

БРОШЮРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МИР ПОДРОСТКА

С каждым годом Вы замечаете, как изменяется Ваш ребёнок. Он становится взрослее, изменяется его представление о мире, самом себе, а главное — изменяется его поведение.

Подростковый возраст — время бурного роста, перестройки и развития организма. В это время необычайно растёт внимание к своим внешним данным и мнению окружающих по этому поводу. Подростки задаются вопросом о том, достаточно ли они хороши — умны, стройны, высоки, - по сравнению с другими. Повышается чувствительность к обидным замечаниям по поводу внешности. Ещё одной отличительной чертой этого возраста является стремление быть самостоятельным. Подросток болезненно реагирует на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытается ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Происходят значительные изменения и во взаимоотношениях с окружающими.

Для подростков понижается значимость общения в семейном кругу, возрастает роль сверстников. Ценности, правила и мнения взрослых подвергаются критике, сомнению и сохраняют своё влияние на подростка только в том случае, если они значимы и за пределами семьи. Подростковый возраст — это возраст стремления к познанию, кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток накапливает опыт переживания разных эмоций, старается получить как можно больше разных впечатлений и ощущений. Считая, что с ним не может произойти ничего плохого, он иногда совершает неоправданно рискованные поступки.

Поэтому важно помочь Вашему ребёнку осознать, какие его поступки могут оказаться рискованными, выработать правила безопасного поведения.

РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ

Как родителям строить отношения со своим ребёнком, учитывая появившееся у него чувство взрослости?

Психологи утверждают, что прочные, открытые отношения с подростком являются необходимым условием для того, чтобы помочь ему в принятии важных решений. Если ребёнок в общении с Вами чувствует себя комфортно, при откровенном разговоре у Вас больше шансов помочь ему прийти к принятию здоровых решений. При этом доверительность в отношениях между Вами и Вашим подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми. Ребёнок взрослеет, и с этим надо

считаться, изменяя стиль взаимоотношений. Чрезмерная опека со стороны родителей не даёт подростку возможности научиться самостоятельности, решать сложные ситуации, анализировать свои поступки и их последствия. Относитесь к подростку с учётом появившегося у него чувства взрослости.

Помните о том, что, несмотря на демонстрацию своей взрослости, подросток испытывает потребность в Вашей поддержке и любви. Часто подростку трудно начать значимый для него разговор, хотя он и хочет поделиться с Вами своими переживаниями, рассказать о значимых для него событиях...

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) — это комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, который возникает из-за низкого иммунитета.

ПОДРОСТКИ И ПРОБЛЕМА СПИДА

Проблема СПИДа достаточно часто освещается средствами массовой информации: фильмы, плакаты, репортажи, статьи в газетах и журналах. Что из всего этого «информационного блока» помнит Ваш ребёнок? Какие выводы для себя делает? Как будет себя вести?

Задача родителей не просто поговорить с ребёнком об этой проблеме и предоставить ему достоверную и научную информацию о СПИДе, но и помочь ему в принятии и следовании принципам ответственного поведения. Для подростков это в первую очередь воздержание от половых актов, отказ от употребления алкоголя и наркотиков. Составляющими ответственного поведения также являются верность в отношениях, использование презерватива при каждом половом акте. Тема сексуальных отношений часто остаётся запрещённой во многих семьях, родители испытывают чувство неловкости при её обсуждении. Сравните, что важнее — Ваша неловкость при таком разговоре или безопасность Вашего ребёнка? Подобные беседы подскажут ребёнку, что Вы признаёте за ним право быть взрослым. И не только не подтолкнут подростка к началу половой жизни, а помогут ему самостоятельно принять ответственное решение о воздержании от начала половой жизни.

МАНИПУЛЯЦИЯ

Манипуляция — это преднамеренное и скрытое побуждение человека к принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения целей манипулятора.

Необходимо уметь не только распознавать манипуляцию, но и противостоять ей. Особенно важным эти умения становятся в ситуациях, которые могут оказаться опасными для жизни и здоровья Вашего ребёнка. Можно выделить

некоторые наиболее типичные формы манипуляций, которые встречаются в подростковой среде:

Брать на слабо

Подобным образом подростка могут вынуждать доказывать свою состоятельность (мужественность, взросление и т.п.) через такие мнимые атрибуты взрослой жизни, как курение, алкоголь, наркотики.

