



Календарь Здоровья

Февраль 2015	
52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:
№11 (2)



В этом выпуске:

Пресс-релиз к Дню профилактики ИППП.	2
Эпидситуация по ВИЧ-инфекции в г. Гомеле	3
Экологическая безопасность Вашего дома.	4
ГМО – за или против?	5
Дружим со спортом с детства!	6
Греемся с умом.	7
Подагра – болезнь аристократов или современного человека?	8
Наркотический дебют подростка	9
Наши профилактические проекты	10



19 февраля

*День профилактики инфекций,
передающихся половым путём.*



Только крепкая семья и верность любимому человеку способны уберечь от СПИДа и венерических заболеваний



Пресс-релиз к Дню профилактики ИППП.

19 февраля в Республике Беларусь проводится «День профилактики инфекций, передающихся половым путем». Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) – это серьезные заболевания, которые могут причинить значительный ущерб здоровью человека. Про них не принято говорить вслух, обсуждать с друзьями и знакомыми. Зачастую пациенты об этом стесняются говорить даже с врачом–венерологом, отказываясь посещать поликлинику. Наиболее распространены сифилис, гонорея, герпес, хламидиоз, трихомониаз, ВИЧ-инфекция. Преобладающая возрастная группа – молодые люди в возрасте 25-30 лет. На данный момент весьма важным моментом является то, что любые ИППП значительно повышают риск инфицирования ВИЧ.

Если вы подозреваете у себя венерическое заболевание, необходимо как можно раньше обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Диагностика и лечение венерических заболеваний являются главным профилем врача–дерматовенеролога. Не занимайтесь самолечением! Венерическое заболевание – это не безобидный насморк, который можно вылечить подручными средствами. Попытка самостоятельно избавиться от заболевания, передающегося половым путем, может привести к развитию тяжелых негативных последствий для организма. Обязательным является одновременное лечение вместе с партнером, исключение незащищенных половых контактов во время лечения и строгое соблюдение врачебных рекомендаций, так как недолеченные ИППП переходят в хроническую форму и очень тяжело поддаются лечению, приводя к многочисленным воспалительным заболеваниям, поражению жизненно важных внутренних и внешних органов организма, нарушению их функции. Многие инфекции могут передаваться через плаценту или в процессе родов плоду, вызывая у новорожденных серьезные заболевания и осложнения. Также на сегодняшний день ИППП являются главной причиной самого тяжелого осложнения - бесплодия.

Разумеется, гораздо лучше вовсе не болеть венерическими заболеваниями. А для этого очень важно уделять достаточное количество внимания вопросу профилактики. Наилучший способ профилактики – обоюдная супружеская верность, моральная чистота, недопущение слишком раннего начала половой жизни и использование презерватива при каждом половом контакте, соблюдение тщательной личной интимной гигиены, исключаящее использование чужих средств личной гигиены.



Эпидситуация по ВИЧ-инфекции в г. Гомеле на 01.01.2015 года.

Ситуация по ВИЧ-инфекции в городе характеризуется как неблагоприятная. Из года в год отмечается рост количества вновь выявленных случаев ВИЧ-инфекции. За 12 месяцев 2014г. в г. Гомеле выявлено **91 новых случаев ВИЧ-инфекции**. Всего на **01.01.2015 года** в городе Гомеле зарегистрировано **1048 случаев ВИЧ-инфекции**, что составляет 12,6% из числа выявленных случаев по Гомельской области (8297). Проживает в настоящий момент 811 человек с положительным ВИЧ-статусом. Гомель находится на 3-м месте среди 23 районов Гомельской области, первое место по заболеваемости занимает Светлогорский район, где зарегистрировано 3721 случаев, второе - Жлобинский район – 1315 случаев.

Распределение выявленных случаев ВИЧ-инфекции по районам г. Гомеля:

Регионы	Случаи				
	Всего	За 12 месяцев 2014г.	на 100тыс населен.	За 12 мес. 2013г.	на 100тыс населен.
г. Гомель:	1048	91	17,9	97	19,3
Железнодорожный район	501	49	27,5	44	24,5
<i>в т.ч. п.г.т. Костюковка</i>	160	9	93,6	7	72,8
Новобелицкий район	78	12	24,0	9	18,6
Советский район	320	24	14,0	31	17,3
Центральный район	149	6	5,6	13	13,0

Среди районов города 47,8% от общей заболеваемости приходится на Железнодорожный район, 30,5% - на Советский район, 14,2% - на Центральный район, 7,4% - на Новобелицкий район.

