

Основы репродуктивного здоровья подростка

Урок по основам
безопасности

жизнедеятельности

Учитель МОУ гимназии №4

г. Лыткарино

Дегтяренко В.И.

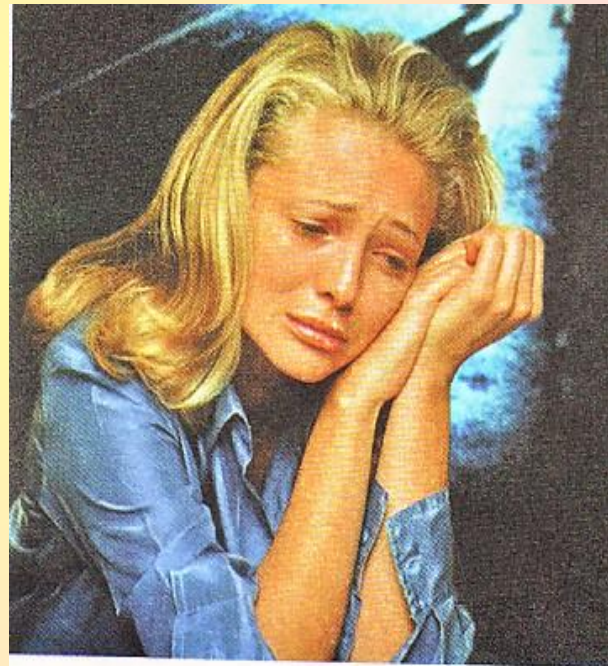


Понятие о влюбленности и любви.

Практически каждый человек имеет свою точку зрения по этому поводу. Некоторыми людьми любовь вообще отрицается. Большинство же придерживается мнения, что в любви на первый план выступает альтруизм (чувство, противоположное эгоизму), выражающийся в потребности психологического слияния с любимым человеком. Желание любить и быть любимым пробуждают в человеке лучшие качества, стремление стать лучше, достойнее, совершеннее. Радость, счастье становятся полными при условии, что подобные состояния, чувства переживает и любимый человек.

Но бывает любовь и безответная. В энциклопедиях экстремальных ситуации вы можете найти полезные советы на этот счет. Например:

1. Многие сильные люди заваливали себя работой, спасаясь от сердечного горя. Но этого мало: желательно найти для себя новый круг общения и новое занятие, чтобы не сидеть без дела. Занимайтесь чьей-то проблемой, помогайте ближним.



2. Жизнь духа надо лечить переменами в жизни тела. Сильная физическая нагрузка снижает любой стресс — это химическая реакция: из организма вместе с потом выходят адреналин (формирующий ощущение тоски и безысходности) и норадреналин (усиливающий чувства гнева и враждебности).

3. Нужно развенчать свой идеал. Любят всегда одновременно и человека и идеализированный образ, созданный на его основе. Используя это свойство любви, вспоминайте недостатки своего «предмета», ищите изъяны, подчеркивайте их в своем воображении.

4. Не замыкайтесь в себе. Один из традиционных приемов — письменно фиксировать свои проблемы и навязчивые идеи. Не жалейте времени на ведение дневника. Это — сильное лекарство.

После кризиса в жизни чаще всего
наступает светлая, радостная полоса



- Ревность не менее сильное чувство, чем любовь. Часто она сопровождает влюбленность. Отношение к ревности не менее противоречиво, чем к любви. Одни считают ее необходимым спутником любви, пикантной приправой к чувствам. Другие полагают, что ревность губит любовь. Чувство ревности весьма болезненно, это довольно жгучее, ранящее переживание. Тяжело бывает не только тому, кого ревнуют, но и самому ревнующему. Справиться с ревностью удастся далеко не каждому.

- остановимся на таком понятии, как *«ловушки влюбленности»*. Они возникают из неосознаваемых убеждений и предубеждений, которые мы привносим в наши отношения. Наши ожидания основаны на представлениях, которые сложились у нас в течение жизни, причем многие из них являются ложными.

