



Відкритий лист підліткам Охтирщини і не тільки від завідувачки кабінетом «Клініка дружня до молоді» Анни Мучник

Цього листа мене спонукала написати юрба підлітків, котру я зустріла на вулиці міста з електронними та звичайними цигарками. Дехто з хлопців, а всі вони були мої знайомі, поспіхом ховав цигарку, дехто зухвало на моє привітання говорив : «Я палю». Зустрічала також молодиків на підпитку.

Дорогі підлітки, зараз йде кровопролитна війна, Сподіваюсь, що перемога буде незабаром. Вже сьогодні треба починати відбудовувати міста та села. Щоб відновити нашу країну потрібні здорові, кваліфіковані, освічені фахівці. А ще треба, щоб в Україні народжувалися здорові діти – майбутнє нації. На сьогодні головне завдання підлітків дорослішати, піклуватися і зберегти фізичне, психічне та репродуктивне здоров'я, щоб, коли прийде час, народжувати здорових дітей, відновлювати Україну, щоб вона була справжньою квітучою Європейською державою.

На жаль, ще до війни довготривалість життя жителів України одна з найнижчих в Європейському регіоні. Україна знаходиться на першому місці в світі по розповсюдженню дитячого алкоголізму. Від причин, пов'язаних із алкоголем кожного року помирає більше 40 000 людей. Ті, що вживають алкоголь, мають проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, а ще народжують дітей із вадами розвитку та психіки. Алкоголь, нікотин, наркотики – дають 95% ураження генетичного коду. Хтось із молодих людей зауважить: «Я не алкоголік, споживаю тільки з якогось приводу». Після прийому всього 200 мл вина здатність до творчості, аналітичної діяльності, узагальнювання інформації, тобто всі вищі функції мозку, повністю відновлюються через 18-20 діб. Немає безпечної долі алкоголю... Результати його вживання та наркотиків: отруєння, травми, нещасні випадки, випадкові сексуальні стосунки, переохолодження, насильство, ДТП, народження хворих дітей, а також порушення мозкового кровообігу, розумової діяльності, високий тиск, депресії, конфлікти в сім'ї, фінансові проблеми, суїциди, погіршення пам'яті, спотворені емоції.

Майже на кожному кроці в місті маємо об'яву: «Продаю електронні цигарки», на парканах, стінах будинків - адреси - сайти, де можна придбати наркотики. Те, що молоді люди вважають безвинним заняттям, може привести до серйозних наслідків. Електронні цигарки, так як і звичайні, негативно впливають на мозок, імунітет, порушують якість життя, викликають різні захворювання. Вони містять такий нікотин, що швидко викликає психічну залежність, ніж той, що в звичайних. Людина, яка залежна від нових пристроїв доставки нікотину, майже ніколи не зможе кинути палити.

Дуже мене, як педіатра, турбує той факт, що вживають алкоголь та палять дівчата. Дівчина повинна піклуватися про своє здоров'я та здоров'я майбутніх дітей з дитинства. Якщо сперма у чоловіка періодично відновлюється, то яйцеклітини закладаються в тілі жінки, ще до її народження. Вони можуть постраждати в будь-який життєвий проміжок життя. От і маємо хворих дітей. На репродуктивне здоров'я негативно впливають ранні, випадкові статеві зв'язки, з якими пов'язані небажані вагітності та хвороби, що передаються статевим шляхом. До речі, по розповсюдженню їх, Україна займає одне з перших місць в Європейському регіоні. Замислюйтесь!

Якою б привабливою не здалась пропозиція вжити алкоголь, наркотики, сигарети – відмовтеся, подумайте про наслідки, навіщо це тобі потрібно і про ту «послугу», що своїми діями робиш ворогу. А ворог зацікавлений, щоб здоров'я, довготривалість життя українців були незадовільні.

Усі ми заручники ситуації, усі переживаємо стрес, маємо надмірне хвилювання. Подолати це допоможуть не психоактивні речовини, а фізична активність, заняття спортом, просто хода, улюблені справи – все це знижує рівень гормону стресу кортизону. Можете опанувати техніку дихання – знизиться тривожність, покращиться сон, Можна спробувати техніку «розслаблення через напруження». Поступово напружуйте окремі ділянки свого тіла на декілька секунд (м'язи рук, ніг), а потім розслабляйте їх.

Любі підлітки! Пам'ятаємо про своє призначення! Будьмо достойними патріотами України! Відбудувати країну після жакливої війни, народжувати здорових дітей – це ваш святий обов'язок. Для відбудови країни потрібні кваліфіковані освічені люди. Отже потрібно працювати: вчитися, щоб досягати своїх цілей, реалізувати мрії. На сьогодні фронт підлітків піклуватися про своє здоров'я, навчатися, опановувати потрібні для суспільства знання та уміння.

А хто все ж спокушається на чарку, дозу, цигарки - допомагає рашистам. Їхня мета – хворе, нездатне до критичного мислення населення, котрим легко керувати і якому можна нав'язати цінності не притаманні українцям..