

КІВЕРНИК Олександр

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0003-0237-7736>
o.kivernyk@chnu.edu.ua

ПЕТРИЧУК Петро

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-8427-1961>
p.petrychuk@chnu.edu.ua

ПРИЧИНИ ПОШИРЕНOSTІ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЗВО ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ПОШИРЕНOSTІ

Проблема тютюнопаління є більшою та глибшою, ніж це відомо загалу. Кожні 10 секунд одна людина у світі помирає внаслідок вживання тютюну. Сила нікотинової залежності рівна героїновій та кокаїновій або більша її, набагато сильніша залежності від алкоголю, канабісу чи ЛСД та інших аналогічних наркотиків. І це не проблема лише курців, а більше проблема тих, хто їх оточує. Тому її треба вирішувати навіть не державному, а на суспільному рівні. Адже методи, які дозволяють подолати нікотинову залежність, є потрібними для нормального життя не лиш курцям, а всім людям. По суті, тютюнопалінням людство займається саме тому, що не має можливості своєчасно задовольняти свої кричущі потреби животворними методами або не знає в своїй масі про свою потребу в животворних методах. В сучасній літературі ми виокремили 5 методів подолання нікотинової залежності: просвітницький, заборонний, медикаментозний, емоційний, позитивного підкріплення. Більшість з цих популярних методів не працюють тому, що їх автори та популяризатори не замислюються над тим, що тютюнопаління задовольняє якісь кричущі потреби курця, і допоки курець не почне задовольняти ці кричущі потреби іншим, животворним способом, він не кине палити.

Кричущі потреби курця, який почав палити в університеті: 1. Усунення стресу та втоми; 2. Можливість організувати свої думки в умовах понад нормованого завантаження інтелекту; 3. Отримання задоволення; 4. поглиблення спілкування. Для задоволення цих потреб методики релаксації треба викладати як першу навчальну дисципліну в середніх класах ЗЗСО до тих пір, доки не будуть отримані практичні вміння та навички. П'ятихвилинні релаксації треба застосовувати хоча б двічі за заняття, це не буде втрата академічного часу, оскільки важливо не те, скільки викладач встиг викласти за заняття, а скільки учні чи студенти встигли опанувати, а здатність сприймати напругу залежить від розслаблення. Програми перенавантажені теорією, її треба зменшувати на користь фізичної активності, яка є чудовим заміном тютюнопаління при правильній її організації. Обов'язково слід увести в програму середніх класів ЗЗСО лекцію про гормони щастя та животворні методи їх регулювання та практичні заняття, які навчать учнів це робити. І тоді питання задоволення своїх потреб руйнівними способами в молоді не стоятиме на порядку денному.

Ключові слова: тютюнопаління, студент, подолання нікотинової залежності, причини тютюнопаління, методи подолання нікотинової залежності, просвітницький, заборонний, медикаментозний, емоційний, позитивного підкріплення, животворні методи.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).3](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).3)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

За даними ВООЗ, щороку в усьому світі від тютюнопаління помирає 6 млн. людей [18]. Половина споживачів тютюну втрачає 20 років здорового життя, а потім помруть від хвороб, спричинених тютюнопалінням [12, С. 10]. Кожні 10 секунд одна людина у світі помирає внаслідок вживання тютюну [8]. Сила нікотинової залежності рівна героїновій та кокаїновій або більша її, набагато сильніша залежності від алкоголю, канабісу чи ЛСД та інших аналогічних наркотиків [12, С. 60].

За повідомленням Міністерства охорони здоров'я України з посиланням на Державний комітет статистики, станом на 2012 р. в Україні налічували близько 9 млн. активних курців віком >18 років, тобто 1/3 усього працездатного населення (Міністерство охорони здоров'я України, 2012) [16].

За даними ВООЗ в Україні споживається 1,5% всіх цигарок у світі. У той же час, населення України складає не більше 0,85% населення Землі. Якщо в усьому світі на кожну людину припадає в середньому 870 випалюваних за рік цигарок, то в Україні – 1500-1800. Це майже 4,5 цигарок в день, тобто приблизно в 2 рази більше, ніж в середньому

на земній кулі. Щорічні збитки України від паління становлять 3 мільярди доларів [17].

Хоча, за статистикою, кількість курців в Україні поступово зменшувалась завдяки широкому впровадженню антитютюнової кампанії (до 6,2 млн. осіб в 2015 році), проблема боротьби з цією згубною звичкою, що несе в собі потенційно смертельний ризик, залишається вкрай актуальною [15, 16]. Війна перекреслила всі позитивні тенденції зазначеного процесу, оскільки внаслідок колективного хронічного стресу споживання тютюну обов'язково зростає.

