Municipiul Sighișoara

DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ SIGHIȘOARA

VERITAS FUNDAȚIA VERITAS SIGHIȘOARA

TRONDHEIM KOMMUNE

Iceland Liechtenstein Norway grants

GHID DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

Working together for a green, competitive and inclusive Europe!

www.eeagrants.ro

www.sanatateataconteaza.eu

Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului AP1.32 **”Sănătatea ta contează! - Servicii de prevenție, asistență medicală și educație pentru sănătate pentru grupurile vulnerabile”**, selectat pentru finanțare în cadrul Apelului deschis de propuneri de proiecte nr. 1 **”Îmbunătățirea accesului la serviciile de sănătate în special pentru grupurile vulnerabile, inclusiv Romi”**, apel finanțat în cadrul Programului **”Provocări în sănătatea publică la nivel european” - Mecanismul Financiar al Spatiului Economic European 2014-2021**, valoare totală proiect **786.635 €**, din care grant în valoare de 668.640 € și cofinanțare de la bugetul național în valoare de 117.995 €.

Operator de Program: Ministerul Sănătății
Promotor de Proiect: Municipiul Sighișoara
Partener donor de proiect: Primăria Trondheim, Norvegia

Alți parteneri de proiect:

Partener 1: Direcția de Asistență Socială a Municipiului Sighișoara
Partener 2: Fundația Veritas, Sighișoara

Toate drepturile sunt rezervate Municipiului Sighișoara. Atât publicația cât și fragmente din ea nu pot fi reproduse fără permisiunea Municipiului Sighișoara. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod oficial poziția Granturilor Norvegiene.

Cuprins

1. Sănătatea mamei și a copilului și sănătate reproductivă

I Noțiuni despre corpul femeii și pubertatea....3
II Noțiuni despre corpul bărbatului și pubertatea....7
III Actul sexual....13
IV Protecția împotriva bolilor cu transmitere sexuală....14
V Planning familial....16
VI Etapele sarcinii....18
VII Nașterea și nutriția bebelușului....19
VIII Vaccinarea copilului....21
IX Spălatul pe mâini....22
X Spălatul pe dinți....24
XI Principii sănătoase în alimentația copilului....26
XII Dezvoltarea emoțională a copilului....28

2. Sănătatea adultului și vârstnicului

I Igiena în prevenția bolilor....31
II Consumul de alcool/droguri....32
III Importanța analizelor medicale....33
IV Prevenirea bolilor transmisibile....34

3. Sănătatea mintală

I Tulburări afective și emoționale....38
II Violența în familie....39
III Depresia....42

Bibliografie....46

1

Sănătatea mamei și a copilului și sănătate reproductivă

Femeia este individul adult din specia Homo sapiens care, conform sistemului genetic de determinare a sexului la nivel genetic, este de sex feminin.

Corpul femeii este structurat astfel încât să permită dezvoltarea unei alte ființe în interiorul său.

De la naștere până la apariția caracterelor sexuale secundare, fetele și băieții sunt aproape identici. Odată cu apariția pubertății și a schimbărilor hormonale, cele două sexe (femei și bărbați) se deosebesc fizic, hormonal și din punct de vedere al reproducerii.

Vârsta apariției schimbării poate varia într-un mod individual în limite destul de largi. Este cu mult mai important ca schimbările să fie succesive, decât să ținem cont de un anumit termen.

Pubertatea este succesiunea de evenimente prin care un copil dobândește caracterele sexuale fizice ale adultului și capacitatea de reproducere.

La fete, pubertatea începe mai devreme decât la băieți, undeva în jurul vârstei de 8-13 ani și durează în medie 4 ani.

Maturizarea sexuală începe în zilele noastre mai devreme decât în secolul trecut, probabil datorită îmbunătățirii nutriției, stării generale de sănătate și condițiilor de viață, însă acest trend pare să se fi stabilizat. Pubertatea apare de obicei înainte de medie la fetele cu obezitate moderată și mai târziu decât media la cele cu mult subponderale sau malnutrite. Aceste observații sugerează că trebuie să existe o greutate critică pentru instalarea pubertății. De asemenea, pubertatea se instalează mai devreme la fetele al căror mame s-au maturizat sexual mai precoce.

Ce modificări la nivelul corpului apar la pubertate?

Maturizarea sexuală se desfășoară într-o anumită secvență. La fete, pubertatea începe de obicei între 8-13 ani și va continua până la vârsta de 16 ani. Comparativ cu băieții, pubertatea la fete apare mai devreme, în medie existând o diferență de 2 ani.

Schimbarea poate să producă teamă, confuzie și curiozitate. Îți poți ajuta fiica să navigheze prin această perioadă, discutând din timp despre ce urmează să se întâmple cu corpul ei și învățând-o despre aceste schimbări.

Explică-i etapele pubertății astfel încât tinerele să se acomodeze rapid cu aceste schimbări, fără să devină un subiect rușinos:

I Noțiuni despre corpul femeii și pubertatea

Dezvoltarea sânilor

Are loc între 8-13 ani și este cel mai timpuriu semn al pubertății la majoritatea fetelor. Începe cu „înmugurirea" sânilor, când se dezvoltă sub mamelon umflături ferme, mici, de dimensiunea unei monede. Uneori, începerea creșterii sânilor poate fi inegală, apărând inițial la un sân și apoi la celălalt. De asemenea, poate provoca o ușoară durere. Aceste aspecte sunt normale și se îmbunătățesc cu timpul. Sânii vor continua să crească și vor deveni mai puțin fermi în următorii 1-2 ani. Sânii vor ajunge la formă și dimensiunea adultă între 12-16 ani.

Dezvoltarea pilozităților

La scurt timp apare părul pubian și axilar (de la subraț). La 15% dintre fete, apariția părului pubian poate fi primul semn al începerii pubertății. Inițial, firul de păr pubian este lung și fin, localizat în jurul labiilor, pentru că apoi să devină mai închis la culoare și mai gros pe măsură ce continuă să se extindă. În cele din urmă, părul pubian va arăta ca cel al femeii adulte, însă este răspândit pe o zonă mai mică. Se poate întinde și pe coapse și, uneori, pe abdomen.

Creșterea în înălțime

Tot atunci începe creșterea în înălțime, de obicei în jurul vârstei de 10 ani. Creșterea este mai rapidă relativ devreme în pubertate (înainte de începerea menstruației) și atinge un vârf la aproximativ 12 ani. Apoi, creșterea se micșorează considerabil, oprindu-se de obicei între 14-16 ani, când se va atinge înălțimea de adult. În medie, fetele cresc în înălțime în timpul pubertății cu aproximativ 28 cm. Fetele vor avea puseul de creștere mai devreme cu aproximativ 2 ani decât băieții, de aceea în clasele secundare, în mod frecvent, vor fi mai înalte decât aceștia.

Menarha

Menarha (primul ciclu menstrual) este punctul culminant al pubertății. Apare, de obicei, la 2 ani de la începutul creșterii sânilor și după ce creșterea în înălțime încetinește după atingerea maximului. Apariția menarhei este variabilă ca moment: cele mai multe fete au prima menstruație la 12-13 ani. Perioada în care poate să apară menstruația este cuprinsă între 9-16 ani. Menstruația poate fi abundentă sau în cantitate mică, iar ciclurile menstruale pot fi absente mai multe luni în primii 1-2 ani, aceste modificări fiind normale. Dacă totuși, sângerarea devine prea abundentă sau dacă adolescenta trebuie să lipsească de la școală din cauza fluxului menstrual sau a durerii, este important să mergi cu ea la un consult la medicul ginecolog.

♀ Caracteristicile fizice se modifică: șoldurile și pelvisul se lățesc, adolescenta căpătând conturul corpului de femeie. Crește țesutul adipos care se acumulează la nivelul șoldurilor și coapselor.

♂ Pielea devine grasă și apare transpirația. Poate să apară acneea. Igiena zilnică devine importantă.

Ce modificări cognitive, emoționale și sociale apar la pubertate?

Pubertatea nu înseamnă doar modificări fizice și sexuale, ci și modificări cognitive, emoționale și sociale. Fiecare adolescent evoluează în ritmul său și adoptă propria viziune asupra lumii.

Modificări emoționale:

Din punct de vedere emoțional, pubertatea poate fi o perioadă interesantă, însă în egală măsură dificilă, pentru unele fete. Ele trebuie să facă față modificărilor corpului, acneei sau mirosului neplăcut în această perioadă în care devin foarte conștiente de sine. Aceste modificări emoționale pot avea efecte psihologice:

- Schimbări de dispoziție bruște;
- Stima de sine scăzută;
- Agresivitate;
- Depresie.

