Студенты экономического факультета обсудили вредные привычки и способы избавления от них

Во вторник, 6 апреля 2021 года, студенты экономического факультета в рамках кураторского часа прослушали лекцию на тему «Химия вредных привычек», которую прочел ассистент кафедры «Прикладная химия» Ташкинов Юрий Андреевич.

Студенты узнали о механизмах психологической и физической зависимости от героина, синтетического аналога природных эндорфинов, а также историю синтеза вещества, которое изначально использовали как лекарство от кашля. Чтобы проиллюстрировать механизм привыкания к психоактивным веществам, лектор рассказал об эксперименте над крысами, которым вживляли в активные зоны мозга электроды, позволяющие искусственно повышать уровень эндорфинов.

Слушатели узнали о 7 критериях наличия зависимости: *толерантность; синдром отмены; неконтролируемое употребление; безуспешные попытки прекратить* употребление; значительное количество *времени* уходит на употребление вещества; *социальная дезадаптация; употребление вещества продолжается*, несмотря на осознание связанных с ним проблем. Преподаватель вместе со студентами выделил в соответствии с этими критериями несколько вредных привычек, которые рассмотрели более подробно. В частности, из известных вредных привычек студенты назвали курение, алкоголизм и растаманию. С удивлением узнали, что в соответствии с вышеуказанными критериями даже влюблённость может быть отнесена к «вредным привычкам». Привыкание могут вызывать и некоторые лекарственные препараты, свободно продающиеся в аптеках без рецепта: сосудосуживающие капли в нос и корвалол.

Провели аналогию между природными эндогенными каннабиноидами, вызывающими чувство голода и активными компонентами марихуаны.

Интересную информацию получили студенты о механизме привыкания к сигаретам. Как оказалось, никотин оказывает несколько положительных влияний: курящие люди стройнее некурящих, особенно бросающих вредную привычку; никотин – эффективный инсектицид; для некурящих первая выкуренная сигарета помогает в концентрации внимания и борьбе со стрессом. Однако, по тяжести наркотической зависимости сигареты заняли почетное третье место, сразу после героина и кокаина. Согласно

статистике, треть российских курильщиков недавно пытались избавиться от зависимости, но только 11,2 % из них на момент опроса сообщали о том, что им это удалось. Также рассмотрели принцип формирования зависимости для бросающих курить, и по аналогии – зависимость от азартных игр, на примере эксперимента над голубями, которым предлагали на выбор гарантированную порцию зерна, либо чередование «Завышенная норма/отсутствие еды».

Студенты задали ряд вопросов, в частности о механизме воздействия на человека алкоголя. Преподаватель объяснил механизм привыкания к этанолу. Минздрав указывает, что безопасная доза этилового спирта равна 20 граммам этилового спирта в день. Нейтрализация алкоголя происходит в две стадии: фермент алкогольдегидрогеназа превращает этиловый спирт в уксусный альдегид; фермент альдегиддегидрогеназа перерабатывает альдегид в уксусную кислоту. Уксусный альдегид вызывает тошноту, слабость, головокружение, аритмию, сухость во рту, головные боли и прочие неприятные эффекты, которые мы испытываем утром, если выпили накануне слишком много. Также по аналогии рассмотрели принцип негативного воздействие метанола, который приводит даже в малых количествах к мучительной смерти. Узнали, каким образом происходит «зашивание» алкоголиков.

Надеемся, что получив столь важную и интересную информацию, студенты серьезно задумаются о вредных привычках, чтобы избавиться от них (при наличии) и вести здоровый образ жизни.