«Незважаючи на величезну кількість публікацій, а за останні 70 років опубліковано понад 70 тисяч наукових статей на цю тему, вивчення поширеності, причин та наслідків тютюнопаління залишається надзвичайно актуальним» [17]. І це так, бо «молоде покоління, тобто сьогоденні студенти та молодь загалом, не вірять у можливість викорінення тютюнової залежності, вважаючи, що суспільство без сигарет – це ілюзія» [8]. Це означає, що «необхідність пошуку альтернативних шляхів подолання нікотинової залежності на сьогодні не викликає сумнівів» [16].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Європейська мережа профілактики тютюнопаління раз у кілька років видає монографії «Припинення споживання тютюну та лікування тютюнової залежності». Ці монографії спрямовані на переконання курця в тому, що його тютюнопаління є хворобою, і без кваліфікованої допомоги медичного персоналу йому не обійтись, адже «близько половини тих, хто намагалися кинути палити без сторонньої допомоги, повертається до паління протягом 1 тижня, і лише 5% продовжують утримуватися від нього протягом одного року» [5, С. 40]. При тому жодної згадки про причини тютюнопаління, лише оцінки рівня готовності кинути палити. Зате «з погляду громадської охорони здоров'я значно ефективнішою є реалізація стратегії, коли лікування отримують всі залежні від тютюну курці незалежно від їх мотивації, аніж лікування тільки незначної частини курців, мотивованих кинути палити» [11, С. 40]. Праці цієї організації не матимуть ефекту в Україні, де люди не звикли довіряти

інституціям свої проблеми, а намагаються вирішити їх самотужки, тим більше що частина рекомендацій, даних для самостійної відмови від паління, ускладнюють самопочуття курця, який кидає паління, а отже, зменшують його шанс втриматись від цигарки [5, 11, 12, С. 63].

Хоміцька В.М., Підвальна О.В., Булейченко О. провели моніторинг тютюнопаління серед студентів першого курсу для організації цілеспрямованих профілактичних заходів [17].

Чорна В. В., Хлестова С. С., Шевчук Т. І., Коломієць В. В., Хлестова І. В. дослідили поширення, тривалість, причини, види альтернативних методів паління, наслідків паління серед здобувачів медичних закладів вищої освіти України [18].

Новицький І., Дакал Н., Качалов О. дослідили проблеми тютюнопаління серед студентської молоді віком 17-18 років [8].

Трухманова С.Л., Нетребін Л.І., Стельмащук А.О, Трухманова О.І., Саху Бікаш Чандра провели аналіз стану тютюнопаління серед медиків України, українських та іноземних студентів медичних ВНЗ та ставлення до тютюнопаління студентів І курсу ВНМУ ім. М. І. Пирогова за результатами соціологічного дослідження 2016 та 2017 р., визначили заходи по скороченню та припиненню споживання тютюну [15].

Товкун Л. визначила причини, які сприяють розвитку шкідливої звички паління кальяну серед студентської молоді в Україні (можливість розслабитись, отримання задоволення, підтримка компанії), а також ризиків для їх здоров'я, однак пропозиції для усунення паління кальяну автором лише плануються в подальших дослідженнях [13].

Ящук Л.Б. розробляє концептуальні засади моніторингу й аналізу сучасних тенденцій та шкідливих чинників тютюнопаління, зокрема дослідила поширеність вживання електронних сигарет та стіків серед учнівської та студентської молоді м. Черкаси [19].

Крамченкова В.О. розглядає тютюнопаління як тютюнову адикцію та виявляє її природу з точки зору основних психологічних шкіл [6].

звички паління кальяну серед студентської молоді в Україні, а також ризиків для їх здоров'я (на

прикладі здобувачів вищої освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі)

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Всі зазначені дослідження приділяють побіжну увагу до причин тютюнопаління, уявляючи його як явище нав'язне виключно зовні, зосереджуються на просвітницьких, заборонних, медикаментозних, страху, психотерапевтичних методів, які є методами боротьби з палінням, а боротьба, як відомо, навіть якщо й приводить до позитивних результатів, то нестабільних та неоднозначних, усуваючи лише ті явища, які мають неглибоку психологічну укоріненість.

4. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Тому мета дослідження – визначити причини паління серед студентів та виявити способи усунення їх потреби залежати від нікотину.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати опитування свідчать, що, незважаючи на усвідомлення шкідливості паління, споживання тютюнових виробів серед молоді є досить поширеним [19].

За результатами досліджень зарубіжних авторів, навчання у ЗВО сприяє початку паління [17]. Частка курців серед студентів мала тенденцію до збільшення протягом навчання [1, 2].

Результати опитування незважаючи на усвідомлення шкідливості паління, споживання тютюнових виробів молоддю досить поширене. Велике занепокоєння викликає раннє знайомство з тютюновими виробами. Слід зауважити, що до інтенсивного паління більш схильні хлопці незважаючи на усвідомлення шкідливості паління, споживання тютюнових виробів молоддю досить поширене.

Основні психологічні школи ніяк не пояснюють природу студентського тютюнопаління, оскільки ніяк не корелюють з даними опитувань студентів, які почали

палити під час навчання в ЗВО [6]. Тому не дивно, що «теоретичне пояснення процесу формування адиктивної поведінки та розробка на цій підставі програм профілактики тютюнової адикції виявляється менш ефективною, ніж очікувалося» [6].

При визначенні звички студентів до тютюнопаління 63,6% опитаних відповіли, що мають психологічну залежність, 36,4% – фізичну, тобто більшість опитаних палять, зважаючи на психологічний стан (коли відчувають стрес, для емоційного розвантаження) [17].

Причини: поліпшення спілкування, антистресовий ефект, втамування голоду, можливість організувати свої думки, задоволення, асоціації з приємним оточенням та іншим задоволенням (післяобідньою кавою, цікавою бесідою, компанією друзів) [8, 10, 13, 15, 18, 19].

Методи для подолання ніотинової залежності, які пропонуються в сучасній науковій літературі.

«Серед способів лікування ніотинової залежності можна виділити такі: нікотин-замісна терапія, поведінкова терапія та психотерапія, посібники для самостійного вивчення, умовно-рефлекторна терапія, акупунктура, колективні лекції. Т. Lancaster зі співавторами провели аналіз ефективності даних методик у результаті якого було показано, що найбільш значущі за ефективністю лише два методи – нікотин-замісна терапія та бесіди лікарів» [17]. Відтак, всі зазначені методи можна не виокремлювати, крім останніх двох, можна не виокремлювати, оскільки вони менш ефективні. Це вельми невтішні висновки, оскільки вони повертають нас до просвітницького та медикаментозних методів. Отже, в результаті пошуку методів для подолання ніотинової залежності в науковій літературі ми виокремили наступні методи.

1. Просвітницький.

Просвітницька робота за заохочення молоді до здорового способу життя [10]. Основна увага приділяється пропаганді здорового способу життя, залученню до занять спортом, боротьбі зі шкідливими звичками [8]. Одним із шляхів зниження поширеності паління серед студентів та формування у них професійного ставлення до шкоди тютюнопаління є ознайомлення з

наслідками для здоров'я у осіб, які мають тютюнову залежність [17]. Просвітницькі тренінги, диспути та дискусії, відкриті лекції, які мають сприяти всебічному інформуванню щодо складних і згубних наслідків здоров'я [18].

Однак «недостатній рівень інформування про шкоду здоров'ю не можна вважати однією з причин паління (93-97 % знають про пагубні наслідки тютюнопаління)» [15].

2. Заборонний.

Тенденція до зниження тютюнопаління в Україні до повномасштабного вторгнення, на думку завідувача відділу контролю за тютюном Українського інституту стратегічних досліджень МОЗ К. Красовського, обумовлена законодавчими ініціативами, а саме «звільненню громадських місць від тютюнового диму, забороні реклами цигарок, підвищенню цін на них» [7]. Звичайно, заборонні обмеження є дієвими, адже діють на тих курців, паління яких обумовлене менш глибокими чинниками. Але обмеження не викоринюють цю звичку серед тих курців, паління яких обумовлене глибокими чинниками, а також створюють такі проблеми, як «пошук джерел фінансування» та «перегляд економічної та соціальної політики держави» [8]. Це не менш складні проблеми, ніж розповсюдженість тютюнопаління, тому це не шлях – вирішувати одну проблему шляхом створення інших. Чи не ефективніше спробувати задіювати для порятунку потопельників внутрішні ресурси самих потопельників?

3. Медикаментозний.

