НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Гуманітарно-педагогічний факультет

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації

доктор педагогічних наук, професор Сопівник І.В.

_____ _____
(підпис) (ПІБ)

“___” _____2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

ОЦІНКА ПОТРЕБ МОЛОДІ, ЯКА ВЖИВАЄ ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор _____ **Осадченко І.І.**
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор педагогічних наук, професор _____ **Сопівник І.В.**
(науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ПІБ)

Виконала _____ Здоренко Анастасія Русланівна
(підпис) (ПІБ студента)

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСТИТЕТ БІОРЕСУРСІВ

І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації

Доктор педагогічних наук, професор

(науковий ступінь, вчене звання)

_____ Сопівник І.В.

“____” _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Здоренко Анастасії Русланівні

Спеціальність 231«Соціальна робота»

Освітня програма Соціальна робота

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Оцінка потреб молоді, яка вживає психоактивні речовини: порівняльний аналіз України та Польщі»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “08” квітня 2025р. № 581 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру «20» травня 2025р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати сутність основних понять дослідження
2. Розкрити причини і наслідки залежності від психоактивних речовин серед молоді.
3. Здійснити оцінку потреб молоді, які вживають психоактивні речовини в Україні та Республіці Польщі.
4. Обгрунтувати методику профілактики залежності від психоактивних речовин серед молоді на основі оцінки їх потреб.

Дата видачі завдання “13” вересня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Сопівник І.В.

(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____ Здоренко А.Р.

(підпис) (прізвище та ініціали студента)

ЗМІСТ

ВСТУП …… 5

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН СЕРЕД МОЛОДІ ……..…. 7
1.1. Аналіз категоріального апарату дослідження …….. 7
1.2. Причини і наслідки залежності від психоактивних речовин серед молоді …….. 15
Висновки до першого розділу …… 32

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ ……..…… 34
2.1. Залученість молоді до вживання психоактивних речовин в Україні та Республіці Польща …….……..... 34
2.2. Досвід соціальної профілактики залежності від психоактивних речовин в Україні та Республіці Польща ….…… 40
Висновки до другого розділу …… 48

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗЛУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ ……..... 49
3.1. Діагностика обізнаності молоді щодо психоактивних речовини та соціальну підтримку …….. 49
3.2. Методика профілактики залежності від психоактивних речовин серед молоді на основі оцінки їх потреб в Україні та Республіці Польщі 60
71
Висновки до третього розділу ……..

ВИСНОВКИ ……... 73

ЛІТЕРАТУРА …… 77

ДОДАТКИ …….. 84

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота присвячена оцінці потреб молоді, яка вживає психоактивні речовини, у контексті порівняння досвіду України та Польщі. У роботі обґрунтовано соціальну значущість проблеми вживання ПАР серед молоді та показано її багатофакторний характер. Розкрито теоретичні аспекти залежності, визначено поняття «психоактивні речовини», «залежність», «соціальна профілактика.

Робота містить аналіз соціально-психологічних, економічних і культурних чинників, які впливають на схильність молоді до вживання ПАР. Виявлено, що провідну роль відіграють соціальне оточення, вплив медіа, родинні стосунки та рівень обізнаності про наслідки. Здійснено порівняльний аналіз досвіду профілактики наркозалежності в Україні та Польщі. У межах емпіричної частини дослідження проведено опитування серед молоді щодо рівня їхньої обізнаності про шкідливість ПАР, доступність допомоги та симптоми залежності. Результати засвідчили недостатній рівень інформованості, потребу в психологічній підтримці та профілактичних програмах. Обґрунтовано необхідність міжсекторального підходу до профілактики із залученням школи, сім'ї, медиків та соціальних служб.

У третьому розділі розроблено методичні рекомендації щодо посилення профілактики вживання ПАР серед молоді, враховуючи виявлені потреби. Авторка пропонує ширше використання інноваційних форм просвітництва, адаптованих до потреб і цінностей сучасної молоді. Робота ґрунтується на міждисциплінарному підході. Висновки й рекомендації можуть бути корисними для фахівців соціальної роботи, освітян, представників громадського сектору та політиків.

Ключові слова: *психоактивні речовини, залежності, наркоманія, профілактика наркоманії, молодь***.**

ВСТУП

У сучасному суспільстві все гостріше постає проблема зловживання психоактивними речовинами серед молоді. Молодь, як одна із соціально незахищених груп населення, часто стикається з життєвими труднощами. Відсутність сфромованих тратегій поведінки у складних життєвих обставинах часто призводит до вживання молоддю алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин. Така поведінка призводить не тільки до ризику для здоров'я, але й до соціальної ізоляції, правопорушень, безробіття та втрати життєвої орієнтації. Незважаючи на наявність державних і громадських програм, потреби цієї категорії молоді залишаються здебільшого незадоволеними. Більшість таких програм зосереджені на загальній профілактиці, ігноруючи індивідуальні соціальні, психологічні та освітні потреби молодих людей. Недостатня увага до системної оцінки цих потреб ускладнює ефективну соціальну роботу та ресоціалізацію. Важливо враховувати реальні обставини життя таких молодих людей, щоб не тільки зменшити наслідки зловживання психоактивними речовинами, а й повернути їх до повноцінної участі в житті суспільства. Дослідження цієї теми дозволяють краще зрозуміти причини ризикованої поведінки та сформулювати практичні рекомендації для соціальних фахівців. Актуальність теми зумовлена збільшенням кількості молоді з досвідом вживання наркотиків в умовах війни, соціального стресу та нестабільності. Тому оцінка потреб цієї категорії молоді є важливим кроком до створення ефективної системи соціальної підтримки.

Мета дослідження полягає в обгрунтуванні методики профілактики залежності від психоактивних речовин серед молоді на основі оцінки їх потреб в Україні та Республіці Польщі.

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких **завдань:**

- Проаналізувати сутність основних понять дослідження «психоактивні речовини», «наркотики», «залежність», «соціальна профілактика залежності»

- Розкрити причини і наслідки залежності від психоактивних речовин серед молоді.
- Здійснити оцінку потреб молоді, які вживають психоактивні речовини в Україні та Республіці Польщі.
- Обгрунтувати методику профілактики залежності від психоактивних речовин серед молоді на основі оцінки їх потреб.

Об'єктом дослідження є профілактика залежності серед молоді

Предметом дослідження є методика профілактики залежності від психоактивних речовин серед молоді на основі оцінки їх потреб в Україні та Республіці Польщі.

Методи дослідження:

Аналіз наукової літератури – для визначення сутності основних понять дослдження «психоактивні речовини», «наркотики», «залежність», «соціальна профілактика залежності»

Порівняльний аналіз – досвіду України та Республіки Польщі в розробці та реалізації профілактичних програм.

Контент-аналіз – державних та громадських програм з профілактики залежностей.

Опитування (анкетування, інтерв'ю) – серед молоді та/або фахівців соціальної сфери для оцінки потреб молоді, яка вживає ПАР.

Метод узагальнення – для обгрунтування методики профілактики залежності від психоактивних речовин серед молоді на основі оцінки їх потреб.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки. Обсяг основного тексту складає 75 сторінок. Список літератури містить 66 найменувань, 1 додаток.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН СЕРЕД МОЛОДІ

1.1. Аналіз категоріального апарату дослідження

Залежність – це хронічний стан, що характеризується втратою контролю над певною поведінкою або речовиною внаслідок сильної потреби або бажання підтримувати цю поведінку чи вживати речовину, незважаючи на потенційні негативні наслідки. Процес залежності включає адаптацію організму або психіки до чинника, який викликає задоволення або тимчасове полегшення, що призводить до потреби часто повторювати цей досвід. З біологічної точки зору, залежність часто пов’язана з механізмами системи винагороди мозку, яка активується у відповідь на певні стимули, викликаючи відчуття приємності [1].

Залежність від психоактивних речовин це – хронічне захворювання, що проявляється в непереборному бажанні вживати наркотичні речовини, незважаючи на негативні соціально-медичні наслідки. Відповідно до сучасних досліджень, залежність від психоактивних речовин (далі ПАР) є захворюванням центральної нервової системи: біохімія в активних центрах (рецепторах) мозку змінюється так, що потреба в наркотичних речовинах стає біологічно зумовленою і дуже сильною.

Типи залежності зазвичай поділяють на фізичну та психологічну. Фізична залежність – це стан, за якого організм потребує певної речовини для нормального функціонування, а її відсутність викликає симптоми абстиненції. Психологічна залежність, своєю чергою, пов’язана з психологічною потребою відчуття комфорту або втечі від повсякденних проблем за допомогою певного стимулу. У реальності залежності рідко бувають виключно фізичними або психологічними, найчастіше вони охоплюють обидва аспекти одночасно [2].

У межах поняття «залежність» виокремлюють різні форми залежностей, залежно від характеру стимулу або речовини, що спричиняє залежність. До найпоширеніших видів належать залежності від психоактивних речовин –

наркотиків, алкоголю, нікотину чи лікарських засобів – а також поведінкові залежності, як-от компульсивне користування інтернетом, азартні ігри, шопоголізм чи трудоголізм. Попри відмінності у впливі на організм і психіку, всі ці залежності мають спільний механізм – прагнення повторити дію або вжити речовину, незважаючи на усвідомлення її шкідливих наслідків [3].

Наркотична залежність – одна з найтяжчих форм залежності, яка охоплює широкий спектр психоактивних речовин із різним впливом на нервову систему. Залежно від типу речовини, наркотики можуть мати стимулювальну, депресивну або галюциногенну дію. Ці речовини безпосередньо впливають на мозок, активуючи систему винагороди та викликаючи сильне відчуття ейфорії або тимчасового полегшення, що призводить до формування залежності. Наркотики становлять особливу загрозу через швидкий розвиток залежності та сильний вплив на хімічну рівновагу в організмі [4].

Таким чином, залежність – це складна проблема, яка охоплює як фізичні, так і психологічні аспекти функціонування людини. Існує багато видів залежностей – як від речовин, так і від поведінки – кожна з яких розвивається на основі механізмів системи винагороди і потребує спеціалізованого терапевтичного підходу. Наркотична залежність, як одна з найважчих у лікуванні, є предметом особливої уваги медицини та психології через свій потужний вплив на нервову систему та руйнівні наслідки для здоров’я особи.

Наркоманія – це надзвичайно складна проблема охорони здоров'я та соціального стану, що включає біологічні, психологічні та соціальні механізми. Розуміння сутності залежності як хронічного стану, що передбачає втрату контролю над поведінкою, призводить до висновку, що ефективні профілактичні та терапевтичні дії вимагають цілісного підходу. Класифікація наркотиків на основі їхніх механізмів дії на організм дозволяє краще адаптувати профілактичні та терапевтичні стратегії, що важливо в управлінні різними видами залежностей. У свою чергу, детальне розуміння механізмів залежності, включаючи адаптацію системи винагород, розвиток толерантності та фізичної залежності, а також роль

генетичних та психологічних факторів, дозволяє розробляти методи лікування, які ефективніше відповідають індивідуальним потребам пацієнтів.

Для зменшення проблеми залежності вкрай важливо не лише продовжувати дослідження механізмів залежності, але й впроваджувати міждисциплінарні програми профілактики та лікування, що враховують конкретні стани кожного пацієнта. Розробка превентивних стратегій, таких як освітні та інформаційні кампанії, та їх поєднання з передовими науково обґрунтованими терапевтичними методами, може суттєво сприяти зменшенню кількості випадків залежності та покращенню якості життя тих, хто постраждав від цієї проблеми. Цілісний підхід, що включає біологічні, психологічні та соціальні аспекти, є важливим для ефективної профілактики та лікування залежності.

У роботі показано складність причин залежностей серед молоді, які є результатом взаємодії багатьох соціальних, культурних та психологічних факторів, а також впливу сімейного та шкільного середовища. Соціальні фактори, такі як тиск однолітків та вплив популярної культури, сильно впливають на рішення молодих людей, які часто піддаються моделям поведінки, що пропагують наркотики як елемент прийняття або способу життя. Водночас, психологічні потреби молоді – від потреби належати до спільноти до бажання уникати негативних емоцій – є рушійною силою рішення вживати психоактивні речовини як форму тимчасового полегшення або для відкриття нового досвіду.

Сімейне та шкільне середовище відіграють ключову роль як захисних, так і ризикових факторів. Стабільні, підтримуючі сімейні стосунки та конструктивне ставлення можуть протидіяти схильності до залежності, тоді як конфлікти, відсутність батьківської участі або неналежні моделі поведінки підвищують вразливість підлітків до вживання наркотиків. Так само шкільне середовище відіграє важливу роль у профілактичній освіті, підвищенні обізнаності про небезпеку наркотиків та наданні емоційної підтримки. Недостатня освіта та брак профілактичних програм можуть призвести до підвищеного ризику залежності, тоді як школи, які пропонують надійну профілактичну та освітню підтримку,

ефективніше допомагають молодим людям приймати обґрунтовані та відповідальні рішення.

Протидія наркоманії серед молоді вимагає комплексного підходу, який враховує всі вищезазначені фактори. Сім'я та школа, як основні середовища, що впливають на розвиток молоді, повинні співпрацювати у створенні підтримки та підвищенні обізнаності, щоб молодь могла розвиватися в атмосфері безпеки, подалі від ризикованої поведінки. Лише такий комплексний підхід дозволить ефективно зменшити проблему залежності серед молоді та підтримувати їхній здоровий соціальний та емоційний розвиток.

Існує широкий спектр наслідків наркоманії, які впливають на здоров'я, соціальне та економічне становище молоді та суспільства в цілому. Наслідки зловживання наркотиками серед молоді для здоров'я є багатогранними, включаючи тривалі фізичні пошкодження, такі як ослаблена імунна система, проблеми з кровообігом та серйозні психічні розлади. Ці наслідки значно знижують якість життя молоді, ускладнюючи їхнє функціонування в різних сферах повсякденного життя та розвитку.

Соціальні наслідки залежності є однаково руйнівними, призводячи до погіршення сімейних стосунків, соціальної ізоляції, а також труднощів в освіті та професійній діяльності, що в довгостроковій перспективі обмежує можливості соціальної інтеграції та призводить до ізоляції. Економічні наслідки відчувають наркозалежні, їхні родини та суспільство в цілому. Витрати, пов'язані з лікуванням, втратою продуктивності та зростанням злочинності, обтяжують державний бюджет та економіку.

Наркотична залежність має руйнівний вплив на всі аспекти життя молоді та ставить під загрозу суспільство в цілому, яке змушене нести численні соціальні та економічні витрати. Для того, щоб молоді люди могли повернутися до здоров'я та повноцінно функціонувати в суспільстві, необхідні комплексні профілактичні заходи та програми підтримки, що охоплюють освіту, лікування та реінтеграційну підтримку.

Профілактичні програми, що впроваджуються в школах, державних установах та неурядових організаціях, мають вирішальне значення для запобігання наркоманії серед молоді шляхом проведення освітніх кампаній, інформаційних кампаній та підтримки сімей. Такі заходи допомагають молодим людям уникати психоактивних речовин, розвиваючи їхню обізнаність та навички боротьби з тиском однолітків. Як у Польщі, так і в Україні роль профілактики посилюється завдяки підтримці з боку державних установ та міжнародних організацій, що дозволяє охопити широку аудиторію та підвищує ефективність програм.

Лікування залежності вимагає комплексного підходу, що включає детоксикацію, психотерапію, фармакотерапію та соціальну підтримку. Такі терапевтичні методи, як когнітивно-поведінкова терапія та групи підтримки, дозволяють пацієнтам виявляти та змінювати деструктивні моделі мислення та поведінки, що є основою для ефективного одужання. Участь родини та участь у реабілітаційних програмах допомагають пацієнтам адаптуватися до життя без речовин, що викликають залежність, що збільшує їхні шанси на повне одужання.

Профілактика та лікування залежностей – це процеси, що потребують комплексних дій за участю державних установ, соціальних організацій та сімей. Комплексний підхід, адаптований до конкретних потреб молоді, дозволяє ефективно запобігати залежностям та підтримувати людей на шляху до постійної абстиненції та повернення до нормального функціонування в суспільстві.

Аналіз профілактичних та терапевтичних заходів у боротьбі із залежностями показує, що обидві стратегії відіграють ключову роль, хоча й на різних стадіях проблеми. Профілактика, зосереджена на освіті, розвитку соціальних навичок та підвищенні обізнаності, ефективно зменшує кількість людей, які потягуються до речовин, що викликають залежність, позитивно впливаючи на ставлення молоді та суспільства. Профілактичні заходи також корисні з економічної точки зору, оскільки запобігання залежності дешевше та менш обтяжливо для системи охорони здоров'я, ніж лікування наслідків залежності.

Методи лікування, включаючи детоксикацію, психотерапію, фармакотерапію та ресоціалізацію, пропонують комплексну підтримку людям, які борються із залежністю. Інтеграція різних форм терапії, таких як індивідуальна, групова та сімейна терапія, забезпечує пацієнтам цілісний підхід, який збільшує їхні шанси на подолання залежності назавжди та повернення до нормального функціонування. Підтримка ресоціалізації також важлива, оскільки вона дозволяє людям після терапії відновити своє професійне та соціальне життя, зменшуючи ризик рецидиву.

Аналіз наукової літератури дає моливість визначити сутність основних понять дослідження. Під поняттям «психоактивні речовини» розуміємо хімічні сполуки, які при потраплянні в організм людини впливають на центральну нервову систему, змінюючи настрій, свідомість, сприйняття, мислення або поведінку. До них належать як легальні речовини (алкоголь, нікотин, деякі лікарські препарати), так і нелегальні (канабіс, амфетаміни, опіати тощо).

Наркотики – це підгрупа психоактивних речовин, що мають здатність викликати сильну фізичну та/або психічну залежність, і є контрольованими законодавством. До них належать речовини, які заборонені або обмежені у вільному обігу через їх потенційну шкоду для здоров’я та високий ризик зловживання.

Залежність – це хронічний розлад, що характеризується нав’язливою потребою вживати певну речовину або здійснювати певну поведінку, незважаючи на її негативні наслідки. Вона може бути фізіологічною (потреба організму в речовині), психологічною (психоемоційна прив’язаність) або соціальною (вплив оточення, стилю життя).

Соціальна профілактика залежності – це система заходів, спрямованих на попередження вживання психоактивних речовин і розвиток залежності шляхом інформування, виховання, формування здорового способу життя, розвитку навичок опору негативному впливу, залучення до соціально-корисної діяльності та підтримки вразливих груп населення (особливо молоді).

Класифікація наркотиків має важливе значення, оскільки дозволяє зрозуміти різноманітний вплив цих речовин на людський організм і допомагає формувати ефективні профілактичні стратегії. Через різноманітність механізмів впливу наркотиків на організм було розроблено кілька систем поділу, які враховують як хімічну будову речовин, так і їх специфічну дію на центральну нервову систему [5].

Першу групу складають стимулятори, які підвищують активність мозку, спричиняючи зростання енергії та покращення концентрації. Такий ефект виникає внаслідок впливу на нейромедіатори, насамперед дофамін, що відіграє ключову роль у виникненні відчуття ейфорії та мотивації. До цієї групи належать амфетаміни та кокаїн, які також викликають підвищення частоти серцевих скорочень і тиску, що при тривалому вживанні може призводити до серцево-судинних розладів. Через характер своєї дії ці речовини часто застосовуються як засоби стимуляції, хоча зловживання ними швидко веде до залежності та серйозних наслідків для здоров’я [6].

Другу категорію становлять депресанти, які діють протилежно стимуляторам. Вони уповільнюють роботу центральної нервової системи, викликаючи відчуття розслаблення та зменшення емоційного напруження. Їхній механізм дії базується на посиленні впливу гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК), яка гальмує активність нейронів і спричиняє відчуття спокою. Прикладами депресантів є бензодіазепіни, барбітурати та алкоголь, надмірне вживання яких може призводити до дихальної недостатності або синдрому відміни.