По-прежнему основной путь передачи ВИЧ-инфекции – половой. В 2013г. доля полового пути передачи составляет 97 случаев 95,8%, за 2014 год доля полового пути передачи составляет 87 случаев (95,6%)

За 2014г. - 45 случаев (56,4%) зарегистрировано среди мужчин и 46 случаев (43,6%) – среди женщин.

За 2014г. значительно увеличилось число выявленных случаев в возрастной группе 40 лет и старше и составляет 39,6% (в 2013г. – 36,1%), за весь период наблюдения – 17,0%.

За весь период наблюдения с 1996г. выявленных случаев ВИЧ-инфекции среди рабочих – 243 (23,2%), среди лиц без определенного рода деятельности – 480 (45,8%). За 2014г. зарегистрировано 25 случаев среди рабочих, 13 случаев - среди находящихся в СИЗО, 2 случая - среди студентов, 1 случай - среди учащихся ПТУ, техникумов и 38 случаев - среди лиц без определенного рода деятельности.

В г.Гомеле за весь период наблюдения выявлено 248 ВИЧ-положительных беременных женщин, в т.ч. в 2014г. – 15 женщин. Всего от женщин, живущих с ВИЧ, родилось 207 детей, в т.ч. в 2014г. родилось – 18 детей.

За весь период наблюдения умерло 237 человек с положительным ВИЧ-статусом (22,6% от выявленных всего). В 2014 году умерло 27 человек (средний возраст – 31 год).

Данная информация подготовлена специалистами ГУ «Городской центр гигиены и эпидемиологии» на основании статистических данных ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» для использования в работе, а также для информирования заинтересованных.



Экологическая безопасность Вашего дома.

Мы часто говорим о неблагоприятности окружающей среды, считая, что опасность исходит, прежде всего, от загрязнения атмосферного воздуха, воды, почвы, продуктов питания. И забываем, что около 80% времени проводим в помещении. По оценкам экологов, домашний воздух в 4-6 раз грязнее и в 8-10 раз токсичнее наружного. Только дома мы ежедневно вдыхаем 3 миллиарда пылинок - около столовой ложки пыли.

В совсем недавнем прошлом, здания, в известной степени, всегда были открыты для притока внешнего воздуха и функционировали в системе, которую можно назвать как естественная вентиляция. Однако технический прогресс позволил довольно значительно отделить помещения зданий от внешней среды. Небезобидны и сами отделочные материалы: прессованные плиты на синтетических смолах, искусственные ковровые покрытия, пластики. Даже безопасные на первый взгляд натуральные материалы имеют свойство стареть и разрушаться в процессе эксплуатации. Частицы дерева, шерстяных ковровых покрытий, льняных штор, накапливаясь в доме, постепенно, медленно и верно копятся и в наших легких.

Жалобы на плохое самочувствие и описание случаев заболеваний, связанных с проживанием или пребыванием в таких зданиях, стали очень распространенными, вследствие чего были предложены понятие Синдром Больного Здания. Чаще всего этот синдром наблюдается в недавно построенных или отремонтированных помещениях. И, как правило, проходит через полгода. Однако есть группа «постоянно больных» зданий. Вначале синдром больных зданий проявляется у проживающих в них людей в виде проблем с дыханием, кожными покровами, трудности концентрации внимания, головных болей, затем - болей в суставах, бессонницы, синдрома хронической усталости. Симптомы могут напоминать грипп, но этот вялотекущий "грипп" продолжается неделями, месяцами, годами

Нельзя не отметить то количество электронных приборов, которым мы добровольно окружили себя. К обязательному для любой квартиры телевизору обязательными становятся микроволновые печи, компьютеры, радиоаппаратура, всевозможные бытовые приборы с электронным дистанционным управлением. Поэтому, огромное влияние оказывает превышение уровня электромагнитного излучения, а также длительное избыточное воздействие источника шума и вибрации, нарушение теплового и светового режима помещений.

Но не расстраивайтесь заранее, ведь **соблюдение довольно несложных рекомендаций** поможет Вам обезопасить себя от вышеописанных «ужасов»:

При строительстве и проведении ремонта используйте только качественные строительные и отделочные материалы. При покупке задумывайтесь не только о низкой цене и износостойкости материалов, но и о их безопасности для здоровья. Требуйте сертификат качества, подтверждающий безопасность материалов у продавца.

