

Հավելված N 1
ՀՀ առողջապահության նախարարի
2015թվականի օգոստոս 20-ի
N 2260 - Ա հրամանի

ԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ
«ԴԵՌԱՀԱՍԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ»



ՀՀ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԵՌԱՀԱՍԻ
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դեռահասությունն անհատական զարգացման թերևս ամենադժվար շրջանն է: Այն կապված է երեխայի օրգանիզմի վերակառուցման և սեռական հասունացման հետ: Սովորաբար այս տարիքային փուլը դժվար է անցնում և՛ երեխայի, և՛ ծնողի համար: Այդ պատճառով դեռահասության տարիքը համարվում է ճգնաժամային: Այն բնորոշվում է հուզական անկայունությամբ և տրամադրության արագ փոփոխությամբ, ինքնագնահատականի տատանումներով: Դեռահասության ճգնաժամը կարող է ընթանալ մեղմ կամ սուր: Դա մեծապես պայմանավորված է դաստիարակությամբ:

Ակնհայտ է, որ դեռահասությունը մարդու զարգացման շարժընթաց փուլ է, այլ ոչ միայն զուտ ժամանակահատված: Ներկայում, ռիսկային գործոնների ազդեցության կտրուկ աճի պայմաններում, դեռահասների առողջությունը և զարգացումը կարիք ունեն հատուկ ուշադրության: Համապաստասխանաբար, կարևոր է, որ դեռահաս տղաների և աղջիկների ծնողներն ունենան հստակ պատկերացում այդ տարիքի առանձնահատկությունների, դեռահասների ֆիզիկական, սեռական և հոգեբանական զարգացման, առողջական հարցերի շուրջ:

Դրան է ուղղված սույն ուղեցույցը:

ԱՆՃՆԱԿԱՆ ՀԻԳԻԵՆԱ

Անձնական հիգիենայի կանոնների պահպանումը նպաստում է մարդու առողջության ամրապնդմանը: Անձնական հիգիենան իր մեջ ներառում է մարմնի, մազերի, բերանի խոռոչի, մաշկի, սեռական օրգանների, ականջի, քթի, հետանցքի, ինչպես նաև հագուստի և շրջակա միջավայրի հիգիենա: Անձնական հիգիենայի պահանջների խախտումը կարող է լուրջ հետևանքներ թողնել դեռահասի առողջության վրա:

1. Մարմնի հիգիենա. Մաշկը մարդու օրգանիզմը պաշտպանում է շրջակա միջավայրի վնասակար ազդեցությունից: Մաշկի մաքրությունը չափազանց կարևոր է, քանի որ բացի պաշտպանական ֆունկցիայից, այն իրականացնում է նաև ջերմակարգավորիչ, իմունային, նյութափոխանակության, արտազատական, ռեցեպտորային, շնչառական և այլ գործառույթներ: Մարմնի մաշկային ծածկույթի հիգիենան չպահպանելու դեպքում կարող են առաջանալ մաշկային վարակիչ (սնկային, բակտերիալ,



վիրուսային ծագման) հիվանդություններ, իսկ ձեռքերի աղտոտման դեպքում՝ աղիքային և այլ վարակներ:

Սովորեցրե՛ք դեռահասին, որ պետք է.

