

# ЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## НАШИ БУДНИ:

Поговорим о здоровом образе жизни	с. 1
О профилактике вредных привычек	с. 1
Основные сведения о ВИЧ/СПИДе. Узнай и предотврати!	с. 1
Поздравляем с Днем медицинского работника!	с. 1
Международный день защиты детей Какой вид летнего отдыха для ребенка выбрать?	с. 2
Почему дети попадают в ДТП? Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	с. 2
Правила безопасного поведения на водных объектах Памятка для взрослых	с. 2
День здорового питания и отказа от излишеств в еде Правила здорового питания	с. 3
Физическая активность против постковидного синдрома Как помочь организму	с. 3
Диспансеризация: пройти нельзя пропустить... Как проверить свое здоровье	с. 3
Международный день борьбы с наркоманией Наркотики – не способ решения проблем	с. 4
Дети и алкоголь Любовь и внимание к ребенку уберегут от алкоголя	с. 4
Ты куришь? Значит ты не крут!	с. 4

**Уважаемые коллеги, ветераны здравоохранения  
Поздравляем Вас с профессиональным праздником –**



*Есть на свете для каждого дело,  
Путь открыт для любого большой.  
Медицина – профессия смелых,  
Чистых сердцем и твердых душой.  
Их оружие – скальпель с пинцетом,  
Дополнение – слово и взгляд,  
Да спокойные руки при этом,  
Что больного умиротворят.  
Медицина – не просто работа,  
Это образ того бытия,  
Что во имя спасенья кого-то  
По тревоге встает вся семья.  
А порой при своем нездоровье,  
И не слыша сигнал «берегись»,  
Для людей они потом и кровью  
Добывают здоровье и жизнь.  
Бесконечно довольны больные,  
Что на тяжкий и доблестный труд  
Ради счастья людей в медицину  
Настоящие люди идут!*

С праздником!

Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии»,  
коллектив ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»

## НАШИ БУДНИ:

### ПОГОВОРИМ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лебедева Лариса Владиславовна провела в МБОУ «Гимназия» г. Абакана профилактическое мероприятие для учеников 5 «А» класса «Поговорим о здоровом образе жизни».

В ходе тематической беседы ребятам в доступной форме была предоставлена информация, что непереносимое слагаемое здоровья – это здоровый образ жизни. Общаясь с врачом, ученики узнали о правилах здорового питания, нормах физической активности, о наиболее распространенных видах бытового травматизма, а также о причинах формирования компьютерной зависимости.

Все участники профилактического мероприятия закрепили свои знания о здоровом образе жизни на макетах и получили информационные буклеты, закладки и листовки, мотивирующие подрастающее поколение к здоровому сберегающему поведению.



### О ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



В клубе по месту жительства «Родник» ведущим психологом центра Ириной Дудченко была проведена тематическая беседа по профилактике вредных привычек. Цель беседы - привлечение внимания к проблеме злоупотребления алкоголем среди молодежи, повышение уровня информированности учащихся о пагубном воздействии на подрастающий организм. Детям был показан мультфильм «Опасное погружение», где в доступной форме показан вред алкоголя для организма, затем специалист обсудила с ребятами полученную информацию, ответила на вопросы.

Были продемонстрированы очки-симуляторы алкогольного опьянения, наглядное пособие (чемодан «Последствия употребления алкоголя»). Ребята узнали о важности здорового образа жизни, реализации своих учебных, творческих и спортивных потенциалов, а в конце мероприятия заполнили плакат ромашками, на которых написали свои ценности, все то, что их по-настоящему радует в жизни.

По вопросам проведения лекций в вашем учебном учреждении или за консультацией к специалистам можно позвонить по телефону «горячей линии» - 8 (3902) 34-33-02, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 08.00 до 17.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00.

### ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ВИЧ/СПИДЕ. УЗНАЙ И ПРЕДОТВРАТИ!

Фельдшер Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Боргояков Вячеслав Сергеевич провел в ГБПОУ РХ «Техникум коммунального хозяйства и сервиса» г. Абакана профилактическое мероприятие для студентов группы МЭО 12 по теме: «Основные сведения о ВИЧ/СПИДе. Узнай и предотврати!».