Галюциногени – це окрема група, яка впливає на сприйняття, свідомість і емоції. Такі речовини, як ЛСД або псилоцибін, викликають викривлення сприйняття сенсорних сигналів, що призводить до інтенсивних візуальних і емоційних переживань. Їх дія базується переважно на взаємодії з серотоніновими рецепторами, що зумовлює зміну відчуття реальності.

Опіоїди – одна з найбільш уживаних груп наркотиків, яка вирізняється своїм знеболювальним ефектом. Їхній механізм дії пов’язаний з впливом на

опіоїдні рецептори в мозку і спинному мозку, що знижує відчуття болю та викликає стан ейфорії. Через потужний аддиктивний потенціал опіоїди, такі як героїн чи морфін, хоч і застосовуються в медицині, становлять серйозну небезпеку у випадку зловживання.

Наркотики також поділяються за походженням на натуральні, синтетичні та напівсинтетичні. Натуральні наркотики (марихуана, опіум) отримують із рослин; синтетичні (наприклад, метамфетамін) створюються хімічним шляхом у лабораторіях; напівсинтетичні (героїн) отримують шляхом модифікації природних речовин для посилення їх дії [7].

Класифікація наркотиків за їх впливом на психіку та організм необхідна не лише в медицині, але й у правовій сфері. Вона дозволяє ефективніше моніторити обіг психоактивних речовин і запроваджувати відповідне правове регулювання, спрямоване на запобігання зловживанням і зниження ризику залежності. Такий підхід сприяє точнішому добору терапевтичних засобів відповідно до специфіки дії кожної групи наркотиків.

Таким чином, диференційована класифікація наркотичних речовин за механізмом дії, хімічною будовою та походженням є необхідною умовою ефективної боротьби з наркоманією. Розуміння особливостей дії кожної групи дозволяє будувати дієвіші профілактичні заходи і створювати відповідні терапевтичні програми.

Механізми розвитку залежності – це складний процес, який охоплює різноманітні мозкові структури та хімічні речовини й призводить до довготривалих змін у функціонуванні організму. Залежність починається в момент, коли психоактивні речовини або компульсивна поведінка впливають на систему винагороди мозку, викликаючи вивільнення дофаміну – нейромедіатора, відповідального за відчуття задоволення. Дофамін спричиняє стан ейфорії, що підштовхує людину інстинктивно прагнути повторити стимул, який викликав приємні відчуття. У результаті людина починає знову й знову вдаватися до тієї самої поведінки чи речовини, навіть якщо це загрожує її здоров’ю [8].

Під час регулярного вживання психоактивних речовин у мозку відбувається нейроадаптація – поступове пристосування до постійного впливу речовини, що веде до зниження природного вироблення дофаміну. Організм стає дедалі більш залежним від зовнішнього джерела дофаміну. Це породжує толерантність, коли для досягнення колишнього рівня задоволення потрібна все більша доза. Таким чином, залежна особа потрапляє в замкнене коло: потреба у збільшенні дози посилює як фізичну, так і психологічну залежність.

Наступним етапом є розвиток фізичної залежності, коли організм звикає до постійної присутності речовини. Різке припинення її вживання викликає синдром відміни, що проявляється в треморі, тривожності, депресії та порушеннях настрою. Ці симптоми є результатом різкої хімічної перебудови мозку й викликають у людини сильне бажання знову вжити речовину, щоб позбутися дискомфорту. Це лише поглиблює емоційну та фізичну залежність [9].

Ключову роль у процесі залежності відіграє система винагороди, особливо ядро accumbens (смужкове тіло) та префронтальна кора. Ядро accumbens відповідає за відчуття задоволення, і його регулярна стимуляція веде до змін, які підвищують сприйнятливість до залежності. Тим часом префронтальна кора, що відповідає за самоконтроль і прийняття рішень, втрачає свою ефективність, що ускладнює контроль імпульсів і посилює залежність.

Генетичні фактори також відіграють значну роль: певні варіанти генів, зокрема ті, що впливають на функціонування дофамінової системи, можуть зумовлювати підвищену сприйнятливість до розвитку залежностей. Люди з такою спадковістю мають вищу реактивність системи винагороди, що сприяє швидшому розвитку залежності.

Суттєве значення мають і психологічні чинники. Люди часто вдаються до наркотиків як засобу зняття емоційної напруги чи уникнення стресу. У стресових ситуаціях психоактивні речовини виступають як тимчасове полегшення. Цей механізм – негативне підкріплення – лише укріплює звичку, коли людина звикає долати проблеми саме в такий спосіб, і залежність стає не лише фізичною, а й емоційною [11].

Коли речовина стає недоступною, виникає психологічна тяга, тобто сильне бажання знову пережити стан ейфорії. Її можуть викликати тригери – знайомі місця, запахи, звуки чи ситуації, пов'язані з уживанням речовини. Такі тригери суттєво ускладнюють лікування, адже активують імпульс до рецидиву.

Підсумовуючи, механізми залежності базуються на складній взаємодії нейробіологічних, генетичних і психологічних факторів. Їх розуміння дозволяє розробляти ефективні терапевтичні стратегії, здатні допомогти людині подолати залежність. Комплексне лікування повинно враховувати не лише фізіологічні та психологічні аспекти, але й індивідуальні генетичні відмінності пацієнта.

1.2. **Причини і наслідки залежності від психоактивних речовин серед молоді**

Проблема наркотичної залежності серед молоді має багатоаспектну природу і залежить від сукупності соціальних, культурних, психологічних і економічних чинників. Молодь є особливо вразливою до впливу соціального середовища, моди, тиску однолітків і медіа. У цьому віці формуються ідентичність, світогляд і життєві цінності, а нестабільність психоемоційного стану робить молодих людей більш схильними до ризикованої поведінки.

Однією з головних причин вживання наркотиків є вплив соціального середовища. Молоді люди, які перебувають у середовищі, де наркотики є нормою або популяризуються як засіб для «розслаблення» чи «втечі від реальності», частіше вирішують спробувати психоактивні речовини. Часто мотивацією є бажання належати до групи, не бути відкинутим чи виявити «дорослість». Відсутність належної підтримки з боку родини чи школи, а також відчуття ізоляції або самотності посилюють ризик. У разі коли молода людина не має доступу до безпечного емоційного середовища, вона шукає його в наркотичних речовинах, які створюють тимчасове відчуття комфорту [22].

Популярна культура, включаючи соціальні мережі та розваги, має величезний вплив на те, як молодь сприймає наркотики. У медіа-повідомленнях наркотики часто зображуються як приваблива частина способу життя, що підкріплює сприйняття їхньої прийнятності або навіть бажання. ЗМІ, особливо фільми, музика та соціальні мережі, нормалізують наркотики, зображуючи тих, хто їх уживає, як вільних, бунтівних або творчих людей, що заохочує молодь наслідувати ці взірці для наслідування. Видимість наркотиків у масовій культурі змушує молодь сприймати їх вживання як форму вираження своєї незалежності або як спосіб зняття стресу. Це створює хибне переконання, що наркотики – це нешкідливий спосіб отримати новий досвід. На медіа-зображеннях також зображено айдолів та знаменитостей, які вживають психоактивні речовини, що надає наркотикам видимості нормальності, і молодь може наслідувати цей приклад, прагнучи досягти подібного способу життя.

Сім'я є ключовим фактором, що формує ставлення молоді до наркотиків. Стосунки з батьками, якість спілкування та цінності, що передаються сім'єю, впливають на схильність молодих людей до залежності. Відсутність емоційної підтримки, надмірний контроль або сімейні конфлікти можуть спонукати підлітків шукати розради в наркотиках як спосіб впоратися з негативними емоціями. У сім'ях, де присутня проблема залежності, молодь піддається більшому ризику вживання психоактивних речовин, оскільки моделі залежної поведінки є для них повсякденним явищем. Коли батьки або близькі вдаються до залежної поведінки, молоді люди можуть розглядати це як прийнятний спосіб зняти стрес. Таким чином, цінності та звички, що формуються в сімейному середовищі, мають ключовий вплив на розвиток наркоманії. Водночас, сім'ї з міцними емоційними зв'язками та відкритим спілкуванням здатні ефективніше протидіяти наркозалежності, пропонуючи підтримку та розуміння, що зменшує потребу молоді вживати наркотики [23].

Соціально-економічна ситуація суттєво впливає на вразливість молоді до наркотиків. Бідність, відсутність кар'єрних перспектив та фінансові проблеми можуть збільшити ризик вживання психоактивних речовин як форми втечі від

складної реальності. Молоді люди, які не бачать можливості покращити своє фінансове становище, більш схильні до спокус наркотиків, які розглядаються як спосіб тимчасово уникнути проблем і стресу повсякденного життя. Люди з нижчим економічним статусом, як правило, мають більшу доступність наркотиків, що робить молодих людей більш вразливими до їх впливу. У таких соціальних умовах психоактивні речовини часто є більш доступними, а відсутність стабільних умов життя та кар'єрних перспектив спонукає молодих людей експериментувати з наркотиками.

Недостатня профілактична освіта в школах та брак обізнаності про наслідки вживання наркотиків для здоров'я також сприяють зростанню кількості молодих людей, які експериментують з психоактивними речовинами. Система освіти відіграє ключову роль у протидії наркоманії, надаючи молоді інформацію про шкідливість психоактивних речовин та ризики, пов'язані із залежністю. Відсутність належних профілактичних програм може призвести до того, що молоді люди не знають про реальні наслідки залежності, що підвищує їхню схильність до спокуси спробувати наркотики. Профілактична освіта, що підвищує обізнаність про наслідки наркоманії для здоров'я, соціальних та емоційних наслідків, є важливим елементом у зменшенні кількості молодих людей, які експериментують з психоактивними речовинами. Школи, що інтегрують освітні програми з питань наркоманії, сприяють підвищенню обізнаності та відповідальності серед молоді, що ефективно знижує ризик розвитку залежностей [24].

Зловживання наркотиками серед молоді має глибокі соціальні наслідки, які впливають на стосунки молодих людей, їх соціальний статус та життєві перспективи. Перш за все, вживання психоактивних речовин молоддю призводить до погіршення сімейних стосунків, оскільки залежність часто стає причиною конфліктів та напруженості в сім'ї. Коли молода людина починає вживати наркотики, її пріоритети та спосіб життя змінюються, що призводить до відсторонення від близьких та нехтування сімейними обов'язками. Сім'ї, які спостерігають зміни в поведінці та ставленні молодих членів сім'ї, часто

реагують емоційно, що призводить до ескалації конфліктів та погіршення комунікації, а отже, до ослаблення сімейних зв'язків. Зловживання наркотиками серед молоді руйнує стосунки з їхніми сім'ями, оскільки залежність та пов'язані з нею проблеми стають головною перешкодою для побудови стабільних та здорових емоційних зв'язків [25].

Крім того, зловживання психоактивними речовинами серед молоді призводить до соціальної ізоляції, оскільки молоді люди, які борються із залежністю, починають уникати середовищ, які не приймають їхній спосіб життя. Молоді люди, які регулярно вживають наркотики, відходять від соціального життя та припиняють брати участь у групових, спортивних та освітніх заходах, що призводить до поступового відчуження. Соціальна ізоляція, що виникає внаслідок зловживання наркотиками, призводить до втрати контактів з однолітками, а також до розриву зв'язків з людьми, які могли б надати емоційну підтримку. Відчуження від середовища, яке не сприймає вживання наркотиків, лише поглиблює проблему, оскільки молоді люди починають зосереджуватися на дружбі з людьми зі схожими проблемами, що лише посилює цикл залежності та ізоляції.

Внаслідок зловживання наркотиками молодь також відчуває серйозні труднощі в навчанні, оскільки залежність послаблює когнітивні здібності, а нехтування шкільними обов'язками призводить до погіршення академічних результатів. Молоді люди, які вживають психоактивні речовини, мають проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю та засвоєнням знань, що призводить до нижчої шкільної успішності та підвищеного ризику припинення навчання. Ці труднощі призводять до того, що молодь, яка страждає на наркотичну залежність, відчуває труднощі у реалізації своїх кар'єрних планів та втрачає мотивацію до досягнення освітніх цілей, що впливає на їхні майбутні професійні та соціальні можливості. Припинення освіти та відсутність відповідної професійної кваліфікації прирікають молодих людей на обмежені кар'єрні перспективи та меншу фінансову стабільність, що ще більше підвищує їхню вразливість до проблем, пов'язаних із соціальною ізоляцією [26].

Зловживання наркотиками серед молоді також має негативні наслідки для їхнього професійного життя, оскільки залежність та її соціальні наслідки обмежують можливості молоді на ринку праці. Молоді люди, які не завершують освіту або не підвищують свою кваліфікацію, стикаються з труднощами у пошуку постійної роботи, що призводить до економічної ізоляції та фінансової нестабільності. Наркозалежні часто мають труднощі з утриманням постійної роботи через нездатність регулярно виконувати свої обов'язки та емоційну нестабільність, що призводить до частих лікарняних та проблем на робочому місці. Відсутність кар'єрних перспектив та стабільного доходу посилює цикл залежності, оскільки молоді люди, позбавлені стабільності, все частіше звертаються до наркотиків як способу подолання труднощів повсякденного життя.

У соціальному аспекті зловживання наркотиками серед молоді призводить до зростання злочинності, оскільки наркозалежні часто вдаються до незаконних способів отримання коштів для придбання речовин. Молоді люди, які борються із залежністю, можуть вдаватися до злочинної діяльності, такої як крадіжки, пограбування або торгівля наркотиками, що ще більше поглиблює їхні соціальні та правові проблеми. Зв'язок між залежністю та злочинністю призводить до того, що молодь стає частиною кримінального середовища, що призводить до подальшої ізоляції та втрати можливостей для нормального життя. Ця проблема має серйозні соціальні наслідки, оскільки залежна молодь, вдаючись до злочинності, стає частиною системи, від якої важко відірватися, що ускладнює їхню соціальну реінтеграцію [27].

Зловживання психоактивними речовинами серед молоді також впливає на їхні міжособистісні стосунки, оскільки залежність послаблює комунікативні навички, що призводить до конфліктів з родиною, друзями та оточенням. Молоді люди, які зловживають наркотиками, часто демонструють порушення в міжособистісних стосунках, що призводить до послаблення соціальних зв'язків та проблем з адаптацією в соціальних групах. Внаслідок зловживання наркотиками підлітки можуть відчувати труднощі у побудові тривалих стосунків,

що негативно впливає на їхнє соціальне життя та здатність формувати стабільні зв'язки. Руйнування міжособистісних стосунків, що є наслідком залежності, ще більше відчужує молодих людей та поглиблює їхні емоційні проблеми, що, своєю чергою, посилює схильність продовжувати вживати наркотики як спосіб подолання самотності.

Соціальні та культурні фактори наркоманії серед молоді являють собою складну мережу взаємозв'язків, які впливають на ризиковані рішення молодих людей щодо психоактивних речовин. Середовище однолітків, тиск масової культури, сімейні моделі, соціально-економічний статус та недостатня профілактична освіта сприяють зростанню кількості молоді, яка експериментує з наркотиками. Тому ефективні профілактичні заходи повинні включати як освіту, так і емоційну підтримку, щоб запобігти розвитку залежностей серед молоді та надати їм можливість приймати обґрунтовані рішення. Розуміння важливості соціальних та культурних факторів є ключовим для створення стратегій протидії наркоманії, які відповідають реальним потребам молоді та забезпечують всебічну підтримку на кожному етапі її розвитку.

Соціальні наслідки зловживання наркотиками серед підлітків є серйозними та складними, впливаючи на їхнє сімейне життя, освіту, роботу та соціальні стосунки. Зловживання психоактивними речовинами призводить до послаблення сімейних зв'язків, соціальної ізоляції, труднощів в освіті, проблем з кар'єрою та зростання злочинності, що значно обмежує майбутні можливості молоді. Ці наслідки означають, що молоді люди, які стають залежними, опиняються у складній соціальній ситуації, яка вимагає профілактичних заходів, підтримки та відповідних програм реінтеграції, щоб дозволити їм повернутися до нормального життя та мінімізувати ризик соціальної ізоляції.

Наркотична залежність серед молоді породжує серйозні економічні наслідки, які впливають не лише на життя залежних, а й на суспільство в цілому. Витрати, пов'язані із залежністю від психоактивних речовин, починаються з витрат на самі наркотики, що поступово призводить до фінансової дестабілізації молоді. Молоді люди, які регулярно вживають наркотики, часто витрачають на

них значну частину свого доходу, а це означає, що інші життєво необхідні речі, такі як їжа, одяг та житло, залишаються поза увагою. Систематичні витрати на речовини, що викликають залежність, призводять до боргів, оскільки фінансових ресурсів стає недостатньо, і залежна молодь звертається за кредитами для покриття своїх потреб.

Наркотична залежність також спричиняє проблеми на ринку праці, оскільки впливає на здатність молодих людей влаштовуватися та підтримувати роботу. Молодь, яка страждає на наркотичну залежність, часто демонструє емоційну нестабільність та знижену мотивацію, що ускладнює виконання ними професійних обов'язків, що призводить до частих звільнень та нестабільності роботи. Відсутність постійних можливостей працевлаштування призводить до фінансових проблем, а молодь, позбавлена регулярного доходу, частіше займається незаконною діяльністю, щоб отримати кошти на купівлю наркотиків. Фінансові наслідки, що виникають внаслідок проблем на ринку праці, є особливо серйозними, оскільки молоді люди, позбавлені професійного досвіду та кваліфікації, втрачають можливість розвивати свою кар'єру та створювати стабільне економічне становище [28].

Економічні наслідки наркоманії також включають збільшення витрат на лікування, що обтяжує не лише залежних, а й систему охорони здоров’я. Лікування залежностей вимагає систематичної терапії та медичного догляду, що призводить до високих витрат, пов'язаних з госпіталізацією, ліками та реабілітацією. Молоді люди, які стають залежними від психоактивних речовин, часто не можуть самостійно покрити витрати на лікування, що змушує їхні сім'ї витрачати значні ресурси на медичне обслуговування, що призводить до фінансового тягаря для домогосподарств. Для залежних відсутність доступу до належної медичної допомоги часто означає, що проблема залежності погіршується, оскільки брак коштів на лікування ускладнює процес одужання та, як наслідок, призводить до подальшого фінансового тягаря [29].

Витрати, пов'язані з наркотиками, також обмежують освітні та професійні можливості молоді, оскільки залежність призводить до нехтування шкільними

обов'язками та відсутності мотивації до розвитку навичок. Молоді люди, які витрачають свої фінансові ресурси на наркотики, відмовляються інвестувати у свій особистісний розвиток, що обмежує їхні шанси на здобуття освіти та майбутнє працевлаштування. Відсутність кваліфікації та переривання навчання значно знижує можливість отримання стабільної та добре оплачуваної роботи, що призводить до фінансових проблем у майбутньому. Ці наслідки також впливають на економічне становище суспільства в цілому, оскільки молодь, яка не здобуває освіту та не є економічно активною, створює додаткове навантаження на систему соціального забезпечення.

Наркотична залежність також тягне за собою витрати, пов'язані зі злочинною діяльністю, оскільки наркомани часто займаються незаконною діяльністю, щоб отримати кошти для придбання наркотиків. Молодь, яка потрапляє в борги через залежність, часто вдається до злочинної діяльності для отримання коштів, що призводить до зростання злочинності та додаткових витрат, пов'язаних із втручанням поліції, судовими процесами та ув'язненням. Ці витрати обтяжують державний бюджет і сприяють збільшенню витрат, пов'язаних з підтримкою громадського порядку. Зв'язок між наркоманією та злочинною діяльністю означає, що суспільство несе витрати на запобігання злочинності та реабілітацію залежних, що призводить до збільшення державних витрат на цю мету [30].