Ґрунтується на уявленні, що медикаментозного впливу та психологічної підтримки достатньо, щоб досягнути стабільної відмови від тютюнопаління за наявності мотивації, а то і без неї [5, 11, 12]. Ця методика аналогічна кодуванню від пияцтва – вона дієва, але на якийсь час, навіть при сильній мотивації, оскільки не усуває причини тютюнопаління.

4. **Емоційний** (залякування чи усунення страху).

Залучити страх пропонують різні додатки для ANDROID, наприклад, «Моя остання сигарета». Ця програма вибрала простий, але відмінно робочий спосіб стимуляції до відмови від паління. Страх смерті – один із найдієвіших аргументів, і тут він використаний на повну потужність. Утиліта

демонструє нам страхітливі картинки внутрішніх органів курця, забезпечені відповідними поясненнями [14].

Усунути страх пропонує Аллен Карр «Легкий спосіб кинути палити», головна думка твору якого – викоринення страху залишитися без чогось звичного та, на думку курця, дуже потрібного [4]. Але усунути страх мало, треба чимось утворену порожнечу заповнювати.

5. **Метод позитивного підкріплення** В.Скіннера у застосуванні до паління є ефективним і пояснює, чому комфортно покладатися на допомогу інших, намагаючись кинути палити [6]. Адже на перших етапах без тютюну людині все не мило, крім людських емоцій. Тому цей метод діє при наявності помічника для того, хто намагається позбутись нікотинової залежності.

Ми пропонуємо усувати причину, а не боротися з наслідками. Люди палять тому, що в них є потреби, які вони з різних причин задовольняють тютюнопалінням.

Потреби студентів, які зумовлюють тютюнопаління, та їх животворні замітники.

1. **Усунення стресу та втоми** часто породжує в сучасній молоді тютюнову адикцію, або «прагнення відходу від реальності, ... миттєву свободу від повсякденності» [6]. «Ніхто з нас ніколи повністю не переростає свого дитинства. Ми постійно хочемо відчувати свободу і безтурботність, які були у нас в дитинстві. Для багатьох з нас паління стає заміником дитячої звички слідувати спонтанним забаганкам, законним приводом для перерви в роботі, коли вдається вирвати кілька хвилин задоволення.» [8]. «В сучасній культурі є багато недоліків, і один з них полягає в тому, що люди практично втратили вміння розслаблятися. Багато хто зі студентів не тільки не вміє відпочивати, але й не хоче цього знати» [8], тому сподіватись, що учні зможуть зробити це поза школою, марно. Стрес та втома долається медитацією, зокрема релаксацією. Якби учням середніх класів пропонували оволодіти техніками релаксації, то після навчання учні намагались би займатись релаксацією, щоб відновити свої сили, а оволодіння техніками медитації та керування сном усувало би потребу адитивної поведінки та пошуку пригод. Тоді у ЗВО

приходила б молодь, готова навчатись без споживання тютюну.

2. Можливість організувати свої думки в умовах понаднормового завантаження інтелекту є завданням непростим, тому не дивно, що студент готовий вдаватись до будь-яких засобів, які дають хоч якийсь ефект для його виконання. «Опитані нами студенти-курці стверджують, що їм набагато легше зосередитися, коли всі зовнішні подразники вимкнені. Паління буквально створює своєрідну «димову завісу», яка допомагає не відволікатися. Це пояснює, чому багато людей не можуть думати або писати без сигарети. Вони стверджують, що помірне паління дозволяє їм концентрувати увагу» [8]. Тютюнопаління в цьому призначенні є дихальною вправою, завдяки якій ефект досягається в лічені хвилини. Якщо усунути шкідливі компоненти, то варто на свіжому повітрі подихати так, ніби ти палиш цигарку, і результат буде той самий. Кому потрібен ритуал тютюнопаління, той може взяти порожню трубку діаметру та довжини цигарки та дихати через неї. Якщо того не вистачило, варто пройтись чи пробігтись, чи виконати інші доступні фізичні вправи на свіжому повітрі, і результат буде той самий. І з цими способами можна також знайомити учнів середніх класів.