- Ամեն օր ցնցուղ ընդունել, այլապես մաշկի վրա կստեղծվեն բարենպաստ պայմաններ ախտաճին մանրէների, սնկերի և այլ վնասակար միկրոօրգանիզմների բազմացման համար:
- Հետևել ձեռքերի և եղունգների մաքրությանը, քանի որ մարմնի բաց հատվածները հեշտ են կեղտոտվում: Կեղտոտ ձեռքերի միջոցով ախտաճին մանրէները կարող են հայտնվել սննդի, խոհանոցային պարագաների վրա, ինչը նպաստավոր պայմաններ է ստեղծում աղիքային վարակիչ հիվանդությունների առաջացման և տարածման համար: Օրինակ՝ դիզենտերիան անվանում են նաև կեղտոտ ձեռքերի հիվանդություն: Ձեռքերը պետք է լվանալ սանհանգույց հաճախելուց հետո, ուտելուց առաջ և հետո, կենդանիների հետ շփվելուց հետո, զբոսանքից վերադառնալուց հետո:
- Ոտքերը ամեն օր լվանալ գոլ ջրով և օճառով, իսկ առատ քրտնարտադրության դեպքում՝ դիմել համապատասխան մասնագետի:
- Մաշկի վրա ցանի առաջացման կամ եղունգների փոփոխության դեպքում անպայման դիմել բժշկի:
- Ականջի հիգիենայի պահպանումը ևս շատ կարևոր է, և գլխավորը չվնասելն է բնության կողմից "ներդրված" պաշտպանությունը: Լսողական լուսանցքի մաշկի վրա ծծմբային գեղձեր կան, որոնք հատուկ նյութ են արտադրում, որն էլ

կանխարգելում է արտաքին վարակների ներթափանցումը: Մաշկի աղվամազն այդ նյութը դեպի դուրս է մղում, այնպես որ կարիք չկա բամբակե խճուժով ականջը շատ խորը մաքրել: Հարկավոր է մաքրել միայն ականջի լուսանցքը:

- Ոչ պակաս կարևոր է քթի հիգիենան: Ըստ քիթ-կոկորդ-ականջաբանների, ռնգային վնասումները պետք է կրեն ամենօրյա բնույթ:
- Ամենօրյա լոզանքն ու սեռական օրգանների վնասումը պետք է դառնան սովորություն յուրաքանչյուր պատանու և աղջկա համար: Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել սեռական օրգանների հիգիենային: Սեռական օրգանները վանալիս օճառը պետք է զգուշությամբ օգտագործել, քանի որ այն կարող է գրգռել նուրբ լորձաթաղանթը: Լվացման համար ցանկալի է օգտագործել ոչ թե հակամանրէային, այլ փափուկ, մանկական օճառ:
- Հետանցքը վանալիս ջրային շիթը և ձեռքերի շարժումները պետք է ուղղել առջևից դեպի հետ /զուգարանի թղթի կիրառումը ևս պետք է լինի նույն ուղղությամբ/: Անմիջապես տաշտակի մեջ վազվել չի կարելի:

2. Մազերի հիգիենա. Գլխամաշկի և մազերի ճիշտ խնամքը կարգավորում է քրտնագեղձերի աշխատանքը, ինչպես նաև բարելավում է արյան շրջանառությունը և նյութափոխանակությունը: Հետևաբար, այս հարցին պետք է լուրջ մոտենալ:



Սովորեցրե՛ք դեռահասին, որ պետք է.

- Գլուխը լվանալ ըստ անհրաժեշտության՝ կախված մազերի երկարությունից, տիպից, գլխամաշկից, ինչպես նաև տարվա եղանակից:
- Խուսափի գլուխը շատ տաք ջրով լվանալուց, քանի որ դա նպաստում է մազերի արագ ճարպոտմանը:
- Հնարավորինս հազվադեպ օգտվել վարսահարդարիչից, քանի որ այն չորացնում և վնասում է մազերը:
- Ունենալ անհատական օգտագործման սանր:

3. Բերանի խոռոչի հիգիենա. Բերանի խոռոչի ճիշտ խնամքը նպաստում է ատամների առողջ լինելուն, ինչպես նաև օգնում է կանխարգելել ներքին օրգանների մի շարք հիվանդություններ:



Սովորեցրե՛ք դեռահասին, որ պետք է.