Економічні наслідки наркоманії відчувають і підприємства, оскільки присутність залежних на робочому місці призводить до зниження продуктивності, прогулів та нещасних випадків. Молодь, яка страждає на наркотичну залежність і влаштовується на роботу, часто має труднощі з регулярним виконанням професійних обов'язків, що впливає на ефективність роботи та створює додаткові витрати для роботодавців, пов'язані з прогулами та навчанням на заміну. Роботодавці, які борються з проблемою наркоманії серед працівників, змушені нести додаткові витрати, пов'язані з організацією профілактичних програм та навчанням у сфері протидії наркоманії на робочому місці, що призводить до збільшення операційних витрат компаній.

Підсумовуючи, економічні наслідки наркоманії серед молоді включають як індивідуальні фінансові втрати, так і витрати, які несуть сім'ї, суспільство та бізнес. Зловживання наркотиками призводить до фінансової дестабілізації молоді, проблем на ринку праці, зростання витрат на медичне обслуговування та злочинності, що створює додаткове навантаження на економіку. Ці наслідки вимагають превентивних заходів та інвестицій у програми підтримки молоді, щоб мінімізувати економічний вплив залежності та допомогти їм приймати обґрунтовані рішення. Зменшення витрат, пов'язаних з наркоманією, можливе завдяки співпраці на рівні державних установ, сімей та навчальних закладів, що дозволяє створити підтримку для молоді та запобігти залежностям, які становлять значний тягар для суспільства.

Явище наркоманії серед молоді є проблемою з багатьма причинами, серед яких особливо важливими є психологічні фактори, що впливають на рішення щодо вживання психоактивних речовин. Ці фактори включають емоційні потреби, такі як прагнення до прийняття, втеча від проблем та прагнення до нових емоційних станів, що може мотивувати молодих людей експериментувати з наркотиками. У підлітковому віці молоді люди переживають інтенсивні психологічні зміни, пов'язані з формуванням ідентичності, що робить їх більш схильними до прийняття ризикованих рішень, таких як вживання речовин, що викликають залежність [31].

Одним з основних психологічних факторів, що впливають на схильність до наркоманії, є потреба належати до групи, яка часто стає вирішальною в підлітковому віці. Молоді люди, які прагнуть прийняття та визнання у своїй групі однолітків, частіше займаються діяльністю, яка може принести їм прийняття, і вживання наркотиків часто є однією з таких діяльностей. Тиск однолітків може створити у молодої людини потребу наслідувати групові взірці для наслідування, що призводить до того, що наркотики розглядаються як засіб отримання визнання. Молодь, яка відчуває сильну потребу в прийнятті, може відчувати більшу потребу відповідати очікуванням групи, що спонукає їх вживати психоактивні речовини як спосіб задоволення цієї потреби.

Другим важливим психологічним фактором, що впливає на розвиток наркоманії серед молоді, є схильність уникати негативних емоцій шляхом вживання психоактивних речовин. У стресових ситуаціях або під час переживання сильних емоцій молоді люди можуть звертатися до наркотиків як способу тимчасово полегшити емоційний дискомфорт. Втеча від проблем та спроби впоратися зі складними життєвими ситуаціями за допомогою наркотиків є результатом нездатності справлятися з емоціями. Підлітки, які не мають розвинених механізмів емоційної регуляції, частіше шукають психоактивні речовини як спосіб втечі від стресу, що призводить до ризику залежності.

Ще один психологічний фактор — це потреба прагнути нового досвіду та досліджувати власні межі. Підлітковий вік характеризується високим рівнем допитливості та відкритості до нового досвіду, що робить молодих людей більш схильними до експериментів з психоактивними речовинами. Бажання пережити змінені стани свідомості або шукати інтенсивних переживань може бути вагомим мотивом для молодих людей вживати наркотики. Прагнення до новизни, яке є природним елементом психологічного розвитку молодої людини, може призвести до рішення спробувати психоактивні речовини, що, своєю чергою, збільшує ризик розвитку залежності [32].

Ще одним важливим психологічним аспектом є проблеми із самооцінкою та розлади настрою, які можуть спонукати молодих людей вживати наркотики як спосіб тимчасового покращення свого самопочуття. Люди з низькою самооцінкою, які переживають депресію або тривогу, частіше шукають підтримки в психоактивних речовинах. Препарати, що тимчасово підвищують настрій або зменшують тривожність, стають для цих людей способом впоратися з емоційним дискомфортом. Молоді люди, яким важко прийняти себе або не вистачає емоційної підтримки, можуть вживати наркотики як метод тимчасового полегшення негативних почуттів, що призводить до поглиблення психологічних проблем та посилення залежності [33].

Ще одним важливим елементом є сприйняття ризику, яке у випадку молоді часто недооцінюється через брак досвіду та розвитку здатності передбачати

довгострокові наслідки своїх дій. Молоді люди, які не знають про реальну небезпеку вживання наркотиків, можуть сприймати їх як відносно безпечні, що призводить до експериментів, не усвідомлюючи наслідків для здоров'я та психічного здоров'я. Відсутність здатності оцінювати ризик особливо важлива в підлітковому віці, коли імпульсивність та потреба в негайному задоволенні домінують над здатністю раціонально мислити та приймати обґрунтовані рішення.

Зловживання наркотиками серед молоді має серйозні наслідки для здоров'я, які впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Часте вживання психоактивних речовин викликає розлади здоров'я, які з часом погіршуються, призводячи до незворотних змін в організмі. Для молоді, чиє тіло та розум ще розвиваються, зловживання наркотиками є особливо руйнівним, оскільки процес фізичного та емоційного дозрівання дуже чутливий до впливу токсичних речовин. Введення препаратів у молодий організм порушує ці природні процеси, що негативно впливає на здоров'я та адаптаційні здібності.

Тривале вживання наркотиків призводить до пошкодження нервової системи, яка надзвичайно важлива для функціонування молодої людини. Вплив психоактивних речовин на мозок може спричинити порушення пам'яті, концентрації уваги та когнітивних здібностей, що суттєво впливає на повсякденне життя, навчання та соціальні стосунки молодої людини. Психоактивні речовини пошкоджують нервові рецептори, що призводить до незворотних змін у функціонуванні нервової системи, викликаючи, серед іншого, розлади сну, гіперактивність або апатію. Ці порушення впливають на якість життя, оскільки молоді люди втрачають здатність ефективно справлятися з повсякденними викликами та обов'язками, що призводить до виключення з соціального та освітнього життя [34].

Ще одним серйозним наслідком зловживання наркотиками для здоров'я є ослаблення імунної системи, що робить підлітків більш сприйнятливими до інфекцій та хронічних захворювань. Зловживання психоактивними речовинами спричиняє зниження імунітету, що призводить до частіших захворювань, які з

часом послаблюють організм і збільшують ризик серйозних ускладнень зі здоров’ям. Вірусні, бактеріальні та грибкові інфекції стають частішими, і організм не здатний ефективно боротися з патогенами. Ослаблена імунна система може не тільки збільшити частоту захворювань, але й подовжити процес одужання, що призводить до хронічної втоми та слабкості [35].

Наркотики також шкідливо впливають на систему кровообігу, що у випадку молодих людей може призвести до розвитку серцевих захворювань у дуже молодому віці. Психоактивні речовини викликають підвищення артеріального тиску та почастішання серцевих скорочень, що навантажує кровоносну систему, призводить до пошкодження судин та підвищеного ризику інфарктів та інсультів. Серцева недостатність також спричиняє дефіцит кисню в тканинах, що призводить до м’язової слабкості та погіршення фізичного стану, що в довгостроковій перспективі може призвести до серйозних захворювань. Таким чином, для молодих людей зловживання наркотиками означає підвищений ризик розвитку серйозних серцево-судинних проблем на ранньому етапі життя.

Наслідки зловживання наркотиками для здоров'я також включають проблеми з диханням, що виникають внаслідок вдихання токсичних речовин. Вживання таких наркотиків, як марихуана чи кокаїн, які часто курять, завдає шкоди легеням та бронхам, що призводить до респіраторних захворювань, таких як хронічний бронхіт та емфізема. Зловживання вдихуваними речовинами викликає подразнення дихальних шляхів, що призводить до незворотних змін їх структури та зниження життєвої ємності легень. Молоді люди, які зловживають наркотиками, можуть мати проблеми з диханням, що негативно впливає на їхню здатність займатися спортом, а також знижує якість повсякденного життя через часту задишку та слабкість.

Однак одним із найнебезпечніших наслідків зловживання наркотиками для здоров'я є проблеми з психічним здоров'ям, які часто розвиваються внаслідок тривалого вживання психоактивних речовин. Зловживання наркотиками призводить до розладів настрою, таких як депресія, тривога або психотичні стани, які значно погіршують самопочуття та здатність молодої людини

нормально функціонувати. Молоді люди, які зловживають психоактивними речовинами, можуть страждати від психотичних розладів, що викликають спотворене сприйняття реальності та галюцинації, що призводить до проблем у стосунках та соціальної ізоляції. Втрата контролю над думками та емоціями призводить до того, що молоді люди стикаються з проблемами в школі, на роботі та у стосунках, що впливає на їхні майбутні професійні та соціальні можливості [36].

Ще одним суттєвим наслідком для здоров'я є проблеми залежності, що розвиваються серед молоді в результаті систематичного вживання психоактивних речовин. Психологічна та фізична залежність призводить до того, що молоді люди втрачають контроль над своїм життям, оскільки їхнє функціонування залежить від регулярного доступу до наркотиків. Розвиток залежності призводить до руйнування структур повсякденного життя, оскільки молоді люди нехтують школою, сім'єю та соціальними обов'язками на користь придбання та споживання речовин. Залежність також спричиняє серйозні проблеми зі здоров’ям, такі як виснаження організму, порушення сну та хронічна втома, що призводить до погіршення фізичного та психічного здоров’я.

Психологічні фактори наркоманії серед підлітків включають складний набір емоційних потреб та рис особистості, які впливають на рішення щодо вживання психоактивних речовин. Потреба в прийнятті та приналежності, уникнення негативних емоцій, прагнення до нового досвіду, проблеми з самооцінкою та неправильна оцінка ризику є важливими елементами, що сприяють вразливості молоді до розвитку залежностей. Ефективні профілактичні заходи повинні включати не лише навчання про ризики для здоров'я, але й емоційну підтримку та розвиток навичок подолання емоцій, щоб молоді люди могли приймати більш обґрунтовані рішення щодо власного життя.

Наслідки зловживання наркотиками серед молоді для здоров'я є глибокими та складними, охоплюючи як фізичні, так і психічні розлади, які мають тривалий вплив на їхнє здоров'я та майбутнє життя. Зловживання психоактивними речовинами призводить до пошкодження нервової системи, ослаблення

імунітету, проблем із кровообігом та диханням, а також серйозних психічних розладів, які обмежують здатність молодих людей повноцінно функціонувати. Ці наслідки наражають молодих людей на ризик довгострокових проблем зі здоров'ям, які впливають на якість їхнього життя та майбутні перспективи. З огляду на такі ризики, необхідні профілактичні та освітні заходи, щоб молодь могла зрозуміти небезпеку зловживання наркотиками та приймати обґрунтовані та відповідальні рішення.

Сімейне та шкільне середовище відіграють ключову роль у формуванні ставлення молоді до наркотиків, що суттєво впливає на їхнє рішення вживати психоактивні речовини. Стосунки з батьками, норми та цінності, що передаються сім'єю, та функціонування освітніх закладів створюють основу, в якій молодь формує свій підхід до проблеми наркотиків. У сім'ях з відкритим спілкуванням та емоційною підтримкою підлітки рідше приймають ризиковані рішення, оскільки стабільна сімейна підтримка допомагає їм справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. У таких сім’ях молоді люди набувають навичок конструктивного вирішення проблем, що відбиває у них бажання вживати наркотики як форму втечі.

Відсутність стабільних сімейних зв'язків та участі батьків у житті дітей може призвести до ситуацій, коли молоді люди шукають альтернативних форм підтримки та прийняття в групах однолітків, що збільшує ризик експериментування з наркотиками. У сім'ях, де є конфлікти, насильство або залежність, молодь частіше вживає психоактивні речовини як спосіб зняття емоційної напруги та втечі від проблем. Сімейне середовище, в якому бракує розуміння та стабільних моделей поведінки, призводить до підвищеної схильності молоді до ризикованої поведінки. Молоді люди, які зростають у таких умовах, без стабільної підтримки, можуть не мати інструментів для боротьби з негативними емоціями, що робить наркотики для них методом тимчасового полегшення внутрішнього дискомфорту [37].

Ставлення батьків до психоактивних речовин також має значний вплив на рішення молоді. У сім'ях, де батьки мають схильність до залежностей, таких як

зловживання алкоголем чи іншими психоактивними речовинами, діти набувають моделей поведінки, які нормалізують вживання психоактивних речовин. Спостереження за тим, як дорослі вживають психоактивні речовини як спосіб зняття стресу або подолання проблем, може зміцнити переконання, що наркотики є прийнятним способом подолання труднощів. Відсутність негативних наслідків з боку сім'ї за таку поведінку підкріплює переконання молоді в тому, що наркотики є прийнятною частиною повсякденного життя. З іншого боку, сім'ї, які критично ставляться до наркотиків та активно навчають про наслідки їх вживання, ефективніше протидіють схильності молоді займатися ризикованою діяльністю [38].

Шкільне середовище є ще одним важливим фактором, що впливає на ставлення молоді до наркотиків, зокрема через його освітню роль та соціальний вплив на повсякденне життя учнів. Школа як навчальний заклад має величезний вплив на рівень знань молоді про ризики, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Школи, які займаються програмами профілактики та освіти щодо наркоманії, ефективно підвищують обізнаність молоді про негативні наслідки залежності. Освітні програми, що надають точні знання про наслідки вживання наркотиків для здоров'я, емоцій та соціального стану, дозволяють учням приймати більш обґрунтовані рішення та розвивати свою здатність відмовлятися від речовин, що викликають залежність.

У школах, де немає профілактичних програм, молодь менш обізнана з небезпеками, що збільшує ризик спробувати наркотики. Недостатня освіта щодо речовин, що викликають залежність, означає, що молоді люди, стикаючись з тиском однолітків, не мають достатніх інструментів для ефективної відмови та подолання ризикованих ситуацій. Відсутність таких програм може призвести до ситуацій, коли молоді люди, без підтримки та знань, більш схильні до тиску з боку однолітків та більш схильні до спроб вживати наркотики, не усвідомлюючи потенційних наслідків для здоров'я та правових проблем. Освітні заклади, які свідомо та систематично займаються профілактикою наркоманії, пропонують

молоді більш комплексний підхід до боротьби з тиском однолітків та зміцнюють її здатність приймати відповідальні рішення.

Однолітки у шкільному середовищі є одним із найсильніших факторів, що впливають на рішення молоді, особливо в підлітковому віці, коли потреба належати до групи стає дуже важливою. Молодь, яка відчуває сильну потребу в прийнятті, часто приймає ризиковані рішення, щоб отримати визнання в групі, а вживання наркотиків може розглядатися як спосіб отримати визнання. У школах, де однолітки виявляють схильність до вживання психоактивних речовин, груповий тиск стає особливо сильним, що спонукає молодих людей наслідувати ці моделі, щоб уникнути відчуття виключеності. З іншого боку, в умовах, що сприяють атмосфері підтримки та взаємоповаги, студенти менш схильні займатися ризикованою діяльністю, оскільки відчувають свою приналежність до спільноти, яка пропонує прийняття без потреби вживання психоактивних речовин.

Молоді люди, які відчувають брак підтримки з боку вчителів та погані стосунки в школі, частіше почуваються ізольованими, що збільшує ризик звернення до наркотиків як способу подолання самотності. У школах, де вчителі та вихователі виявляють інтерес до проблем учнів, молодь менш схильна займатися ризикованою діяльністю, оскільки відчувають підтримку та мають доступ до людей, які можуть допомогти їм у складних ситуаціях. Відсутність підтримки з боку шкіл, коли учні почуваються покинутими напризволяще, часто призводить до пошуку альтернативних способів подолання емоційних труднощів, а психоактивні речовини стають легкодоступним засобом тимчасової втечі від реальності [39].

Підсумовуючи, як сімейне, так і шкільне середовище відіграють важливу роль у формуванні ставлення молоді до речовин, що викликають залежність. Стабільні сімейні стосунки, сповнені підтримки та розуміння, є ключем до протидії схильності молоді експериментувати з наркотиками. З іншого боку, школи, які займаються профілактичною освітою та пропонують емоційну підтримку, ефективно допомагають молодим людям приймати обґрунтовані та

відповідальні рішення щодо свого здоров'я. Ефективна протидія наркоманії вимагає спільної участі як сімей, так і навчальних закладів, які, створюючи сприятливе середовище, дають змогу молодим людям розвиватися в атмосфері безпеки та емоційної підтримки, що знижує ризик потягу до психоактивних речовин.

Висновки до першого розділу

Отже, основними поняттями дослідження є: психоактивні речовини, наркотики, залежність, соціальна профілактика залежності. Під поняттям «психоактивні речовини» розуміємо хімічні сполуки, які при потраплянні в організм людини впливають на центральну нервову систему, змінюючи настрій, свідомість, сприйняття, мислення або поведінку. До них належать як легальні речовини (алкоголь, нікотин, деякі лікарські препарати), так і нелегальні (канабіс, амфетаміни, опіати тощо). Наркотики – це підгрупа психоактивних речовин, що мають здатність викликати сильну фізичну та/або психічну залежність, і є контрольованими законодавством. До них належать речовини, які заборонені або обмежені у вільному обігу через їх потенційну шкоду для здоров’я та високий ризик зловживання. Залежність – це хронічний розлад, що характеризується нав’язливою потребою вживати певну речовину або здійснювати певну поведінку, незважаючи на її негативні наслідки. Вона може бути фізіологічною (потреба організму в речовині), психологічною (психоемоційна прив’язаність) або соціальною (вплив оточення, стилю життя). Соціальна профілактика залежності – це система заходів, спрямованих на попередження вживання психоактивних речовин і розвиток залежності шляхом інформування, виховання, формування здорового способу життя, розвитку навичок опору негативному впливу, залучення до соціально-корисної діяльності та підтримки вразливих груп населення (особливо молоді).

Основними причинами вживання ПАР серед молоді є: низька самооцінка, депресія, тривожність; спроба втекти від емоційного болю або стресу;

негативний вплив однолітків (груповий тиск); несприятлива атмосфера в родині (насильство, байдужість, відсутність підтримки); легкий доступ до алкоголю, тютюну, синтетичних наркотиків (у тому числі через інтернет); безробіття, низький рівень освіти, відсутність життєвих орієнтирів; відсутність знань про ризики та наслідки вживання ПАР. Основними наслідками вживання ПАР для молоді є: погіршення здоров'я (інфекції, ураження органів); передчасна інвалідність або смерть; розвиток залежності, агресивна поведінка, психози, суїцидальні тенденції; ізоляція, конфлікти в родині та школі, втрата соціальних зв'язків; порушення закону (зберігання/вживання ПАР), притягнення до кримінальної відповідальності; втрата мотивації до навчання, відрахування з навчального закладу, безробіття.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

2.1. Залученість молоді до вживання психоактивних речовин в Україні та Республіці Польща

Уживання психоактивних речовин молоддю в Польщі становить серйозну соціальну проблему, масштаби та наслідки якої постійно моніторяться за допомогою статистики та досліджень, що дозволяє точно оцінити рівень загрози. Згідно з Доповіддю про стан наркоманії, в останні роки значно зросла кількість осіб, які вживають психоактивні речовини, особливо серед молоді та молодих дорослих [12]. Ця тенденція пов’язана із полегшеним доступом до наркотиків на чорному ринку, а також зі зростанням випадків передозування. Доступність психоактивних речовин, особливо у великих містах, сприяє їх поширенню, що своєю чергою веде до загострення проблем зі здоров’ям у суспільстві.