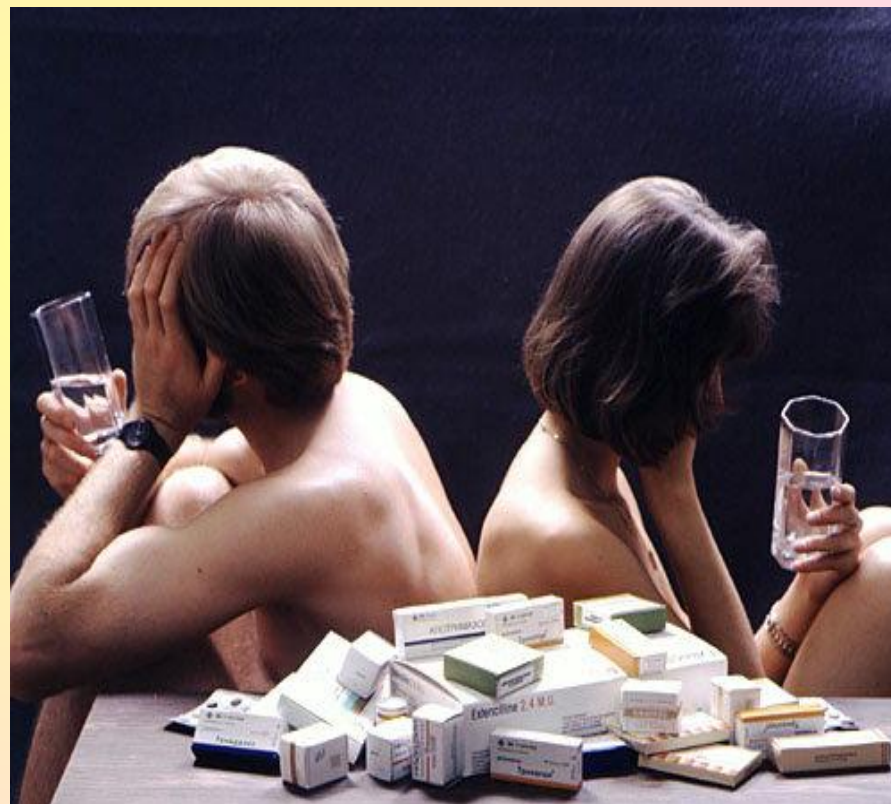
Например

- существует такое убеждение: если кто-то любит тебя, то он (она) знает твои мысли и чувства. «Если бы ты меня любил, ты бы знал, чего я хочу (чувствую, думаю). Ты не знаешь, значит — не любишь». Это неверно. Единственный путь узнать наверняка, что думает и чувствует другой, — это услышать от него самого.

- Другое предубеждение, которое препятствует открытому выражению чувств: «Если я скажу тебе, что я переживаю, ты рассердишься. Я этого боюсь, поэтому не скажу». Подобные тезисы основаны на широко распространенном, но ошибочном убеждении, что мы несем ответственность за чувства и переживания наших близких. Это не так. Мы можем отвечать только за собственное поведение.
- «Ловушки любви» играют свою роль и при вступлении в сексуальные отношения. Например: «Если ты меня любишь, то должна это доказать» или «Если ты не согласна, значит, ты меня не любишь».

Вступление в половые отношения в подростковом возрасте, как правило, происходит по следующим обстоятельствам:

- скука
- алкогольное опьянение
- материальная выгода
- желание привлечь к себе внимание и удержать партнера
- для самоутверждения
- как средство доказать свою взрослость
- насилие



Чаще всего эти половые связи приводят к таким последствиям:

- ранняя беременность, которая чаще всего заканчивается абортом со всеми его негативными последствиями;
- браки, заключенные между юношами и девушками, не достигшими половой зрелости, нередко бывают бесплодными, дети, рождающиеся у таких родителей - слабыми;
- воспалительные заболевания половых путей и опасность заражения болезнями, передающимися половым путем;

АБОРТ
УЗАКОНЕННОЕ
ДЕТОУБИЙСТВО



- гинекологические заболевания как следствие аборта, беременности и родов в подростковом возрасте;
- трудноразрешимые социальные и морально-этические проблемы, связанные с ранним материнством;
- ранняя половая жизнь опасна тем, что приводит к нарушению гормональной регуляции репродуктивной системы, которая в этом возрасте только налаживается.



Кроме того, среди специалистов существует мнение:

- добрачные половые связи женщины изменяют ее хромосомную цепочку
- уменьшают шансы произвести ребенка, генетически родственного мужу.



К инфекциям, передающимся половым путем разделяют на две группы:

- классические венерические болезни;
- другие инфекции, передающиеся половым путем.



Классические венерические болезни;

- включает в себя 5 заболеваний:
- наиболее известными из которых являются:
- сифилис
- гонорея.



Другие инфекциям относятся 11 болезней:

- при которых страдает в первую очередь мочеполовая система (генитальный герпес, чесотка, трихомониаз, микоплазмоз и др.),
- 6 болезней, поражающих не только половые органы, но и другие системы организма (ВИЧ-инфекция, гепатит В, сепсис новорожденных и др.).