3. Отримання задоволення. Нікотин здійснює психостимулюючу дію – «негайний вплив спожитої цигарки полягає у збільшенні рівня дофаміну та норадреналіну в крові, тобто у збільшенні частоти серцевих скорочень на 30%, артеріального тиску – на 5-10 мм рт. ст., уповільнення периферичного кровообігу, яке спричиняє зниження температури верхніх і нижніх кінцівок [5, с. 15]. Але збільшення вироблення дофаміну та норадреналіну доступне іншими способами. Рівень дофаміну звичайно намагаються збільшити, оскільки він відповідає за трофічні процеси кожної клітини, збільшується від будь-якого досвіду, який його носій вважає позитивним, є гормоном мотивації, тобто мотивує на досягнення цілі, навіть якщо це пов'язано з витратами сил, збільшується при закоханості, дає задоволення та блаженство. Рівень гормону збільшується від споживання тирозиновмісних продуктів (яйця, буряк, капуста, яблука, банани, зелень, омега3), обливання, сауни, контрастного душу, бігу, циклічних аеробних навантажень, танців,

улюбленої музики, масажу, денного сну 15-30 хвилин, думки про те, що приносить вам задоволення, та інших методів, зазначених в попередніх пунктах [3]. Рівень норадреналіну, гормону люті, нормалізується за допомогою правильного вживання білків та налагодження режиму сну (сон з 22.00 по 6.00) [9].

4. Поглиблення спілкування. В процесі спільного тютюнопаління формується більш глибока близькість учасників спільного паління, тому серед студентської молоді, яка палить, нормою є вирішення спільних важливих питань та зав'язування важливих відносин під час спільного тютюнопаління. Але якщо попередні методи (релаксацію, медитацію, керування сном, дихальні та фізичні вправи, паління порожньої трубки, збільшення рівня дофаміну та норадреналіну) застосовувати разом, то формування психологічної близькості формується таким же чином, як при спільному тютюнопалінні.

Якщо студент, який уже палить, почне застосовувати зазначені методи, то спочатку вони задаватимуться йому порожніми, як смак трави в порівнянні зі смаком улюблених страв, але якщо він протримається якийсь час, то ці методи замінять потяг до тютюнопаління спочатку частково, а при поширенні застосування цих методів на його коло спілкування – повністю, тому що організм – не дурний, він не стане руйнувати себе, якщо є можливість задовольнити свої потреби, не руйнуючи себе. Боротьбу варто замінити здоровою альтернативою, і викладачі, які перші опанують зазначені рекомендації, слугуватимуть прикладом для своїх студентів. Звертання по допомогу в подоланні нікотинової залежності популярні та ефективні тому, що емоційний голод є частиною причин, які зумовлюють початок паління. При допомозі між учасниками допомоги зав'язуються дружні відносини, що дуже допомагає суттєво збільшити рівень дофаміну, нестача якого і обумовлює дискомфорт від паління. Тому більшість курців, які подолали нікотинову залежність, зробили це, послуговуючись допомогою інших людей.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Таким чином, кожні 10 секунд ще одна людина у світі помирає внаслідок вживання тютюну, але людство цю проблему не вирішує, адже тютюнопаління приносить шкоду більшості, а меншість отримує з того шалені прибутки. Держава в цій ситуації займає проміжне місце, оскільки їй треба підтримати і тих, кому від тютюнопаління шкода, і тих, кому користь. Тому суспільство може покладатись у своєму бажанні зменшити кількість курців переважно на себе. Найбільш зацікавлені у зменшенні курців навколо себе якраз ті, хто не палить, адже пасивне паління – це найбільша несправедливість у ситуації паління. Рекомендації про те, як кинути палити, поділяються на дві категорії: рекомендації тих, хто палив і залишив цю згубну звичку, та тих, хто ніколи не палив та послуговується здоровим глуздом та іншими джерелами. Саме на рекомендаціях другого типу ґрунтується просвітницький, заборонний, медикаментозний та частково емоційний методи «боротьби з тютюнопалінням». Метод позитивного підкріплення є ефективним, але в ньому занадто багато роботи покладається на тих, хто намагається допомогти курцеві подолати нікотинову залежність. Звичайно така ситуація стається в межах сім'ї, а членам сім'ї емоційно важко чимось здивувати свого курця. Дуже добре цей метод спрацьовує на стадії утворення сім'ї. Тобто більшість популярних методів не працюють тому, що їх автори та популяризатори не замислюються над тим, що тютюнопаління задовольняє якісь кричущі потреби курця, і допоки курець не

почне задовольняти ці кричущі потреби іншим, животворним способом, він не кине палити.