В ходе данной лекции студентам в доступной форме была предоставлена основная информация о путях передачи, методах обследования, профилактике данного заболевания, а также статистика, история распространения заболевания.

После лекции учащиеся задавали интересные их вопросы о ВИЧ-инфекции и СПИДе. В конце беседы все участники профилактического мероприятия получили информационные буклеты и листовки.

Профилактика ВИЧ-инфекции сохранит жизнь вам и вашим близким, лучше заботиться о предотвращении заболевания, а не лечить и бороться с его последствиями.



## 1 июня – Международный день защиты детей КАКОЙ ВИД ЛЕТНЕГО ОТДЫХА ДЛЯ РЕБЕНКА ВЫБРАТЬ?

Учебный год позади. Перед родителями встаёт вопрос: как организовать отдых детей на каникулах? Но не будут же дети проводить отдых в душном городе. Смена обстановки, поездка в другую местность, лагерь или деревню пойдет ребенку на пользу. Он отдохнет, заведет новые знакомства. Краски лета, приключения, ароматы цветов будут незабываемы еще долгое время. Детский организм, измученный школьными уроками, способен восстановить силы за 2-3 месяца. Куда же отправить ребенка, чтобы дать возможность ему хорошо отдохнуть и настроиться на новый учебный год? Каким будет летний отдых ребенка, зависит от взрослого, который находится рядом с ним. Давайте рассмотрим каждый из этих вариантов подробнее.

**Отдых на даче.** Сельский отдых рекомендуется детям не младше 3-4 лет. В более раннем возрасте ребенок будет очень страдать от разлуки с родителями. В этом случае ребенку обеспечены свежий воздух, натуральные продукты, нахождение на природе. Таких «благ цивилизации», как компьютер или телевизор, присутствовать не будет. А значит, ребенок займется и другими полезными делами: катанием на велосипеде, рисованием, плаванием в речке, помощью по хозяйству.

**Отдых в лагере.** Детский отдых в лагере, без сомнения, вещь очень нужная. Происходит социальная адаптация, возможность побыть самостоятельным, проявить себя в коллективе подобных детишек и, конечно же, выявить скрытые способности и таланты. В лагерь отправлять детей лучше всего с 6-7 лет. Но лагерь стоит

выбирать внимательно и обязательно прочитать отзывы о нем.

### Советы по правильному выбору лагеря

• Подумайте о потребностях ребенка и семейные требования.

• Составьте список из 4-5 лагерей, которые подходят под эти пункты.

• Подробно проанализируйте информацию по каждому из лагерей и найдите причины для исключения лагеря из вашего списка.

• Выберите один, наиболее подходящий лагерь.

### Общие рекомендации

1. Если отдых вы планируете в виде оздоровления, укрепления иммунитета, воздушного, солнечного и водного закаливания, то ваш отпуск должен быть не менее 16-21 дня. В 1-ю неделю проходит адаптация и акклиматизация, а в оставшееся время оздоровление.

2. На море отдыхать с ребенком можно с 3-4 лет. Ведь кардинально меняется все: климат, образ жизни, питание, изменение в составе воды. Все это угнетает работу и становление детского иммунитета, может быть причиной аллергии и кишечной инфекции.

3. Поездка в лагерь на летних каникулах — это лучшее средство для отдыха и ярких незабываемых впечатлений.

4. Если ваш ребенок уже школьник, пусть он 1,5-2 месяца отдохнет от занятий. Задания на каникулы перенесите на конец июля или август. Исключением пусть будет художественная литература. А чтобы глаза ребен-

ка могли отдохнуть, используйте аудиокниги. События и герои представятся в прочтении текста известными актерами намного ярче.