Дослідження, проведені в навчальних закладах, свідчать, що молодь є однією з найуразливіших груп до розвитку залежності. За статистикою, зібраною Національним бюро з питань протидії наркоманії, частка учнів, які експериментують із наркотиками, продовжує зростати. Найбільший вплив мають ровесники та соціальний тиск, які стимулюють спроби вживання психоактивних речовин у молодому віці. Згідно з доповіддю за 2023 рік, понад 30% польської молоді зізналися у вживанні марихуани, що свідчить про її популярність серед цієї вікової групи. Через це кількість терапевтичних інтервенцій, спрямованих на молодь, постійно зростає, а профілактичні програми зосереджені на запобіганні таким експериментам і на підвищенні обізнаності про здоров’я [13].

Марихуана залишається найпоширенішою психоактивною речовиною в Польщі, а її вживання спричиняє серйозні проблеми зі здоров’ям, зокрема розлади настрою та психічні захворювання. Її популярність також сприяє зростанню кількості госпіталізацій та медичних втручань [14]. За даними Головної санітарної інспекції, збільшується кількість пацієнтів, які звертаються

до центрів лікування залежностей. Це частково зумовлено зростанням обізнаності громадськості щодо шкоди психоактивних речовин. Водночас зростає потреба в програмах профілактики, що мають на меті скорочення числа осіб, які вживають марихуану та інші наркотики, особливо серед молоді.

Однією з найсерйозніших проблем у Польщі є зростання числа залежних від опіоїдів. Такі речовини, як героїн та знеболювальні препарати, спричиняють численні випадки передозувань, що веде до збільшення кількості медичних інтервенцій та смертей від отруєнь. За даними поліції та медичних служб, кількість передозувань зросла на понад 20% за останні роки. Це вимагає створення ефективних стратегій обмеження доступу до цих речовин. У багатьох містах уже діють такі програми, як обмін шприців чи метадонова терапія, спрямовані на зменшення ризику зараження та підтримку процесу лікування [14].

Серед молоді зростає також популярність так званих «допінгів» (допалячі) – синтетичних речовин, які, попри заборони, залишаються доступними на ринку й спричиняють численні випадки отруєнь. Дослідження 2023 року показали, що ці речовини особливо популярні серед молоді через їх низьку вартість і хибне уявлення про «меншу шкідливість». Згідно з доповіддю Міністерства охорони здоров’я, кількість госпіталізацій унаслідок отруєнь допінгами зросла на 15% за рік, що потребує подальших профілактичних і просвітницьких дій [15].

Окрім медичних аспектів, наркоманія в Польщі є також серйозною кримінальною проблемою. За даними Поліцейського статистичного бюро, кількість злочинів, пов’язаних із торгівлею та зберіганням наркотиків, зростає, що змушує органи правопорядку посилювати антинаркотичну політику [16]. У зв’язку з цим запроваджуються суворіші покарання за зберігання та обіг наркотиків, а також посилюються патрулі в зонах підвищеного ризику.

Статистика й аналітика вказують на зростання масштабів проблеми, яка потребує всеохопного підходу – профілактики, лікування, освіти та правових заходів. Детальний аналіз допомагає ідентифікувати групи ризику та формувати ефективні стратегії протидії наркоманії, а систематичний моніторинг і

впровадження комплексних програм підтримки є ключем до зниження шкоди для здоров'я й суспільства.

Наркоманія в Україні є дедалі серйознішою соціальною та медичною проблемою, яка впливає на різні сфери життя суспільства і контролюється як національними, так і міжнародними установами. За даними Національного центру моніторингу та профілактики залежностей, кількість осіб, які регулярно вживають психоактивні речовини, зросла в останні роки, перевищивши 317 тисяч. Таке зростання пояснюється легким доступом до наркотиків на нелегальному ринку, що сприяє зростанню кількості залежних, передозувань і госпіталізацій [17].

Найбільш уразливою до наркотичної залежності групою є молодь. Її схильність до впливу однолітків і доступність наркотиків через соціальні мережі створює особливо ризиковане середовище. За звітом за 2022 рік, приблизно 18% молодих українців експериментували з наркотиками, що спричинило зростання кількості звернень до реабілітаційних центрів. Найпоширенішими речовинами є марихуана та синтетичні психоактивні засоби, зокрема так звані допінги, що швидко набувають популярності. Їх широка доступність на чорному ринку ускладнює ефективну профілактику [18].

Марихуана є однією з найбільш уживаних речовин в Україні і становить серйозний виклик для системи охорони здоров'я. Збільшується кількість випадків психічних розладів, тривожних станів та депресії, які потребують медичного втручання. З кожним роком зростає кількість пацієнтів, залежних від марихуани [19]. Проблема ускладнюється через поєднання психічних розладів і залежностей, що посилює потребу в комплексному лікуванні [20].

Також зростає рівень залежності від опіоїдів, що пов'язано з поширеним вживанням знеболювальних препаратів і нелегального героїну. Опіоїди є причиною більшості випадків передозування в Україні. За статистикою Національної служби здоров'я України, упродовж останніх років кількість передозувань зросла більш ніж на 20%. У відповідь було впроваджено програми обміну шприців та метадонову терапію для зменшення ризику зараження ВІЛ і

гепатитом С, а також для підтримки людей у процесі лікування [21]. Проте ці ініціативи досі потребують активного фінансування та розширення, оскільки проблема опіоїдної залежності продовжує загострюватися.

Особливо небезпечним є поширення синтетичних речовин — допінгів. Незважаючи на заборону їхнього продажу, популярність таких речовин серед молоді зростає, зокрема через уявлення про їх безпечність у порівнянні з традиційними наркотиками. Насправді ж ці речовини можуть бути значно небезпечнішими, викликаючи численні випадки отруєнь, які потребують термінової медичної допомоги. Зростання кількості госпіталізацій через допінги становить значне навантаження на систему охорони здоров’я і потребує збільшення бюджетних витрат.

Наркоманія в Україні також має виражений кримінальний вимір. За поліцейською статистикою, за останні п’ять років кількість злочинів, пов’язаних з обігом наркотиків, зросла на 30%. Це змушує правоохоронні органи посилювати контроль і впроваджувати жорсткіші заходи для обмеження доступності наркотиків. Було запроваджено суворіші норми щодо обігу та розповсюдження наркотичних речовин, а також посилено покарання за участь у їх розповсюдженні. Попри це, діяльність організованих злочинних груп, які займаються виробництвом і обігом наркотиків, залишається активною і становить виклик для системи правопорядку. Це потребує як подальших внутрішніх заходів, так і міжнародної співпраці.

Статистичні дані щодо наркоманії в Україні вказують на потребу в системному і комплексному підході до протидії цій проблемі. Аналіз ситуації дозволяє точно окреслити масштаби загрози та визначити найуразливіші групи, що дає змогу розробляти більш ефективні профілактичні програми. Розвиток терапевтичних ініціатив, психологічної підтримки та освітніх заходів є критично важливим для зменшення впливу наркоманії на громадське здоров’я й безпеку в Україні.

Порівняння вживання психоактивних речовин молоддю в Польщі та в Україні показує складність і різноманітність проблем, пов’язаних із

залежностями, які мають як спільні риси, так і суттєві відмінності з огляду на соціально-економічний контекст, масштаби явища та підходи до антинаркотичної політики й профілактики. У Польщі й Україні проблема наркоманії постійно загострюється, але її інтенсивність та характер розподілу серед населення мають свої особливості. В Україні, за звітами за 2022 рік, понад 317 тисяч осіб є залежними від психоактивних речовин, тоді як у Польщі найпомітнішим є зростання вживання наркотиків серед молоді, що зумовлено впливом ровесників, легкою доступністю наркотиків на нелегальному ринку та їх пропагуванням у соціальних мережах. Таким чином, проблема наркотичної залежності серед молоді є гострою в обох країнах, але в Україні її загострює швидке поширення опіоїдів і синтетичних наркотиків, що призводить до більшої кількості передозувань і смертей.

Марихуана є популярною як у Польщі, так і в Україні, однак наслідки її вживання більш виражені в Україні, де стрімко зростає кількість госпіталізацій через психічні розлади, зокрема тривожні стани та депресію. Попри те, що Польща також стикається з подібними проблемами, її система охорони здоров'я й профілактичні програми є більш розвиненими, що дає змогу краще контролювати ситуацію. Польща має ефективні освітні й профілактичні програми, спрямовані на молодь, які підвищують обізнаність про ризики, пов'язані з наркотиками. У країні існує широка мережа центрів лікування залежностей і психотерапії, що забезпечує більшу доступність допомоги. В Україні ж збільшення кількості випадків залежності від марихуани та інших психоактивних речовин створює значне навантаження на систему охорони здоров'я, яка стикається з нестачею ресурсів і відповідних програм для лікування залежних осіб.

Ситуація з допінгами також є серйозною проблемою в обох країнах. У Польщі було впроваджено жорсткі законодавчі обмеження щодо продажу цих речовин, що зменшило їх доступність, але вони все ще становлять загрозу, особливо у великих містах із розвинутим чорним ринком. В Україні ж допінги залишаються широко доступними, що призводить до зростання кількості отруєнь

серед молоді. Їх сприйняття як «безпечнішої» альтернативи наркотикам є хибним і сприяє зростанню кількості залежних. Це своєю чергою веде до зростання медичних інтервенцій і збільшує витрати системи охорони здоров'я. Незважаючи на спільні виклики, Польща завдяки розвиненій медичній інфраструктурі має більший контроль над ситуацією, ніж Україна.

Залежність від опіоїдів є одним із найсерйозніших викликів для України, де героїн та знеболювальні засоби спричиняють численні випадки передозування. Масштаби цієї проблеми значно більші, ніж у Польщі, що веде до більшої кількості медичних втручань і смертей. У Польщі опіоїди також є проблемою, однак їх споживання менш поширене, і завдяки розвиненій системі лікування залежностей рівень контролю вищий. В Україні були впроваджені програми обміну шприців і замісна терапія метадоном для зниження ризику зараження ВІЛ та гепатитом С, проте ці заходи потребують подальшої фінансової підтримки й розширення охоплення.

Наркотична ситуація в обох країнах має також кримінальний вимір. В Україні зростає кількість злочинів, пов'язаних із зберіганням і обігом наркотиків, що змушує поліцію посилювати контроль і боротьбу з організованими злочинними угрупованнями, які займаються виробництвом і поширенням психоактивних речовин. Було введено жорсткі законодавчі норми, однак високий рівень корупції й вплив наркобізнесу ускладнюють ефективність таких заходів. У Польщі кількість злочинів, пов'язаних із наркотиками, також зростає, проте антинаркотична політика є більш послідовною, а покарання – суворими. Польща також активно співпрацює з іншими європейськими країнами, що дозволяє краще координувати дії та обмежувати масштаби проблеми.

Підсумовуючи, проблема наркоманії в Польщі та в Україні розвивається швидкими темпами, а відмінності між країнами зумовлені передусім соціально-політичним контекстом та ефективністю профілактичних і лікувальних систем. Польща завдяки розвиненій системі охорони здоров'я та соціальній освіті ефективніше бореться з проблемою, тоді як Україна стикається з глибшими викликами, пов'язаними з браком ресурсів і належних програм. Ефективна

боротьба з наркоманією в обох країнах вимагає інтегрованого підходу, що охоплює профілактику, лікування, правове регулювання та підтримку спільнот.

2.2. Досвід соціальної профілактики залежності від психоактивних речовин в Україні та Республіці Польща

Програми профілактики наркоманії в Польщі для молоді спрямовані на запобігання залежності та підвищення обізнаності про ризики, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Такі організації, як Національне бюро з профілактики наркотиків та Фонд «Польща без наркотиків», пропонують програми та ресурси для підтримки профілактичних заходів [40]. Впровадження програм у школах та навчальних закладах допомагає підвищити обізнаність та знання молоді про наслідки зловживання наркотиками для здоров'я та соціальних потреб. Такі програми, як Програма профілактики шкільної залежності (підтримується Міністерством освіти і науки), навчають молодих людей, як справлятися з тиском однолітків та приймати обґрунтовані рішення [41].

Профілактичні програми охоплюють широкий спектр заходів, зокрема семінари, що розвивають міжособистісні навички, що дозволяють молодим людям справлятися зі стресовими ситуаціями, не вживаючи психоактивні речовини [42]. Деякі з них реалізуються Польським фондом боротьби із залежностями, який реалізує програми, засновані на навчанні рівних та зміцненні позитивних моделей поведінки. Надаючи практичні інструменти та навички, ці програми дозволяють молоді уникати ризикованих ситуацій, ефективно зменшуючи вживання наркотиків [43].

Інформаційні кампанії є ключовим елементом профілактичної діяльності, оскільки вони охоплюють як молодь, так і їхні сім'ї, допомагаючи підвищити загальну обізнаність. Зокрема, фонд «Польща без наркотиків» та Національне бюро з профілактики наркоманії організовують соціальні кампанії, такі як «Зупиніть наркотики» та «Поки не пізно», які наголошують на медичних та соціальних наслідках, пов’язаних із залежністю. Ці кампанії підвищують

обізнаність про ризики, з якими може зіткнутися молодь, що підвищує їхню мотивацію приймати відповідальні рішення та розвивати здорові звички. У кампанії використовуються плакати, брошури, матеріали для соціальних мереж та телевізійні ролики, що дозволяє охопити широке коло одержувачів та сприяє ефективному впровадженню профілактичного повідомлення [44].

Ще одним ключовим елементом профілактики наркоманії є співпраця з батьками. Такі програми, як Програма підтримки сім'ї (ПСП), організована Товариством профілактики та боротьби із залежностями, залучають батьків через навчання та семінари, які допомагають їм зрозуміти, як підтримувати молодих людей у складних ситуаціях та розпізнавати ранні ознаки залежності. Залучення батьків до профілактичних заходів створює атмосферу розуміння та підтримки, що значно знижує ризик вживання молоддю наркотиків. Сім'ї, які беруть участь у семінарах, отримують знання про ефективні методи виховання, що допомагає їм будувати здорові та стабільні стосунки зі своїми дітьми, сприяючи розвитку позитивного ставлення.

Такі державні установи, як Міністерство освіти і науки та Національне бюро боротьби з наркоманією, підтримують профілактику наркоманії, фінансуючи заходи та кампанії, що збільшують охоплення та ефективність профілактичних програм. Завдяки фінансовій підтримці можливо створювати довгострокові заходи, які впливають на якість профілактичної освіти та дозволяють ефективно протидіяти наркоманії. Такі програми, як «Профілактика залежностей», дозволяють проводити систематичні освітні заходи, що допомагає зменшити кількість випадків залежності серед молоді. Залучення державних установ забезпечує охоплення профілактичними програмами широкої групи молоді, а їхня ефективність систематично контролюється, що дозволяє оптимізувати профілактичні заходи та краще їх адаптувати до потреб молоді.

Підтримка неурядових організацій, таких як Фонд «Польща без наркотиків» та Товариство профілактики та боротьби із залежностями, дозволяє впроваджувати альтернативні програми, які залучають молодь до здорових та конструктивних способів проведення часу. Завдяки цим ініціативам молодь має

можливість брати участь у спортивних, мистецьких та соціальних заходах, що допомагає будувати здорові стосунки та розвивати навички, що допомагають справлятися зі стресом та тиском однолітків. Ці організації також пропонують психологічну підтримку, яка дозволяє молодим людям розвивати самосвідомість та уникати ризикованих ситуацій. Поєднуючи емоційну підтримку та конструктивну діяльність, ці програми сприяють зміцненню стійкості молоді до залежності.

Програми профілактики наркоманії для молоді в Польщі є комплексним інструментом боротьби із залежностями, який включає освіту, емоційну підтримку та інформаційні кампанії. Завдяки залученню шкіл, державних установ, неурядових організацій та батьків, ці програми ефективно зменшують кількість випадків залежності та підвищують обізнаність молоді про небезпеку вживання психоактивних речовин. Ефективність профілактики наркоманії залежить від співпраці та відданості всіх сторін, що дозволяє молодим людям розвиватися у здоровому середовищі та приймати обґрунтовані рішення щодо свого здоров'я та безпеки. Профілактика наркоманії в Польщі, що підтримується державними установами та соціальними організаціями, є ключовим елементом у боротьбі із залежностями, що сприяє створенню здоровішого та більш свідомого суспільства.

Профілактичні програми в Україні

Програми профілактики наркоманії в Україні є ключовим елементом стратегії боротьби зі залежністю та підвищення обізнаності молоді про небезпеку наркотиків. В Україні, де проблема залежності від психоактивних речовин стає дедалі серйознішою, державні установи, громадські організації та школи здійснюють профілактичні заходи, спрямовані на запобігання наркоманії. Ці програми надають молодим людям достовірні знання про наслідки зловживання наркотиками для здоров'я та соціального стану, що дозволяє їм приймати обґрунтовані рішення та підвищує їхню стійкість до тиску з боку однолітків [45]. Підтримувані Міністерством охорони здоров'я та міжнародними організаціями,

ці програми мають широке охоплення та пропонують підтримку як молоді, так і їхнім сім'ям.

Освітні програми в школах зосереджені на наданні інформації про вплив вживання наркотиків на здоров'я та психічне здоров'я. Одним із прикладів є Комплексна програма профілактики залежностей, що реалізується Міністерством освіти України, яка навчає молодь, як справлятися з тиском та уникати ризикованої поведінки [46]. Профілактичні програми в школах включають зустрічі з лікарями, психологами та експертами з питань залежностей, що дозволяє молодим людям краще зрозуміти проблему залежності та впливає на їхнє ставлення до психоактивних речовин. Завдяки такій освіті молодь має доступ до практичних знань, які допомагають їй уникати небезпек, пов’язаних з наркотиками.

Інформаційні кампанії є важливим елементом профілактичних заходів в Україні, оскільки вони підвищують обізнаність громадськості щодо наркоманії та її наслідків. Такі програми, як «Зменшення шкоди», проводяться Центром громадського здоров’я України та спрямовані на зниження ризиків, пов’язаних зі зловживанням наркотиками [47]. Ці кампанії проводяться на національному та місцевому рівнях, що дозволяє їм охопити широку аудиторію, включаючи молодь та їхні сім'ї. Навчальні матеріали, телевізійні ролики та інформаційні брошури, що використовуються в кампанії, сприяють підвищенню обізнаності про небезпеку залежності, що впливає на розвиток відповідального ставлення серед молоді та сприяє зменшенню кількості випадків вживання наркотиків.

Залучення батьків до профілактичної діяльності є важливим аспектом програм профілактики наркоманії в Україні. Такі програми, як «Підтримка сім’ї», пропонують семінари та навчання для батьків, щоб допомогти їм розпізнати ранні ознаки залежності та ефективно підтримувати молодих людей у складних ситуаціях. Батьки, які беруть участь у таких програмах, отримують знання про ефективні методи виховання та побудови стабільних стосунків, що знижує ризик вживання молоддю речовин, що викликають залежність. Залучення батьків до

профілактичних заходів допомагає створити безпечне сімейне середовище, яке підтримує розвиток молоді та мінімізує ризики, пов'язані з наркозалежністю.

Неурядові організації, такі як Український фонд здоров’я, також відіграють важливу роль у профілактиці наркоманії, організовуючи альтернативні форми проведення часу, що дозволяють молоді розвивати свої захоплення та соціальні навички. Ці ініціативи пропонують спортивні, мистецькі та освітні заходи, які відволікають молодь від ризикованої поведінки та зміцнюють її стійкість до залежностей [48]. Неурядові організації залучають молодь до соціальної діяльності, що допомагає будувати здорові стосунки та зміцнює їхнє відчуття приналежності до громади, що ефективно запобігає ізоляції та ризикованій поведінці. Завдяки підтримці організації, молодь має можливість розвивати навички, необхідні для ефективнішого подолання стресу та уникнення ризикованих ситуацій.