Кричущі потреби курця, який почав палити в університеті: 1. Усунення стресу та втоми; 2. Можливість організувати свої думки в умовах понаднормованого завантаження інтелекту; 3. Отримання задоволення; 4. Поглиблення спілкування. Для задоволення цих потреб методики релаксації треба викладати як першу навчальну дисципліну в середніх класах ЗЗСО до тих пір, доки не будуть отримані практичні вміння та навички. П'ятихвилинні релаксації треба застосовувати хоча б двічі за заняття, це не буде втрата академічного часу, оскільки важливо не те, скільки викладач встиг викласти за заняття, а скільки студенти встигли опанувати, а здатність сприймати напругу залежить від розслаблення. Програми перенавантажені теорією, її треба зменшувати на користь фізичної активності, яка є чудовим заміном тютюнопаління при правильній її організації. Обов'язково слід увести в програму середніх класів ЗЗСО лекцію про гормони щастя і животворні методи їх регулювання та практичні заняття, які навчать учнів це робити. І тоді питання згубних звичок в молоді не стоятиме на порядку денному.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці ефективних методик донесення зазначеної інформації в ЗЗСО та її практики, а також науковому дослідженні результатів їх впровадження.

Література

1. Бойко Д.М., Бойко М.Г., Бойко О.С., Чорнуха В.Л., Хрищук В.О. Стан проблеми тютюнопаління серед студентів-медиків ВДНЗУ. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2015. Вип. 2 (50). С. 12-15
2. Глобальне опитування дорослих щодо вживання тютюну (Global Adult Tobacco Survey – GATS) (укр. мова). Київ, 2017. 240 с.
3. Дофамін – що це таке, як підняти рівень гормону в організмі? iHealth (електронний журнал про здоров'я та здоровий спосіб життя) <https://ihealth.in.ua/endokrinologiya/dofamin-sho-ce-take-iaak-pidvishiti-riven-gormony-v-organizmi.html> (дата звернення: 12.02.25)
4. Карр А. Легкий спосіб кинути курити / пер. з англ. О. Герасимчук. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 192 с.
5. Керівництво з лікування тютюнової залежності. Європейська мережа з профілактики паління та вживання тютюну (ENSP). Брюссель. 2021. 200 с.
6. Крамченкова В. О. Тютюнова адикція з точки зору основних психологічних шкіл. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Вип. 6. Секція 7. Медична психологія. С. 179-184.
7. Красовський К. С., Андреева Т. І. Глобальна тютюнова епідемія і протистояння їй в Україні. *Східноєвропейський журнал громадського здоров'я*. 2008. №4. С. 66-70
8. Новицький І., Дакал Н., Качалов О. Проблема паління серед студентів сучасного покоління. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*. 2024. Вип. 1 (173). С. 18-21.

9. Норадреналін – що це таке, як підняти рівень гормону в організмі? iHealth (електронний журнал про здоров'я та здоровий спосіб життя) <https://ihealth.in.ua/endokrinologiya/hormones/noradrenalin-sho-ce-take-ia-pidvishiti-vidminy-vid-adrenaliny.html> (дата звернення: 12.02.25)
10. Підгайна П.І., Богачова О.С. Оцінка розповсюдженості та освіченості молоді щодо різних видів паління та визначення впливу сучасних тютюнових пристроїв на здоров'я людини. Харків, 2023. <https://pat.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/pidhajna-p-i.pdf> (дата звернення: 10.01.25)
11. Посібник лікування тютюнової залежності замість посібника з припинення тютюнопаління. Європейська мережа з профілактики паління та вживання тютюну (ENSP). 2015. 195 с.
12. Рекомендації з лікування тютюнової залежності. Європейська мережа з профілактики паління та вживання тютюну (ENSP). Брюссель. 2018. 168 с.
13. Товкун Л. Паління тютюну через кальян: причини і наслідки для здоров'я студентської молоді. «*Scientia et Societas*». Volume 1. 2022. С. 97-105.
14. Топ кращих додатків для відмови від паління. <https://k-center.net.ua/post/top/uk/brosat-top-krasih-dodatktiv-na-telefon-dla-vidmovi-vid-kurinna.html> (дата звернення: 7.02.25)
15. Трухманова С.Л., Нетребін Л.І., Стельмащук А.О., Трухманова О.І. Ставлення студентів і курсу ВНМУ ім. М.І. Пирогова до тютюнопаління. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2017. № 2 (Т. 21). С. 517-526.
16. Тютюнопаління: у пошуках виходу. *Український медичний часопис* 2015. № 3 (107). С. 63-64.
17. Хоміцька В.М., Підвальна О.В., Булейченко О. Стан проблеми тютюнопаління серед студентів перших курсів ЗВО. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2022. Вип. 5 (150). С. 109-112.
18. Чорна В. В., Хлестова С. С., Шевчук Т. І., Коломієць В. В., Хлестова І. В. Тютюнопаління серед здобувачів вищої медичної освіти – реальна загроза сьогодення. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2023. Т. 27. №1. С. 133-137.
19. Ящук Л. Б. Моніторинг шкідливих чинників, динаміки та тенденцій тютюнопаління серед української молоді. *Вісник Черкаського державного технологічного університету*. 2022. №3. С. 84-93.