Relațiile adolescentei cu ceilalți:

Adolescenta va începe să-și câștige independența și controlul și vei observa că:

- Vrea să devină independentă față de părinți;
- Relațiile cu colegii devin foarte importante;
- Influența și acceptarea colegilor devin foarte importante;
- Se poate îndrăgosti;
- Se poate angaja în relații pe termen lung;

De asemenea, fata ta va avea nevoie de îngrijire specializată atunci când:

- Acneea pare mai severă decât normal.
- Starea sa emoțională o afectează mai mult decât te aștepți.

Când trebuie să te îngrijorezi?

Este recomandat să mergi cu fata ta la medicul pediatru sau ginecolog dacă observi că:

- Nu există nicio modificare la nivelul sânilor la vârsta de 13 ani.
- Părul pubian nu a apărut încă la vârsta de 14 ani.
- Au trecut mai mult de 5 ani între debutul creșterii sânilor și apariția menarhei sau dacă menarha nu a apărut încă la 16 ani.

I Noțiuni despre corpul femeii și pubertatea

Discută cu fata ta!

Este mult mai bine ca fata ta să fie informată despre modificările care apar în corpul ei devreme în procesul pubertății, astfel încât să nu fie luată prin surprindere sau chiar speriată și rușinată de ceea ce i se întâmplă.

În general, cele mai multe fete au prima menstruație în medie după 2 – 2,5 ani de la apariția mugurilor mamari. Începerea dezvoltării sânilor este o oportunitate excelentă de a vorbi despre modificările corpului care urmează să apară în pubertate.

Este, de asemenea, important să folosești termenii de anatomie corecți atunci când ai aceste discuții. Suntem obișnuiți să folosim expresii precum „partea intimă" sau să dăm porecle părților corpului. Însă este o practică sănătoasă să folosești cuvintele corecte, cum ar fi „vagin", „sâni", „ciclu menstrual" sau „menstruație" atunci când îți educi fiica. Asta o va ajuta să perceapă că modificările pubertății sunt normale și să se simtă mai încrezătoare și mai confortabilă în propria piele.

Atunci când îți pune o întrebare, răspunde-i deschis și onest. Dacă te simți inconfortabilă, ai nevoie să cunoști tu mai întâi răspunsul sau nu ești sigură cum să porți acea discuție cu fata ta, cere sfatul medicului pediatru.

Construiește un cadru bun de comunicare devreme, pentru ca aceste discuții la vârsta adolescentei să decurgă firesc.

Accentuează că menstruațiile sunt normale, sunt parte din funcționarea sănătoasă a corpului și că nu trebuie să fie rușinată sau jenată de asta. Adolescentele pot fi îngrijorate că vor simți durere în timpul menstruației sau pot fi neliniștite că la școală, colegii vor afla despre asta. Deși fiecare copil este diferit, informarea corectă, într-o manieră calmă, reduce adesea această anxietate.

Este recomandat să nu ai o singură, mare discuție, ci mai degrabă o serie de conversații mai scurte, păstrând deschisă comunicarea astfel încât fata ta să poată să-ți pună întrebări în ritmul ei. Iar de-a lungul timpului, asta vă va ajuta să aveți conversații și despre alte subiecte importante, cum ar fi despre sexualitate, relațiile sexuale sănătoase, consimțământul în relația sexuală și siguranța (de exemplu, prevenția bolilor cu transmitere sexuală, contracepție sau folosirea drogurilor). Totodată, este necesar să vorbești cu ea despre ceea ce se întâmplă la pubertate cu băieții.

Totuși, unii copii pur și simplu nu vor să vorbească cu părinții lor despre acest gen de lucruri, iar asta poate fi ceva normal. Asigură-te că fiica ta știe că ești mereu disponibilă dacă are întrebări și că are acces la diverse alte resurse de încredere, cum ar fi cărțile despre pubertate sau medicul ei pediatru.

La băieți, pubertatea apare de obicei între 10-14 ani, putând însă să înceapă la 9 ani și să continue până la 16 ani.

Cum apare pubertatea?

Maturizarea sexuală și fizică care apare în timpul pubertății rezultă ca urmare a schimbărilor hormonale.

Ce modificări la nivelul corpului apar la pubertate?

Maturizarea sexuală se desfășoară într-o anumită secvență. La băieți, este mai dificil să se recunoască exact momentul de început al pubertății. Există modificări care se produc, însă acestea apar treptat de-a lungul unei perioade de timp. La băieți, pubertatea apare de obicei între 10-14 ani, putând însă să înceapă și la 9 ani și să continue până la 16 ani. Comparativ cu fetele, pubertatea la băieți apare mai târziu, în medie existând o diferență de 2 ani.

Schimbarea poate să producă teamă, confuzie și curiozitate. Fiul tău va vrea să știe cât de înalt va fi, de ce i se schimbă vocea sau când se poate bărbieri pentru prima dată.

Explică-i etapele pubertății:

- Modificarea inițială constă în mărirea scrotului și a testiculelor, care aproape își dublează volumul. În acest moment de început, penisul nu se mărește.

- După câteva luni apare parul pubian care inițial este lung și moale, localizat doar într-o zonă mică din jurul organelor genitale. Acesta devine apoi mai închis la culoare și mai gros pe măsură ce continuă să se extindă. În cele din urmă, părul pubian va arăta ca cel al bărbatului adult, însă este răspândit pe o zonă mai mică. Se poate întinde și pe coapse și, uneori, pe abdomen.

- În timp ce testiculele și scrotul continuă să se mărească, **începe și penisul să crească**, inițial în lungime, iar apoi în lățime.

- La 1 an după mărirea în volum a testiculelor, apare saltul în dezvoltare. Acesta începe cu creșterea mâinilor și a picioarelor, urmată mai târziu de creșterea brațelor și antebrațelor, coapselor și gambelor și în final a toracelui și abdomenului. Astfel, băiatul adolescent va avea inițial un aspect al corpului disproporționat, cu brațe și picioare lungi în raport cu trunchiul, ceea ce îl poate face să se simtă stângaci. Băiatul va observa **o creștere semnificativă în înălțime**. Dacă era supraponderal, acum pare că a slăbit, pe măsură ce crește în înălțime. La sfârșitul pubertății, băiatul va crește cu aproximativ 30 de centimetri. Vârful de creștere la băieți apare mai târziu cu aproximativ 2-3 ani comparativ cu fetele.

- La 50% dintre băieți poate apărea creșterea în dimensiuni a glandelor mamare (**ginecomastie**). Frecvent, se remite în 1-2 ani.

- **Vocea se modifică**, pentru că în final să devină mai profundă și groasă. Modificarea vocii se produce în jurul vârstei de 11-14 ani, în timpul puseului de creștere. Este o etapă normală în cadrul pubertății ca urmare a faptului că laringele și corzile vocale se măresc. Înainte de pubertate, laringele și corzile vocale sunt mici și subțiri, ceea ce face ca tonalitatea vocii unui copil să fie mai înaltă decât cea a adultului. Această modificare apare atât la fete, cât și la băieți. Dacă la fete se modifică doar câteva tonuri, la băieți vocea se schimbă semnificativ. Acest proces în care vocea băiatului poate trece brusc de la tonuri înalte la tonuri joase, ceea ce poate fi deranjant, este o condiție temporară, care se va îmbunătăți în câteva luni.
- La aproximativ 2 ani de la apariția pilozității pubiene apare și **pilozitatea axilară** (sub brațe), **facială** (pe față), precum și la nivelul pieptului, brațelor și picioarelor. Va deveni mai evidentă spre sfârșitul pubertății.
- Pielea devine grasă și **apare transpirația**. Poate să apară acneea. Igiena zilnică devine importantă.
- Prima ejaculare survine la 1 an după ce creșterea în lungime a penisului se accelerează. Vârsta la care se produce prima ejaculare - între 11-15 ani - este influențată de factori psihologici, culturali și biologici. Pe măsură ce penisul se mărește, băiatul adolescent poate să aibă erecție, când penisul devine dur, mai mare și se îndreaptă în afara corpului, deoarece se umple cu sânge. Erecția apare ca urmare a schimbărilor hormonale, fie spontan, fie declanșată de fanteziile sexuale. Uneori erecția este însoțită de ejaculare, când se elimină sperma. Atunci când apare în timpul nopții, băiatul poate experimenta ceea ce se numește popular „**un vis umed**”. Este o parte normală a pubertății.
- **Începe să se producă sperma**, care conține spermatozoizi și alte fluide. Sperma poate fi eliberată în timpul unei ejaculari, astfel încât băiatul adolescent devine capabil să se reproducă. Cu fiecare ejaculare se elimină aproximativ o linguriță de spermă care conține 200-500 milioane de spermatozoizi.
- În final, umerii se lățesc și musculatura se dezvoltă. Chiar dacă nu practică exerciții de ridicare de greutăți, adolescentul va constata că are o **musculatură mai bine definită**.

Ce modificări cognitive, emoționale și sociale apar la pubertate?