Чаще проветривайте и не захламляйте помещение. Не курите в доме, особенно если там проживают дети.

Проводите регулярную и качественную уборку помещения с использованием минимального количества только качественных чистящих и моющих средств.

Оснащайте дом минимальным количеством бытовых электронных приборов. Наиболее опасными по уровню воздействия электро-магнитного излучения признаны мобильные телефоны, компьютеры, холодильники «No frost», микроволновые печи и фены. Старайтесь проводить как можно меньше времени рядом с этими приборами.

Поддерживайте оптимальный тепловой режим и освещенность в помещении. Помните, что наиболее физиологичным является естественное освещение.

Учитывайте назначение комнаты при подборе цветового оформления интерьера.

Соблюдение данных рекомендаций обязательно положительно скажется на состоянии Вашего здоровья и душевного благополучия!



ГМО – за или против?

Генетически модифицированный организм, по современной классификации – это организм (растение, животное или бактерия), в генетический код которого были искусственно внесены определенные изменения — например, добавлены дополнительные гены, заменены некоторые из них или изменена активность уже существующих в организме генов. Подобная «операция» производится, разумеется, только из лучших побуждений, в научных или хозяйственных целях.

На выходе ученые получают продукт, неуязвимый для вредителя или способный противостоять засухе и морозам, что повышает урожайность продукта. Метод геной инженерии во многом сходен с селекцией. Традиционная селекция своей основной целью ставит то же самое — изменение генотипа определенного вида (в основном растений), широко используя при этом такие современные методы, как облучение рентгеном, облучение радиацией, использование токсических веществ и другие манипуляции, чтобы достичь нужных человеку результатов.

На данный момент в мире нет однозначной позиции относительно ГМО. Например, в такой развитой стране как Япония, эти продукты не только покупают, но и считают их необходимыми в современных условиях жизни. А вот в Беларуси или России любая хозяйка скажет вам, что для приготовления пищи стоит использовать только натуральные продукты. Ведется огромное количество споров о пользе или вреде генетически модифицированных организмов, существует множество мифов о вреде ГМО, многие относятся к ним с большим опасением. Однако, пожалуй, самый важный аргумент за ГМО - это отсутствие реальных исследований, которые бы доказывали, что генетически модифицированный организм опасен для организма человека.

Всемирная организация здравоохранения официально признает существующие и зарегистрированные на сегодняшний день генетически модифицированные организмы безопасными для здоровья человека. Однако эксперты ВОЗ признают, что вся новая генетически-модифицированная продукция должна подвергаться тщательным проверкам на безопасность для человека и окружающей среды.

Белорусский рынок охраняется от продуктов с ГМО особенно тщательно. Если производитель использует ГМО, его прямая обязанность - промаркировать свой товар. Игнорирование этого требования может повлечь за собой строгое наказание, вплоть до привлечения к уголовной ответственности, поэтому сейчас на полках магазинов страны лишь 1% продуктов содержит генетически модифицированные организмы. В Республике Беларусь существует список продуктов, подлежащих обязательной проверке на содержание в них ГМО. Этот список утвержден главным санитарным врачом Республики Беларусь и включает в себя две позиции - это соя и кукуруза, так как *во всем мире в основном именно эти продукты генетически модифицированы.*

Если Вы находитесь за пределами Республики Беларусь, обратите внимание на следующий перечень продуктов. Потенциально они могут быть ГМО:

1. Соя (бобы, проростки, концентрат, мука, молоко и т. д.).
2. Кукуруза (мука, крупа, консервы, попкорн, масло, чипсы, крахмал, сиропы и т. д.).
3. Картофель (полуфабрикаты, сухое пюре, чипсы, крекеры, мука и т. д.).
4. Томаты (паста, пюре, соусы, кетчупы и т. д.).
5. Кабачки и продукты, произведенные с их использованием.
6. Сахарная свёкла, свекла столовая, сахар, произведенный из сахарной свеклы.
7. Пшеница, в том числе хлеб и хлебобулочные изделия.
8. Масло подсолнечное.
9. Рис и продукты, его содержащие (мука, гранулы, хлопья, чипсы).
10. Морковь и продукты, ее содержащие.
11. Лук репчатый, шалот, порей и прочие луковичные овощи.