Шантаж

Человек предлагает другому совершить желаемое им действие, угрожая чем-либо.

Хвастовство-зависть

Эта манипуляция использует особенности подросткового возраста, когда очень значимо быть похожим на сверстников, ни в чём от них не отставать.

Авторитет

Многие, причём не только подростки, легче поддаются влиянию со стороны старших по возрасту, лидеров группы, «авторитетов», даже если предложение совершить какой-либо поступок не подкреплено ничем, кроме символов власти.

Таким образом, подросток часто оказывается перед выбором: как отказаться от действий, которое противоречат лично его принципам, ценностям его семьи. Обратите внимание Вашего ребёнка на то, по каким признакам он может распознать манипуляцию:

- 1- Если ограничивается личный контроль за ситуацией и свобода действий.
- 2- Если даётся обещание «незаслуженного», слишком большого вознаграждения.
- 3- Если требуется принимать решение «прямо сейчас». Аргументы такого типа, как «крайний срок», «последний экземпляр», «только сегодня» всегда должны подвергаться сомнению.

ГОТОВЫ ЛИ РОДИТЕЛИ ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ?

К сожалению нет. Исследование среди детей подростков и их родителей показало, что родители переоценивают свою роль в просвещении детей по вопросам СПИДа. Дети помнили меньше четверти разговоров с родителями, в которых они употребляли проблему СПИДа. Лучше всего запоминаются разговоры наедине. Большинство родителей считают, что они говорят с детьми о СПИДе, но обычно они говорят только о медицинских фактах, обходя стороной вопросы секса и сексуальности.

ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Семья является защитницей и основным звеном в профилактике со СПИДом. Именно в семье с самого рождения формируется личность и моральные ценности. Именно в семье мальчики учатся быть мужчинами, а девочки — женщинами, с соответствующими представлениями, установками и поведением.

Основы профилактики закладываются в семье. И девочек, и мальчиков нужно воспитывать так, чтобы они росли самостоятельными, уверенными в себе, способными на уважительные и уравновешенные отношения.

КАК ПОСТРОИТЬ РАЗГОВОР С ВАШИМ РЕБЁНКОМ?

В беседах со своим ребёнком обязательно упоминайте о проблемах СПИДа. Помните:

1. Это не лекция или нравоучение — такой подход, скорее всего, вызовет у подростка раздражение и неприятие вашей точки зрения. Лучший вариант — это дискуссия, в которой каждый имеет право высказать своё мнение, может внимательно выслушать мнение собеседника и поделиться своими чувствами и переживаниями.
2. Внимательно, без насмешек выслушайте Вашего ребёнка.
3. Продумывайте ответы на вопросы, которые может задать Вам ваш ребёнок, найдите достоверную информацию о проблеме, которой будет посвящён разговор.
4. Выбирайте подходящее для беседы время, когда Вы и Ваш ребёнок свободны, чувствуете себя спокойно, Вам никто не мешает.
5. Не стоит говорить «обо всём сразу», лучше посвятить данной теме несколько бесед.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ СЛЕДУЕТ РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ О ПРОБЛЕМЕ СПИДА?

Учитывая тот факт, что болезнь с каждым годом все молодеет, то инстинкт сохранения потомства, должен не просто подсказывать, а «кричать и топтать ногами», сообщая о том, что чем раньше ребёнок узнает о проблеме, тем лучше. Но согласны ли с этим специалисты и когда это «рано» должно наступить, чтобы, ни превратиться в «поздно»?

Исходить следует из того, что очень часто первый сексуальный опыт у современных подростков имеет место быть в 14-15 лет, а значит начинать разговоры необходимо многим ранее.

Психологи считают, что конкретно тему СПИДа следует ставить перед ребёнком в период 9-12 лет. Именно в этот период в его организме начинают происходить физические и психологические изменения. По причине этих изменений ребёнок испытывает массу стрессов и переживаний, связанных с социализацией, частью которой могут быть конфликты со сверстниками, педагогами и т.д. Как следствие он становится уязвим и именно в этот период, если имеет место отсутствие необходимых знаний, попадает под влияние «более опытных» подростков.