Підтримка профілактичних програм міжнародними організаціями, такими як ЮНІСЕФ та Фонд ООН у галузі народонаселення, дозволяє фінансувати та впроваджувати довгострокові профілактичні проекти, які охоплюють різні регіони України. Міжнародна співпраця дає змогу охопити молодь на місцевому рівні та адаптувати програми до конкретних потреб громади, що підвищує ефективність профілактичних заходів [49]. Ці організації також пропонують суттєву та фінансову підтримку, яка дозволяє проводити широкі освітні кампанії та заходи в школах, що зменшує кількість молодих людей, які потягуються до наркотиків, та підвищує загальну соціальну обізнаність щодо залежності.

Програми профілактики наркоманії в Україні для молоді є важливим інструментом протидії залежностям та формування усвідомленого ставлення молоді до речовин, що викликають залежність. Завдяки залученню державних установ, неурядових та міжнародних організацій, профілактика наркоманії пропонує молодим людям підтримку та освіту, необхідні для ефективної боротьби з тиском однолітків та уникнення ризикованих ситуацій. Профілактичні програми, включаючи освітні, інформаційні кампанії та підтримку сімей, є

ефективними у зменшенні кількості випадків наркоманії серед молоді, що сприяє створенню здоровішого та більш свідомого суспільства в Україні.

Лікування залежності – це складний процес, який вимагає використання різноманітних терапевтичних методів, адаптованих до індивідуальних потреб пацієнта. Мета терапії – допомогти залежним подолати свою залежність та відновити своє соціальне, емоційне та професійне життя. Лікування залежності включає як фармакологічні, так і психотерапевтичні методи, які доповнюють один одного, збільшуючи шанси на довгострокове одужання. Процес лікування залежності зазвичай починається з детоксикації, яка передбачає виведення з організму речовини, що викликає залежність, що допомагає зменшити симптоми абстиненції та готує пацієнта до подальшої терапії. Детоксикація дозволяє стабілізувати фізичне здоров'я залежної людини, що є основою для продовження терапевтичного процесу.

Після завершення детоксикації одним з основних компонентів лікування залежності є поведінкова терапія, яка допомагає виявити та змінити деструктивні моделі мислення та поведінки. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це популярний метод лікування залежності, оскільки він навчає пацієнтів розпізнавати ситуації, які можуть призвести до рецидиву, та розробляти стратегії подолання спокус. КПТ дозволяє підвищити самосвідомість та посилити вашу здатність справлятися зі стресом, що знижує ризик рецидиву. Завдяки систематичній роботі над зміною способу мислення, залежні люди отримують більше контролю над своїми реакціями та рішеннями [50].

У лікуванні залежностей також використовуються фармакологічні методи, які підтримують терапевтичний процес, полегшуючи симптоми абстиненції та зменшуючи потребу вживати речовину, що викликає залежність. У разі алкогольної залежності часто використовуються такі препарати, як налтрексон, який блокує рецептори, що відповідають за відчуття задоволення, пов'язаного зі вживанням алкоголю, що зменшує спокусу його випити. Фармакотерапія допомагає пацієнтам підтримувати абстиненцію, оскільки ліки зменшують симптоми абстиненції та мінімізують ризик рецидиву. Використовуючи

фармакологію для підтримки психотерапії, пацієнти мають більше шансів на успішне одужання від залежності.

Ще одним важливим елементом лікування залежності є групова терапія, яка дозволяє пацієнтам ділитися своїм досвідом та проблемами з іншими, хто перебуває у подібній ситуації. Такі групи підтримки, як Анонімні Алкоголіки (АА) або Анонімні Наркомани (АН), пропонують учасникам середовище розуміння та взаємної підтримки, що сприяє процесу одужання. Групова терапія дозволяє пацієнтам розвинути почуття спільноти та відповідальності перед іншими членами групи, що зміцнює їхню мотивацію до підтримки утримання. Завдяки регулярним зустрічам з іншими людьми, які переживають подібні труднощі, пацієнти навчаються стратегіям подолання залежності та відчувають, що вони не самотні у своїй боротьбі [51].

Важливим аспектом лікування залежності є індивідуальна терапія, яка дозволяє пацієнту тісніше співпрацювати з терапевтом над особистими проблемами та викликами. Під час індивідуальних сеансів терапевт допомагає пацієнту зрозуміти глибші причини залежності та розробити стратегії подолання емоцій та стресу. Індивідуальна терапія дозволяє пацієнтам розвинути здатність розпізнавати думки та почуття, які можуть призвести до рецидиву, що дозволяє їм ефективніше керувати своїми реакціями. Завдяки індивідуальній роботі пацієнти отримують знання про свої емоційні потреби та навчаються здоровим способам подолання життєвих труднощів.

Сімейна терапія також використовується в лікуванні залежностей, яка залучає до терапевтичного процесу близьких пацієнта, що дозволяє відновити стосунки та створити підтримуюче середовище. Сімейна терапія допомагає членам сім'ї зрозуміти, як їхня поведінка може впливати на процес одужання, і які дії можуть допомогти пацієнту досягти абстиненції. Залучення родини до терапії підвищує ефективність лікування, оскільки пацієнт отримує підтримку людей, які беруть участь у його одужанні. Сімейна терапія також допомагає вирішувати конфлікти та будувати здоровіші стосунки, що сприяє тривалому успіху в боротьбі із залежністю.

Додатковим елементом процесу лікування залежності є участь у програмах ресоціалізації, спрямованих на відновлення пацієнтів до нормального функціонування в суспільстві. Програми ресоціалізації пропонують професійну підготовку та підтримку в пошуку роботи, що дозволяє людям після терапії реінтегруватися в соціальне та професійне життя. Завдяки реабілітаційній підтримці пацієнти отримують можливість розвивати свої навички та будувати стабільне життя, що знижує ризик рецидиву. Ресоціалізація є важливою частиною лікування залежності, оскільки вона дозволяє пацієнтам відновити своє життя після одужання та забезпечує підтримку в адаптації до життя без речовин, що викликають залежність.

Лікування залежності часто також включає альтернативні методи, такі як медитація, йога та трудотерапія, які допомагають пацієнтам справлятися зі стресом та покращувати їхнє психічне здоров'я. Ці методи, хоча й не складають основу терапії залежності, підтримують процес одужання, оскільки дозволяють пацієнтам розвивати навички релаксації та будувати внутрішню гармонію. Альтернативні терапевтичні методи допомагають пацієнтам знизити рівень стресу та підвищити їхню самосвідомість, що сприяє утриманню та покращує якість життя. Завдяки підтримці альтернативних методів пацієнти отримують навички, які допомагають їм справлятися з повсякденними викликами без необхідності вдаватися до речовин, що викликають залежність [52].

Підсумовуючи, лікування залежності – це процес, що вимагає комплексного підходу, що включає як фармакологічні та психотерапевтичні методи, так і соціальну та ресоціалізаційну підтримку. Детоксикація, когнітивно-поведінкова терапія, фармакотерапія, групова та індивідуальна терапія формують основу ефективного лікування, яке допомагає пацієнтам прагнути одужання. Завдяки залученню родини, ресоціалізації та альтернативним методам, залежні отримують всебічну підтримку, що збільшує їхні шанси на остаточне подолання залежності та повернення до життя, вільного від залежності. Відповідний терапевтичний підхід, адаптований до індивідуальних потреб пацієнта, дозволяє досягти повної реабілітації та відновити контроль над власним життям.

Висновок до другого розділу

Аналіз ситуації з уживанням психоактивних речовин серед молоді в Україні та Польщі засвідчив наявність спільних тенденцій, зокрема зростання популярності марихуани та синтетичних наркотиків. Обидві країни стикаються з проблемою передозувань, психологічних розладів і збільшенням кількості госпіталізацій. Водночас, Польща має більш розвинену систему профілактики, лікування та реабілітації залежностей, тоді як в Україні спостерігається гостра потреба у розширенні доступу до допомоги. Програми профілактики в Польщі активно реалізуються в школах та за участю батьків, у той час як в Україні вони здебільшого обмежені короткотривалими кампаніями. У Польщі залучення неурядових організацій сприяє інтеграції молоді в здорове соціальне середовище. В Україні ж діяльність таких організацій ще не має достатнього охоплення. Особливо критичним є зростання популярності допінгів серед української молоді, що вимагає невідкладного реагування. Обидві країни мають кримінальний вимір проблеми — зростання злочинів, пов’язаних з обігом наркотиків. Порівняльний аналіз підтвердив необхідність інтегрованого підходу до профілактики, що включає освіту, медичну підтримку, правове регулювання та соціальні програми. Впровадження системних міжсекторальних заходів дозволить зменшити масштаби проблеми та підвищити ефективність профілактичної роботи серед молоді.

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗЛУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Діагностика обізнаності молоді щодо психоактивних речовини та соціальну підтримку

Опитування, проведене серед 107 респондентів, мало на меті оцінити їхню обізнаність щодо шкідливого впливу вживання наркотиків, симптомів залежності, доступних механізмів підтримки та установ, що допомагають залежним. Учасників запитали про їхній досвід вживання наркотиків, знання про наслідки для здоров'я, симптоми залежності та доступні установи підтримки. Відповіді на запитання дали цінну інформацію про сприйняття проблеми залежності молоддю та дорослими.

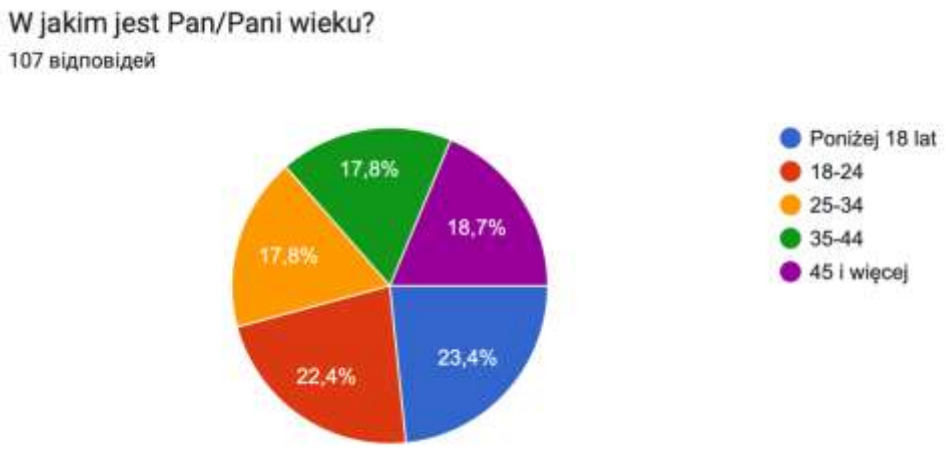

Рис 1. Діаграма розподілу за віком

Джерело: розроблено самостійно

Перше питання: «Скільки вам років?», віковий розподіл респондентів є відносно збалансованим. Найбільшу групу (23,36%) становлять люди віком до 18 років, далі йдуть люди віком 18-24 років з 22,43%, а 18,69% респондентів – віком 45 років і старше. Наступні вікові групи, 25-34 та 35-44 роки, представляють по 17,76% респондентів кожна. Ці результати свідчать про хороше представництво молодих людей, які особливо схильні до ризику залежності. Менша кількість старших респондентів може свідчити про те, що люди цієї вікової групи менш

зацікавлені в питанні залежності або менш охоче беруть участь у такого роду дослідженнях. Однак широкий віковий діапазон дозволяє враховувати різні точки зору під час аналізу проблеми.

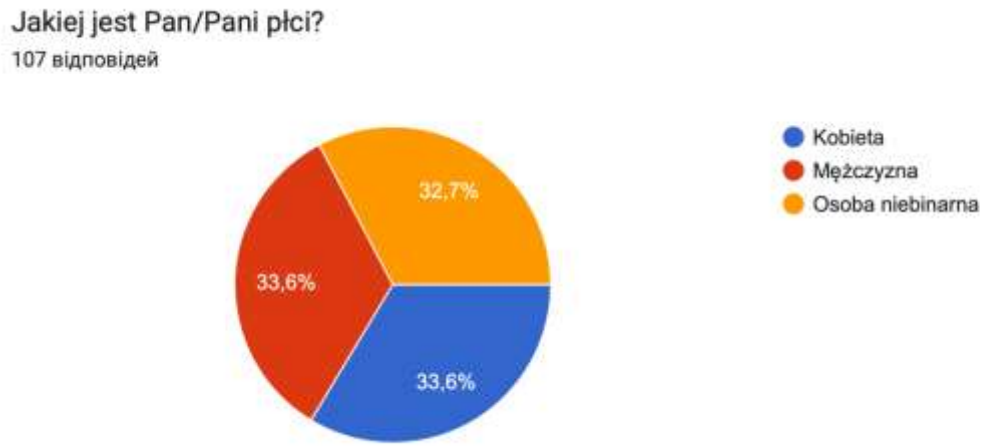

Рис 2. Діаграма розподілу за статтю

Джерело: розроблено самостійно

Щодо статі, результати майже рівні: 33,64% жінок, 33,64% чоловіків та 32,71% небінарних людей. Такий розподіл забезпечує більш повне врахування різних точок зору, які можуть відрізнятися залежно від статі, що важливо під час аналізу ставлення до залежності, навчання про наркотики чи доступних форм допомоги.

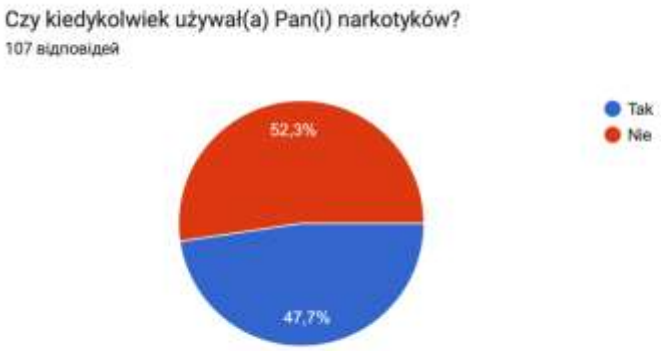

Рис 3. Досвід вживання наркотиків

Джерело: розроблено самостійно

На запитання щодо досвіду вживання наркотиків 47,66% респондентів відповіли «Так», а 52,34% відповіли «Ні». Це свідчить про те, що майже половина респондентів мала досвід вживання наркотиків. Це означає, що проблема залежності торкається значної частини суспільства, що впливає на їхню обізнаність щодо наслідків для здоров'я та доступних форм підтримки. Люди, які мали особистий досвід, можуть бути краще обізнані про ризики, пов’язані з наркотиками, тоді як ті, хто не мав такого досвіду, можуть не повністю розуміти серйозність проблеми.

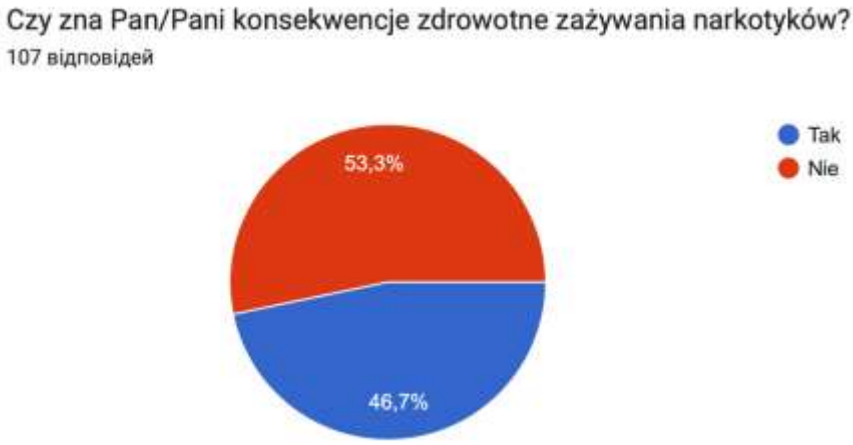

Рис 4. Обізнаність про наслідки вживання наркотиків для здоров’я

Джерело: розроблено самостійно

Наступне питання стосувалося знань про наслідки вживання наркотиків для здоров'я. Відповіді розділилися на два майже рівні табори: 46,73% відповідей «Так» та 53,27% відповідей «Ні». Це свідчить про значну прогалину в освіті щодо впливу наркотиків на здоров'я. Більшість респондентів не повністю усвідомлюють ризики для здоров'я, що свідчить про необхідність розширення освітньої та інформаційної діяльності у цій сфері..

Рис 5. Наявність контактів з наркозалежними

Джерело: розроблено самостійно

Запитання про контакт із наркозалежною особою також показало відносно рівномірний розподіл відповідей: 49,53% відповідей «Так» та 50,47% відповідей «Ні». Це означає, що половина респондентів мала безпосередній контакт із залежною людиною, що може впливати на їхнє сприйняття проблеми залежності. Ті, хто не мав такого контакту, можуть мати менше розуміння щодо труднощів, з якими стикаються залежні та їхні родини..

Рис 6. Обізнаність про симптоми наркоманії

Джерело: розроблено самостійно

Щодо знання симптомів наркоманії, 56,07% відповіли «Так», а 43,93% відповіли «Ні». Більшість респондентів знають симптоми залежності, що свідчить про відносно високу обізнаність з цієї проблеми. Однак майже 44% людей не розпізнають симптоми залежності, що може призвести до затримки втручання та допомоги у випадках залежності.

Рис 7. Вплив залежності на сімейні та соціальні стосунки

Джерело: розроблено самостійно

На запитання про вплив залежності на сімейні та соціальні стосунки 53,27% відповіли «Так», а 46,73% відповіли «Ні». Більшість респондентів визнають вплив залежності на сімейне та соціальне життя, що свідчить про розуміння соціальних та емоційних наслідків залежності. Однак 46,73% людей, які відповіли «Ні», можуть не до кінця розуміти, наскільки глибоко наркотична залежність може вплинути на життя їхніх близьких.

Рис 8. Схема заходів з профілактики наркотиків у школах

Джерело: розроблено самостійно

На запитання щодо заходів з профілактики наркоманії в школах було виявлено, що 54,21% респондентів відповіли «Так», а 45,79% — «Ні». Ці результати свідчать про те, що багато шкіл вживають заходів для протидії залежностям, але все ще існує значна частка респондентів, які не мають такого досвіду у своїх навчальних закладах.

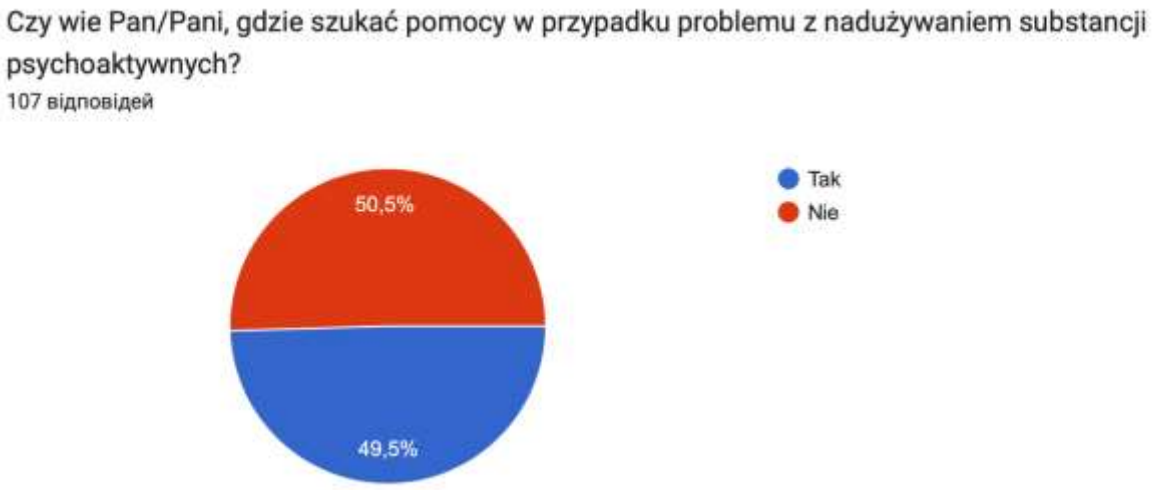

Рис 9. Наявність знань про те, куди звертатися за допомогою у разі проблем із психоактивними речовинами

Джерело: розроблено самостійно

Щодо знань про місця, куди можна звернутися за допомогою у разі зловживання психоактивними речовинами, результати були майже однаковими: 49,53% відповідей «Так» та 50,47% відповідей «Ні». Це вказує на необхідність підвищення обізнаності про доступні форми підтримки серед людей, які не знають, куди звернутися за допомогою. Знання про установи, що пропонують допомогу, є надзвичайно важливим для залежних та їхніх сімей.