Употреблять в пищу генетически модифицированные продукты или нет, каждый решает для себя сам. Кроме того, фрагменты чужеродных генов в любом случае поступают в организм человека постоянно, при каждом приеме пищи, с любой едой. Не прекращать же теперь завтракать, обедать и ужинать! Медицинские работники могут только рекомендовать внимательно ознакомиться со всеми «за» и «против» по «делу ГМО», чтобы сделать свой собственный выбор.

Дружим со спортом с детства!



Любая мама в курсе, что здоровье ребенка напрямую зависит от его физической активности. О том, как вырастить ребенка активным, здоровым и любящим спорт, вы найдете в данной статье.

Физическое развитие ребёнка – это одна из важнейших составляющих общего развития. Если ребенок занимается физкультурой с рождения, сначала с помощью родителей, а потом самостоятельно, малыш развивает не только свое тело, но и память, логику, сообразительность. Не

стоит лишать кроху возможности занятия физической активностью ни при каких обстоятельствах. Первое, что взрослые могут сделать – это с первых дней не пеленать ребенка, а одевать на него одежду, в которой грудничок сможет свободно двигаться. Старайтесь стимулировать двигательную активность ребенка, окружая его интересными предметами. Желание разглядеть картинку или дотянуться до игрушки побуждает малыша к действиям.

Бэби-йога, массаж, раннее плавание – для чего всё это нужно? Однозначного ответа быть не может, плюсов в этих занятиях слишком много, чтобы можно было их все перечислить. Это и тесный контакт с родителями во время занятий, укрепление мышц и тренировка координации движений. Не говоря уже о закаливании. Закаливание детей 2-3 лет будет более продуктивным и менее опасным, если готовить этих детей к закалывающим процедурам с рождения. Занимайтесь гимнастикой с открытым окном, делайте малышу массаж на свежем воздухе, постепенно снижайте температуру воды для юного пловца. Отправив свое чадо в детский сад, Вы не будете находиться большую часть холодного времени года на больничном, потому что простуда для Вашего ребенка будет чем-то диковинным.

Физическое развитие ребёнка в 1 месяц еще не совершенно, поэтому стоит задуматься о том, чтобы малыш не переохладился. Но это совершенно не означает, что стоит одевать малыша в теплый комбинезон для летней прогулки. Одежда должна быть многослойна, чтобы по необходимости можно было снять или надеть какой-то предмет туалета, тем самым регулируя тепловой обмен.

С года можно задумываться об усложнении физических нагрузок. Это именно то время, когда можно купить малышу четырехколесный велосипед или его аналог – машинку. С 2 лет, в зависимости от того, насколько хорошо малыш овладел предыдущим спортивным снарядом, стоит купить ему трехколесный велосипед или самокат. Время роликов придет к 3 – 4 годам, а вот со скейтбордом стоит повременить до поступления в школу. Мячики, детские гантели должны быть всегда в свободном доступе малыша. После 3 лет стоит брать на прогулку бадминтон и скакалку.

Даже если Ваш ребенок не станет чемпионом мира по какому-то виду спорта, он вырастет здоровым и правильно сложенным, за что безмерно будет благодарен Вам.



Греемся с умом.

С одной стороны, резко стартовавшие морозы приносят пользу - не позволяют распространяться инфекциям и гриппу, но с другой – зачастую становятся причиной переохлаждения, приводящего к срыву защитных сил организма и простудным заболеваниям. Порой мы сами помогаем непогоде, например, одеваясь не по сезону и прибегая к неверным способам согревания. Одно их наиболее пагубных средств – это горячая ванна, вызывающая повышенное возбуждение нервной системы, резко уси-

ливающая кровообращение и способная спровоцировать сердечный приступ. Температура воды должна повышаться постепенно. Другое, даже более опасное средство – алкоголь. Субъективно, Вы практически моментально почувствуете теплоту во всем теле, но это лишь Ваше личное ощущение, на деле создается та же опасность для сердца. Также алкоголь может замаскировать симптомы начинающейся болезни, развивающейся при переохлаждении. А при простуженных почках, например, употребление спиртного только спровоцирует дальнейший воспалительный процесс.