ПОЧЕМУ РАЗГОВОРЫ О СПИДЕ ТАК ВАЖНЫ?

Многие подростки начинают вести сексуальную жизнь очень рано. В России четверо из десяти подростков (37%) совершают первый половой акт в девятом классе, семеро из десяти (66%) вступают в половые отношения к выпускному классу.

Каждый год каждый четвёртый подросток заболевает инфекцией, передаваемой половым путём (ИППП). Хламидиоз гораздо чаще встречается у подростков, чем у взрослых мужчин и женщин. Распространённость гонореи среди подростков выше, чем среди мужчин и женщин в возрасте 20-44 лет.

По данным Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом одна треть всех случаев заболеваний СПИДом регистрируется среди людей в возрасте от 15 до 30 лет.

ГДЕ И КАК МОЖНО РЕГУЛЯРНО ПОЛУЧАТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

- Ознакомьтесь со специализированными источниками информации о СПИДе. Пообщайтесь с медработниками или специально обученными педагогами, представителями общественных организаций.
- Систематизируйте информацию, которую Вы узнали о СПИДе. Волнующие Вас вопросы обсудите со специалистами.
- Когда будете узнавать новые факты о СПИДе, не торопитесь передавать их своему ребёнку, сначала убедитесь в их достоверности. Дело в том, что средства массовой информации часто пытаются «ошарашить» обывателя каким-либо сенсационным сообщением, не всегда убедившись в научной или практической обоснованности приводимых фактов.

ВАЖНО ЗНАТЬ О СПИДе:

1. ВИЧ-инфекция — это хроническое инфекционное заболевание. Средства излечения от него до сих пор не найдены, поэтому в настоящее время заболевание приводит к неминуемому фатальному исходу.

Вызывается ВИЧ-инфекция вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Последняя стадия заболевания называется СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита).

2. Специфических клинических проявлений (симптомов) у ВИЧ-инфекции нет! Диагноз можно поставить только после лабораторного исследования крови. ВИЧ-инфицированные люди длительное время после заражения (3-6 и более лет) выглядят здоровыми, хорошо себя чувствуют и заражают здоровых людей.
3. В концентрациях, достаточных для заражения здорового человека, ВИЧ находится только в четырёх жидкостях больного ВИЧ-инфекцией: крови, сперме, женских вагинальных выделениях, грудном молоке.
4. За 35 лет пандемии ВИЧ-инфекции во всем мире вирус ВИЧ передавался здоровым людям только тремя путями:
5. при сексуальных контактах без использования средств предохранения;
6. при использовании общим шприцем или иглой, например, при внутривенном введении наркотиков;
7. от больной матери ребёнку в период беременности, родов и при кормлении грудью.

ВИЧ не передаётся в быту — при пользовании общей посудой, постельным бельём, туалетом, в бассейне, а так же при чихании, укусах насекомых, поездке в общественном транспорте, при разговоре, объятиях, поцелуях и т. д.

1. Чтобы не заразиться ВИЧ необходимо соблюдать 3 простых правила:
2. беречь себя при половых контактах (воздерживаться от половых контактов или быть верным одному партнёру или использовать презерватив при каждом половом контакте;
3. не вводить наркотики внутривенно (а уж если вводить — стерилизовать оборудование для инъекций, а также пирсинга, татуировок);
4. беречь своего будущего ребёнка (обследоваться во время беременности, обратиться к врачу своевременно, если произошло заражение — принимать специальное противовирусное лечение).

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

1. При каждой возможности проводите беседы со своим ребёнком о СПИДе.
2. Старайтесь отвечать на заданные ребёнком вопросы.
3. Рассказывайте Вашему ребёнку о переходном возрасте, сексе, СПИДе.