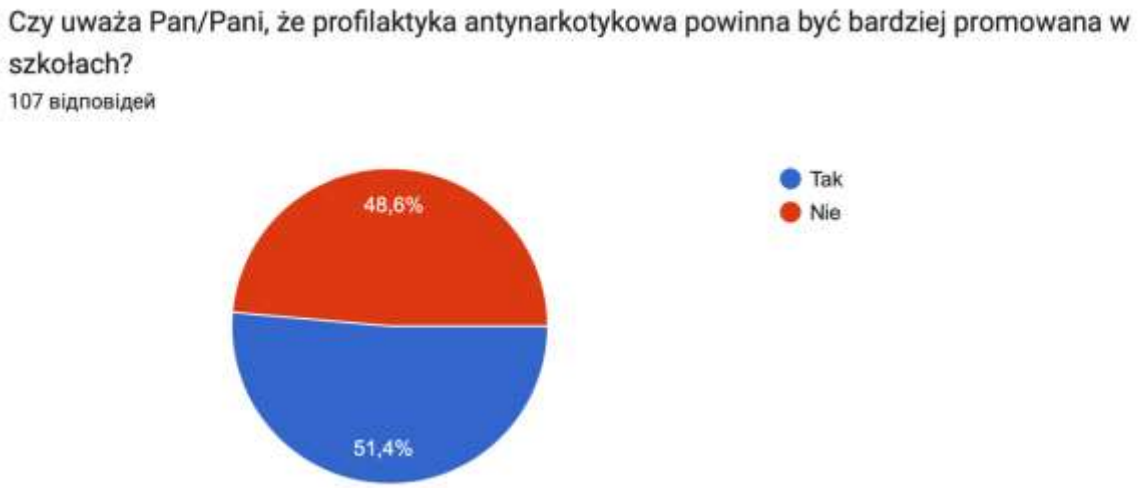

Рис 10. Сприяння профілактиці наркотиків у школах

Джерело: розроблено самостійно

На запитання, чи слід більше пропагувати профілактику наркоманії в школах, 54,21% відповіли «Так», а 45,79% відповіли «Ні». Більшість респондентів вважають, що школи повинні бути більше залучені до навчання щодо залежностей, що свідчить про необхідність більшої кількості профілактичних програм у навчальних закладах..

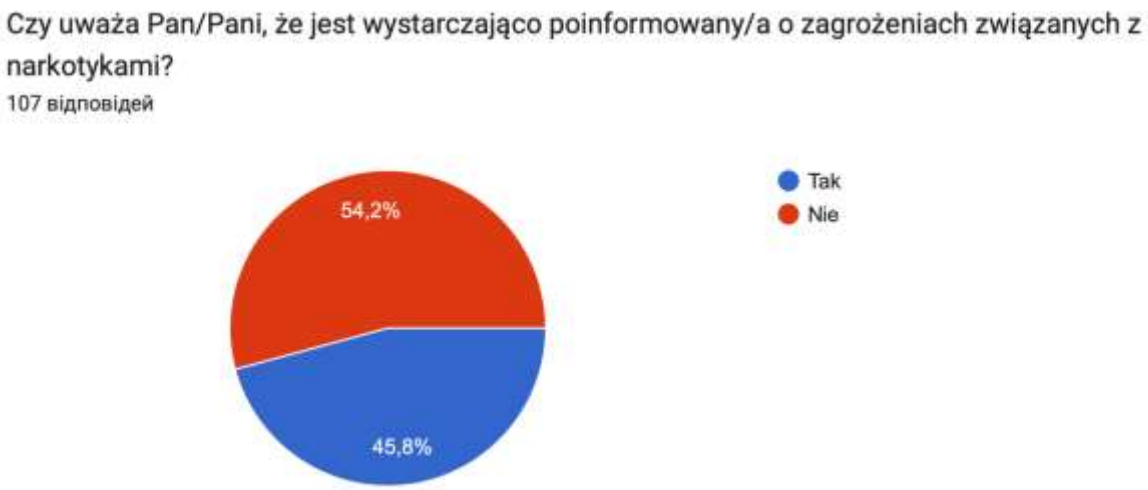

Рис 11. Достатність інформації про ризики, пов'язані з наркотиками

Джерело: розроблено самостійно

На запитання, чи вважають себе респонденти достатньо поінформованими про небезпеку наркотиків, 53,27% відповіли «Ні», а 46,73% відповіли «Так». Це означає, що більшість людей вважають, що їм бракує повних знань про наркотики та їхню небезпеку. Існує очевидна потреба посилити інформаційну діяльність щодо ризиків, пов'язаних з наркотиками.

Рис 12. Ефективність інформаційних кампаній проти наркоманії

Джерело: розроблено самостійно

Запитання щодо ефективності інформаційних кампаній у протидії наркоманії серед молоді також дало позитивний результат: 53,27% відповідей «Так» та 46,73% відповідей «Ні». Більшість респондентів вважають, що інформаційні кампанії можуть позитивно впливати на запобігання залежності, але все ж є деякі люди, які скептично ставляться до їхньої ефективності.

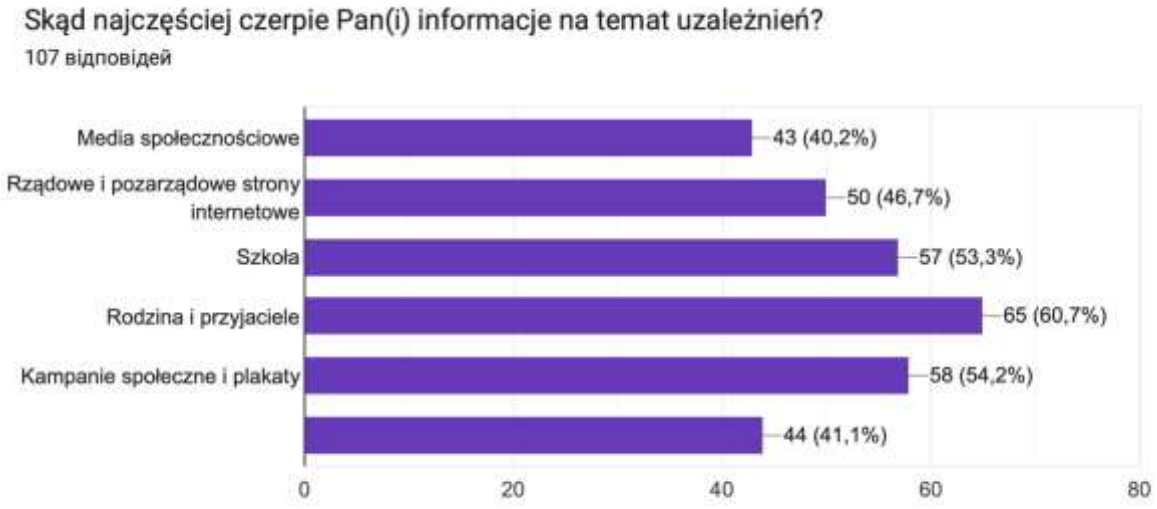

Рис 13. Графік важливості джерел інформації про залежність

Джерело: розроблено самостійно

На запитання про джерела інформації про залежності респонденти вказали різноманітні джерела, зокрема шкільні семінари, розмови з родиною та мобільні додатки, що підтримують психічне здоров'я. Ці результати свідчать про широкий спектр джерел, з яких респонденти черпають знання, що може свідчити про

різноманітність освітніх форм у цій галузі.

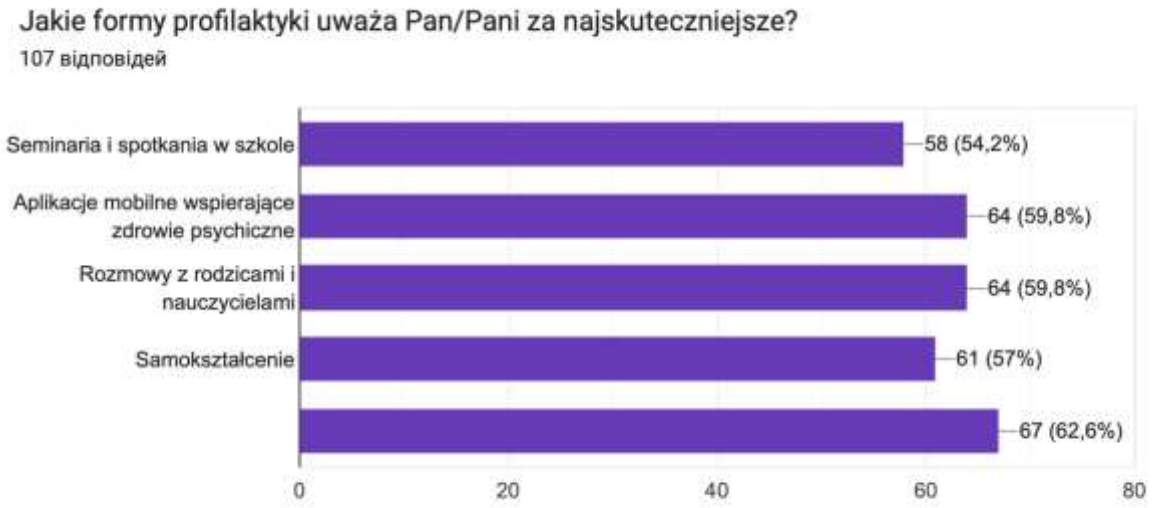

Рис 14. Графік ефективності форм профілактики

Джерело: розроблено самостійно

Щодо форм профілактики, респонденти вказали позакласні заходи, програми психологічної підтримки та мобільні додатки як найефективніші превентивні заходи. Ці відповіді свідчать про те, що учасники опитування цінують різноманітність підходів до профілактики залежності.

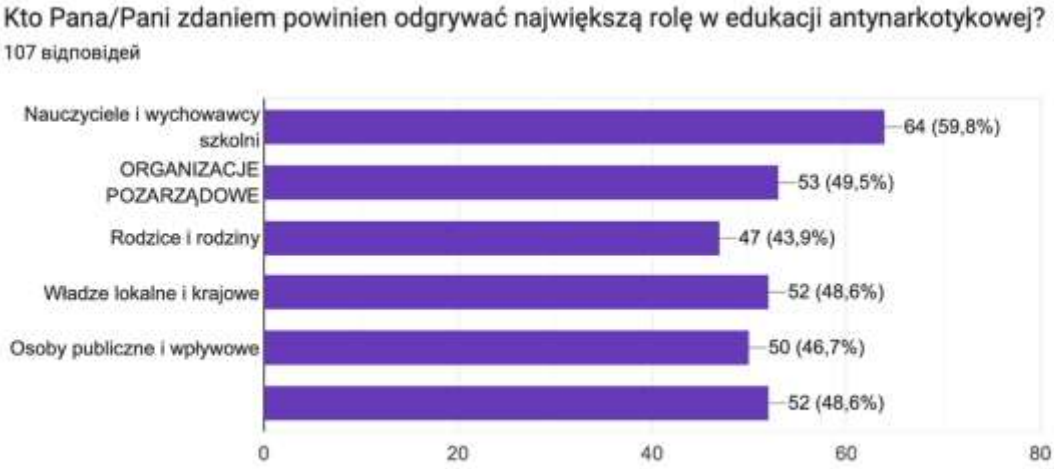

Рис 15. Графік думок щодо ролі різних джерел в навчанні про загрозу наркотиків

Джерело: розроблено самостійно

На запитання, хто має відігравати головну роль у просвіті з питань боротьби з наркотиками, більшість людей вказали на вчителів та шкільних викладачів, а також на неурядові організації. Це показує, що респонденти вважають школу та вчителів ключовими в освіті щодо залежності.

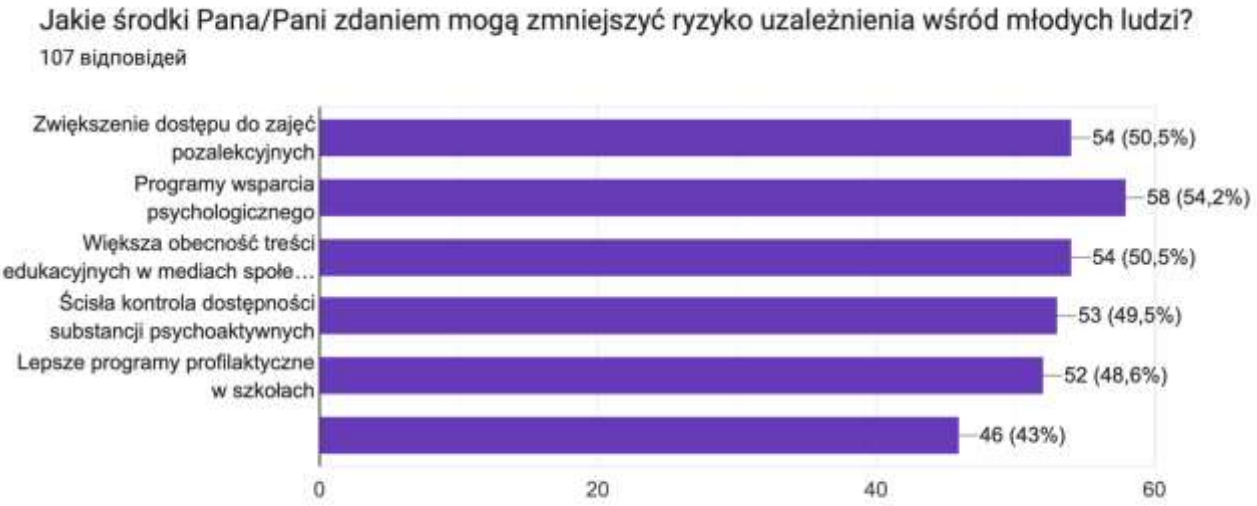

Рис 16. Графік ефективності методів зниження ризику залежності серед молоді

Джерело: розроблено самостійно

Зрештою, у відповідь на запитання про заходи щодо зниження ризику залежності серед молоді найчастіше згадувалися розширення доступу до позакласної діяльності, програми психологічної підтримки та суворий контроль доступу до психоактивних речовин. Ці відповіді свідчать про усвідомлення необхідності комплексних дій для зниження ризику залежності серед молоді.

На основі аналізу результатів опитування можна побачити, що хоча існує певна обізнаність щодо наркотиків та залежності, все ще існує багато сфер, які потребують покращення. Зокрема, основна увага має бути зосереджена на підвищенні знань про наслідки вживання наркотиків для здоров'я, доступні механізми підтримки та посиленні профілактики в школах. Збільшення

доступності інформації про залежність та забезпечення ефективних заходів підтримки може допомогти в боротьбі з наркозалежністю серед молоді та дорослих.

3.2. Методика профілактики залежності від психоактивних речовин серед молоді на основі оцінки їх потреб в Україні та Республіці Польщі

Ефективність методики профілактики залежності від психоактивних речовин є ключовим елементом у боротьбі із залежністю, оскільки добре розроблені програми можуть значно зменшити кількість випадків наркоманії. Ці методики базуються на освіті, розвитку соціальних навичок та підвищенні обізнаності про ризики, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Їхня ефективність залежить від адаптації змісту до потреб учасників, що дозволяє молодим людям краще зрозуміти наслідки вживання наркотиків. Освіта, як основа профілактичних методик, дозволяє приймати обґрунтовані рішення та посилює стійкість до тиску з боку однолітків. Надаючи достовірну інформацію, учасники отримують знання про загрози, що значно знижує їхню схильність до ризикованої поведінки.

Розвиток соціальних навичок, таких як асертивність та управління стресом, також відіграє важливу роль в ефективності профілактичних методик. Ці навички дозволяють молодим людям ефективно говорити «ні» в ризикованих ситуаціях та зміцнюють своє почуття контролю, що допомагає їм уникнути залежності. Ще одним важливим фактором є залучення родини, оскільки підтримка близьких людей посилює мотивацію робити здоровий вибір. Програми, що залучають батьків до профілактичної діяльності, створюють узгоджене середовище підтримки, яке впливає на стійкість позитивних змін у ставленні молоді [53].

Інформаційні кампанії – це ще один елемент, що підвищує ефективність профілактики, оскільки вони дозволяють охопити широку аудиторію та сформувати відповідальне соціальне ставлення. Різноманітність форм

комунікації, таких як телевізійні ролики та соціальні мережі, сприяє кращому розумінню небезпеки залежності, що знижує соціальну толерантність до наркотиків. Довгостроковий характер профілактичних методик, який включає циклічні заходи та регулярні контакти з учасниками, допомагає закріпити отримані знання та зміцнює стійкість до спокус, пов'язаних із вживанням наркотиків [54].

Результати опитування свідчать про те, що профілактичні методики сприймаються як ефективні, але існує потреба в їх подальшому розвитку та просуванні, особливо в школах. 54,21% респондентів вважали, що профілактику слід більше пропагувати в школах, що свідчить про поширену думку про те, що школи повинні відігравати більшу роль в освіті щодо залежності. Однак наразі не всі навчальні заклади організовують заходи з профілактики наркоманії, що свідчить про необхідність активізації цих заходів.

Ефективність методики профілактики наркоманії випливає з її здатності забезпечувати ґрунтовну освіту, розвивати соціальні навички, залучати сім'ї та підвищувати обізнаність громадськості. Ці методики формують усвідомлене ставлення серед молоді та значно знижують ризик залежності, що сприяє створенню здоровішого суспільства, яке може краще справлятися із загрозами наркоманії.

Ефективність методів лікування залежності є основою боротьби із залежністю, оскільки правильно підібраний терапевтичний підхід значно підвищує шанси пацієнта на остаточне подолання залежності. Процес лікування часто починається з детоксикації, яка допомагає вивести з організму речовину, що викликає залежність, та полегшити симптоми абстиненції. Детоксикація стабілізує фізичний стан пацієнта, що є основою для подальших етапів терапії, таких як психотерапія та фармакотерапія, які доповнюють один одного, забезпечуючи більш ефективну підтримку в процесі одужання.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найефективніших методів, оскільки вона дозволяє пацієнту виявити та змінити деструктивні моделі мислення та поведінки, що призводять до залежності. КПТ дозволяє пацієнтам

аналізувати ситуації, що викликають бажання вживати психоактивні речовини, та розробляти стратегії для подолання таких спокус. Розвиваючи самосвідомість та методи управління стресом, когнітивно-поведінкова терапія дозволяє пацієнтам краще контролювати свої емоційні реакції, що ефективно знижує ризик рецидиву. Крім того, КПТ часто підтримується фармакотерапією, яка мінімізує симптоми абстиненції та зменшує бажання повернутися до залежності, даючи пацієнту можливість зосередитися на психологічному процесі [55].