Одну из главных ролей при согреве в холодное время года играет пища, которую потребляет человек. И речь идет не только о горячей пище, которая помогает быстро согреться. Есть продукты, которые сами по себе обладают согревающими свойствами: черный и красный перец, корица, имбирь, мясные блюда, в частности, бульоны и навары, рыба, сыр, тыква, картофель, виноград. Можно согреваться не только снаружи, но и изнутри, с пищей и напитками. Есть ряд блюд, которые мы, например, употребляем в пищу преимущественно летом или зимой. Зимой вряд ли нам придет в голову есть ледяную крошку или свекольник – явно «летние» блюда, а летом чаще всего не возникнет желания есть горячий суп или борщ, без которых зимой не обойтись. Люди, которые в обед или ужин едят суп, дольше сохраняют чувство сытости, а сытый человек практически не мерзнет! Калорийные продукты, содержащие много жиров и протеинов, на дольше задержат тепло в организме. Из напитков следует употреблять черный или зеленый чай с лимоном, травяные настои, какао, горячий шоколад и т.д. Самым согревающим напитком считается чай с лимоном и имбирем.

Основную роль для избегания переохлаждения играет одежда, в которой мы находимся на улице. Речь идет не о том, чтобы укутываться в пять свитеров, лишь бы не замерзнуть. На вас может быть минимум одежды, при этом вы даже не заметите, что на улице минусовая температура.

Одна из новинок современного мира, зарекомендовавшая себя в последнее время – термобелье. Это специальный вид нижнего белья, который предназначен для сохранения тепла человеческого тела. Оно сочетает в себе два свойства: отвод влаги от тела и сохранение тепла. Изначально термобелье предназначалось для занятий спортом, но все чаще производители предлагают использовать его потребителям ежедневно и в повседневной жизни. Термобелье делается из ткани особого плетения, содержащей большое количество ячеек, что обеспечивает прослойку воздуха между телом и внешней средой. В этой самой прослойке и сохраняется тепло.

Термобелье изготавливается из натуральных и синтетических тканей. Тонкое термобелье из хлопка лучше всего подходит для ежедневной носки при относительно теплых температурах. А вот для холодов лучше выбрать термобелье из смешанных - шерстяных и синтетических - волокон. Оно будет и согревать, и одновременно не допустит перегрева.

Выбор термобелья определяется тем, с какой целью вы его покупаете. Если для занятий спортом - выбирайте спортивное термобелье. Оно создано таким образом, что прекрасно отводит влагу. Выбрать спортивное термобелье можно ориентируясь на предполагаемую степень физической активности. Правильно подобрав необходимый вид термобелья, вы будете защищены как от переохлаждения, так и от перегрева. Для разных времен года тоже можно подобрать свой вид термобелья. Существует много магазинов, которые предлагают различные марки термобелья по низким и высоким ценам. Какой комплект выбрать, решать конечно Вам, но следует помнить что более дорогая вещь как правило имеет более качественную ткань.



Подагра – болезнь аристократов или современного человека?

Подагра — это заболевание суставов, которое обусловлено отложением в них солей мочевой кислоты. Существует 2 формы заболевания: первичная, наследственно обусловленная, и вторичная, причиной которой служит неправильный образ жизни.

У больных **первичной подагрой** имеется врожденная неполноценность специального белка, регулирующего синтез нуклеиновых кислот в ядрах клеток. В результате этого в организме накапливается мочевая кислота, являющаяся субстратом для синтеза нуклеиновых кислот.

При **вторичной подагре** большую роль играют предрасполагающие факторы: избыточное питание, однообразная мясная пища, употребление алкогольных напитков (особенно пива и виноградных вин), малоподвижный образ жизни. Нередко болезнь развивается на фоне почечной недостаточности и болезней крови, при длительном лечении салицилатами, мочегонными препаратами.

Подагру иначе называют «**болезнь аристократов**» или «болезнь королей», это старинная болезнь, которая была известна еще во времена Гипократа. Сейчас подагра считается редким заболеванием, ею страдают приблизительно 3 человека из 1000. И чаще всего ей подвержены мужчины в возрасте свыше 40 лет, у женщин она чаще всего проявляется после менопаузы. Однако с каждым годом больных подагрой становится все больше. Врачи объясняют это явление тем, что в последние годы люди чаще употребляют пищу, богатую пуринами (мясо, жирную рыбу) и огромное количество алкогольной продукции. Это подтверждается тем, что во время войн процент людей, больных подагрой, резко сокращался из-за того, что мясные продукты, а тем более алкоголь, были большой редкостью.

Чем это проявляется?