5. В 13-14 лет подросток предпочитает веселиться в своей компании. Поэтому совместный отдых организовать сложнее. Пусть его свободное время будет разделено на три части. Какие-то часы пусть он проведет по своему желанию. Вторую треть времени можно отдохнуть всей семьей, используя любимые занятия: конные прогулки, хождение по магазинам, отдых на море или речке, озере. Остальное время пусть тратится на новые развлечения.

6. По возможности старайтесь провести лето вместе со своим ребенком. Выбирайте общие дела, советуйтесь с ним, а также продумывайте маршруты путешествий и развлечений. Все это поможет стать вам ближе друг к другу, почувствовать единение, а также получить массу положительных эмоций, которые подарит вам совместный отдых.

Но обязательно посоветуйтесь с ребенком. Ведь варианты как провести лето — масса. А будет ли летний отдых в лагере или у бабушки и дедушки в деревне — решать только вам.

Ведущий психолог  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»  
Екатерина Меркулова

## Почему дети попадают в ДТП? ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ДОРОЖНО- ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

По статистике дети нередко оказываются причиной многих дорожно-транспортных происшествий. Основная причина всех несчастных случаев с детьми на дороге заключается в несоблюдении Правил дорожного движения (далее – ПДД), как водителями транспортных средств, так и детьми.

Довольно часто взрослые задаются вопросом: почему дети попадают в ДТП? А ответ простой: дорожное происшествие означает лишь то, что сами взрослые, где-то недосмотрели, чему-то не научили или же личным примером показали, что можно нарушить «закон дороги». И часто за случаями детского травматизма на дорогах стоит безучастность взрослых к совершаемым детьми правонарушениям.

Умение вести себя на дороге для ребенка зависит не только от его желания или нежелания этого делать. Дети являются самыми незащищенными участниками дорожного движения. Во многом их поведение на дороге обусловлено их восприятием дорожной ситуации. Поэтому безопасность детей на дороге могут обеспечить взрослые: родители, воспитатели, прохожие и, главным образом, водители транспортных средств.

Безопасность ребенка на дороге начинается со своевременного обучения умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитания потребности быть дисциплинированным на улице, осмотрительным и осторожным. Самая доходчивая и понятная форма обучения – это личный пример. Каждому взрослому необходимо помнить – если вы нарушаете Правила, то ваш ребенок будет поступать так же!

Несмотря на то, что, начиная с раннего возраста в дошкольных учреждениях педагоги проводят занятия с детьми по правилам дорожного движения, на радио и телевидении выходят специальные тематические передачи, в различных издательствах готовятся брошюры, плакаты, листовки, пропагандирующие правила дорожного движения, однако ситуация к лучшему не меняется. И все равно из года в год детский травматизм растёт, дети гибнут и получают увечья и чаще всего в непосредственной близости от дома.

Некоторые родители, обеспокоенные безопасностью своих детей, прибегают к брани, многословным предупреждениям и даже к наказаниям. Все это не даёт эффекта, ведь для ребёнка 3-5 лет автомобиль в качестве опасности, которая может принести увечье или лишить жизни не воспринимается, наоборот, с автомобилем у него связаны приятные впечатления. Внимание малыша привлекает любой автомобиль, будь то игрушечный или настоящий. Важно научить ребёнка выполнять все требования безопасности, не прибегая к запугиванию. Необходимо внушить ребёнку, что, проезжая часть предназначена исключительно для транспортных средств, а не для игр. Умению ориентироваться в транспортной среде, прогнозировать разные ситуации, правильно определять место, где можно переходить дорогу, а перед переходом быть достаточно терпеливым и всегда оглядаться по сторонам, прежде чем сойти с тротуара – всему этому научить детей желательнее ещё до того, как они пойдут в школу.

Ведь всем известно, что привычки, закреплённые в детстве, остаются на всю жизнь. Поэтому одной из важных проблем в обеспечении безопасности дорожного движения является профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. От того, насколько хорошо ребёнок усвоил правила безопасного поведения, и как применяет их в реальной ситуации в улично-дорожной сети, зависит его здоровье.