Групова терапія, як і у випадку груп підтримки Анонімних Алкоголіків та Анонімних Наркоманів, надає пацієнтам простір для обміну досвідом та емоціями, що створює атмосферу розуміння та прийняття. Завдяки групі підтримки залежні отримують відчуття приналежності та підтримки, що посилює їхню мотивацію до збереження абстиненції. Групова підтримка підвищує ефективність терапії, оскільки пацієнти навчаються один в одного стратегіям подолання залежності, що допомагає в довгостроковому одужанні від залежності [56].

Індивідуальна терапія також є важливим елементом у процесі лікування, оскільки вона дозволяє детальніше опрацювати особисті проблеми та емоції пацієнта. У безпечних стосунках з терапевтом пацієнт може зрозуміти причини залежності та розробити способи подолання емоційних труднощів, що допомагає запобігти поверненню до речовини. Індивідуальний підхід дозволяє нам адаптувати терапевтичні методи до потреб пацієнта, що підвищує стійкість результатів та ефективність лікування.

Сімейна терапія – це ще один ефективний метод підтримки лікування залежності, оскільки вона залучає близьких пацієнта до терапевтичного процесу, створюючи стабільне, підтримуюче середовище. Участь родини допомагає пацієнту залишатися мотивованим та зменшує почуття ізоляції, що є вирішальним для успіху терапії. Сімейна терапія також дозволяє членам сім'ї краще зрозуміти проблеми пацієнта та розвинути навички підтримки пацієнта у повсякденних труднощах, що створює безпечне середовище, сприятливе для одужання.

Програми реабілітації є ще одним ключовим елементом ефективного лікування, оскільки вони допомагають залежним повернутися до соціального та професійного життя. Завдяки підтримці в отриманні професійної кваліфікації та пошуку роботи, люди після терапії отримують здатність функціонувати самостійно, що знижує ризик повернення до залежності. Ресоціалізація дозволяє інтегруватися з навколишнім середовищем та перебудувати життя на основі здорових цінностей, що підтримує тривале утримання від алкоголю.

Такі альтернативні методи, як йога, медитація та техніки релаксації, також впливають на ефективність лікування, дозволяючи пацієнтам справлятися зі стресом та покращувати своє психічне здоров'я. Ці методи підтримують процес одужання, оскільки допомагають пацієнтам розвинути здатність керувати своїми емоціями, що знижує ризик вживання речовин, що викликають залежність, у стресових ситуаціях. Завдяки цим методам залежні виробляють нові стратегії подолання труднощів без потреби повертатися до залежності [57].

Опитування не включало прямих запитань щодо ефективності методів лікування, але запитання щодо знання доступних установ підтримки свідчать про прогалину в знаннях щодо доступних форм підтримки. Результати вказують на необхідність навчання щодо того, куди звертатися за допомогою. Більше половини респондентів (50,47%) не знали, куди звернутися за допомогою у разі проблеми зі зловживанням психоактивними речовинами, що підкреслює важливість інформації про доступні методи лікування.

Ефективність методів лікування залежності випливає з їхнього складного, багатогранного характеру, який включає психотерапію, фармакотерапію, групову та сімейну підтримку, а також програми ресоціалізації. Поєднуючи ці методи, пацієнти отримують інструменти, які дозволяють їм справлятися з емоціями та труднощами повсякденного життя, що збільшує шанси на остаточне одужання від залежності. Комплексний підхід до лікування залежності зміцнює здатність пацієнтів відновити своє життя, вільне від залежності, та повернутися до здорового функціонування в суспільстві.

Порівняльний аналіз профілактичних та терапевтичних заходів у сфері залежностей дозволяє оцінити їх ефективність та визначити найефективніші методи протидії залежностям. Профілактичні дії спрямовані на запобігання залежностям шляхом навчання, підвищення обізнаності та розвитку соціальних навичок, що знижує ризик вживання психоактивних речовин. У свою чергу, лікувальні заходи зосереджені на підтримці людей, які вже мають залежність, включаючи різні форми терапії та реабілітації, які допомагають їм подолати залежність та відновити своє життя без психоактивних речовин. Порівняння цих двох підходів дозволяє зробити висновки про ефективність стратегій, що використовуються на різних етапах боротьби із залежностями, та сформулювати рекомендації, які можуть підвищити ефективність профілактики та лікування.

Ефективність профілактичних заходів зумовлена, перш за все, їхньою здатністю навчати та інформувати суспільство про небезпеку залежності, що знижує схильність до залежності. Профілактичні програми надають молоді та дорослим знання про негативні наслідки для здоров'я та соціальні наслідки вживання речовин, що викликають залежність, що підвищує обізнаність про ризик та зменшує ймовірність вживання наркотиків чи алкоголю. У свою чергу, терапевтичні заходи спрямовані на людей, які вже борються із залежністю, та передбачають інтенсивну терапію, детоксикацію та психологічну підтримку. Терапевтичний підхід спрямований на те, щоб допомогти пацієнту подолати фізичні та психологічні наслідки залежності та дати йому можливість повернутися до соціального життя.

Профілактичні дії також мають перевагу у вигляді довгострокового впливу на соціальні установки, що допомагає зменшити кількість нових випадків залежності. Завдяки освітнім програмам, інформаційним кампаніям та семінарам суспільство отримує інструменти, що допомагають приймати обґрунтовані рішення та формувати здорові звички, що є основою здорового суспільства. У випадку терапевтичної діяльності акцент робиться на прямому втручанні в ситуації, коли залежність вже виникла. Індивідуальна та групова терапія дозволяє пацієнтам зрозуміти причини своєї залежності та розробити стратегії подолання

емоцій, які допомагають їм подолати залежність. Порівняння обох підходів показує, що профілактика є ефективною як превентивна стратегія, тоді як лікування має відновлювальну функцію, допомагаючи людям, які вже стали на шлях залежності.

Порівняльний аналіз профілактичних та терапевтичних заходів також вказує на відмінності в потребах та очікуваннях учасників цих програм, що слід враховувати під час розробки стратегії. Люди, які отримують профілактичну допомогу, часто потребують підтримки в розвитку соціальних навичок та усвідомленні ризиків, що дозволяє їм ефективніше уникати ризикованої поведінки. З іншого боку, залежні потребують більш розширеної психотерапевтичної допомоги та медичної підтримки, що допомагає їм подолати залежність та зменшує ймовірність рецидиву. Обидві групи використовують різноманітні інструменти та методи, які дозволяють їм краще керувати власним вибором, але специфіка їхніх потреб вимагає різного підходу залежно від рівня складності проблеми.

Порівнюючи профілактичні та лікувальні заходи, можна побачити, що соціаьна профілактика є більш економічно ефективною з точки зору соціальних та економічних витрат, оскільки запобігання залежностям дешевше, ніж лікування їх наслідків. Профілактика допомагає зменшити кількість людей, які вживають речовини, що викликають залежність, що зменшує витрати, пов'язані з охороною здоров'я та лікуванням залежності. Терапевтичні втручання, хоча й дорожчі, є важливими для ефективного лікування залежності, оскільки вони дозволяють пацієнтам відновити своє фізичне та психічне здоров'я й інтегруватися в соціальне середовище. Аналіз економічної ефективності обох підходів показує, що для створення ефективної системи боротьби із залежністю необхідні сталі інвестиції в профілактику та лікування.

Висновки порівняльного аналізу свідчать про те, що ефективність профілактичних та лікувальних заходів можна підвищити, поєднавши обидві стратегії в цілісну систему, яка відповідає потребам різних соціальних груп. Профілактика повинна проводитися систематично та включати широкі освітні

заходи, що підвищують обізнаність про ризики та пропагують здоровий спосіб життя. У свою чергу, лікування залежності має бути доступним для всіх, хто його потребує, і включати всебічну підтримку, яка сприяє тривалому одужанню. Включення реабілітаційних програм та підтримки сім'ї підвищує ефективність лікування, забезпечуючи пацієнтам сприятливе для одужання середовище.

На основі проведених аналізів можна рекомендувати збільшити фінансування профілактичних заходів, оскільки запобігання залежностям має довгостроковий вплив на зменшення їх виникнення та зменшення витрат, пов'язаних з терапією. Водночас лікування залежності має бути доступним на кожному етапі розвитку залежності, що дозволяє швидко втручатися та збільшує шанси пацієнтів на повне одужання. Ефективність профілактичних та терапевтичних заходів можна ще більше підвищити шляхом інтеграції обох підходів у комплексні програми, що включають освіту, терапію та ресоціалізацію. Поєднуючи профілактику та лікування, можна створити систему, яка ефективно зменшує проблему залежності та підтримує людей у процесі подолання залежності та відновлення їхнього життя.

На основі результатів опитування слід вжити заходів для покращення освіти щодо наслідків вживання наркотиків для здоров'я. Крім того, необхідно підвищувати обізнаність про доступні форми підтримки та установи, що допомагають залежним. Програми профілактики слід ширше просувати, особливо в школах, щоб рання освіта могла зменшити ризик залежності. Також варто посилити інформаційну діяльність щодо симптомів залежності та впливу наркотиків, оскільки майже половина респондентів не змогла визначити симптоми залежності.

Майбутні напрямки досліджень можливостей покращення ситуації з наркоманією серед молоді мають вирішальне значення для розробки більш ефективних методів профілактики та лікування. Зростаюча проблема залежностей у цій віковій групі вимагає особливої уваги, оскільки молодь більш схильна до ризикованої поведінки, що виникає внаслідок тиску однолітків та браку життєвого досвіду [58]. Розробка майбутніх напрямків досліджень

дозволить краще зрозуміти причини наркоманії та розробити стратегії, які дозволять ефективніше запобігати вживанню психоактивних речовин. Вкрай важливо розуміти соціальні, психологічні та біологічні фактори, які впливають на рішення молодих людей щодо наркотиків, оскільки ці фактори можуть забезпечити основу для більш цілеспрямованих профілактичних та терапевтичних втручань [59].

Одним із найважливіших напрямків майбутніх досліджень є аналіз ролі сім'ї у формуванні ставлення молоді до наркотиків, оскільки домашнє середовище має значний вплив на прийняття рішень молодими людьми. Дослідження можуть допомогти визначити, які аспекти сімейних стосунків, такі як емоційна підтримка, спілкування чи системи цінностей, мають найбільший вплив на вразливість до залежності. Ефективні профілактичні програми можуть спиратися на результати таких досліджень шляхом залучення сімей до профілактичних заходів, що підвищить їхню ефективність [60]. Завдяки такому підходу молоді люди, оточені стабільним та підтримуючим сімейним середовищем, будуть менш схильні до тиску однолітків та ризику вживання наркотиків.

Майбутні дослідження також повинні бути зосереджені на впливі соціальних мереж на поведінку молоді, оскільки ці платформи мають величезний вплив на формування ідентичності та ставлення молодих людей. Дослідження того, як контент, що пропагує наркотики, впливає на рішення молоді, дозволить створити точніші інформаційні кампанії, які знизять інтерес до наркотиків. Розуміння цього феномену також дозволить розробити інструменти та стратегії, які допоможуть молодим людям критично оцінювати медіаконтент та зміцнити їхню здатність говорити «ні» в ризикованих ситуаціях. Впровадження таких заходів у майбутні профілактичні програми дозволить ефективніше формувати свідоме та відповідальне ставлення серед молоді.

Ще одним важливим напрямком майбутніх досліджень є аналіз ефективності освітніх програм з питань наркоманії, що впроваджуються в школах. Дослідження того, які форми комунікації та методи навчання є

найефективнішими для охоплення молоді, дозволить нам адаптувати освітній контент до потреб цієї вікової групи [61]. Дослідження можуть показати, що інтерактивні семінари, які залучають молодь до діалогу, є ефективнішими, ніж традиційні методи лекцій. Результати таких досліджень можуть сприяти розробці більш доступних та зрозумілих профілактичних програм, які краще впливають на молодь, поглиблюючи їхні знання про наслідки вживання наркотиків.

Майбутні дослідження також повинні включати аналіз впливу психічного здоров'я на схильність молоді тягнутися до наркотиків, оскільки емоційні розлади, такі як депресія чи тривога, можуть збільшити ризик залежності [62]. Розробка точних даних про взаємозв'язок між психічним здоров'ям та залежністю дозволить застосувати більш комплексний підхід до профілактики, який включатиме психологічну підтримку та терапевтичні заходи. Завдяки такому підходу, профілактичні програми зможуть краще виявляти групи ризику та пропонувати молодим людям відповідну емоційну підтримку, що зменшить потребу вживати психоактивні речовини як форму втечі від проблем.

Використання нових технологій у профілактиці залежностей є ще одним важливим напрямком для майбутніх досліджень, оскільки мобільні додатки та онлайн-платформи можуть бути ефективним інструментом для охоплення молоді. Дослідження того, як цифрові технології можуть допомогти молодим людям у формуванні здорових звичок та подоланні стресу, може сприяти розробці інноваційних профілактичних програм. Додатки, що підтримують моніторинг настрою, медитацію або управління часом, можна інтегрувати з профілактичними програмами, що підвищить їхню ефективність. Ці технології також можуть надавати підтримку людям, які вже мають проблеми з наркотиками, пропонуючи інструменти для моніторингу прогресу та мотивації їх до зміни своїх звичок.

Ще один важливий напрямок досліджень стосується розуміння біологічних та генетичних факторів, що сприяють схильності до залежності, оскільки генетична схильність може впливати на рішення підлітків вживати наркотики [63]. Дослідження цих аспектів може допомогти розробити діагностичні методи,

які дозволять ранньо виявляти людей з підвищеним ризиком залежності та впроваджувати для них індивідуально підібрані профілактичні заходи. Знання біологічних детермінант залежності також дозволить розробити профілактичні програми, які враховуватимуть індивідуальні потреби та особливості молоді, що підвищить ефективність профілактичних заходів.

Майбутні напрямки досліджень щодо покращення ситуації з наркоманією серед молоді включають вивчення впливу сім'ї, соціальних мереж, психічного здоров'я, нових технологій та генетичних факторів на рішення молодих людей вживати наркотики. Результати цього дослідження дозволять створити точніші та ефективніші профілактичні програми, які краще відповідають потребам молоді та враховують складність проблеми залежності. Розуміючи багатогранні причини наркоманії та розробляючи інноваційні інструменти підтримки, можна буде значно зменшити кількість випадків залежності та побудувати здоровіше суспільство.

Потреби в дослідженнях у сфері покращення ситуації з наркоманією серед молоді є важливими для розробки більш ефективних стратегій профілактики та лікування залежності. По-перше, необхідно глибше зрозуміти причини та механізми, що впливають на рішення молодих людей щодо психоактивних речовин. Дослідження повинні зосередитися на аналізі впливу соціальних, сімейних та екологічних факторів, оскільки кожна з цих змінних відіграє значну роль у вразливості підлітків до залежності. Розуміння того, як окремі фактори сприяють ризику наркоманії, дозволить краще адаптувати профілактичні заходи та спрямувати їх на групи, особливо вразливі до розвитку залежностей [64].

Важливою дослідницькою потребою також є оцінка ефективності сучасних профілактичних та терапевтичних програм, щоб визначити, які методи є найефективнішими в різних вікових та культурних групах. Це дослідження має розглянути різноманітні підходи, такі як шкільна освіта, медіа-кампанії та підтримка сімей, щоб визначити найперспективніші стратегії. Майбутні дослідження також повинні включати довгострокове відстеження результатів, щоб визначити, які втручання призводять до стійкого зниження ризику

залежності. Результати таких аналізів дозволять модифікувати існуючі програми та впроваджувати інноваційні рішення, які ефективніше реагуватимуть на конкретні потреби молоді.

Ще одним пріоритетом дослідження є визначення того, як психічне здоров'я впливає на рішення молодих людей вживати наркотики, оскільки емоційні розлади можуть значно підвищити схильність до залежності. Дослідження повинні зосередитися на виявленні ранніх ознак психічних розладів, які можуть сприяти розвитку залежності, та на розробці діагностичних інструментів для підтримки раннього розпізнавання психічних проблем. Результати цього дослідження можуть сприяти розробці профілактичних програм, інтегрованих із системою підтримки психічного здоров'я, що підвищить ефективність профілактичних заходів.

Нові технології є ще однією сферою досліджень, оскільки цифрові платформи та додатки можуть бути ефективним інструментом у профілактиці залежностей серед молоді. Необхідні дослідження щодо використання таких технологій, як моніторинг настрою, управління часом та додатки для емоційної підтримки, які можуть допомогти молодим людям впоратися з тиском однолітків та стресом. Розуміння потенціалу технологій у профілактиці залежностей може дозволити розробити інноваційні, спеціально розроблені для молоді інструменти, які сприятимуть розвитку здорових звичок та зміцненню стійкості до наркотиків [65].

Дослідження також повинні зосередитися на впливі соціальних мереж на сприйняття наркотиків молоддю, оскільки ці платформи можуть формувати ставлення та норми щодо вживання психоактивних речовин. Аналіз того, як контент соціальних мереж впливає на ставлення молоді до наркотиків, дозволить розробити точніші освітні заходи, що запобігатимуть пропаганді стимуляторів. Розуміння впливу цих медіа має вирішальне значення для розробки інформаційних кампаній, які ефективно охоплюють молодь та протидіють соціальному тиску [66].

Підсумовуючи, потреби в дослідженнях у сфері профілактики та лікування наркоманії серед молоді включають краще розуміння причин залежності, оцінку ефективності існуючих програм, інтеграцію підтримки психічного здоров'я, використання нових технологій та аналіз впливу соціальних мереж. Впровадження цього дослідження дозволить розробити більш комплексні та ефективні профілактичні програми та створить умови для кращої адаптації терапевтичних заходів. Це дозволить більш точно та ефективно протидіяти наркоманії серед молоді, що покращить загальне соціальне здоров'я.

Висновки до третього розділу

Результати опитування свідчать про наявність серйозних прогалин в обізнаності молоді щодо ризиків, пов’язаних із вживанням психоактивних речовин. Майже половина респондентів мала досвід вживання наркотиків, що свідчить про високий рівень поширеності цієї проблеми. Значна частина молоді не володіє достатніми знаннями про наслідки для здоров’я та симптоми залежності. Водночас понад половина опитаних визнає, що школи повинні відігравати активнішу роль у профілактиці наркоманії. Більшість респондентів вказують на ефективність інформаційних кампаній, проте визнають нестачу знань про установи, які надають допомогу. Аналіз джерел інформації показав, що молодь отримує знання з різних каналів, включаючи родину, школу та мобільні додатки. Це свідчить про необхідність розвитку багатоканальної системи просвітницької роботи. Дослідження підкреслює важливість інтеграції профілактичних програм в освіту, з акцентом на розвиток життєвих навичок. Превентивні заходи повинні враховувати вікові та гендерні особливості, а також рівень обізнаності респондентів. Сучасні форми підтримки, включно з психологічними сервісами та онлайн-технологіями, мають потенціал для зниження рівня ризикованої поведінки. Комплексний підхід до соціальної профілактики дозволяє створити стійку модель підтримки молоді. Отримані дані

можуть слугувати основою для вдосконалення профілактичної політики на національному рівні.

ВИСНОВКИ

1. Основними поняттями дослідження є: психоактивні речовини, наркотики, залежність, соціальна профілактика залежності. Під поняттям «психоактивні речовини» розуміємо хімічні сполуки, які при потраплянні в організм людини впливають на центральну нервову систему, змінюючи настрій, свідомість, сприйняття, мислення або поведінку. До них належать як легальні речовини (алкоголь, нікотин, деякі лікарські препарати), так і нелегальні (канабіс, амфетаміни, опіати тощо). Наркотики – це підгрупа психоактивних речовин, що мають здатність викликати сильну фізичну та/або психічну залежність, і є контрольованими законодавством. До них належать речовини, які заборонені або обмежені у вільному обігу через їх потенційну шкоду для здоров'я та високий ризик зловживання. Залежність – це хронічний розлад, що характеризується нав'язливою потребою вживати певну речовину або здійснювати певну поведінку, незважаючи на її негативні наслідки. Вона може бути фізіологічною (потреба організму в речовині), психологічною (психоемоційна прив'язаність) або соціальною (вплив оточення, стилю життя). Соціальна профілактика залежності – це система заходів, спрямованих на попередження вживання психоактивних речовин і розвиток залежності шляхом інформування, виховання, формування здорового способу життя, розвитку навичок опору негативному впливу, залучення до соціально-корисної діяльності та підтримки вразливих груп населення (особливо молоді).