- Ատամները լվանալ ամեն օր՝ առավոտյան և երեկոյան
- Օգտագործել միայն անհատական օգտագործման ատամի խոզանակ
- Ատամների և լնդերի հիվանդության նախանշանների դեպքում անհապաղ դիմել ստոմատոլոգի
- Այցելել ատամնաբույժի տարին առնվազն 2 անգամ՝ կանխարգելիչ հետազոտությունների նպատակով

4. Ներքնագգեստի, հագուստի, կոշիկների հիգիենա.
Անձնական հիգիենայում կարևոր տեղ է զբաղեցնում հագուստի մաքրությունը:



Սովորեցրե՛ք դեռահասին, որ պետք է.

- Ներքնագգեստը փոխի ցնցուղ ընդունելուց հետո, այսինքն՝ ամեն օր
- Կիսագուլպաները, գուլպաները, զուգագուլպաները փոխի ամեն օր
- Փոխելուց հետո լվանա հագուստը
- Կրի եղանակային պայմաններին և անատոմիական կառուցվածքին համապատասխան հագուստ և կոշիկ

5. Քնի հիգիենա



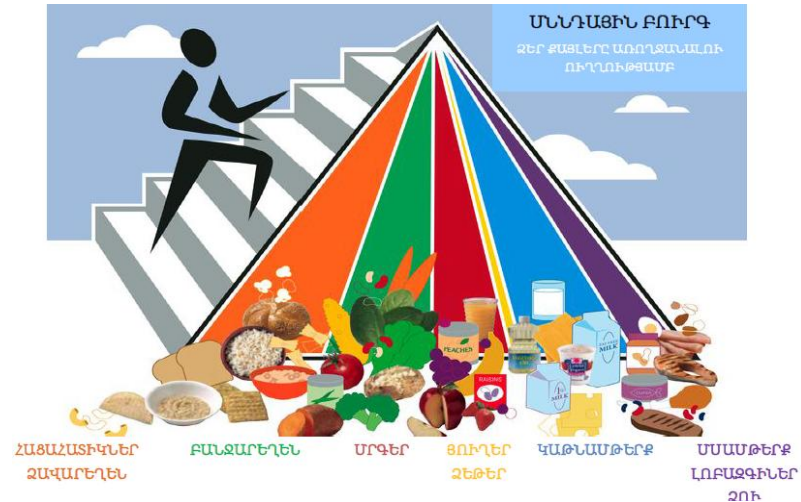
- Յուրաքանչյուր դեռահաս պետք է ունենա իր անհատական անկողնային պարագաները և սրբիչը
- Անկողնային սպիտակեղենը պետք է փոխել շաբաթը մեկ անգամ
- Քնելուց առաջ պետք է օդափոխել ննջասենյակը
- Քնելուց առաջ խորհուրդ է տրվում գիշերանոց հագնել:

ՄՆՈՒՑՈՒՄ ԵՎ ՄՆՈՒՑՄԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

Սնուցումը դեռահասի կանոնավոր աճի և զարգացման, առողջության պահպանման և հիվանդությունների կանխարգելման գրավականն է: Առողջ սնուցումը հիմնվում է սննդակարգի բազմազանության վրա: Ամեն օր դեռահասի սննդակարգում պետք է ներառվեն հետևյալ սննդատեսակները՝ միս, սերուցքային կարագ, կաթ, հացահատիկ, թարմ միրգ և բանջարեղեն: Մի շարք սննդատեսակներ, ինչպիսիք են ձուկը, ձուն, թթվասերը, կաթնաշոռը կարող են չօգտագործվել ամեն օր, սակայն սննդակարգում պետք է ներառվեն շաբաթական առնվազն 2-3 անգամ: Սպորտով զբաղվող երեխայի սննդակարգը պետք է կազմվի՝ հաշվի առնելով դեռահասի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը:



Առողջ սննդակարգը կարելի է պատկերել սննդային բուրգի տեսքով



Բացի սննդի որակական հատկանիշներից և բազմազանությունից, առողջ սնուցումը ներառում է սննդի ընդունման որոշակի հաճախականություն, պարբերականություն և ճիշտ բաշխում օրվա ընթացքում: Անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