Как правило, **приступ подагры** развивается на фоне приема алкоголя (особенно пива) или переедания. Заболевание проявляется внезапной и интенсивной болью, покраснением и «жаром» в суставе. Приступы подагры случаются, как правило, ночью. Боль настолько сильна, что многие больные не выдерживают даже веса простыни на пораженном суставе. Повторному приступу подагры обычно предшествует ощущение покалывания в пораженном суставе. Если подагру не лечить, приступы становятся чаще, а периоды обострения продолжительнее. Артрит затрагивает все новые суставы, нередко поражаются почки и мочевыводящие пути.

К сожалению, от подагры **вылечиться полностью нельзя**, но ее можно контролировать. **Образ жизни** придется полностью пересмотреть, сделать его здоровым. Следует пересмотреть свои вкусовые предпочтения. В еде следует ограничивать прием белковой пищи. Больше всего его содержится в мясе, рыбе, икре, грибах, бобовых, помидорах, копченостях, маринадах, анчоусах, цветной капусте, спарже, шавеле, шоколаде. Такая диета приведет к нормализации массы тела и значительно уменьшит нагрузку на суставы во время обострения подагры.

Рацион пациента должен содержать цельные злаки, яйца, тофу, овощи, фрукты, молочные продукты с низкой степенью жирности. Такое питание поможет уменьшить уровень холестерина и мочевой кислоты в крови. А вот пить стоит как можно больше, желательно вещества, обогащенные щелочью, например, отвар из овса, кисель, молоко, минеральную воду или простую воду, но с добавлением лимонного сока. Нужно выпивать не менее 2,5 литров жидкости в сутки, так как обезвоживание ухудшает функцию почек и ведет к повышению концентрации мочевой кислоты в плазме крови.

Чаще всего подагра появляется в тех местах, где суставу была нанесена травма. Поэтому относитесь к таким местам с осторожностью. Не следует носить узкую и неудобную обувь, поскольку она может сильно повредить большой палец ноги, который так «любит» подагра.

Алкоголь и курение тормозят выведение мочевой кислоты из организма. Следовательно, ее кристаллы больше откладываются в суставах. **Для профилактики** следует полностью **исключить алкоголь**, главным образом пиво, а так же **бросить курить**. Не рекомендуется употребление чая, кофе, какао. Помимо диеты стоит делать хотя бы раз в неделю разгрузочный день с употреблением моно-продукта.

В первую очередь поражению подвержены мелкие суставы. Поэтому стоит уделить особое внимание развитию их подвижности. Внимание следует сконцентрировать на тех участках, где бывают приступы боли. Ежедневно стоит делать **гимнастику для суставов**. Поначалу, это будет непривычно, потому что суставам все тяжелее быть подвижными из-за отложений. Также рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе и совершать прогулки.

Важно помнить, что любое заболевание, а в особенности такое неприятное, как подагра, легче предотвратить, чем лечить. Тем более, что основные правила профилактики весьма просты и доступны.

Наркотический дебют подростка

Воспитание в семье определяет большую часть особенностей личности ребенка, которые влияют на качество его жизни в будущем. Отношения родителей и ребенка, начиная с момента его рождения – это первый опыт отношений, который в будущем переносится на отношения с другими людьми в различных сферах его жизни.

Если обратиться к мотивам, которые толкают попробовать наркотик, то наиболее распространенные из них:

- любопытство, желание испытать новые яркие ощущения;
- желание быть и казаться взрослым, протест;
- попытка справиться с переживаниями, не имея другой возможности пережить сложную ситуацию;
- почувствовать «общность» с другими, быть «своим» в компании.

В этих мотивах есть подсказка, чего в семье может не хватать подросткам, начавшим употреблять наркотические вещества:

- новых впечатлений, возможности испытывать радость, удовольствие, здоровый азарт, вместе с близкими людьми;
- самостоятельности, возможности самому принимать решения;
- доверия, возможности поделиться с близкими людьми переживаниями;
- принятия своими родными.

Отталкиваясь от этого, нужно стремиться строить гармоничные отношения с ребенком. Если Вы хотите создать в своей семье атмосферу любви, доверия и безопасности, начните с изменения своего поведения.

1. Выработывайте ясные и справедливые правила совместной жизни, так, что бы и Вы сами их соблюдали. Выполняйте данные ребенку обещания.



