ігор причиною фінансових проблем для вас або вашої родини?
9. Чи відчували ви коли-небудь провину за те, як ви граєте, або за те, що відбувається під час вашої гри?

Оцінювання результатів тестування

Підраховується загальна сума балів і оцінюється результат.

1-2 бали - при частій грі може означати досить високий ступінь ризику формування залежності.

3-7 балів - високий ризик негативних наслідків.

8 і більше балів – через втраченого контролю над грою можливі серйозні наслідки.

Як бачимо, Ігроманія має дуже серйозні соціально-психологічні наслідки для людини і суспільства загалом, руйнує її як особистість, порушує її соціальні зв'язки, робить повністю залежною від азартних ігор, які стають для неї сенсом всього її життя, причиняючи біль і значні матеріальні збитки для її сім'ї. Ігроманії важко позбавитися, тому краще не і розпочинати грати в азартні ігри і не дати себе ввести в цей згубний для людини стан, підтримуючи тим самим індустрію азартних ігор і збагачуючи кишені магнатів, які нею управляють.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 2. На підставі аналізу питань тесту

Г. В. Старшенбаум «Схильність до азартних ігор» визначити:

- 1) що саме характеризує психологічну і поведінкову залежність від азартних ігор ?**
- 2) які наслідки має залежність від азартних ігор для сім'ї ігromана і суспільства загалом?**

Заповнити шаблон.

- 1. Стисла характеристика психологічної і поведінкової залежності ігromана від азартних ігор_____**

2. Наслідки залежності від азартних ігор для сім'ї ігromана і суспільства загалом

Питання за темою

1. Чи є ігromанія ризиком для людей, що мають будь-які інші залежності, наприклад, наркотичну, алкогольную? Що є основною причиною появи ігрової залежності?
2. Чи є ігromанія психічним захворюванням? Що покладено в основу позбавлення від ігromанії?
3. Назвіть симптоми ігromанії. Яку ще одну назву має ігromанія?
4. Що є необхідною умовою для досягнення позитивного результату в позбавленні від шкідливої залежності від ігор?
5. Що відноситься до незначних стресових факторів, які можна розглядати як профілактику ігromанії та інших психічних залежностей? Обґрунтуйте свою відповідь.

6. Що є одним із найбільш злоякісних видів наркоманії, яку важче за інші види подолати?
7. Серед якого вікового періоду розвитку токсикоманія є найбільш розповсюдженою?
8. Який вплив на психіку і організм людини має токсикоманія?
9. Схарактеризуйте фази сп'яніння від летючих наркотичних речовин.
10. Яка тривалість абстинентного синдрому у токсикоманів і чим він характеризується?
11. Від чого залежить вплив кофеїну на організм людини?
12. В яких дозах кофеїн надає стимулюючої дії на нервову систему?
13. Який вплив проявляє кофеїн на скелетні м'язи?
14. В яких напоях сконцентровано найбільше кофеїну?
15. При якій дозі кофеїну у людини проявляється симптоми інтоксикації ним?

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

Допоміжна

1. Габелкова О. Є. Особистісні особливості студентської молоді, схильної до порушення поведінки в сфері здоров'я. Автореф. дис. ... канд. псих. наук зі спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології: ХНПУ імені Каразіна. 2016. – 18 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Приходько, І. І. Теоретичні аспекти адиктивної поведінки військовослужбовців [Текст] / І. І. Приходько, М. С. Байда // Честь і закон. – 2018. – № 3 (66). – С. 67–74.
4. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності

«Соціальна педагогіка» у двох частинах. – Ч. II. Практична частина. – 2-ге вид., перероб і доповн. – К., 2016. – 193 с. У