- Մնվել օրը 4-5 անգամ: Սննդի ընդունման միջև ընդմիջումները չպետք է լինեն մեծ՝ մարտոդական համակարգի նորմալ գործունեությունն ապահովելու համար: Սննդի ընդունումը պետք է լինի օրվա որոշակի ժամերի և դանդաղ, լավ ծամելը՝ նախապատրաստում է ստամոքսաղիքային համակարգը սննդի ընդունմանը՝

նպաստելով մարսողության բարելավմանը: Խորհուրդ չի տրվում ուտել հեռուստացույց դիտելիս՝ այս դեպքում դժվար է վերահսկել ընդունած սննդի քանակը:

- Նախաճաշը պետք է պարունակի լիարժեք սպիտակուցներ (ծու, միս, կաթնամթերք), կազմի օրաբաժնի շուրջ 25%-ը և օրգանիզմն ապահովի կալորիաներով, որոնք անհրաժեշտ են ողջ օրվա ընթացքում, ինչպես նաև արյան մեջ շաքարի նորմալ մակարդակը պահպանելու համար: Նախաճաշից հետո բարձրանում է դեռահասի աշխատունակությունը և լավանում հիշողությունը:
- Դեռահասների համար պարտադիր է երկրորդ նախաճաշը, որի սննդային արժեքը պետք է կազմի օրաբաժնի մոտ 20%:
- Ճաշին, որին ընկնում է ամենամեծ ծավալը և կալորիականությունը (35-40%), ցանկալի է օգտագործել տաք ճաշատեսակներ: Իսկ ընթրիքը (կազմում է 15-20%) պետք է լինի ավելի թեթև և քնելուց առնվազն 2-3 ժամ առաջ:
- Խորհուրդ է տրվում հիմնական սննդի ընդունումից դուրս ուտել ոչ թե քաղցրավենիք կամ «արագ սնունդ», այլ միրգ, բանջարեղեն, ցածր յուղայնությամբ կաթնամթերք:
- Խորհուրդ չի տրվում սնվելու ընթացքում հեղուկ օգտագործել, քանի որ ջուրը նոսրացնում է ստամոքսահյուսվածքը և դուրս է մղում մարսողության համար անհրաժեշտ ֆերմենտները:



Դեռահասները հաճախ են ունենում խնդիրներ սեփական մարմնի ընկալման տեսակետից: Յանկացած դեռահաս զարգացման որոշակի փուլում խիստ մտահոգվում է սեփական արտաքինով և ցանկանում է ավելի գրավիչ երևալ հասակակիցների աչքերում, ինչի արդյունքում նրանք սկսում են դիետա պահել՝ վնասելով իրենց առողջությունը: Տվյալ պարագայում կարևոր է ծնողի դերը, քանի որ դեռահասներից շատերի համար լավագույն օրինակը ծնողն է, որին նա ձգտում է նմանվել:

Ի՞նչ կարելի է անել

- Պարզե՛ք, արդյո՞ք դեռահասն իսկապես ունի ավելորդ քաշ
եթե այո
- Դիմե՛ք մասնագետի, միասին մշակե՛ք դիետա
- Հետևե՛ք դիետայի ընթացքին

- օգնե՛ք դեռահասին կազմել ճիշտ սննդակարգ, որը կպարունակի բոլոր անհրաժեշտ միկրոտարրերը

ՃԱՐՊԱԿԱԼՈՒՄ

Դեռահասների շրջանում ճարպակալումը հանրային առողջապահության առջև ծառայած ամենալուրջ խնդիրներից է: Ավելորդ քաշը և ճարպակալումը, ինչպես նաև դրանցից բխող հիվանդությունների մեծ մասը հնարավոր է կանխարգելել: Դեռահասների շրջանում ճարպակալման պատճառները տարբեր կարող են լինել. անառողջ սնուցում, հորմոնալ խանգարումներ, ֆիզիկական թերակտիվություն և այլն:

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Կան դեռահասներ, ովքեր ի ծնե մկանուտ են, և նրանց կազմվածքը հնարավոր չէ փոխել:

Անառողջ սնուցումը վտանգավոր է ոչ միայն դեռահասի կազմվածքի, այլև նրա հոգեկան առողջության համար:

Ճարպակալմամբ տառապող դեռահասների բուժման հարցին ծնողները շատ լուրջ պետք է մոտենան, քանի որ այս տարիքում իրավիճակը շտկելն ավելի հեշտ է:

Սովորաբար քաշի կարգավորման համար խորհուրդ է տրվում հետևյալը՝

- Սնուցման վերահսկում՝ օպտիմալ սննդակարգի մշակում
- Ֆիզիկական ակտիվության բարձրացում
- Ճիշտ օրակարգի մշակում
- Դեղորայքային բուժում (անհրաժեշտության դեպքում՝ բժշկի նշանակմամբ)

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

Դեռահասների կյանքում չպետք է թերազնահատել ֆիզիկական ակտիվության նշանակությունը: Ֆիզիկական ակտիվության ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական տեսակետները հնարավորություն են ընձեռում հասուն տարիքում ավելի հեշտ կողմնորոշվել սթրեսային իրավիճակներում, ինչպես նաև դեռահասի մոտ զարգացնում են դժվարություններին դիմակայելու ունակությունը:



Հետևե՛ք դեռահասի քաշին, ինչպես նաև վերջիններիս կողմից չգիրանալու համար կիրառվող միջոցներին: Քաշ կորցնելու մեթոդները հաճախ վնասում են դեռահասի առողջությունը:

Ֆիզիկական ակտիվությանն են վերաբերում ֆիզիկական վարժությունները, խաղերը, զբոսանքը, լողը: Առողջ սննդի հետ համադրված՝ ֆիզիկական ակտիվությունը

հնարավորություն է ընձեռում խուսափել հետագա առողջական խնդիրներից: Ավելորդ քաշ ունեցող երեխաները ենթարկված են կյանքի տևողության կրճատման վտանգին: Ֆիզիկական վարժությունները հնարավորություն են ընձեռում խուսափել սրտանոթային հիվանդություններից, ինչպես նաև շաքարային դիաբետի առաջացումից: Բացի այդ, մաքուր օդը բարելավում է դեռահասի մտավոր ունակությունները, քանի որ երկարատև անշարժությունը դժվարացնում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը, ինչի արդյունքում ընկնում է ողջ օրգանիզմի, հատկապես ուղեղի աշխատունակությունը: Ոչ շարժուն երեխաների մոտ մկանները վատ են զարգանում, ինչի հետևանքով խախտվում է ողնաշարի կառուցվածքը:

Ֆիզիկական ակտիվությունը դեռահասի կյանքում կարևոր դեր է խաղում:

Դեռահասը պետք է՝

- օրական առնվազն մեկ ժամ զբոսնի մաքուր օդում
- հնարավորինս սահմանափակի նստակյաց կենսակերպը
- մշակի ֆիզիկական վարժությունների հատուկ ռեժիմ (հեծանիվ, քայլք, լող)

Ֆիզիկական վարժությունները մարդու առողջության կարևոր բաղադրիչներից են:

Ֆիզիկական վարժությունները կօգնեն դեռահասին՝

- խուսափել ավելորդ քաշից
- նվազեցնել աղետամոքսային տրակտի խանգարումների առաջացման վտանգը
- ամրացնել ոսկորները և մկանները
- բարելավել հոգեկան առողջությունն ու երկարակեցությունը

**Սովորեցրե՛ք դեռահասին պատասխանատվություն կրել իր առողջության համար:
Առողջ լինելու հիմնական գրավականը ֆիզիկական և մտավոր ակտիվության
համադրումն է:**

ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄ

Դեռահասի ճիշտ կենսակերպի ապահովման համար կարևոր է նրա օրվա ռեժիմի ճիշտ կազմակերպումը: Դեռահասի օրվա ռեժիմից է կախված նրա առողջությունը, ֆիզիկական և հոգեբանական զարգացումը, աշխատունակությունն ու առաջադիմությունը: Դեռահասն ինքը հաճախ չի կարողանում ճիշտ կազմակերպել իր օրը: Նա կարող է տարվել որևէ գործով, ինչից կտուժեն ուսումը, հանգիստը, քունը: Հենց այստեղ է անհրաժեշտ ծնողի օգնությունը. եթե նկատում եք, որ օրվա ավարտին երեխան գերհոգնած և նյարդային է, աշխատե՛ք ճիշտ կազմակերպել նրա օրվա ռեժիմը, և բացասական ախտանշանները հետզհետե կանհետանան:

Դեռահասի օրվա ռեժիմը կազմելիս պետք է հիշել որ, յուրաքանչյուր երեխա վառ անհատականություն է և ունի միայն իրեն բնորոշ առանձնահատկություններ: Դեռահասի օրվա ճիշտ ռեժիմի կազմակերպման համար անհրաժեշտ է հաջորդել տարբեր տեսակի գործողություններ: Ամեն օր միևնույն ժամին օրակարգում ընդգրկված տարբեր գործողություններ կատարելիս՝ կենտրոնական նյարդային համակարգում ձևավորվում են «սովորույթներ», որոնց շնորհիվ հեշտանում է մի գործողությունից մեկ այլ գործողության անցման գործընթացը: Ահա թե ինչու է խորհուրդ տրվում միևնույն գործողությունները (արթնանալ, պատրաստել դասերը, սնվել, քնել) կատարել միևնույն ժամին:

Նախքան դեռահասի օրվա ռեժիմ կազմելն անհրաժեշտ է հաշվի առնել մի քանի հանգամանք.

Հատուկ ուշադրություն դարձրե՛ք դեռահասի ազատ ժամանակին
Ցանկալի է, որպեսզի նա այդ ժամանակն անցկացնի մաքուր օդում, ոչ թե համակարգչի կամ հեռուստացույցի առջև

Կարևոր է հաջորդականորեն իրականացնել բարդ և պարզ գործողությունները

Հետևե՛ք, որպեսզի սննդի ընդունումը կրի պարբերական բնույթ

Քունը պետք է լինի որոշակի տևողությամբ (8-9 ժամ)
Քնի հիգիենայից է կախված դեռահասի առողջությունն ու աշխատունակությունը



Որոշակի ժամանակ հատկացրե՛ք նաև առավոտյան հիգիենային և մարմնամարզությանը (10-15 րոպե)

Հետևե՛ք որպեսզի երեխան տնային աշխատանքն ամեն օր կատարի միևնույն ժամին՝ 10-15 րոպե ընդմիջումներով

ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԵՌԱՀԱՍԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ



Բջջային հեռախոսների, համակարգիչների և հեռուստատեսության հիմնական սպառողները դեռահասներն են. նրանք բավական արագ են ընդունում նորարար տեխնոլոգիաները, և վերջիններս շատ գրավիչ են դեռահասների համար:

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաներն ունեն թե՛ դրական, թե՛ բացասական ազդեցություն դեռահասների առողջության և զարգացման վրա: Մի կողմից, դրանք նպաստում են տեսողության և ոսկրամկանային խանգարումների առաջացմանը և նստակյաց վարքագծի ձևավորմանը, մյուս կողմից, համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է: Համակարգիչը և բջջային հեռախոսը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն ստանալ մասնագետից առցանց

Ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ օգնություն կամ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրներ ունեցող այլ անձանցից: Սակայն համակարգչի հետ տևական շփումը նպաստում է կախվածության առաջացմանը, անքնության, դեպրեսիայի, պատասխանատվության զգացումի կորստին:

Նման խնդիրներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- Համակարգչի, հեռուստացույցի և հեռախոսով խաղալու համար դեռահասին տրամադրել օրական երկու ժամից ոչ ավել:
- Տեղադրել համակարգիչն այնպես, որպեսզի հնարավոր լինի հսկել, թե որքան ժամանակ է երեխան անցկացնում համակարգչի առջև և ինչպիսի կայքեր է այցելում:
- Համակարգչի էկրանն անհրաժեշտ է տեղադրել այնպես, որ այն գտնվի աչքերի մակարդակին, էկրանի և աչքերի միջև հեռավորությունը կազմի 50-60 սմ: Հեռուստացույցի էկրանի և դիտողի միջև հեռավորությունը պետք է կազմի առնվազն 2-2,5մ:
- Քնի խանգարումներից խուսափելու համար չտեղադրել համակարգիչը կամ հեռուստացույցը դեռահասի ննջասենյակում:
- Չգուշացնել դեռահասին, որ համացանցում տեղադրված տեղեկատվությունը երբեմն վստահելի չէ, չի կարելի համացանցով տրամադրել անձնական տվյալներ՝ տան հասցե, հեռախոսահամար, հաշվեհամար, անձնական նկարներ:

Հնարավորինս շատ ժամանակ անցկացրե՛ք Ձեր դեռահաս երեխաների հետ զրուցելով, զբոսնելով և մարզվելով՝ առանց հեռուստատեսության և համակարգչի:

ՌԻՍԿԱՅԻՆ ՎԱՐՔԱԳԻԾ

Դեռահասի առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը վերջինիս վարքագիծն է և կենսակերպը: Դպրոցական տարիքը և դեռահասությունը այն ժամանակաշրջանն է, երբ երեխան սովորում է պատասխանատվություն ստանձնել սեփական առողջության համար՝ սկսած նրանից, թե ինչ է նա ուտում, ինչքանով է ֆիզիկապես ակտիվ և առույգ, մինչև անվտանգ վարքագիծ:

Գաղտնիք չէ, որ ծխախոտի, ալկոհոլի և թմրանյութերի հետ առաջին ծանոթությունը տեղի է ունենում հենց դեռահասության տարիքում:

Ծխախոտի օգտագործումը



Դեռահասության շրջանի կարևորագույն խնդիրներից մեկը եղել և մնում է ծխախոտի օգտագործումը: Այսօր, չնայած ծխախոտի հակազովագոյններին և բժիշկների զգուշացումներին, դեռահասների մոտ էլ ավելի է ուժեղացել ծխելու հանդեպ հետաքրքրությունը և ցանկությունը: *Ինչու՞ են դեռահասները սկսում ծխել:* Նրանք դա անում են հետաքրքրասիրությունից դրդված, ընկերների առաջարկով, ինքնահաստատման և իրենց ավելի հասուն զգալու

նպատակով, ինչպես նաև՝ հետևելով ծնողների օրինակին:

Դեռահասների կողմից ծխախոտի օգտագործումը արագորեն հանգեցնում է ծանր կախվածության:

Ոգելից խմիչքների չարաշահումը

Ալկոհոլի չարաշահումը դեռահասության տարիքում հանգեցնում է ալկոհոլի հանդեպ կախվածության շուրջ 80% դեպքերում: Աճող օրգանիզմն ավելի արագ է ալկոհոլի նկատմամբ կախվածություն ձեռք բերում, քան արդեն հասուն օրգանիզմը: *Ինչո՞ւ են դեռահասները սկսում ոգելից խմիչքներ օգտագործել:* Դեռահասները կարող են ալկոհոլ օգտագործել ծնողների կամ ընկերների առաջարկով, հետաքրքրասիրությունից դրդված, գովազդներով կամ խանութներում ոգելից խմիչքների առկա բազմազանությամբ գայթակղվելով:



Դեռահասների կողմից ալկոհոլի չարաշահումը հանգեցնում է.