Очень важно, чтобы соблюдение ПДД стало нормой и образом жизни детей и взрослых. Чтобы родители были примером для детей в соблюдении правил дорожного движения.

Взрослые помните, что, соблюдая ПДД, вы сохраняете жизнь всем детям, а не только своим!

Врач-методист  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крылысова

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ:



**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ,  
РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!**

**Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит ТОЛЬКО ОТ ВАС!**

В целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра.



### Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых);
- в грозу

### Также необходимо соблюдать следующие правила:

- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не ныряйте при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головной вниз!), при нахождении вблизи других шлюфов.
- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- При купании ребенка на матрацах и лодках – используйте спасательные жилеты.
- Следите, чтобы игры детей в воде были безопасны.
- Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе.

**Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль. Дети на водоемах должны находиться под пристальным контролем!**

Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.



ГКУЗ РХ «Республиканский центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г.Абакан 2022г.

## 2 июня - День здорового питания и отказа от излишеств в еде

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

В России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет (об этом говорят данные Института питания).

Избыточный вес и ожирение являются основными факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, опухолей молочной железы и предстательной железы. Они являются пусковым крючком этих болезней.

С чего все обычно начинается? С невнимания к своему рациону, переедания и несбалансированного состава меню.

Этот день призван напомнить о том, что люди ответственны за то, чем питают свой организм, обезопасить человека от действий шарлатанов и «лжепророков от медицины», которые зарабатывают на несчастьях полных людей. Рассказать о подводных камнях быстрого похудения, «чудо-таблетках» и сказочных методиках. О том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны, как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу. Прежде чем перейти на правильное питание, необходимо осознание того, что еда удовлетворяет не только физиологическую потребность, а зачастую и психоэмоциональную. Замечено, что вредными «вкусняшками» чаще всего мы заедаем стрес-



сы, переживания, отсутствие понимания и любви.

Основной причиной лишнего веса является переедание, несбалансированное питание и сидячий образ жизни. Итогом всего этого может стать расплывшаяся фигура, недомогания и серьезные заболевания. Чтобы избежать надо перестроить сознание, и в итоге изменится сама жизнь. Для этого скажите себе: «долой излишества» и «прощайте килограммы». А дальше шаг за шагом идите к своей цели – здоровью!

В наш малоподвижный век задача каждого человека

- спасти себя, выработав четкий алгоритм личной активности и питания на каждый день, который станет приятной привычкой.

**Правила здорового питания просты и понятны:**

- в питании все должно быть в меру;
  - пища должна быть разнообразной;
  - еда должна быть теплой;
  - необходимо тщательно пережевывать пищу;
  - ешьте овощи (кроме картофеля) и фрукты в любом виде не менее 500 гр. в день;
  - соблюдайте режим питания, ешьте 3 – 4 раза в день, желательно в одно и то же время;
  - ешьте не позднее, чем за 2 часа до сна;
  - ешьте редко или исключите совсем копченое, жареное и острое;
  - не ешьте сухомятку;
  - употребляйте меньше сладостей;
  - уберите из перекусов сухарики и чипсы.
- Правильно питайтесь, больше двигайтесь и будьте здоровы!

**Врач-методист**  
**ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
**Тамара Крыльцова**

## Диспансеризация: пройти нельзя пропустить...

# ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Медицинские организации Республики Хакасия приглашают население пройти диспансеризацию.

Диспансеризация - это комплекс диагностических мероприятий, проводимых с целью раннего выявления признаков хронических заболеваний и риска их развития. Диспансеризация осуществляется по предварительной записи. Для этого необходимо позвонить по телефону в поликлинику по месту прикрепления и выбрать удобное время для посещения. Сельское население может пройти диспансеризацию при помощи мобильных медицинских комплексов.

Также диспансеризацию можно пройти в составе организованного трудового коллектива.

Объем обследований в рамках диспансеризации позволяет выявить заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, сахарный диабет на ранней стадии.