References

1. Boiko D.M., Boiko M.H., Boiko O.S., Chornukha V.L., Khryshchuk V.O. (2015) Stan problemy tiutiunopalinnia sered studentiv-medykiv VDNZU. [The state of the problem of smoking among medical students of VDNZU]/ Aktualni problemy suchasnoi medytsyny: Visnyk Ukrainsoi medychnoi stomatolohichnoi akademii. Vyp. 2 (50). S. 12-15
2. Hlobalne opytuvannia doroslykh shchodo vzhyvannia tiutiunu (2017) [Global Adult Tobacco Survey – GATS] (ukr. mova). Kyiv. 240 s.
3. Dofamin – shcho tse take, yak pidniaty riven hormonu v orhanizmi? iHealth (elektronnyi zhurnal pro zdorovia ta zdorovyi sposib zhyttia) [Dopamine - what is it and how to increase the level of the hormone in the body?] <https://ihealth.in.ua/endokrinologiya/dofamin-sho-ce-take-ia-pidvishiti-riven-gormony-v-organizmi.html> (data zvernennia: 12.02.25)
4. Karr A. (2017) Lehkyi sposib kynuty kuryty / per. z anhl. O. Herasymchuk. [An easy way to quit smoking] Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia. 192 s.
5. Kerivnytstvo z likuvannia tiutiunovoi zalezhnosti. (2021) [Керівництво з лікування тютюнової залежності.] Yevropeiska mrezhha z profilaktyky palinnia ta vzhyvannia tiutiunu (ENSP). Briusel. 200 s.
6. Kramchenkova V. O. (2015) Tiutiunova adyksiia z tochky zoru osnovnykh psykhologichnykh shkil. [Tobacco addiction from the perspective of major psychological schools] Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Vyp. 6. Sektsiia 7. Medychna psykhohiia. S. 179-184.
7. Krasovskiy K. S., Andreieva T. I. (2008) Hlobalna tiutiunova epidemii i protystoiannia yii v Ukraini. [The global tobacco epidemic and the fight against it in Ukraine] Skhidnoevropeyskyi zhurnal hromadskoho zdorovia. № 4. S. 66-70.
8. Novytskyi I., Dakal N., Kachalov O. (2024) Problema palinnia sered studentiv suchasnoho pokolinnia. [Проблема паління серед студентів сучасного покоління] Naukovyi chasopys NPU imeni M.Drahomanova. Vyp. 1 (173). S. 18-21.
9. Noradrenalin – shcho tse take, yak pidniaty riven hormonu v orhanizmi? [Norepinephrine – what is it and how to increase the level of the hormone in the body?] iHealth (elektronnyi zhurnal pro zdorovia ta zdorovyi sposib zhyttia) <https://ihealth.in.ua/endokrinologiya/hormones/noradrenalin-sho-ce-take-ia-pidvishiti-vidminy-vid-adrenaliny.html> (data zvernennia: 12.02.25)
10. Pidhaina P.I., Bohachova O.S. (2023) Otsinka rozpovsiudzhenosti ta osvichenosti molodi shchodo riznykh vydiv palinnia ta vyznachennia vplyvu suchasnykh tiutiunovykh prystroiv na zdorovia liudyny. [Assessment of the prevalence and education of young people about different types of smoking and the impact of modern tobacco devices on human health] Kharkiv. <https://pat.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/pidhajna-p-i.pdf> (data zvernennia: 10.01.25)
11. Posibnyk likuvannia tiutiunovoi zalezhnosti zamist posibnyka z prypynennia tiutiunopalinnia. (2015) [Посібник лікування тютюнової залежності замість посібника з припинення тютюнопаління] Yevropeiska mrezhha z profilaktyky palinnia ta vzhyvannia tiutiunu (ENSP). 195 s.
12. Rekomendatsii z likuvannia tiutiunovoi zalezhnosti. (2018) Yevropeiska mrezhha z profilaktyky palinnia ta vzhyvannia tiutiunu (ENSP). [Recommendations for the treatment of tobacco addiction] Briusel. 168 s.