Pubertatea nu înseamnă doar modificări fizice și sexuale, ci și modificări cognitive, emoționale și sociale. Fiecare adolescent evoluează în ritmul său și adoptă propria viziune asupra lumii.

Abilități cognitive:

Abilitățile care devin evidente în perioada pubertății sunt:

- Își dezvoltă capacitatea de gândire abstractă;
- Devine preocupat de filozofie, politică și problemele sociale;
- Își dezvoltă gândirea pe termen lung;
- Își stabilește obiective;
- Își dezvoltă imaginea de sine și se com-pară cu ceilalți.

II Noțiuni despre corpul bărbatului și pubertatea

Modificări emoționale

Din punct de vedere emoțional, pubertatea poate fi o perioadă interesantă, însă în egală măsură dificilă, pentru unii copii. Ei trebuie să facă față modificărilor corpului, acneei sau mirosului neplăcut în această perioadă în care devin foarte conștienți de sine. Aceste modificări emoționale pot avea efecte psihologice:

- Schimbări de dispoziție bruște;
- Stima de sine scăzută;
- Agresivitate;
- Depresie.

Relațiile adolescentului cu ceilalți:

Adolescentul va începe să-și câștige independența și controlul și vei observa că:

- Vrea să devină independent față de părinți;
- Relațiile cu colegii devin foarte importante;
- Influența și acceptarea colegilor devin foarte importante;
- Se poate îndrăgosti;
- Se poate angaja în relații pe termen lung.

Când trebuie să te îngrijorezi?

Este recomandat să mergi cu băiatul tău la medicul pediatru dacă observi că:

- Nu a apărut nicio mărire a testiculelor până la vârsta de 14 ani;
- Nu a apărut părul pubian la vârsta de 15 ani;
- Există un interval mai mare de 5 ani de la debutul creșterii organelor genitale externe și definitivarea acestora.

De asemenea, băiatul tău va avea nevoie de îngrijire specializată atunci când:

- Acneea pare mai severă decât normal;
- Starea sa emoțională îl afectează mai mult decât te aștepți.

Discută cu băiatul tău

Băiețelul tău a crescut și a devenit mai puțin dornic să comunice cu tine. Nu este ceva neobișnuit ca băieții adolescenți să devină mai puțin vorbăreți și mai retrași față de părinți. Păstrează deschisă comunicarea între voi și discută cu fiul tău despre schimbările pe care le trăiește.

Interesează-te despre pasiunile lui, despre subiectele de interes și discută cu el despre prietenii lui, despre școală sau orice altceva îi place. Acest lucru îl va ajuta să se simtă confortabil când va dori să vorbească cu tine despre alte lucruri importante, ca de exemplu, despre ceea ce experimentează în perioada pubertății.

Un băiat ar trebui să fie informat despre dezvoltarea normală a penisului, despre erecții și despre ejaculările nocturne înainte de vârsta de 12 ani. De asemenea, este important să vorbești cu el despre ceea ce se întâmplă la pubertate cu fetele.

Este recomandat să nu ai o singură, mare discuție, ci mai degrabă o serie de discuții, pe care să o inițiezi când băiatul tău este mic și începe să pună întrebări despre părțile corpului. Cu fiecare nouă discuție oferă-i din ce în ce mai multe detalii, în funcție de nivelul de maturitate și de interesul despre subiect. Iar dacă băiatul tău are o întrebare, răspunde-i deschis și onest. Dacă te simți inconfortabil, ai nevoie să cunoști tu mai întâi răspunsul sau nu ești sigur cum să porți acea discuție cu copilul tău, cere sfatul medicului pediatru.

Masturbarea

Pe măsură ce băieții se maturizează fizic și emoțional, devin din ce în ce mai curioși cu privire la sexualitatea lor și la propriul corp. Desi sugarii și copiii mici își ating propriile organe genitale din când în când, deoarece le place modul în care se simt, mas-turbarea este mai frecventă la copiii mai mari, înce-pând cu preadolescenții și adolescenții.

Preconcepțiile și miturile despre masturbare sunt exact ceea ce sunt. Nu, masturbarea nu va determina creșterea părului pe degetele copilului, nu îi va cauza infertilitate și nu îl va orbi, și mai ales nu îi va produce noi probleme emoționale. Un număr mic de copii și adolescenți cu probleme emoționale deja existente pot deveni preocupați de masturbare - la fel cum pot deveni excesiv de preocupați de alte comportamente sau gânduri. Masturbarea constantă sau obsesivă poate fi un semn de anxietate sau al unei alte probleme emoționale. Însă cu excepția acestor situații, masturbarea este considerată de medici ca fiind o modalitate obișnuită de autoexplorare sexuală normală. Unii preadolescenți și adolescenți pot alege să se masturbeze, în timp ce alții nu.

Deoarece masturbarea este adesea considerată un subiect intim, mulți băieți se pot simți jenați să vorbească despre asta, fiind mai curând îngrijorați că părinții lor s-ar putea supăra sau ar putea fi dezamăgiți de ei. De aceea, unii copii preferă să vorbească mai degrabă cu frații mai mari, cu prietenii lor sau cu medicul pediatru, decât cu părintele. Dacă ești preocupat și ai întrebări despre masturbare, discută cu medicul pediatru.

Erecția și ejacularea nocturnă

Băieții, care pot să aibă erecții încă din copilărie, vor experimenta în plus la pubertate ejacularea. De obicei, acest lucru se întâmplă pentru prima dată între 11 - 15 ani, fie spontan sau în legătură cu fanteziile sexuale, în timpul masturbării, fie ca ejaculare nocturnă (așa numitele „vise umede").

Dacă băiatul tău nu știe despre visele umede înainte de producerea acestora, ar putea crede că a urinat accidental sau că ceva anormal se întâmplă cu corpul lui.

De asemenea, la pubertate erecțiile spontane se pot produce într-un mod imprevizibil, uneori în situații foarte inconfortabile, cum ar fi, de exemplu, în timp ce expune un subiect în fața clasei.

Discută cu băiatul tău adolescent că nu poate face prea multe pentru a inhiba erecția spontană (indicația de a se gândi la ceva care să nu aibă nicio legătură cu sexul s-a dovedit ineficientă), că acest fenomen este ceva normal, care se întâmplă tuturor băieților la pubertate și că va înceta pe măsură ce crește. Subliniază că atât erecția, cât și ejacularea nocturnă nu reprezintă ceva despre care să se simtă jenat sau rușinat.

Vocea în schimbare

Chiar imediat după saltul în creștere, în jurul vârstei de 11-14 ani, laringele împreună cu corzile vocale se măresc și ele. Astfel, pentru o scurtă perioadă de timp de câteva luni, până când laringele va ajunge la dimensiunea adultului, vocea băiatului va fi diferită și îi va fi dificil să se controleze atunci când încearcă să vorbească, când poate emite sunete care pot părea deranjante. Dacă fiul tău este îngrijorat, jenat sau chiar stresat de schimbările în tonalitate ale vocii lui, explică-i că este un aspect temporar, și că oricine trece prin această etapă de dezvoltare, într-o oarecare măsură. După câteva luni, vocea lui va deveni una rezonantă și groasă, asemenea vocii unui bărbat adult.

Dacă fiul tău refuză să se mai schimbe la ora de sport, dacă preferă să fie văzut purtând mereu un tricou pe el sau dacă înoată purtând un tricou, probabil că a devenit conștient că unul sau ambii sâni s-au mărit (ginecomastie). Pentru băieții care se află în procesul de definire a masculinității lor, este foarte liniștitor să afle că ginecomastia se rezolvă de obicei într-un an sau doi. "Ce bine că mi-ai spus! Am crezut că mă transform în fată!" este reacția lor obișnuită.

Surse de informație:

www.merckmanuals.com
www.stanfordchildrens.org
www.familydoctor.org
www.hopkinsmedicine.org
www.healthychildren.org

Text: Dr. Ileana Andreescu, Senior Medical Content Writer

Sexul înseamnă toate acțiunile care produc excitație sexuală. Sexul înseamnă pe lângă raportul sexual în sine și săruturile, mângâierile, sexul oral, etc. Puteți să vă autostimulați sexual (masturbare).

Sexualitatea este un aspect central al ființei umane. Este o modalitate de expresie normală și pozitivă. Sexualitatea implică nu numai sex, ci și alte aspecte, precum: plăcerea sexuală și intimitatea, anatomia și procrearea, tabuurile și valorile privind orientarea sexuală.

Motive pentru a face sex

Oamenii pot avea raporturi sexuale din diferite motive, de exemplu pentru că doresc:

- să aibă copii;
- să experimenteze plăcerea sexuală;
- să își exprime dragostea și alte sentimente;
- să aibă un sentiment de intimitate;
- să se relaxeze…

Sexul nu se rezumă la un set de tehnici corecte. Atenția pentru sentimentele și dorințele celuilalt, partajarea intimității și crearea unei atmosfere potrivite sunt de asemenea importante. Experimentați și descoperiți ce vă place cel mai mult dumneavoastră și partenerului/partenerei dumneavoastră. Discutați despre dorințele și sentimentele dumneavoastră cu partenerul/partenera dumneavoastră.