4. Делитесь с ребёнком своими взглядами на жизнь.
5. Развивайте в вашем ребёнке сострадание к людям, больным СПИДом. Подумайте, как Вы и Ваш ребёнок можете помочь ВИЧ-инфицированным.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ

Специфических средств профилактики ВИЧ-инфекции в настоящее время в мире не существует. Поэтому защита от этой страшной болезни зависит от образа жизни и поведения самого человека. Главным условием предупреждения заражения является нравственная чистота и верность избранному спутнику жизни. Избегать случайных половых связей; при их возникновении пользоваться презервативом. Не иметь половых связей с людьми, употребляющими наркотики. Везде и всегда пользоваться только личными предметами гигиены (зубные щётки, бритвы, ножницы). Требовать применения стерильного инструмента при обслуживании в различных учреждениях и организациям. Никогда не употреблять наркотические вещества.

Какие меры принимаются для борьбы с эпидемией ВИЧ-инфекции?

До сих пор не изобретено лекарство для лечения СПИДа, как и вакцина для профилактики заражения ВИЧ. Несмотря на это, ВИЧ-инфекцию можно предупредить. Обучение населения приёмам профилактики заражения может сыграть на данном этапе едва ли не решающую роль. На сегодняшний день, реализация проектов помощи и поддержки лиц, больных ВИЧ-инфекцией, контроль за препаратами крови, учёт особенностей распространения эпидемии также помогают решать уже существующие проблемы и планировать будущее.

ВОЗ, начиная с 1986 года, обеспечивает практическую координацию мер по борьбе со СПИДом на национальном и международном уровне. Глобальная программа ВОЗ по СПИДу действует в 150 странах; в большинстве стран созданы национальные программы по борьбе со СПИДом для согласования действий и поддержки всех тех, кто работает по этой теме. В эти программы входят как государственные учреждения, так и различные неправительственные организации, частные лица, представители СМИ и т.д. Глобальной программой ВОЗ признана жизненная необходимость такого сотрудничества для успеха любых мероприятий по профилактике и борьбе со СПИДом.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ О СПИДЕ

О мифологии СПИДа можно написать не одну книгу. В этой брошюре приведены только несколько самых распространённых мифов.

1. СПИДом можно заразиться

До сих пор многие путают названия ВИЧ и СПИД. В этом пора разобраться. СПИД — синдром приобретённого иммунодефицита. Иммунодефицит означает, что иммунная система, защищающая наш организм от инфекций, перестает работать. Иммунодефицит может быть у человека врождённым, а может развиваться из-за старости или тяжёлых заболеваний. СПИД — иммунодефицит, возникающий вследствие разрушения защитной системы организма вирусом иммунодефицита человека.

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Как и все вирусы, для размножения он нуждается в чужой клетке. В организме человека есть только один вид клеток, в которых размножается ВИЧ — это вид клеток иммунной системы, который называется CD4. Какое-то время иммунная система сдерживает ВИЧ и восполняет потерянные CD4. Но без лечения через несколько лет ВИЧ может привести к иммунодефициту - к СПИДу. Поэтому говорить «заразиться СПИДом» или «анализ на СПИД» - неправильно. Передается ВИЧ, то есть вирус, и его же определяет анализ.

1. Анализы на ВИЧ часто показывают неправильный результат

Иногда можно услышать, что анализ на ВИЧ может не показывать наличие вируса чуть ли не несколько лет. Это не так. ВИЧ-инфекция может не давать о себе знать несколько лет, это правда. Но тест на ВИЧ становится положительным у большинства инфицированных уже в первые месяцы после заражения, у 5% этот процесс занимает до полу года.

А вот положительный результат первого анализа на ВИЧ (ИФА) действительно иногда неправильный — ложно-положительный. Поэтому его обязательно проверяют другим анализом — подтверждающим (иммуноблот). Этот подтверждающий анализ совсем другого типа — он более точный. Поэтому если Вам говорят, что анализ на ВИЧ «сомнительный» или «положительный и нужно перепроверить» - не надо сразу паниковать или идти переставать в другое учреждение. Вот если и подтверждающий анализ тоже положительный — тогда врач имеет право поставить диагноз «ВИЧ-инфекция».

1. ВИЧ распространяют через иглы в кинотеатрах (дискотеках, транспорте)

Многие слышали о пресловутых «уколах иглами». И в газетах писали, и по Интернету ходят слухи про это, и у подруги друга был друг, которого вроде бы так укололи. Одна лишь проблема: за 3 десятка лет эпидемии не было зафиксировано ни одного достоверного случая инфицирования таким способом.