Диспансеризация проводится: с 18 до 39 лет – один раз в три года, с 40 лет и старше – ежегодно. Граждане, чей возраст не соответствует диспансеризации, проходят профилактический осмотр.

Особое внимание при проведении диспансеризации взрослого населения уделяется выявлению онкологических

заболеваний. Именно поэтому для различных возрастов дополнительно включен ряд онкоскринингов на семь самых распространенных локализаций онкологических заболеваний.

По результатам диспансеризации пациент может быть взят под диспансерное наблюдение, направлен на специализированную и/или высокотехнологичную медицинскую помощь.

Для удобства населения диспансеризацию можно пройти в вечерние часы в будни и по субботам. Законодательством предусмотрено выделение дополнительных оплачиваемых дней для прохождения диспансеризации: один день раз в три года – всем работающим и два дня ежегодно – для работающих пенсионеров и работников предпенсионного возраста (согласно ст. 185.1 Трудового кодекса РФ).

Диспансеризация – это реальная возможность проверить свое здоровье, своевременно выявить факторы риска, руководствуясь рекомендациями специалистов, уберечь себя от развития хронических заболеваний, а также выявить болезнь на ранней стадии.

Это позволит вам полностью излечить заболевание, вернуть здоровье, а с ним и привычные режим и стиль жизни.



## Физическая активность против постковидного синдрома

# КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ



Даже перенесенный в легкой форме коронавирус может иметь серьезные последствия для организма (повышение глюкозы в крови, «мозговой туман», мышечная боль, усталость). Разорвать порочный круг нарушений после COVID-19 помогает физическая активность. Но интенсивная физическая активность после перенесенного коронавируса является серьезной ошибкой.

Это крайне опасно и недопустимо. После вируса ваш иммунитет еще слаб и организм еще не в состоянии принимать такие нагрузки.

В ходе COVID-19 клетки человеческого организма расходуют гораздо больше энергии, чем обычно. Нужно дать телу восстановиться и приступать к тренировкам постепенно. Сильные нагрузки будут изнашивать организм, поскольку будет расходоваться гораздо больше кислорода, необходимого для работы мышц, сердца и сосудов. Кроме того, после коронавируса нужно разнообразить рацион – потреблять больше антиоксидантов, которые содержат в себе цитрусы и зеленый чай. Следует проходить реабилита-

цию после любых респираторных заболеваний, которые протекали в средней или тяжелой форме. Это соблюдение режима труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе, но только в местах, где мало людей, отказ от курения. Кроме того, необходимо соблюдать полноценную диету с достаточным содержанием белков и повышенным содержанием витаминов, а уровень влажности в квартире не должен превышать 40%.

Лечебная физкультура также необходима – поможет восстановить подвижность суставов и функции дыхательной мускулатуры после длительного пребывания в больнице или дома. Однако заниматься ею следует под контролем специалиста. Если нет возможности посещать физиотерапевта или реабилитолога, то просто необходимо гулять. Но не нужно доходить до фанатизма, устраивать марш-броски на несколько километров.

Гуляем спокойно, полчаса вокруг дома или в парке. Обязательно тепло одеться, в особенности уделяя внимание ногам и грудной клетке.

## 26 июня - Международный день борьбы с наркоманией НАРКОТИКИ НЕ СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ!



У каждого человека есть такие моменты в жизни, когда ему кажется, что ничего решить нельзя, все плохо и что делать он не знает. Подросткам такое чувство свойственно испытывать чаще в силу своего возраста. В этом возрасте все события сильно драматизируются и приобретают глобальный характер. Гормональный скачок влияет не только на внешние признаки подрастающего ребенка, но и на психологическое состояние подростка. Дети не могут или не хотят понять, что с ними происходит, настолько их ощущения потаенные и непросые. Не в силах вытерпеть это состояние, они

подсознательно ищут выход, но не всегда находят. Не зная, в каком направлении двигаться, некоторые ребята в отчаянии хватаются за наркотики, которые заглушают тоску и пустоту. Пусть на время, и не важно, какой ценой!

