

Потурбуйся про себе і тих, кого ти любиш

(10 основних фактів, які потрібно знати про ВІЛ та СНІД)

1. Хвороба, спричинена вірусом імунодефіциту людини – ВІЛ - призводить до підступного синдрому набутого імунодефіциту. ВІЛ та СНІД поки що невиліковні.
2. Людина, вражена вірусом може виглядати здоровою і почуватися добре довгі роки.
3. Вірус може передаватися на всіх стадіях захворювання через кров, сперму, овуляційні та вагінальні виділення, грудне молоко.
4. Найчастіше ВІЛ-інфекція передається статевим шляхом. Молоді дівчата особливо вразливі до ВІЛ при сексуальних контактах.
5. Молоді люди, які мають венеричні захворювання, також становлять групу підвищеного ризику щодо інфікування ВІЛ.
6. Найбільш вразливі до ВІЛ – молоді люди, які вживають наркотики ін'єкційно або мають сексуальні контакти з ін'єкційними споживачами наркотиків. ВІЛ-інфекція може також передаватися через нестерильні інструменти при пірсингу, татуажі та інших маніпуляціях, в яких контакт з кров'ю.
7. Ризик інфікування при статевих контактах суттєво зменшується, якщо партнери використовують презерватив.
8. Тест на ВІЛ здійснюється в спеціалізованих лабораторіях системи охорони здоров'я, і в першу чергу - центрами профілактики СНІДу. Тест на ВІЛ є конфіденційним і має супроводжуватись до- і післятестовим консультуванням.
9. ВІЛ інфекція не передається через обійми, потискання рук, користування спільним туалетом, басейном, постільну білизну, кухонний посуд, укуси комах, кашель та чхання.
10. Дискримінація людей, які живуть з ВІЛ, вважається порушенням прав людини.

За здоровий спосіб життя - без алкоголю

Алкоголізм – це хронічне захворювання, викликане систематичним вживанням спиртних напоїв. На цей згубний шлях, який може призвести до хвороби, стають люди, які потрапляють під негативний вплив, - в першу чергу молоді люди з нестійкою нервовою системою. Якщо здоровий чоловік вперше почав вживати спиртні напої у віці 25-30 років, то алкоголізм у них може розвинутися через 10-20 років, то в 17-літньому віці – термін розвитку хвороби скорочується до 5-7 років, в 14-15 років – до 2-3 років. У жінок алкоголізм розвивається в 3-5 разів швидше, ніж у чоловіків. Як правило, у 87% дітей алкоголіків також розвивається залежність від спиртного. Кожна третя смерть на Землі – від алкоголю.

Ось деякі варіанти відповіді на пропозицію випити:

- ***Ні (твердо).***
- ***У мене відповідальні змагання, я до них готуюсь.***
- ***Сьогодні модно бути здоровим.***
- ***Я не хочу, бо знаю чим це закінчиться.***
- ***Нове покоління вибирає «Pepsi».***
- ***Чому я тобі повинна пояснювати, що я не хочу!***

Тютюнопаління – це не для мене!

Тютюнопаління – це одна з найбільш шкідливих звичок людей, яка має 500-літню історію, що розпочалася після відкриття Колумбом Америки.

Нікотин, який знаходиться в тютюні, викликає оманливе відчуття повного благополуччя та спокою. Але це буває лише на початковій стадії вживання. Систематичне вживання нікотинових виробів в підлітковому віці шкідливо впливає на розвиток організму: загальмовується процес статевого розвитку, сповільнюється ріст, погіршується розвиток всіх органів і м'язів, шкіра втрачає свою еластичність, з'являються зморшки, погіршується пам'ять, знижується увага, погіршується сон апетит.

Запам'ятай:

- у курців в 3 рази збільшується ризик серцевого нападу, ніж у тих, хто не палить;
- в 2,5 рази – ймовірність інфекційних респіраторних захворювань;
- більше 80% випадків захворювання на рак легенів припадає на долю курців;
- курці хворіють в 3,5 рази частіше;
- на долю курців припадає у 2 рази більше нещасних випадків на виробництві;
- ризик померти з різних причин у курців на 70% вищий, ніж у некурців;
- 65% чоловіків, які страждають на понижену потенцію, є курцями;
- якщо жінка палить під час вагітності, дитина може народитися ослабленою, з недостатньою вагою, вродженими вадами та хронічними захворюваннями;
- вже 38 млн. американців кинули палити;
- розпочавши палити у ранньому віці, потім стає все складніше кинути.

Якщо ти не палиш і не знаєш, як відмовитися від пропозиції запалити, скористуйся цими порадами:

- ***Я пробувала (пробував), мені від цього погано!***
- ***Я не хочу палити!***
- ***Я зробила (зробив) для себе вибір – не палити!***
- ***Цей «кайф» не для мене!***
- ***Мені не подобається твій запах, і я не хочу пахнути так як ти.***
- ***У мене алергія на тютюновий дим.***
- ***Ми з тобою домовлялися більше не палити.***
- ***Від паління шкіра стає старою та жовтою.***

Якщо ти вирішив (вирішила) кинути палити:

- Признач «День Х» (день відмови від паління) і рішуче покинь у цей день згубну звичку. Прибери подалі предмети, які асоціюються з палінням (запальнички, попільнички тощо).
- Оголоси своїм рідним та родичам про своє рішення (прилюдно взяте зобов'язання зміцнює силу волю).

- Не прагни кинути палити назавжди – спробуй на один день; наступного дня знову спробуй кинути лише на цей день, і – так далі.

- Кожного дня зменшуй кількість випалених цигарок. Поламай її і скажи: «Досить палити!» і викинь її на смітник.