А вот несколько фактов. Случайный укол медицинской иглой (например, медсестра укололась сразу после инъекции заражённому пациенту) связан с очень маленьким риском — не более 0,1%. Другой факт: согласно одному опросу, более чем у 90% людей после постановки диагноза «ВИЧ-инфекция»

первая мысль: «Не заразил ли я кого-то ещё?». О чем может идти речь? Вы ведь не станете колоть кого-то иглами, если у Вас обнаружат ВИЧ? ВИЧ-инфицированные ничем не отличаются от ваших знакомых, друзей и членов семьи. Только незнание и психологические предрассудки против людей, пострадавших от эпидемии, заставляют верить в любую чушь.

1. В презервативах есть маленькие отверстия, через которые проникает ВИЧ

Очень часто религиозные деятели, а то и простые обыватели, говорят о том, что в латексном презервативе есть такие маленькие отверстия, которые гораздо больше ВИЧ. Но дело в том, что вирусы находятся в жидкостях организма. Они не имеют способность просачиваться куда-либо. Если презерватив не пропускает жидкость, значит, не пропускает и вирус.

Презерватив защищает на 100% - при условии правильного использования. Его эффективность против ВИЧ показали многие исследования. Вот одно из них: 171 пара, в которой у одного партнёра был ВИЧ, в течение нескольких лет постоянно пользовалась презервативами. Только в 3 партнёрам в результате передан ВИЧ. То есть презерватив надёжно защитил 98% пар от вполне реального риска.

1. Если беременная инфицирована ВИЧ, её ребёнок обязательно заразится

В отношении беременности при ВИЧ преувеличений более чем достаточно. Доказано, что вирус иммунодефицита человека может передаваться ребёнку от матери во время беременности, родов или вскармливания грудью. Если женщина кормит грудью, и во время беременности и родов не были приняты защитные меры, то риск для ребенка составит 20-30%. Искусственное вскармливание и специальная противовирусная терапия во время беременности уменьшит этот риск до 1-2%. Именно поэтому во время беременности женщины сдают анализ на ВИЧ — чтобы можно было принять все меры для защиты ребенка.

1. ВИЧ-инфекция — это смертельный приговор

Сегодня ВИЧ-инфекция — это медленное хроническое заболевание, то есть, нет способа избавить организм от вируса, однако задержать развитие вируса вполне реально.

Часто в средствах массовой информации публикуют сообщения о «волшебниках», которые смогли вылечить ВИЧ — кто нагреванием человека до огромной температуры, кто молитвой и Святым Духом, а кто воздействием таинственных биополей. За этими сообщениями обычно стоят мошенники, выманивающие деньги из отчаявшихся людей. До сих пор не было

зафиксировано ни одного случая «излечения» от ВИЧ. Но это не значит, что ВИЧ-инфекцию вообще нельзя лечить.

Существует эффективное средство лечения ВИЧ-инфекции — комбинированная противовирусная терапия, которая подавляет размножение ВИЧ в организме. Цель терапии — остановить развитие ВИЧ-инфекции и не допустить, чтобы у человека развился СПИД. Терапию против ВИЧ нужно принимать постоянно, примерно как инсулин при диабете или таблетки при гипертонии. Многим людям с ВИЧ начинать терапию ещё рано — их иммунная система пока сама справляется с вирусом, но на стадии СПИДа может быть уже поздно. Поэтому так важно, чтобы ВИЧ был найден у человека вовремя.

Если подвести итог, реальную, а не мифическую ВИЧ-инфекцию, можно обнаружить, можно лечить, и точно можно от неё защититься. И первое, что нужно сделать, чтобы позаботиться о своем здоровье и здоровье близких людей — это отказаться от этих и других мифов.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШИ ЗНАНИЯ О СПИДЕ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ УБЕРЕЧЬ ОТ НЕГО ВАШЕГО РЕБЁНКА. ОБУЧАЯ ЕГО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И НАПОМИНАЯ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖЕННОСТИ ВЫ СОХРАНИТЕ ЕГО ЗДОРОВЬЕ!

Сайт Информационной кампании Управления здравоохранения "Останови ВИЧ и гепатит В и С. Сведи риск к нулю!", ссылка - <http://stop-spид-rnd.ru/pages/spид/>