Sexul consimțit

Pentru a face sex trebuie să fiţi de acord cu aceasta și să vă simțiți pregătit. Acordul înseamnă că ambele persoane care vor un contact sexual trebuie să dorească acest lucru și că fiecare din ele poate decide oricând să se oprească.

Nimeni nu are voie să vă forțeze să faceți sex!

Există peste **20 de boli cu transmitere sexuală** cunoscute. Acestea sunt infecții transmise prin contact sexual și pot fi cauzate de bacterii, paraziți, ciuperci sau virusuri. Unele dintre ele vor cauza semne și simptome ceea ce te va face să mergi la medic

Totuși, în majoritatea cazurilor, bolile cu transmitere sexuală sunt „silențioase" – poți avea boala, fără însă să observi vreun semn sau simptom al infecției.

Oricine este activ sexual poate face o infecție cu transmitere sexuală. Dacă ai făcut sex genital, oral sau anal neprotejat, ai un partener nou (sau mai mult de 1 partener) sau, din orice motiv, ești îngrijorat că ai fost expus la o infecție cu transmitere sexuală, discută cu medicul tău despre testare. Testarea este rapidă și ușoară.

Medicii care diagnostichează și tratează infecțiile cu transmitere sexuală pot fi: medici specialiști obstetrică-ginecologie pentru femei, medici specialiști urologi pentru bărbați și medici specialiști dermato-venerologie pentru ambii (termenul venerologie se referă la bolile venerice, care sunt boli transmise prin contact sexual).

> Bolile cu transmitere sexuală sunt „silențioase"

Principalele boli cu transmitere sexuală

SIFILIS

Boala afectează organele genitale, pielea și membranele mucoase, dar poate afecta și alte zone ale corpului, inclusiv creierul și inima, dacă nu este tratată și poate pune viața în pericol. Boala debutează ca o rană (sancru) la nivelul organelor genitale la 3 săptămâni de la contactul sexual, apoi dispare de la sine, dar rămâne în sânge și evoluează spre boală severă. Se poate transmite de la mamă la făt, fiind cauzatoare de malformații. Se poate trata foarte ușor la debutul bolii.

HERPESUL GENITAL

Unii pacienți au durere, mâncărime și leziuni (mici vezicule sau ulcere care se formează când veziculele se rup) în jurul organelor genitale, anusului.

HIV-SIDA

Infecția HIV este o infecție cu transmitere sexuală (ITS), însă virusul HIV poate fi transmis și prin contactul cu sângele infectat și prin consumul ilicit de droguri injectabile sau prin folosirea în comun a acelor. De asemenea, se poate transmite de la mamă la copil în timpul sarcinii, nașterii sau alăptării. Boala distruge sistemul imunitar, organismul nu ne mai poate apăra de boli. Nu există un tratament care să vindece infecția HIV/-SIDA, însă medicamentele pot controla infecția și pot preveni progresia bolii.

GONOREEA ȘI CHLAMYDIA

Afectează mai ales femeile tinere (< 25 ani), dar poate să apară atât la bărbați, cât și la femei la toate grupele de vârstă. Este important să mergi la medic dacă ai o scurgere anormală vaginală, la nivelul penisului sau rectului sau dacă ai dureri în timpul urinării. De asemenea, discută cu medicul dacă afli că partenerul tău sexual are o infecție cu Chlamydia, este o boală ușor de tratat.

V Planningul familial

Planningul familial se referă la consilierea persoanelor sau a cuplurilor și ajutarea acestora în a-și alege metoda cea mai potrivită de contracepție, a-și îngriji sănătatea sexuală și a-și planifica, la un moment dat în viață, sarcinile. De asemenea, planificarea familială consiliază cuplurile și asupra pericolelor reprezentate de bolile cu transmitere sexuala (BTS). Scopul planningului familial este acela de a îmbunătăți calitatea vieții, în general.

Ideal este ca fiecare adolescent care dorește să-și înceapă viața sexuală să meargă întâi la un cabinet de planificare familiala. Aici va fi ajutat să aleagă metoda de contracepție potrivită, va fi informat asupra pericolelor BTS-urilor și cum se poate proteja prin metodele de contracepție, va putea primi sfaturi utile cu privire la sănătatea reproducerii.

Dacă ați trecut demult de vârsta adolescenței și aveți deja o familie, la un cabinet de planificare familiala veți putea primi sfaturi cu privire la programarea și spațierea sarcinilor sau la investigații - în cazul sterilității unuia dintre parteneri. Sau, dacă există disfuncții sexuale în cuplu, tot aici se pot identifica și trata. De asemenea, dacă bănuiți că sunteți însărcinată, puteți merge la un cabinet de planning și veți afla dacă suspiciunile voastre se adeveresc.

> Scopul planningului familial este acela de a îmbunătăți calitatea vieții, în general.

Contracepția

Reprezintă totalitatea metodelor prin care este împiedicată întâlnirea spermatozoidului cu ovulul – fecundația, deci concepția.

Se realizează prin:

- preparate hormonale;
- dispozitiv intrauterin;
- metode de barieră;
- metode naturale;
- sterilizare chirurgicală;

Metodele contraceptive includ:

⟶ Dispozitivele intrauterine - steriletul cu fir de cupru sau steriletul cu progesteron sunt cele mai sigure metode de protecție sexuală la care poți apela.

⟶ Contraceptivele hormonale - pot avea însă efecte secundare:

- metode hormonale care conțin ambele tipuri de hormoni feminini, estrogenul și progesteronul, cum sunt pilula contraceptivă (administrare zilnică) și inelul vaginal.
- metode hormonale doar cu progesteron, recomandate în cazul contraindicației la estrogen, cum suntmini-pilulele și injecțiile hormonale (control medical la 3 luni de utilizare).

Dacă vrei să eviți efectele adverse ale contraceptivelor hormonale, poți apela la metode contraceptive de barieră cum sunt:

- diafragma;
- bureții;
- prezervativele pentru bărbați/pentru femei;
- gelurile;
- spumele;
- ovulele și peliculele cu spermicid;

În cazul în care o metodă de barieră a dat greș sau ai uitat administrarea zilnică a anticoncepționalului oral, sau în cazul unui contact sexual neprotejat, poți apela la contracepția de urgență prin „pastila de a doua zi”.

Atenție!

La pastila “de a doua zi”, poți apela doar de 2 ori pe an!

VI Etapele Sarcinii

Concepția are loc în mod tipic la aproximativ două săptămâni după ce a început ultima menstruație.

Concepția apare cu aproximativ 2 săptămâni înainte de apariția următoarei menstruații și ca urmare, este posibil să nu cunoști de la început că ești însărcinată. Până în săptămâna 8 de sarcină fătul este foarte vulnerabil, organele lui (de exemplu, inima) începând să se dezvolte. În timpul acestor săptămâni de la începutul sarcinii, orice mănânci sau bei, alcoolul, fumatul sau substanțele la care ești expusă pot să afecteze copilul.

Sarcina este împărțită în 3 trimestre:

PRIMUL TRIMESTRU

În primul trimestru se produce dezvoltarea organelor și a creierului copilului, inima începe să bată, deci este foarte important să duci un stil de viață sănătos fără toxice, fumat, droguri sau medicamente.

A DOILEA TRIMESTRU

În al doilea trimestru copilul crește în greutate, mama începe să simtă mișcările fătului. Este important să se facă o testare pentru sindromul Down și o ecografie pentru detectarea posibilelor malformații.

A TREILEA TRIMESTRU

În trimestrul al treilea burta mamei este tot mai vizibilă, apare oboseala, respirația mai dificilă, copilul crește tot mai mult, iar corpul se pregătește pentru naștere, pot apărea mici dureri de burtă ca și contracțiile, dacă acestea durează mai mult de câteva secunde și tot cresc ca și intensitate trebuie să mergeți la medic pentru a exclude o posibilă naștere prematură.

Nașterea naturală se realizează pe cale vaginală, fiind un proces natural. Unei femei însărcinate îi este recomandat să nască natural, dacă nu apar complicații. Aceasta are multiple avantaje atât pentru mamă, cât și pentru copil.

Avantajele nașterii pe cale naturală

Nașterea naturală prezintă beneficii atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș.

Astfel, printre avantajele mamei se află:

- recuperare mai rapidă;
- internare mai scurtă;
- după naștere, necesită doze mai scăzute de analgezice, comparativ cu mamele care au născut prin cezariană;
- poate interacționa cu bebelușul imediat după naștere;
- are posibilitatea de a alăpta nou-născutul imediat după naștere;
- riscul de a dezvolta complicații în cadrul viitoarelor sarcini este diminuat;

Când nu e indicată nașterea naturală?