13. Tovkun L. (2022) Palinnia tiutiunu cherez kalian: prychyny i naslidky dlia zdorovia studentskoi molodi. [Tobacco smoking through hookah: causes and consequences for the health of students] «Scientia et Societas». Volume 1. S. 97-105.
14. Top krashchykh dodatkyv dlia vidmovy vid palinnia. [Top best apps for smoking cessation] <https://k-center.net.ua/post/top/uk/brosat-top-krasih-dodatkyv-na-telefon-dla-vidmovi-vid-kurinna.html> (data zvernennia: 7.02.25)
15. Trukhmanova S.L., Netrobin L.I., Stelmashchuk A.O., Trukhmanova O.I. (2017) Stavlennia studentiv i kursu VNMU im. M.I. Pyrohova do tiutiunopalinnia. [Attitudes of students and courses of Pirogov National Medical University towards tobacco smoking] Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu. № 2 (T. 21). S. 517-526.
16. Tiutiunopalinnia: u poshukakh vykhodu. (2015) [Smoking: in search of a way out] Ukrainskyi medychnyi chasopys. № 3 (107). S. 63-64.
17. Khomitska V.M., Pidvalna O.V, Buleichenko O. (2022) Stan problemy tiutiunopalinnia sered studentiv pershykh kursiv ZVO. [The state of the problem of smoking among first-year students] Naukovyi chasopys NPU im. M.P.Drahomanova. Vyp. 5 (150). S. 109-112.
18. Chorna V. V., Khliestova S. S., Shevchuk T. I., Kolomiets V. V., Khliestova I. V. (2023) Tiutiunopalinnia sered zdobuvachiv vyshchoi medychnoi osvity – realna zahroza sohodennia. [Smoking among students of higher medical education is a real threat today.] Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu. T. 27. №1. S. 133-137.
19. Yashchuk L. B. (2022) Monitorynh shkidlyvykh chynnykiv, dynamiky ta tendentsii tiutiunopalinnia sered ukrainskoi molodi. [Monitoring of harmful factors, dynamics and trends of smoking among Ukrainian youth] Visnyk Cherkaskoho derzhavnoho tekhnolohichnoho universytetu. №3. S. 84-93.

Abstract

KIVERNYK Oleksandr, PETRYCHUK Petro

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

REASONS FOR THE PREVALENCE OF SMOKING AMONG UNIVERSITY STUDENTS AND RECOMMENDATIONS FOR REDUCING THE PREVALENCE

The problem of tobacco use is bigger and deeper than the public knows. Every 10 seconds, one person in the world dies as a result of tobacco use. The power of nicotine addiction is equal to or greater than heroin and cocaine addiction, much stronger than addiction to alcohol, cannabis or LSD and other similar drugs. And this is not a problem of smokers alone, but rather a problem of those around them. Therefore, it should be solved not even at the state level, but at the social level. After all, methods to overcome nicotine addiction are necessary for normal life not only for smokers, but for all people. In fact, humanity engages in tobacco smoking precisely because it is unable to timely satisfy its crying needs with life-giving methods or is unaware of its need for life-giving methods. In the modern literature, we have identified 5 methods of overcoming nicotine addiction: educational, prohibition, medication, emotional, and positive reinforcement. Most of these popular methods do not work because their authors and promoters do not think about the fact that tobacco smoking satisfies some crying needs of the smoker, and until the smoker starts to satisfy these crying needs in another, life-giving way, he or she will not quit.

The urgent needs of a smoker who started smoking at university: 1. Elimination of stress and fatigue; 2. Ability to organize their thoughts in conditions of overloaded intellect; 3. Getting pleasure; 4. Deepening communication. To meet these needs, relaxation techniques should be taught as the first discipline in secondary schools until practical skills are acquired. Five-minute relaxations should be used at least twice per class, and this will not be a waste of academic time, since it is not how much the teacher has taught per class that matters, but how much the students have learned, and the ability to perceive directly depends on relaxation. The programs are overloaded with theory, and it should be reduced in favor of physical activity, which is an excellent substitute for tobacco smoking if properly organized. It is imperative to include in the secondary school curriculum a lecture on the hormones of happiness and life-giving methods of regulating them, as well as practical exercises that will teach students how to do so. Then the issue of satisfying their needs in destructive ways will not be on the agenda for young people.

Keywords: smoking, student, overcoming nicotine addiction, causes of smoking, methods of overcoming nicotine addiction, educational, prohibitive, medicinal, emotional, positive reinforcement, life-giving methods.

Стаття надійшла до редакції 19.01.2025 р.