Основные причины, способствующие заражению инфекциями, передающимися половым путем:

- половая распущенность и вседозволенность, вступление в интимные связи со случайными незнакомыми людьми;
- половые акты с женщинами легкого поведения, имеющими, как правило, контакты не только с нашими соотечественниками, но и с иностранными гражданами, в том числе из стран, где эти инфекции имеют широкое распространение;
- любые половые контакты без использования презервативов с партнерами, относящимися к группам с высоким риском инфицирования.

Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, заключается в следующем:

- общение с постоянным сексуальным партнером;
- использование презервативов при половых контактах со случайными, партнерами;
- систематическое обследование людей, относящихся к группам риска: наркоманов, алкоголиков, проституток, бомжей и др.;

- обязательное обследование работников детских и медицинских учреждений, пищевых объектов, доноров крови, стационарных больных, беременных женщин и других категорий населения;
- соблюдение правил личной гигиены;
- широкое санитарно-гигиеническое просвещение и нравственное воспитание населения.

Всегда существуют три аспекта ответственности, возникающей при сексуальных отношениях:

- ответственность перед самим собой;
- ответственность перед своим сексуальным партнером;
- ответственность перед возможным потомством.

- Желанный ребенок — это психологический настрой, это ожидание появления ребенка как события счастливого, радостного, это внутренняя готовность преодолеть все неудобства, связанные с беременностью и с появлением младенца, без раздражения, с терпением и симпатией.



- Беременность начинается с момента зачатия, т. е. с момента оплодотворения зрелой яйцеклетки сперматозоидом в маточной трубе.
- С этого времени весь организм начинает перестраиваться на поддержание беременности и обеспечение благоприятных условий для ее течения.

ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ.

- предположительные,
- вероятные
- несомненные

К предположительным признакам беременности относятся:

- тошнота и рвота по утрам; тяга к острым блюдам, к необычным веществам (глине, мелу), т. е. изменение вкуса;
- отвращение к табачному дыму, к ранее любимым духам;
- сонливость;
- учащенное мочеиспускание.

К вероятным признакам беременности относятся:

- прекращение менструаций
- увеличение молочных желез
- признаки, которые устанавливают только при гинекологическом обследовании.

К несомненным признакам беременности относятся:

- прослушиваемое сердцебиение плода и его шевеление, а также положительные результаты лабораторных исследований на беременность. Сердцебиение плода прослушивается с 14—16-й недели беременности при специальном электрокардиографическом обследовании, а шевеление плода при первой беременности определяется с 20-й недели.



- СРОК БЕРЕМЕННОСТИ можно определить по задержке менструации: время ее задержки считается сроком беременности. Более точно его определяют в женской консультации при врачебном обследовании.

Рождение ребенка и уход за новорожденным

- Роды — это физиологический акт, которым заканчивается беременность.
- Течение и исход родов у подростков во многом зависят от их возраста. Если роженице 14 и меньше лет, то процент тяжелых осложнений велик. Главные из них: несоответствие между головкой плода и узким тазом матери; слабость родовой деятельности; травмы родовых путей; сильное кровотечение после родов. При несоответствии между размерами головки плода и таза матери акушеры делают кесарево сечение: вскрывают брюшную полость, затем тело матки и извлекают ребенка из ее полости. Делают это для спасения жизни матери и ребенка.

ПОВСЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ.

- До 6 месяцев врачи рекомендуют придерживаться ритма: сон — кормление — бодрствование, т. е. кормить ребенка надо сразу же после сна, не перепеленывая его. При таком ритме дети вырастают более спокойными.



Затем надо приступить к утреннему туалету:

- промыть глазки стерильными тампонами; прочистить нос; вымыть лицо и ручки теплой водой. Перед ночным сном ребенка обычно купают. Гулять с ним нужно зимой хотя бы один раз в день, а в теплое время так часто, как это возможно. Воздух и солнце — лучшая профилактика рахита.
- Таким образом, мама целый год тесно связана с ребенком, она нужна ему ежеминутно.



- Итак, несмотря на то что ребенок рождается желанным, первые месяцы его жизни — это большая физическая и психологическая нагрузка для обоих родителей, особенно для мамы. Недосып, усталость, беспокойство за ребенка, волнения — все это иногда может вызвать состояние, которое называют послеродовой депрессией.



- Молодому папе тоже приходится нелегко: все внимание любимой поглощено новым членом семьи. Многие отцы попросту боятся младенцев и, чтобы скрыть этот страх, не находят ничего лучше, как устранившись от общения с ребенком, тем самым взваливая весь груз забот на молодую маму.
- Родителям новорожденного необходимо уяснить и всегда помнить, что малышу необходимы еда, тепло, чистота, а главное — любовь как со стороны матери, так и со стороны отца.

Берегите любовь!