Nașterea naturală nu este o opțiune pentru toate femeile însărcinate. Unele au indicație pentru cezariană, în special dacă în cadrul sarcinii apar complicații. Printre factorii care nu permit nașterea naturală se pot afla:

- vârsta mamei mai mare de 35 de ani;
- sarcina multiplă (mai mult de un fat în uter);
- cezariana efectuată în ultimii 2 ani;
- consum de alcool în timpul sarcinii;
- utilizarea drogurilor;
- mama este diagnosticată cu diabet;
- complicații ale dezvoltării placentei;
- mama este diagnosticată cu tulburări de coagulare;

În aceste cazuri medicul ginecolog poate recomanda nașterea prin operație cezariană.

Începutul travaliului este resimțit de mamă ca niște dureri ușoare la nivelul burții și la nivel lombar inferior. Aceste dureri cresc ca și intensitate și devin mai lungi ca și perioadă de timp, burta se strânge la început ușor apoi tot mai puternic. Este obligatoriu să vă prezentați la medic când aveți aceste simptome, pentru a naște în siguranță asistată de cadre medicale care pot avea grijă de dumneavoastră, dar și de nou născut.

După naștere este foarte important ca nou-născutul să fie pus la sânul mamei cât mai repede pentru primul lapte, care se numește colostru și este un lapte plin de celule care îi conferă copilului imunitate. Alăptatul la sân o ajută și pe mămica să aibă mici contracții care strâng uterul și opresc sângerarea, iar pe viitor pentru scăderea în greutate.

Alimentația naturală reprezintă alimentația exclusivă cu lapte matern (inclusiv laptele de mamă muls) fără substituenți de lapte matern, alte lichide sau alimente solide. Standard Alimentația naturală, la cerere, este alimentația care nu restrânge dorința de supt a nou-născutului.

Standard Alimentația exclusivă la sân este alimentarea numai la sân, fără ceai sau apă.

Avantajele alimentației naturale pentru copii sunt:

- scade incidența infecțiilor gastrointestinale, respiratorii superioare și otice;
- scade incidența morții subite la sugar;
- reduce riscul apariției alergiilor;
- stimulează dezvoltarea cognitivă;
- reduce riscul diabetului zaharat de tip 1 și 2;
- previne malnutriția;
- reduce riscul obezității și al hipercolesterolemiei;

Avantajele alimentației naturale pentru mamă:

- ajută involuția uterină rapidă după naștere și previne hemoragiile din postpartum;
- întârzie reapariția menstruației;
- reduce riscul de anemie și necesarul de fier pentru mama care alăptează;
- accelerează pierderea în greutate;
- protejează împotriva cancerului de sân și ovar;
- este mai comodă și mai puţin obositoare;
- realizează o legătură psiho-afectivă profundă cu copilul;
- este economică pentru familie;

VIII Vaccinarea copiilor

Medicul de familie este cel care va vaccina copilul conform schemei naționale de vaccinare. Vaccinurile îl vor proteja pe copil de boli foarte grave care pot duce inclusiv la deces.

Calendarul național de vaccinare în funcție de vârsta copilului:

Vârsta recomandată	*Tipul de vaccinare*	
Primele 24 de ore	Vaccin hepatitic B	În materinate
2-7 zile	Vaccin de tip Calmette Guerrin (BCG)	
2 luni	Vaccin diftero-tetano-pertussis acellular-poliomielitic-Haemophilus B-hepatitic B (DTPa-VPI-Hib-Hep. B) Vaccin pneumococcic conjugat	Medic de familie
4 luni	Vaccin diftero-tetano-pertussis acellular-poliomielitic-Haemophilus B-hepatitic B (DTPa-VPI-Hib-Hep. B) Vaccin pneumococcic conjugat	Medic de familie
11 luni	Vaccin diftero-tetano-pertussis acellular-poliomielitic-Haemophilus B-hepatitic B (DTPa-VPI-Hib-Hep. B) Vaccin pneumococcic conjugat	Medic de familie
12 luni	Vaccin rujeolic-rubeolic-oreion (ROR)	Medic de familie
5 ani	Vaccin rujeolic-rubeolic-oreion (ROR)	Medic de familie
6 ani	Vaccin diftero-tetano-pertussis acellular-poliomielitic (DTPa-VPI)	Medic de familie
14 ani	Vaccin diftero-tetanic pentru adulti / Vaccin diftero-tetano-pertussis acellular	Medic de familie

IX Spălatul mâinilor

Multe boli se pot transmite doar pentru că nu ne spălam pe mâini cu apă și săpun. O igienă adecvată a mâinilor este una dintre cele mai bune metode de a preveni răspândirea bacteriilor și a virusurilor.

Cum se transmit germenii?

Igiena mâinilor este un termen general care se aplică oricărei acțiuni de curățare și/sau dezinfectare a mâinilor (realizată prin spălare și/sau frecare) cu apă și săpun/produs cu acțiune țintită pe microorganisme ale florei cutanate, în scopul prevenirii transmiterii microorganismelor.

Spălatul pe mâini este o metodă simplă prin care poți evita îmbolnăvirea, deoarece previne transmiterea de la o persoană la alta a bacteriilor și virusurilor care determină, de exemplu, răceala, gripa sau boala diareică. Germenii se pot transmite atunci când:

- Îți atingi ochii, nasul și gura cu mâinile nespălate;
- Pregătești mâncarea sau mănânci cu mâinile nespălate;
- Atingi o suprafață sau obiecte contaminate;
- Îți sufli nasul, tușești sau strănuți în mâini și apoi atingi mâinile altor persoane sau obiecte care pot fi atinse frecvent de alte persoane (clante, mânere, întrerupătoare, bara de susținere din mijloacele de transport, etc.)

Când trebuie să te speli pe mâini?

Evident, când mâinile sunt murdare. Însă nu doar când murdăria este vizibilă. Este foarte important să te speli pe mâini după un contact potențial cu germenii sau ca să previi răspândirea acestora. Astfel de momente importante sunt:

- După ce strănuți, tușești și îți sufli nasul;
- După folosirea toaletei;
- Înainte, în timpul și după pregătirea mâncării;
- Înainte de a mânca;
- Înainte și după îngrijirea cuiva care are vărsături sau diaree;
- Înainte și după îngrijirea unei răni;
- După schimbarea scutecelor sau spălarea unui copil care a folosit toaleta;
- După ce ai atins un animal sau ai venit în contact cu excrementele acestuia ;
- După ce ai atins gunoiul;
- Înainte de a ține în brațe sau de a te juca cu un copil mic;
- Dacă mâinile sunt vizibil murdare;

IX Spălatul mâinilor

5 pași pentru a te spăla corect pe mâini

De fiecare dată când te speli pe mâini cu apă și săpun, urmează acești 5 pași:

- Udă mâinile cu apă curată, care curge de la robinet (caldă sau rece). Închide robinetul (pentru a face economie).

- Adaugă săpun.

- Fă spumă frecând mâinile împreună cu săpunul, riguros, una de alta. Freacă podul palmei cu degetele împreunate ale celeilalte mâini. Freacă degetul mare, între degete și la încheietura pumnului. Freacă spatele degetelor cu palma celeilalte mâini. Nu uita să freci și sub unghii.

- Freacă mâinile timp de 20 de secunde. Copilul tău are nevoie să cronometreze cât timp se spală? Îl poți învăța să fredoneze „Mulți ani trăiască!” sau oricare alt refren care îi place.

- Clătește bine mâinile cu apă curată.

- Usucă bine mâinile folosind un prosop sau un uscător cu aer.

X Spălatul pe dinți

Unul din cinci români nu s-a spălat niciodată pe dinți și, practic, nu știe ce gust are pasta de dinți. Mult, nu-i așa? Din păcate, țara noastră este pe ultimul loc în Uniunea Europeană la igiena dentară. Studiile arată că în medie, un român consumă un tub și jumătate de pastă de dinți într-un an, în timp ce europenii consumă patru astfel de tuburi la fiecare 365 de zile.

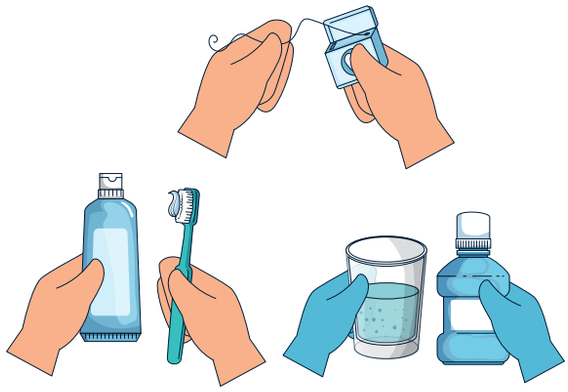
Spălatul pe dinți este un obicei zilnic, practicat de miliarde de oameni la nivel mondial. În timp ce unii se spală doar o dată pe zi pe dinți, alții o fac și dimineața și seara și, e drept, există o categorie de oameni care se spală extrem de rar, o dată pe săptămână sau și mai rar.