Почему же подросток прибегает к употреблению наркотиков? Чаще от того, что не имеет сил справиться с имеющимися проблемами. Ему трудно. Родители не понимают. Подавляют старшие. Сверстники не хотят общаться. Бросила девчонка. Почему? Как бороться с этим? Стоит ли хвататься за наркотики?

В момент, когда подросток почувствовал, что можно «перекрыть» проблемы суррогатами, он неосознанно начинает ценить наркотики, ведь благодаря им ему стало лучше. Не важно, что наркотики — это только временное облегчение. Главное, они предстают в качестве «решения» проблемы. И эта «ценность» является единственной причиной, по которой человек начинает принимать их во второй или третий раз. И вот тогда возникает зависимость, наступает кризис. Растет чувство вины, безысходности, отчаяния, страха. Причина не проясняется, узел затягивается...

Необходимо понять и запомнить раз и навсегда, что только слабые люди считают, что наркотики могут по-

мочь справиться с проблемами. На самом деле наркотики не избавляют от проблем, а создают новые. Они остаются и давят еще сильнее, чем раньше. И в этом трагедия момента.

Наркомания — это болезнь не только физическая, но и нравственная. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека. Наркоман постепенно теряет свою нравственность, способность мыслить. Теряет друзей, семью, работу, совершает преступления, становится опасным для самого себя и для окружающих. Знаете, что самое страшное в наркомании? То, что наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто «балуются наркотиками», а уже зависят от них. Чаще зависимость появляется через 2-3 месяца, но нередко возникает с одной попытки.

Главное необходимо понять, что от проблем не убежишь — они в самом тебе. Проблемы необходимо решать грамотно, не вредя своему здоровью. Ведь рядом есть родители, друзья, психологи. Всегда в сложной ситуации нужно решать проблему, не прибегая к наркотикам. Как было сказано ранее, наркотики не решают проблем, они лишь несут угрозу жизни, здоровью, целям, мечтам. Попадая под их воздействие, человек становится зависим от них, все остальное для него теряет ценность.

### Дети и алкоголь

## ЛЮБОВЬ И ВНИМАНИЕ К РЕБЕНКУ УБЕРЕГУТ ОТ АЛКОГОЛЯ

В жизни каждого родителя наступит момент, когда проблема «Подросток и алкоголь — как уберечь и научить» становится предельно актуальной. Хотим мы того или нет, алкоголь сейчас — неотъемлемая часть нашей жизни. И как бы дома родители не пытались оградить ребенка от пагубных привычек, рано или поздно перед ним встанет выбор: пить или не пить. Увы, проблема подросткового алкоголизма в России стоит очень остро. Для каждого ребенка большое значение имеет окружение: его семья, друзья, одноклассники. В той или иной степени, и ребенок, и подросток будут подвержены влиянию этого окружения. И чаще всего дети начинают употреблять спиртное именно потому, что значимые для него люди тоже это делают.

**Среди других распространенных причин, почему дети и подростки пьют алкоголь, можно выделить следующие:**

- любопытство: желание понять, что

все вокруг находят в алкоголе;

- стремление самоутвердиться, стать своим в компании сверстников;

- стремление расслабиться, снять стресс или набраться смелости перед важным событием (например, знакомство с девушкой);

- постоянные конфликты с окружающими, трудности с социальной адаптацией;

- чувство одиночества, непонятности близкими людьми;

- проблемы в семье, неблагоприятная обстановка;

- подростковый протест, бунт против родительских установок;

- подражание кумирам или авторитетным личностям (блогерам, певцам).

**Как же быть тогда родителям, если они хотят обезопасить своего ребенка, подростка от того, чтобы он даже из любопытства не стал пробовать алкоголь?**

Во-первых, нужно воспитывать не

только ребенка, но и самого себя. Если вы сами не употребляете алкоголь и следите за своим здоровьем, занимаетесь спортом, развиваете себя творчески, ребенок с большей вероятностью выберет здоровый образ жизни и будет следовать за своими увлечениями. В этом случае выпивка, скорее всего, ему будет просто не интересна.