2. Основними причинами вживання ПАР серед молоді є: низька самооцінка, депресія, тривожність; спроба втекти від емоційного болю або стресу; негативний вплив однолітків (груповий тиск); несприятлива атмосфера в родині (насильство, байдужість, відсутність підтримки); легкий доступ до алкоголю, тютюну, синтетичних наркотиків (у тому числі через інтернет); безробіття, низький рівень освіти, відсутність життєвих орієнтирів; відсутність знань про ризики та наслідки вживання ПАР. Основними наслідками вживання

ПАР для молоді є: погіршення здоров’я (інфекції, ураження органів); передчасна інвалідність або смерть; розвиток залежності, агресивна поведінка, психози, суїцидальні тенденції; ізоляція, конфлікти в родині та школі, втрата соціальних зв’язків; порушення закону (зберігання/вживання ПАР), притягнення до кримінальної відповідальності; втрата мотивації до навчання, відрахування з навчального закладу, безробіття.

3. Молодь, яка вживає ПАР, має комплекс потреб: психологічні, соціальні, інформаційні. І в Україні, і в Польщі ключовими є проблеми доступу до підтримки та профілактики; профілактичні заходи не завжди адаптовані до реальних потреб молоді; важливо враховувати міжнародний досвід для розробки політик. Аналіз ситуації з наркотиками в Польщі та Україні показує, що проблема залежності має різні обличчя залежно від соціально-економічного та політичного контексту кожної країни. У Польщі систематичне зростання кількості залежностей серед молоді та популярність психоактивних речовин, таких як марихуана та інші психоактивні речовини, є серйозними проблемами, незважаючи на широкі профілактичні програми та кращий доступ до терапевтичних закладів. Однак в Україні масштаби проблеми є більш інтенсивними, особливо в контексті опіоїдів та синтетичних наркотиків, що сприяє зростанню передозувань та обтяжує систему охорони здоров'я. Проблеми охорони здоров'я, кримінальні та соціальні проблеми, пов'язані з наркотиками, створюють значні виклики для обох країн, що вимагає комплексних дій щодо профілактики, доступу до лікування та посилення антинаркотичної політики.

4. Порівняння ситуації з наркотиками в обох країнах вказує на необхідність комплексного підходу, що охоплює профілактику, освіту, підтримку охорони здоров'я та законодавчі дії. Польща, яка має більш розвинену профілактичну та медичну систему, краще справляється з проблемою на організаційному рівні. З іншого боку, Україні, попри зусилля щодо запровадження програм обміну голок та метадонової терапії, все ще потрібно активізувати діяльність на підтримку залежних та збільшити фінансові видатки та кількість персоналу. Обидві країни можуть отримати користь від досвіду одна

одної у вирішенні проблеми наркотиків, прагнучи зменшити негативні наслідки залежності та покращити якість життя своїх громадян. Основними методичними рекомендаціями для профілактики залежностей меред молоді є: розробити інтегровані соціально-психологічні програми допомоги і підтримки молоді; підвищити інформованість молоді через сучасні канали комунікації; залучати молодь до створення та оцінки профілактичних заходів; посилити співпрацю між Україною та Польщею у сфері соціальної роботи.

Майбутні дослідження з профілактики та лікування наркоманії серед молоді є фундаментом для розробки ефективніших і комплексніших заходів у цій сфері. Розуміння впливу сімейних, соціальних, психологічних та біологічних чинників на схильність молодих людей до залежностей дозволяє адаптувати профілактичні стратегії до реальних потреб молоді. Інтеграція психологічної підтримки й цифрових технологій, таких як мобільні додатки, що підтримують здорові звички, може відігравати важливу роль у профілактиці, підвищуючи залучення молоді до превентивних заходів та дозволяючи краще долати стрес і тиск з боку однолітків. Крім того, подальші дослідження повинні бути зосереджені на аналізі ефективності чинних профілактичних і терапевтичних програм, що дозволить їх оптимізувати й краще пристосувати до різних демографічних груп. Особлива увага до впливу соціальних мереж і психічного здоров’я на ставлення молоді до наркотиків дасть змогу реалізовувати освітні та інформаційні заходи, які ефективно протидіятимуть ризикованій поведінці.

Отримані висновки свідчать про необхідність міждисциплінарного підходу та поглибленої співпраці між освітніми установами, громадськими організаціями й батьками. Такий підхід дозволить розробити ефективніші стратегії запобігання залежностям і створити безпечне та підтримувальне середовище для молоді, що у довгостроковій перспективі сприятиме поліпшенню соціального здоров’я та зменшенню масштабів проблеми залежностей у суспільстві.

Дослідження показали, що суспільна обізнаність щодо наркотиків і залежностей, хоч і присутня, потребує подальшого підвищення. Хоча профілактичні та освітні програми визнаються важливими, існує очевидна

потреба в їхньому розширенні й активнішій популяризації в школах та інших освітніх установах. Розширення доступності інформації про залежності та забезпечення ефективних форм підтримки може суттєво сприяти зменшенню масштабів проблеми залежності у суспільстві. Комплексний підхід, що поєднує профілактичні та терапевтичні заходи, створює оптимальну систему боротьби із залежностями, що дозволяє ефективно керувати проблемою на всіх її етапах. Рекомендується збільшити фінансування профілактики, що дозволить довгостроково зменшити кількість нових випадків залежності, водночас забезпечуючи широкодоступні програми лікування для тих, хто потребує допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Tymrakiewicz A. System pomocy i resocjalizacji osobom uzależnionym od narkotyków na terenie Dolnego Śląska. 2020.
2. Koob G. F. Drug addiction: hyperkatifeia/negative reinforcement as a framework for medications development. Pharmacological Reviews. 2021. Т. 73, № 1. С. 163–201.
3. Inanlou M. Addiction recovery: A systematized review / M. Inanlou та ін. // Iranian Journal of Psychiatry. 2020. Т. 15, № 2. С. 172.
4. Stewart A. F. Epigenetics of drug addiction / A. F. Stewart, S. L. Fulton, I. Maze // Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine. 2021. Т. 11, № 7. С.253.
5. Wu C. A model with deep analysis on a large drug network for drug classification / C. Wu, L. Chen // Mathematical Biosciences and Engineering. 2023. Т. 20, № 1. С. 383–401.
6. Trucillo P. Drug carriers: Classification, administration, release profiles, and industrial approach / P. Trucillo // Processes. 2021. Т. 9, № 3. С. 470.
7. Rácz A. Machine learning models for classification tasks related to drug safety / A. Rácz та ін. // Molecular Diversity. 2021. Т. 25, № 3. С. 1409–1424.
8. Stawski F. Jak mechanizm uzależnienia w ujęciu neurofizjologicznym może zmienić rozumienie wolnej woli? / F. Stawski, M. Tofilski, E. J. Gorzelańczyk // Avant: Trends in Interdisciplinary Studies. 2020. Т. 11, № 3.
9. Dzierzyńska-Breś S. „Nowe uzależnienia" – wprowadzenie w tematykę uzależnień behawioralnych / S. Dzierzyńska-Breś // Studia Paedagogica Ignatiana. 2023. Т. 26, № 2. С. 19–40.
10. Kabala A. Wpływ uwarunkowań psychospołecznych i stereotypów płciowych na doświadczanie uzależnienia od substancji przez kobiety. 2023.
11. Raport o stanie narkomanii w Polsce 2020 [Електронний ресурс] / KCPU. Режим доступу: https://bip.kcpu.gov.pl/ftp/raport_o_stanie_narkomanii_2020.pdf

12. Centralny Instytut Badań nad Narkomanią – Portal danych [Електронний ресурс] / CINN. – Режим доступу: https://www.cinn.gov.pl/portal?id=105923
13. Raport o stanie narkomanii 2023 [Електронний ресурс] / KCPU. – Режим доступу: https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/03/Raport-2023-wersja-Internetowa.pdf
14. Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii [Електронний ресурс] / Gov.pl. – Режим доступу: https://www.gov.pl/web/psse-krakow/miedzynarodowy-dzien-zapobiegania-narkomanii
15. Statystyka Policji – Narkotyki [Електронний ресурс] / Komenda Główna Policji. – Режим доступу: https://statystyka.policja.pl/st/tagi/15,narkotyki.html
16. Skala zjawiska używania narkotyków i dopalaczy oraz związane z nimi problemy [Електронний ресурс] / MCPU Kraków. – Режим доступу: https://www.mcpu.krakow.pl/sites/default/files/skala_zjawiska_uzywania_narkotykow_i_dopalaczy_oraz_zwiazane_z_nimi_problemy_-_serwis_uzaleznienia.pdf
17. National Report on the Drug Situation in Ukraine 2021 [Електронний ресурс] / EUDA. – Режим доступу: https://www.euda.europa.eu/system/files/attachments/14398/dani-zvitu-2021-2020-rik-national-report-ukraine-original.pdf
18. Raport o sytuacji narkotykowej i alkoholowej na Ukrainie 2022 [Електронний ресурс] / CMHMDA. – Режим доступу: https://cmhmda.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/zvit-shhodo-narkotychnoyi-ta-alkogolnoyi-sytuacziyi-w-ukrainie-2022.pdf
19. Statystyka narkomanii na Ukrainie i na świecie [Електронний ресурс] / Lemberg News. – Режим доступу: https://lemberg-news.info/statystyka-ne-vtishna-narkozalezhnist-prodovzhuie-zrostaty-w-ukraini-ta-sviti/
20. Liczba osób używających narkotyków na Ukrainie – statystyki i raporty [Електронний ресурс] / TSN. – Режим доступу: https://tsn.ua/ukrayina/skilki-ukrayinciv-vzhivaye-narkotiki-venediktova-nazvala-prigolomshlivi-cifri-1895707.html

21. Narkopolityka na Ukrainie – podejścia do leczenia uzależnień [Електронний ресурс] / PHC Ukraine. – Режим доступу: https://phc.org.ua/news/narkopolitika-u-sviti-ta-w-ukrainie-suchasni-pidkhodi-do-likuvannya-narkozalezhnosti
22. Felner J. K. Stress, coping, and context: Examining substance use among LGBTQ young adults with probable substance use disorders . Psychiatric Services. 2020. Т. 71, № 2. С. 112–120.
23. Molodynski A. Cultural variations in wellbeing, burnout and substance use amongst medical students in twelve countries / A. Molodynski та ін. // International Review of Psychiatry. 2021. Т. 33, № 1–2. С. 37–42.
24. Hanson G. R. Drugs and society / G. R. Hanson, P. J. Venturelli, P. Platteborze. Jones & Bartlett Learning, 2024.
25. Trucco E. M. A review of psychosocial factors linked to adolescent substance use / E. M. Trucco // Pharmacology Biochemistry and Behavior. 2020. Т. 196. С. 172969.
26. Elov Z. S. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior / Z. S. Elov, D. S. Berdiyeva // Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences. 2022. Т. 2, № 2. С. 1003–1009.
27. Halladay J. Patterns of substance use among adolescents: A systematic review / J. Halladay та ін. // Drug and Alcohol Dependence. 2020. Т. 216. С. 108-222.
28. Henneberger A. K. Peer influence and adolescent substance use: A systematic review of dynamic social network research / A. K. Henneberger, D. R. Mushonga, A. M. Preston // Adolescent Research Review. 2021. Т. 6, № 1. С. 57–73.
29. Bush N. R. Family environment, neurodevelopmental risk, and the environmental influences on child health outcomes (ECHO) initiative: looking back and moving forward / N. R. Bush та ін. // Frontiers in Psychiatry. 2020. Т. 11. С. 547.
30. Amaro H. Social vulnerabilities for substance use: Stressors, socially toxic environments, and discrimination and racism . Neuropharmacology. 2021. Т. 188. С. 108-518.

31. Okafor I. P. Causes and consequences of drug abuse among youth in Kwara state, Nigeria / I. P. Okafor // Canadian Journal of Family and Youth. 2020. T. 12, № 1. C. 147–162.
32. Ifeoma O. J. Effect of drug abuse and health risks among undergraduates of federal universities in Nigeria . Global Journal of Health Science. 2020. T. 12, № 8. C. 107.
33. Ignaszewski M. J. The epidemiology of drug abuse. The Journal of Clinical Pharmacology. 2021. T. 61. C. S10–S17.
34. Olubunmi M. Impact of self-efficacy and social support on intention to quit drug use among people with drug abuse cases. Advances in Research. 2020. T. 21, № 1. C. 67–74.
35. Moustafa A. A. Causes and clinical characteristics of drug abuse / A. A. Moustafa та ін. // Cognitive, Clinical, and Neural Aspects of Drug Addiction. 2020. C. 239.
36. Ebam P. O. Psycho-Social Determinants of Adolescents' Attitude towards Drugs Abuse Prevention in Cross River State, Nigeria / P. O. Ebam, P. Abutiang // European Journal of Science, Innovation and Technology. 2023. T. 3, № 3. C. 150–160.
37. Maclean J. C. Economic studies on the opioid crisis: A review / J. C. Maclean та ін. 2020.
38. Rudolph K. E. The relative economy and drug overdose deaths / K. E. Rudolph та ін. // Epidemiology. 2020. T. 31, № 4. C. 551–558.
39. Maclean J. C. The opioid crisis, health, healthcare, and crime: A review of quasi-experimental economic studies. The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science. 2022. T. 703, № 1. C. 15–49.
40. Programy profilaktyczne [Електронний ресурс] // Narkomania.org.pl. – Режим доступу: https://www.narkomania.org.pl/zasoby-dla-specjalistow/programy-profilaktyczne/
41. Programy przeciwdziałania uzależnieniom [Електронний ресурс] // Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. – Режим доступу: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=105876

42. Programy profilaktyczne [Електронний ресурс] // TPPU.org. – Режим доступу: https://www.tppu.org/programy
43. Programy profilaktyczne [Електронний ресурс] // Uzaleznienia.org.pl. – Режим доступу: https://www.uzaleznienia.org.pl/programy-profilaktyczne
44. Przeciwdziałanie uzależnieniom w szkole [Електронний ресурс] // Gov.pl. – Режим доступу: https://www.gov.pl/web/edukacja/przeciwdzialanie-uzaleznieniom-w-szkole
45. В Україні впроваджують програми підтримки для осіб, що живуть із залежностями [Електронний ресурс] // PHC.org.ua. – Режим доступу: https://phc.org.ua/news/v-ukraini-vprovadzhuyut-programi-spryamovani-na-pidtrimku-lyudey-scho-zhivut-iz
46. Kompleksowy Program Profilaktyki Uzależnień [Електронний ресурс] // Mon.gov.ua. – Режим доступу: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/kompleksna_programa_2014.doc
47. Програми зменшення шкоди, пов'язаної з вживанням психоактивних речовин [Електронний ресурс] // Phc.org.ua. – Режим доступу: https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/zalezhnist-vid-psikhoaktivnikh-rechovin/zmenshennya-shkodi
48. Програма профілактики залежностей для молоді [Електронний ресурс] // School-8.com.ua. – Режим доступу: http://school-8.com.ua/програма-профілактики/
49. Програма протидії поширенню наркоманії у Луцьку [Електронний ресурс] // Lutskrada.gov.ua. – Режим доступу: https://www.lutskrada.gov.ua/documents/16995384103196592-pro-proekt-programi-z-protidii-poshirennyu-narkomanii-ta-inshikh-negativnikh-proyaviv-sered-ditey-ta-molodi-borotbi-z-nezakonnim-obigom-narkotichnikh-zasobiv-u-lutskiy-miskiy-teritorialniy-gromadi-na-20242025-roki/download/171944
50. Kusztal J. Metody łączone w psychoterapii uzależnień: przegląd systematyczny czasopisma «Addiction». Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo. 2022. T. 58, № 4.

51. Pęksa J. Leczenie uzależnienia od tytoniu: zarys problematyki. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu. 2021. T. 27, № 1.
52. Skoczek M. Alkoholizm. Leczenie i skutki / M. Skoczek, K. Grzyb, B. Wanot // Problemy zdrowia publicznego. 2020. № 1. C. 107–120.
53. Werner-Seidler A. School-based depression and anxiety prevention programs: An updated systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review. 2021. T. 89. C. 102079.
54. Krist A. H. Screening for unhealthy drug use: US Preventive Services Task Force recommendation statement. JAMA. 2020. T. 323, № 22. C. 2301–2309.
55. Mark T. L. Addiction treatment and telehealth: review of efficacy and provider insights during the COVID-19 pandemic. Psychiatric Services. 2022. T. 73, № 5. C. 484–491.
56. Kruse C. S. Measures of effectiveness, efficiency, and quality of telemedicine in the management of alcohol abuse, addiction, and rehabilitation: systematic review. Journal of Medical Internet Research. 2020. T. 22, № 1. C. e13252.
57. Zamboni L. The effectiveness of cognitive behavioral therapy techniques for the treatment of substance use disorders: a narrative review of evidence / L. Zamboni та ін. // The Journal of Nervous and Mental Disease. 2021. T. 209, № 11. C. 835–845.
58. Nawi A. M. Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. BMC Public Health. 2021. T. 21. C. 1–15.
59. Fusar Poli P. Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people. World Psychiatry. 2021. T. 20, № 2. C. 200–221.
60. Jones C. M. Prescription opioid misuse and use of alcohol and other substances among high school students Youth Risk Behavior Survey, United States, 2019 / C. M. Jones // MMWR Supplements. 2020. T. 69.
61. Horigian V. E. Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during COVID-19 / V. E. Horigian, R. D. Schmidt, D. J. Feaster // Journal of Psychoactive Drugs. 2021. T. 53, № 1. C. 1–9.

62. Johnston L. Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975–2019: Overview, key findings on adolescent drug use / L. Johnston та ін. 2020.
63. Krist A. H. Screening for unhealthy drug use: US Preventive Services Task Force recommendation statement. JAMA. 2020. Т. 323, № 22. С. 2301–2309.
64. Richert T. Mental health problems among young people in substance abuse treatment in Sweden / T. Richert, M. Anderberg, M. Dahlberg. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy. 2020. Т. 15. С. 1–10.
65. Volkow N. D. Prevalence of substance use disorders by time since first substance use among young people in the US / N. D. Volkow та ін. JAMA Pediatrics. 2021. Т. 175, № 6. С. 640–643.
66. Christie G. I. G. Interventions for alcohol and drug use disorders in young people: 10 key evidence-based approaches to inform service delivery . Current Addiction Reports. 2020. Т. 7. С. 464–474.

ДОДАТКИ

Додаток CRAFT (для молоді)

1. C(CAR) Ти коли небудь їздив у машині за кермом якої була людина, що вживала наркотики чи алкоголь?

2. R(RELAX)Чи використовував ти алкоголь чи наркотичні речовини, щоб розслабитися, або щоб відчувати себе краще, щоб вписатися в компанію?

3. A(ALONE) Чи використовував ти алкоголь чи інші наркотики на самоті?

4. F(FORGET)Чи бувало так, що ти не пам'ятаєш, що ти робив, коли вживав алкоголь (наркотики)?

5. F(FAMILY/FRIEMDS)Чи бувало таке, що хтось з рідних, друзів казав тобі, що треба зменшити (припинити) вживання?

6. T(TROUBLE) Чи виникали в тебе будь які проблеми, чи труднощі через те, що ти вживав алкоголь (наркотики)?

Кожна відповідь так-1 бал.

Результат більше 2 свідчить про ризик вживання алкоголю, чи ризик залежності і потребує поглибленого дослідження та додаткових втручань.