Spălatul pe dinți îi poate ajuta pe practicanți la prevenirea cariilor, la menținerea unor dinți sănătoși și la prevenirea apariției respirației urât mirositoare. În plus, acesta ar trebui să fie un obicei de zi cu zi pentru că a preveni va fi întotdeauna mai ieftin decât a trata.

Periajul este recomandat zilnic, timp de 2 minute în fiecare dimineață și seara înainte de culcare. Placa microbiană – este o peliculă de bacterii care acoperă dinții dacă nu îi perii adecvat. Aceasta contribuie la formarea tartrului, dezvoltarea cariilor și la apariția bolii gingivale (afecțiune frecventă care înseamnă inflamarea sau infectarea gingiilor) și pierderea dinților. Periajul dentar și folosirea pastei de dinți cu fluor împiedică acumularea plăcii.

> Periajul este recomandat zilnic, timp de 2 minute în fiecare dimineață și seara înainte de culcare.

Etapele curățării dinților:



1. Înainte de periaj, folosește ața dentară.
Desi frecvent neglijată, aceasta este o parte foarte importantă a îngrijirii orale. Include această etapă în rutina zilnică. Ața dentară poate ajunge în spațiile înguste dintre dinți, acolo unde periuta de dinți nu poate.

2. Pregătește-ți periuta de dinți.
După folosirea aței dentare, udă periuta și aplică un strat subțire de pastă de dinți. Alege pasta de dinți în funcție de preferințe, însă încearcă să folosești din cea care conține fluor, care protejează de carii și previne tartrul.

3. Începe periajul din spate.
Începe cu molarii (maselele din spate) superiori dintr-o parte a gurii și mergi în sensul acelor de ceasornic (ține perii către linia gingiei în unghi de 45 de grade). Perie prin mișcări scurte, circulare, aproximativ 20 de secunde. Apoi avansează înspre ceilalți dinți astfel încât să speli toți dinții și să previi apariția cariilor și a mirosului neplăcut.

4. După ce termini periajul, așteaptă puțin, apoi clătește. Clătește gura cu apă ca să îndepărtezi mizeriile din gură. Poți folosi apoi apa de gură cu care poți clăti gura ca să obții un miros plăcut al gurii, ea ajută și la prevenirea depunerii plăcii dentare.
Și copiii se spală pe dinți. Sfaturi să o facă cât mai bine!

5. Perie dinții copilului imediat ce încep să apară dinții de lapte (de obicei, în jur de 6 luni).

6. La copiii sub 7 ani, părinții sau îngrijitorii ar trebui să le perie dinții sau să supravegheze periajul.

7. Copiii peste 7 ani se pot spăla singuri, dar este bine să-i supraveghezi ca să te asiguri că se spală corect.

8. Folosește o oglindă pentru a-i arăta cum să se spele corect.

9. Indiferent de vârsta copilului, periajul ar trebui să dureze aproximativ 2 minute.

10. Periajul trebuie efectuat seara înainte de culcare și încă o dată, oricând în timpul zilei, de preferat dimineața, după trezire.

11. Nu lăsa copiii să alerge cu periuța de dinți în gură, fiindcă se pot accidenta și răni.

12. Nu permite copiilor să înghită pasta de dinți.

Vizita la medicul stomatolog ar trebui să fie măcar odată pe an chiar dacă nu vedem carii. Medicul va face un control general al tuturor dinților, identificând din timp problemele dinților, recomandând tratament sau doar control peste câteva luni. Mersul anual la medicul stomatolog ne ajută să avem o sănătate bună a dinților și dacă se depistează din timp problemele dinților, costurile de tratament vor fi mici, fără un impact mare asupra bugetului familiei.

XI Principii sănătoase în alimentația copiilor

Alimentația sănătoasă este cheia dezvoltării optime a copiilor, iar cei mai buni nutrienți trebuie oferiți copiilor încă din primii ani de viață. Ca să rămână sănătoasă pe termen lung, fiecare persoană are nevoie de toți nutrienții (macronutrienți și micronutrienți). Dacă un nutrient lipsește sau este într-o cantitate prea mare, poate să afecteze dezvoltarea corpului și a minții.

Alimentația sănătoasă trebuie să respecte următoarele principii:

Să fie variată - în farfurie să avem diversitate de alimente, adică să nu mâncăm zilnic același lucru.

- Să fie adecvată - ca și nutrient, fibre și cantitate.
- Să fie echilibrată.
- Să fie moderată în cantitatea de sare, zahăr și grăsimi.

Aceste principii se aplică încă de la naștere. Laptele matern conține toți nutrienții de care nou-născutul are nevoie pentru a se dezvolta din punct de vedere fizic și intelectual. Dacă mama nu poate alăpta, există formule speciale din lapte praf care pot înlocui laptele matern. De la vârsta de 6 luni, copilul trebuie diversificat astfel încât să aibă acces la toți nutrienții. Inițial, alimentele se introduc treptat, câte un aliment nou la 3 zile, să putem observa dacă copilul dezvoltă alergii. Consistența mâncării trebuie să fie foarte lichidă, pentru că copilul încă nu știe să mestece alimentele, astfel prevenim riscul de înecare cu alimente.

Diversificarea se începe cu legume fierte și pasate, apoi se adaugă fructele, cerealele, carnea și ouăle. Treptat, se pot face combinații din aceste alimente și se tot crește consistența alimentelor pe măsură ce copilul crește și învață să mestece. De la 9 luni, se pot administra bucățele mici de mâncare pe care copilul le poate lua singur cu mâna lui. Dulciurile, mierea și dulceața se introduc după vârsta de 1 an, ele fiind alergene și în cantități cât mai mici.

La fel de important este să hidratezi copilul corespunzător vârstei, greutății, înălțimii și efortului depus și a temperaturii de afară. Hidratarea se face cu apă și ceai, nu cu sucuri, ele având mult zahăr și întrețin senzația de sete.

Surse sănătoase de carbohidrați:

- Cereale, grâu și pâine - copiii vor fi mai energici și nu le este foame repede.
- Cartofi, dovleac, porumb, păstârnac - sunt sănătoase, conțin fibre și vitamine.
- Fructele sunt o sursă bună de carbohidrați, dar și de vitamine și minerale.
- Lactatele sunt o altă sursă bună de carbohidrați, dar și de calciu și proteine.

Surse sănătoase de proteine:

Carnea este foarte importantă în alimentația copiilor, ea conține multe proteine care ajută la dezvoltarea mușchilor și ne dau energie. Carnea ar trebui să provină de la surse de încredere, crescute natural fără concentrate hormonale și injecții de stimularea creșterii. Aceste substanțe trec în carnea animalelor și apoi în sângele nostru, iar acești hormoni influențează creșterea și pot duce la anumite boli la om. Alte surse de proteină sunt fasolea, lintea, lactatele și ouăle.

Surse sănătoase de grăsimi:

Excesul de grăsimi nu are un impact bun asupra sănătății oamenilor. În timp și combinate cu alți factori: fumat, alcool, sedentarism, fac ca grăsimile să se depună pe organele interne și pe vasele de sânge, ducând la hipertensiune arterială, diabet zaharat și boli de inimă. La cealaltă extremă este lipsa grăsimilor, care poate avea un impact negativ asupra sănătății. Copiii au nevoie de grăsimi ca să se dezvolte intelectual și să crească. În primii ani de viață, dezvoltarea creierului este legată cu conținutul de grăsimi. Laptele matern este o sursă importantă de grăsimi, dar și laptele de vacă, capră și oaie. Alte surse sunt ouăle, avocado, semințele, nucile, migdalele și untul.

Se va evita asocierea alimentelor din aceeași grupă la felurile de mâncare servite (de exemplu, la micul dejun nu se va servi ceai cu pâine cu gem, ci cu preparate din carne sau cu derivate lactate; în schimb, se poate folosi lapte cu pâine cu gem sau cu biscuiți; la masa de prânz nu se vor servi felurile 1 și 2 preponderent cu glucide din cereale, de exemplu, supă cu găluște și friptură cu garnitură din paste făinoase, ci din legume). Se vor evita la cină mâncărurile care solicită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinație produce efecte digestive nefavorabile (de exemplu, iahnie de fasole cu iaurt sau cu compot). Meniul va fi îmbogățit cu vitamine și săruri minerale prin folosire de salate din crudități și adăugare de legume-frunze în supe și ciorbe.

Alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază: pâine, cereale, orez și paste făinoase, vegetale, fructe, lapte, brânză și iaurt, carne, pui, pește și ouă. Trebuie să se ofere câteva variante de alimente la alegere și cel puțin un aliment favorit.