Во-вторых, для каждого малыша и подростка важна родительская любовь, принятие и искреннее внимание. Чаще выражайте свою любовь, давайте понять ребенку, что вы его любите вне зависимости от школьных отметок и домашних обязанностей. Общайтесь с ребенком о его интересах, мечтах, друзьях, взглядах на жизнь. Поддерживайте ребенка в его начинаниях и увлечениях. Не важно, какие именно кружки или занятия он выбирает. Главное, чтобы у него было любимое дело. Дайте ребенку понять, что вам можно доверять, и он вряд ли будет искать утешение в алкоголе. Помимо этого,



важно всегда быть в курсе жизни ребенка и знать, с кем он дружит, с кем учится, нет ли у него серьезных конфликтов с учителями или одноклассниками. Лучше всего создавать атмосферу доверия, в которой ребенок сможет поделиться с вами любыми переживаниями и получит поддержку, а не осуждение. Это ювелирная работа, требующая внимания и терпения с вашей стороны. Но это очень важно, ведь доверие между детьми и их родителями — одна из составляющих благополучия в семье.

### Ты куришь?

## ЗНАЧИТ ТЫ НЕ КРУТ!

Курение — не круто, вредно! Вы замечали, что сейчас уже не так много курящих молодых девушек и парней, как это было каких-то пять лет назад? Возможно, дело не только в высоких штрафах, но и в том, что тренд на курение уже давно прошел, и эта привычка начинает

все больше осуждаться. Сейчас на пике популярности звезды, которые стремятся выглядеть как можно лучше, следят за питанием и вообще стараются вести здоровый образ жизни.

Если вы зайдете в соц.сети, с большой вероятностью вы увидите не дымящую актрису, а девушку или парня, дающую советы, как и где правильно заниматься спортом. Когда листаешь ленту в тех же соц.сетях, то часто видишь посты популярных блогеров об их рационе. Они рассказывают о полезных завтраках и перекусах, о простых тренировках для того, чтобы всегда быть в форме и дают советы красоты. Заметьте, никто из блогеров не рекламирует сигареты, потому что эти парни и девушки показывают красивую внешность, за которой скрываются здоровые привычки, а не пачки выкуренных сигарет. Сейчас в тренде забота о себе, а не намеренное саморазрушение, в моде здоровый образ жизни.

Это и не удивительно, ведь все мы знаем, к каким внешним последствиям приводит эта далеко не здоровая привычка. Нужно понять, что если человек курит, то о привлекательности можно забыть. Уже не говоря о смертельно опасных заболеваниях, вероятность которых повышается с каждой выкуренной сигаретой. Не стоит забывать о неутешительной статистике:

**Курение увеличивает риск развития:**

- рака легких в 17 раз;
- рака полости рта в 18 раз;
- рака гортани в 11 раз;
- рака мочевого пузыря в 2 раза.

По статистике пачка сигарет в месяц способствует появлению одной глубокой морщины, портящихся зубов. На данный момент известно, что у человека, который много лет курит, есть риск заработать инфаркт и рак легких. Помимо морщин постоянные спутники курильщика — мешки под глазами и кожа сероватого оттенка.

Есть еще один факт, по мнению психологов, курение — синоним депрессии. Обратите внимание, как обычно выглядят люди, которые курят? Нервно и напряженно. Это очень заметно со стороны. Сигареты у многих ассоциируются с проблемами. Согласитесь, курящая девушка или курящий молодой юноша производит не самое приятное впечатление. Учитывая вышесказанное, можно сделать вывод, что курение — это не модная привычка. Это не делает вас крутым, это зависимость, которая портит и внешний вид, и ваше здоровье. Чем быстрее вы откажетесь от курения, тем лучше для вас и для вашего здоровья и окружающих.

Берегите себя и свое здоровье!



Страницу подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Екатерина Меркулова