- Кожного дня відкладай гроші, які раніше витрачав (витрачала) на сигарети, і задумай, що ти собі придбаєш за них наприкінці року.

Скажи «Ні!» наркоманії

Для деяких людей навіть одноразового вживання наркотиків буває достатньо, щоб потрапити в полон наркотичної залежності. Людина, яка захопилася наркотиками з часом потрапляє до злочинного середовища. Злочинність та наркотики йдуть в парі.

Пропонуємо варіанти відповідей на пропозицію вжити наркотики:

- «кайф» проходить, а проблеми залишаються;
- мій знайомий недавно помер від передозування;
- наркомани рано вмирають;
- боюсь народити чудовисько;
- це пахне ув'язненням;
- я знаю, що навіть від одного уколу можна стати наркоманом.

Якщо з тобою трапилася біда і ти почав (почала) «цікавитися» наркотиками, алкоголем чи тютюном, пам'ятай, що при бажанні можна позбутися цієї залежності. Варто якомога раніше розпочати лікування. А перш за все – відверто поговорити з батьками.

Ось декілька порад, які допоможуть тобі в цьому:

- будь тверезим, коли розмовлятимеш (ніяких наркотиків чи алкоголю);
- розмовляй без жаргонних та нецензурних виразів;
- найкраще відразу розповісти про справжній стан справ;
- дотримуйся теми – не міняй її;
- не звинувачуй батьків і не перекладай на цих відповідальність;
- якщо можеш, пообіцяй батькам не вживати наркотики, алкоголь чи тютюн за кермом, школі чи під час інших важливих справ.

Крім того, допомогу ти можеш знайти серед своїх друзів вчителів, друзів сім'ї, у психолога. А також – в центрах соціальних служб для молоді, наркодиспансері, в службах у справах неповнолітніх. В цих закладах лікування у випадку самостійного звернення лікування проводиться анонімно.

Якщо ти не палиш і не знаєш, як відмовитися від пропозиції запалити, скористуйся цими порадами:

<ul style="list-style-type: none">• Я пробувала (пробував), мені від цього погано!	<ul style="list-style-type: none">• Я не хочу палити!
<ul style="list-style-type: none">• Я зробила (зробив) для себе вибір – не палити!	<ul style="list-style-type: none">• Цей «кайф» не для мене!
<ul style="list-style-type: none">• Мені не подобається твій запах, і я не хочу	<ul style="list-style-type: none">• У мене алергія на тютюновий

ахнути так як ти.	им.
<ul style="list-style-type: none"> • Ми з тобою домовлялися більше не палити. 	<ul style="list-style-type: none"> • Від паління шкіра стає старою та овтою.

Якщо ти вирішив (вирішила) кинути палити:

- Признач «День Х» (день відмови від паління) і рішуче покинь у цей день згубну звичку. Прибери подалі предмети, які асоціюються з палінням (запальнички, попільнички тощо).
- Оголоси своїм рідним та родичам про своє рішення (прилюдно взяте зобов'язання зміцнює силу волю).
- Не прагни кинути палити назавжди – спробуй на один день; наступного дня знову спробуй кинути лише на цей день, і – так далі. Кожного дня зменшуй кількість випалених цигарок. Поламай її і скажи: «Досить палити!» і викинь її на смітник.
- Кожного дня відкладай гроші, які раніше витрачав (витрачала) на сигарети, і задумай, що ти собі придбаєш за них наприкінці року.

Хочеш радіти життю?

Подбай про своє здоров'я!

Друзі, якщо ви вже маєте статеві стосунки, то слід дотримуватися концепції «безпечного сексу».

Найважливіше правило – думай про безпечний секс до, а не після статевого акту. Слід пам'ятати: ти несеш відповідальність не тільки за самого себе, а й за ту людину, з якою ти маєш стосунки.

Необхідно знати, що:

- найбільш надійним засобом для безпечного сексу та попередження небажаної вагітності є презерватив (ефективність – до 99%);
- він – найдоступніший та дешевий контрацептив;
- презерватив не впливає на здоров'я людини;
- презерватив надійно захищає від венеричних хвороб та ВІЛ/СНІДу.

Статевим шляхом можлива передача і ВІЛ, й інших захворювань. До них належать:

сифіліс, гонорея, хламідіоз, трихомоніаз, генітальний герпес, гепатит В, гострокінцева кондилома та інші. На сьогодні відомі більше 40 збудників, які передаються статевим шляхом.

Наслідки не вилікуваних ЗПСШ:

- розвиток запальних процесів статевих органів, які можуть викликати порушення сексуальної функцію (в т.ч. імпотенцію);
- безпліддя у 20-40% чоловіків та 55-85% жінок з не вилікуваними захворюваннями;
- серйозні ускладнення під час вагітності, викидні, мертвонароджені, народження хворих дітей;
- хронічні болі в статевих органах;

- підвищений ризик зараження ВІЛ/СНІДом та гепатитом В.

При найменшій підозрі на захворювання слід негайно звернутися до лікаря. Лікування повинно проходити в обох партнерів одночасно, щоб уникнути нових заражень.

Як вберегтися від хвороб, які передаються статевим шляхом:

- при необхідності використовуйте одноразові шприци;
- уникайте випадкового сексу;
- не допускайте, щоб біологічні рідини інших осіб (кров, сперма, виділення з піхви) потрапляли на вашу шкіру, або слизову оболонку;
- максимально зменшити кількість сексуальних партнерів;
- дотримуватися чітких правил особистої гігієни (не використовуйте чужі засоби особистої гігієни – рушник, зубну пасту, губку, бритву, помаду тощо);
- завжди використовуйте презерватив.

Соціально – психологічна служба

ДНЗ «Волочиский промислово – аграрний професійний ліцей»