Pentru asigurarea rației zilnice de nutrienți, mesele principale vor fi completate cu gustări formate din cereale cu lapte, sandvișuri, fructe, sucuri de fructe, iaurt simplu sau iaurt cu fructe, brânză cu conținut scăzut de sare și grăsimi.

> Alimentele din meniu pot să aibă consistenţă şi culori diferite, în vederea stimulării poftei de mâncare.

Cantitatea de mâncare trebuie să fie adecvată vârstei copilului; o modalitate practică de stabilire a cantităţii de mâncare la copilul mic, este de a-i servi o lingură din fiecare grup alimentar pentru fiecare an de vârstă al copilului.

Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniştit sau nu manifestă interes.

Oricărui copil îi plac fie dulciurile, fie alimente-le mai sărate sau mai grase, fie toate la un loc. În dieta optimă pentru copii, OptimiX, definită de ghidurile din Germania, aceste alimente mai puțin sănătoase sunt permise, dar nu trebuie să contribuie cu mai mult de 20% la necesarul energetic zilnic al copilului. 80% din necesarul zilnic trebuie să provină din alimente nutritive (cereale integrale, fructe, legume, lactate, carne slabă, pește, nuci, semințe).

Etapele dezvoltării emoționale la copii

Vorbim despre dezvoltarea emoțională atunci când un copil are capacitatea să înțeleagă sentimentele celorlalți și poate să-și controleze propriile sentimente și comportamente. Pentru ca un copil să dobândească abilitățile de bază de care are nevoie (cooperare, **autocontrol**, atenție, respectarea instrucțiunilor și regulilor), acesta **trebuie să aibă abilități socio-emoționale**, cum ar fi sentimentele de încredere și siguranță, prietenia, afecțiunea și umorul.

Relația pozitivă dintre copil și adult, care să îi inspire celui mic încredere și siguranță, reprezintă cheia pentru o dezvoltare socio-emoțională de succes.

Dezvoltarea emoțională a unui copil implică dobândirea unui ansamblu de aptitudini: capacitatea de identificare și înțelegere a propriilor emoții, interpretarea și **înțelegerea cu exactitate a stărilor emoționale** prin care trec oamenii din jurul lui, gestionarea emoțiilor puternice și exprimarea lor într-un mod constructiv, autoreglarea comportamentului, **empatia** față de ceilalți, stabilirea și menținerea relațiilor sociale.

Acest tip de dezvoltare socio-emoțională generează copilului sensul existenței lui, îl învață și îl ajută să stabilească relații de calitate cu ceilalți. Astfel, el învață să comunice, să se conecteze cu alții și, ceea ce este și mai important, învață să rezolve conflicte, să capete încredere în propria persoană și să-și atingă obiectivele.

Primii doi ani de viață corespund etapei de creștere, timp în care bebelușul dezvoltă o legătură de siguranță și încredere. Începând cu primul și al doilea an, el exprimă o varietate mai amplă de emoții. Perioada în care ne spune primele sale cuvinte coincide cu perioada în care începe să comunice și să interacționeze cu persoanele din jurul său.

2 ani.

La 2 ani, copilul este entuziasmat de controlul pe care tocmai l-a descoperit că îl poate deține. Aceasta este o etapă în care își schimbă rapid starea de spirit, se încăpățânează foarte des, are accese de furie și negativism pentru că vrea să facă lucrurile în felul lui.

XII Dezvoltarea emoțională a copilului

3-5 ani.

Etapa preșcolară (3 – 5 ani) este etapa jocului, în care copilul își îmbogățește viața socială și învață să coopereze cu partenerii de joacă. Atenție însă, în această etapă, **copilul poate dezvolta frici**, precum frica de întuneric, de separare, frica socială. Totodată, cel mic își dă seama că cei din jurul său simt lucruri diferite față de ce simte el și începe astfel să empatizeze cu oamenii.

Pe măsură ce începe să se apropie de 6 ani, copilul se autoreglează emoțional, începe să fie capabil să își accentueze, dirijeze și controleze emoțiile. Această etapă este fundamentală pentru diferite arii din viața copilului, motiv pentru care este foarte important ca noi, părinții, să fim pregătiți să-l educăm emoțional când ajunge la această vârstă.

6-12 ani.

Perioada școlară (6 – 12 ani) este caracterizată de tranziția de la jocul plin de fantezie și libertate, la jocurile și sporturile de grup. Pe parcursul acestei etape, copilul începe să simtă vinovăție pentru luarea deciziilor greșite. De asemenea, învață reguli despre cum să relaționeze cu alții. Un copil sănătos, în această etapă, ar trebui să fie capabil să își exprime emoțiile.

7-8 ani.

De la vârsta de 7 sau 8 ani devine tot mai conștient de gândurile și sentimentele sale. După ce trece de aceste etape, ajunge la perioada adolescenței sau a căutării identității. În general, adolescența este delicată, deoarece copilul vrea să îi oferim libertate, chiar dacă depinde de noi. Totodată, aprobarea colegilor devine mai importantă decât mulțumirea noastră și o furtună de emoții își face apariția, în timp ce adolescentul caută să își găsească propria identitate.

Dacă uneori este capabil să acționeze precum un adult, alteori revine la atitudinea de copil. Însă relațiile tind să se îmbunătățească pe măsură ce adolescentul începe să capete libertate, dar și responsabilități, precum obținerea permisului de conducere.

Stabilirea încă din copilărie a unei baze emoționale solide ne ajută la maturitate să prosperăm, să fim fericiți, să gestionăm bine stresul și să perseverăm în situațiile dificile. Dacă adolescența și copilăria reprezintă două momente critice pentru dezvoltarea emoțională, când suntem adulți ne putem educa emoțiile în avantajul nostru.

2

Sănătatea adultului și vârstnicului

I Igiena în prevenția bolilor

Igiena este o modalitate simplă și eficientă de a rămâne sănătoși și de a fi o prezență plăcută pentru cei din jurul nostru. Igiena personală înseamnă un set de reguli simple și ușor de respectat.

Fiecare trebuie să aibă propriile obiecte de îngrijire personală. Este foarte important ca nici unul dintre aceste obiecte să nu fie împrumutat unei alte persoane, chiar dacă persoana este o rudă sau un prieten apropiat. Aceste obiecte (de exemplu, lenjeria intimă) pot transmite diferiți viruși, microbi, paraziți. Fiecare membru al familiei trebuie să aibă propria lui: periuță de dinți, pieptene, lenjerie intimă: șosete, ciorapi, chiloți, batistă, unghieră sau forfecuță pentru manichiură, aparat de ras. În fiecare casă trebuie să existe o serie de materiale igienico-sanitare, fără de care păstrarea unei igiene corespunzătoare este practic imposibilă: săpunul, șamponul, pasta de dinți, hârtia igienică, prosoapele, vata, spirtul, detergentul pentru rufe, detergentul de vase, dezinfectanți pentru casă și rufe: cloramina, clor, hipoclorit, pansamente sterile, plasturii cu rivanol, mănușile de unică folosință, apa oxigenată (pentru oprirea sângerărilor), dezinfectanți pentru toaletă.

Igiena zilnică nu trebuie neglijată. Spălarea cu apă și săpun: scade pericolul apariției bolilor de piele, elimină transpirația și mirosurile neplăcute; spălarea mâinilor înainte de fiecare masă este obligatorie. De asemenea, este obligatorie spălarea mâinilor înainte și după folosirea toaletei; spălarea dinților după fiecare masă. Nu trebuie uitat periajul dinților înaintea micului dejun. Spălarea părului este obligatorie, cel puțin o dată pe săptămână; lenjeria intimă trebuie schimbată zilnic; părul trebuie pieptănat în fiecare dimineață; tampoanele igienice trebuie schimbate la câteva ore și aruncate, după folosire, la gunoi și nu în vasul WC.

Bolile transmisibile pot pătrunde în organism pe cale respiratorie, digestivă, cutanată sau prin contact cu sânge ori cu alte fluide corporale infectate. Foarte expuși la aceste categorii de boli sunt elevii care petrec câteva ore pe zi în comunități, copiii aflați la grădiniță și cei care folosesc transportul în comun. **Vaccinați.** Spălarea mâinilor cu săpun înainte de fiecare masă este o regulă de igienă care vă ferește de paraziții intestinali, de problemele digestive și de hepatita A. Fructele și legumele trebuie să fie consumate doar după ce au fost foarte bine spălate, iar sticlele de suc sau de apă nu trebuie împrumutate și altor persoane. Însă igiena nu este suficientă pentru a fi protejați, fiind mai feriți de pericolul contaminării unui asemenea virus prin vaccinare. Imunizarea antigripală se face anual, cu produse realizate în funcție de tulpinile de virus active. Vaccinarea copilului, potrivit schemei impuse de medicii pediatri, asigură protecție împotriva multor boli contagioase: meningită, varicelă, tuse convulsivă, rubeolă, rujeolă, poliomielită. Împotriva hepatitei C și împotriva virusului HIV, care se transmite tot prin sânge și prin contact sexual neprotejat, nu s-au descoperit încă metode de prevenție de tipul vaccinului.