2. Наравне с радостью или нежностью важно проявлять и свою злость, и печаль. Ребенку важно знать, что эти чувства не игнорируются и не находятся «под запретом» в семье. Собственным примером показывайте, что делиться своими переживаниями – это нормально и не стыдно. Учитесь сами адекватно проявлять как положительные, так и отрицательные эмоции.

3. Развивайте в ребенке навыки самостоятельного принятия решений, инициативу, ответственность. Давайте понять, что принимаете сделанный им выбор. Не решайте все проблемы ваших детей сами.

4. Бунт подросткового возраста, состоит в том, что мнение ребенка начинает не совпадать с мнением самых близких людей – родителей. А в будущем, оно будет не совпадать с мнением других людей, которые встретятся ему на пути. Учите ребенка отстаивать свою позицию, а не подавляйте. Принимайте его убеждения, его взгляд на мир, искренне интересуйтесь и старайтесь понять.

5. Учите справляться с трудностями и неудачами, говорите, что отрицательный опыт, это тоже опыт. Но не забывайте о поддержке. Для ребенка важно чувствовать безопасность и уверенность в том, что его поддержат при любом исходе.

6. Учите ребенка получать удовольствие в повседневной жизни (от природы, хорошей книги, общения с интересными людьми, занятия спортом и т.д.). Но не забывайте получать удовольствие и сами, вместе с ним. Проводите досуг вместе, организовывайте совместные выходы в театр, кино, разделяйте с ребенком радость от жизни!

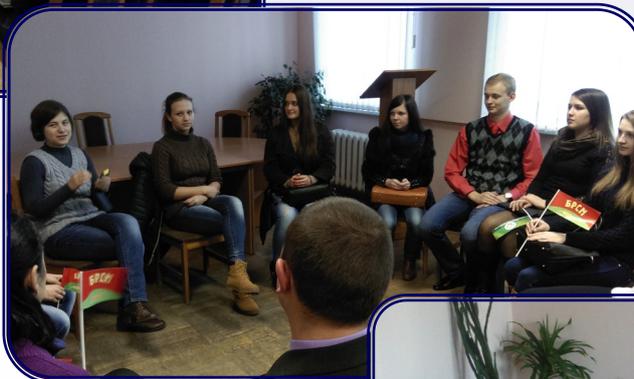
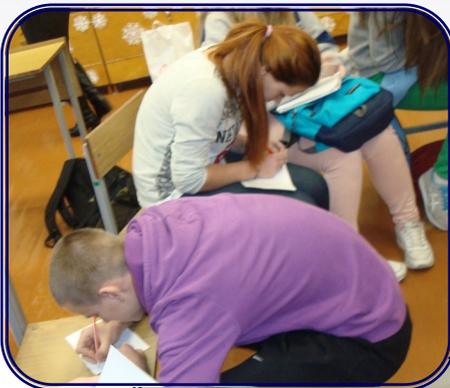
За профессиональной психологической помощью Вы можете обратиться по телефону 25-49-06.

Наши профилактические проекты.



ПРОЕКТ «ИМПУЛЬС»

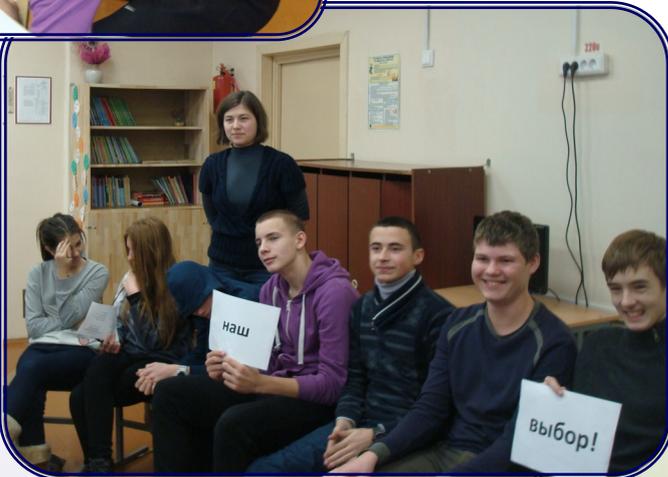
**ПРИНЦИП ПРОЕКТА: РАВНЫЙ
ОБУЧАЕТ РАВНОГО**



**ПРОХОДИЛ ПРИ
АКТИВНОЙ
ПОДДЕРЖКЕ**



ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ— НАШ ВЫБОР»



**ПРОХОДИЛ
НА БАЗЕ
СШ №61**