- ենթաստամոքսային գեղձի ֆունկցիայի խանգարման
- յարդի քայքայման (հեպատիտ, յարդի ցիրոզ)
- շաքարային դիաբետի առաջացման հավանականության բարձրացման
- սրտանոթային համակարգի խանգարումների

- իմունիտետի թուլացման
- ակտիվության անկման

Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի օգտագործումը



Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի օգտագործման տեսանկյունից առավել խոցելի են համարվում դեռահասները: Դեռահասությունը կարելի է ընկալել որպես ֆիզիկական հասունությունից անցում դեպի սոցիալական հասունության: Այս ժամանակահատվածում դեռահասների առջև ծառանում են մի շարք խնդիրներ, որոնք նրանց անլուծելի են թվում, ինչի արդյունքում բարձրանում է դեռահասների կողմից հակահասարակական վարքագծի դրսևորման վտանգը:

Դեռահասի կողմից Թմրամիջոցների և հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի օգտագործման մասին կարող են վկայել հետևյալ նշանները.

- մաշկի գունատություն կամ կարմրություն
- աչքերի բիբերի լայնացում կամ նեղացում, աչքերի կարմրություն
- խոսքի դանդաղում, ախորժակի և
- աղեստամոքսային տրակտի խանգարումներ
- անքնություն կամ քնկոտություն
- թափթփվածություն
- շարժումների վատ կոորդինացիա

քաշի կորուստ, քրոնիկ հազ

Դեռահասների շրջանում ռիսկային վարքագծի դրսևորումները կանխելու նպատակով հետևե՛ք մի քանի պարզ խորհրդի.

1. Սովորեցրե՛ք դեռահասին պահպանել իր անհատականությունը
2. Դեռահասի հետ քննարկեք «ընկեր» հասկացության իմաստը
3. Բացատրեք դեռահասին, որ կան առաջարկներ որոնք կարելի է և պետք է մերժել
4. Ուսումնասիրե՛ք երիտասարդների շրջանում ռիսկային վարքագծի առանձնահատկությունները
5. Օգտագործե՛ք դրական օրինակներ իր իսկ շրջապատից
6. Վստահե՛ք Ձեր երեխաներին
7. Անհրաժեշտության դեպքում դիմե՛ք համապատասխան մասնագետի օգնությանը

Դեռահասների կողմից համապատասխան վարքագծի ընտրության տեսանկյունից առաջնահերթ նշանակություն ունեն ծնողները և ընտանեկան մթնոլորտը: Այն դեռահասները, ովքեր լավ հարաբերությունների մեջ են իրենց ծնողների հետ, ավելի քիչ են հակված ռիսկային վարքագծի այնպիսի դրսևորումների, ինչպիսիք են ծխախոտի և թմրանյութերի օգտագործումը, ոգելից խմիչքների չարաշահումը:

Ծնողները հաճախ մտածում են, թե դեռահասը երազում է ավելի շատ ազատության, նոր համակարգչի կամ նորաձև հագուստի մասին: Իրականում դա այդպես չէ: Դեռահասների համար կարևոր է, որպեսզի ծնողներն իրենց հարգեն որպես անհատի, հաշվի առնեն իրենց շահերն ու իրավունքները:

Լսելով և փորձելով հասկանալ Ձեր երեխաներին՝ Դուք նրանց օգնում եք գիտակցել կարևոր մի բան. այս աշխարհը կարող է լինել և՛ դաժան, և՛ վտանգավոր, բայց կան մարդիկ, որոնց վրա միշտ, ցանկացած հանգամանքում կարելի է հույս դնել:

ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆՅԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՁԵՐ ՁԵՌՔԵՐՈՒՄ Է

ԵՂԵՔ ԱՌՈՂՋ



ՀՀ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱՀՍԿՄԱՆ ԵՎ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

Ուղեցույցի էլեկտրոնային տարբերակը՝ տե՛ս www.moh.am