> Regulile de igienă nu doar protejează împotriva infecțiilor, ci este una dintre cele mai bune metode de prevenire a înmulțirii germenilor și a bolilor.

II Consumul de alcool/ droguri/fumatul

Alcoolul și tutunul sunt cele mai răspândite droguri în întreaga lume. Prin consumul acestora vreme îndelungată, se produce o scurtare voită a vieții, o sinucidere lentă. Fumatul și consumul de alcool de către tineri trebuie combătută prin mijloace informaționale. De aceea informarea elevilor cu privire la aceste comportamente cu risc, la orele de educație pentru sănătate, duce la prevenirea apariției acestui flagel la adolescenți și tineri. Tutunul se obține prin uscarea plantei "Nocotiana tabacum"și are o compoziție chimică complexă la care se adaugă produsele de combustie existente în fumul de țigară.

Componentele fumului de țigară sunt în număr foarte mare şi cele mai multe dintre ele sunt cancerigene (cadmiu, acetona, acid cianhidric, arsenic, etc). Astfel, riscul de a face cancer pulmonar la fumător, este de zece ori mai mare decât la nefumător. Efectele negative pe termen scurt în urma inspirării fumului de ţigară sunt: creşterea ritmului inimii, creşterea tensiunii arteriale, lezarea mucoaselor cavităţii bucale, îngălbenirea dinţilor, iritarea naso-faringelui şi a laringelui, apariţia tusei, scăderea rezistenţei la infecţii respiratorii a organismului, iritarea ochilor. Alcoolul este o substanţă care, odată pătrunsă în organism, ajunge direct în sânge, blocând mesajele către creier şi alterând percepţiile, emoţiile, simţurile şi coordonarea mişcărilor. Dintre efectele negative ale alcoolului asupra organismului cele imediate sunt: scăderea capacităţii de a gândi limpede, alterarea memoriei, tulburări de vedere, vărsături, greutate în coordonarea mişcărilor, pierderea cunoştinţei chiar, coma alcoolică sau se poate ajunge chiar și la deces.

Ce înseamnă consumul de droguri? Există multe tipuri de droguri. Acestea pot fi legale sau dăunătoare. Orice drog provoacă efecte secundare şi prezintă riscuri, dar unele droguri sunt mai riscante decât altele, în special cele ilegale. Oamenii consumă astfel de droguri pentru a avea o nouă experienţă, din curiozitate, pentru că prietenii o fac, sau pentru a scăpa de plictiseală sau griji. Unele droguri sunt consumate pentru că schimbă starea de dispoziție.

De asemenea, a consuma droguri poate părea ceva distractiv și la modă.

Oamenii pot continua să consume droguri din plăcere, sau pentru a se integra social și cultural în grupul din care fac parte. Aceasta se numește consum recreativ de droguri. Uneori, drogurile pot căpăta un rol major în viață. Aceasta se poate întâmpla atunci când persoana trece prin probleme emoționale, psihologice sau sociale. Unele droguri pot crea dependență sau adicție fizică și psihică, atunci când persoana nu mai are control asupra consumului de droguri și nu mai poate funcționa fără ele. Unele persoane consumă mai multe tipuri de droguri în același timp – aceasta se numește policonsum. Consumul mai multor tipuri de droguri este periculos deoarece efectele stupefiante precum și efectele secundare ale acestora se combină. Policonsumul poate însemna și consumul de droguri legale și ilegale, cum ar fi drogurile consumate cu alcool. De exemplu, consumul de cocaină în combinație cu alcool determină creșterea riscului de aritmie și atac cardiac și poate cauza chiar moartea.

Dependența nu este singura problemă cauzată de droguri. Unii oameni au probleme chiar de prima oară când consumă droguri iar la alții probleme pot apărea pe parcurs. Drogurile pot afecta sănătatea fizică, mentală, viața de familie, relațiile personale și sociale, munca sau studiile. Prin injectarea drogurilor se pot transmite multe boli grave, iar riscul de supradoză este foarte mare, decesul apare rapid. Consumul de droguri ilegale poate de asemenea cauza necazuri legale sau probleme financiare.

III Importanța analizelor de sânge

în menținerea sănătății organismului uman

Analizele medicale de laborator reprezintă unul dintre cele mai eficiente moduri prin care se pot depista probleme la nivelul întregului organism, deficiențe sau anomalii ale corpului și se poatestabili un diagnostic corect. Analizele de sânge ajută la depistarea agenților patogeni sau tumorali din organism, completând consultul medical și confirmând sau infirmând anumite suspiciuni de boală.

Anemiile, afecțiunile și chiar problemele grave ale organelor se pot depista prin analiza sângelui.

În funcție de afecțiunile fiecărui pacient, medicul specialist poate recomanda un set diferit de analize de sânge. De la analize medicale de laborator de rutină și până la analize specifice anumitor afecțiuni, medicul dumneavoastră este cel mai în măsură să vă recomande setul de teste și analize pe care ar trebui să îl faceți.

Anumite analize de sânge se recomandă a se repeta anual, profilactic, pentru a preîntâmpina probleme grave care pot apărea în organism. Ele sunt decontate de casa de asigurări, medicul dumneavoastră de familie poate emite un bilet de trimitere pentru recoltarea sângelui și efectuarea lor.

Trigliceridele sunt un indicativ important pentru probleme de insuficienţă renală, diabet zaharat, tullburări endocrine sau chiar probleme cardiace, în special atunci când sunt corelate cu valori mari ale **colesterolului** sau a **proteinei C reactivă.**

Analiza transaminazelor este, de asemenea, o analiză destul de importantă, valori crescute ale **TGP (ALAT)** pot fi întâlnite într-o serie de afecțiune hepatice (hepatite, ciroză). O valoarea crescută de **TGO (ASAT)** poate fi întâlnită în infarctul miocardic acut, angină severă, hepatită, alcoolism etc.

Valorile **calciului** în sânge, a **magneziului** pot depista un deficit, analiza sideremiei poate demasca o anemie prin lipsă de fier, iar **examenul sumar de urină** ajută la depistarea infecțiilor urinare sau a altor afecțiuni renale.

IV Prevenirea bolilor transmisibile

Prevenirea COVID-19

Principalele metode de prevenire sunt vaccinarea, spălarea mâinilor, purtarea măștilor, igiena respiratorie, ventilația încăperilor, curățarea și dezinfecția spațiilor.

Vaccinarea pentru COVID-19 rămâne intervenția cea mai importantă în vederea prevenirii sechelelor nocive ale infectării, cum sunt spitalizarea și decesul. Asigurarea continuității vaccinărilor de rutină și completarea schemelor de vaccinare anterioare reprezintă un element esențial al sprijinului în materie de sănătate public.

• Vaccinarea împotriva COVID-19 trebuie oferită tuturor copiilor și adulților eligibili conform ghidurilor de vaccinare împotriva COVID-19. Trebuie avute în vedere metode de implicare a comunităților și abordări bazate pe comunitate care să întărească încrederea, să combată dezinformarea și să mărească rata de vaccinare.

• Igiena mâinilor și instalațiile sanitare: trebuie asigurat accesul la apă curată, săpun și dezinfectant și trebuie încurajată igiena corespunzătoare a mâinilor, spălatul regulat cu apa și săpun este o metodă foarte eficientă în combaterea infecțiilor de orice fel

• Regulile de igienă respiratorie: când se strănută sau se tușește, gura și nasul trebuie acoperite cu o batistă de hârtie curată. Acestea trebuie eliminate imediat după utilizare, în mod ideal în pubele cu capac, iar mâinile trebuie spălate/curățate. Dacă nu sunt disponibile batiste de hârtie, se recomandă acoperirea gurii cu cotul când se strănută sau se tușește.

• Măști de protecție facială: când nu se poate asigura distanțarea fizică corespunzătoare se pot folosi de către oaspeți și personal măștile medicale și nemedicale, ca metodă de reducere a răspândirii infecției prin reducerea la minimum a eliberării de picături de secreții respiratorii de la persoanele infectate. Utilizarea corespunzătoare a măștilor de protecție (purtarea, scoaterea și eliminarea) este importantă.

• Ventilația: ventilația necorespunzătoare a spațiilor interioare este corelată cu o creștere a transmiterii infecțiilor respiratorii. Pentru a mări numărul de schimburi de aer pe oră și a asigura cât mai mult aer proaspăt din exterior se poate folosi ventilația naturală sau cea mecanică, astfel încât să scadă eventualele riscuri de transmitere prin aerosoli.

Prevenirea transmiterii Hepatitei si TBC-ului

Hepatita B și C sunt 2 boli ale ficatului care duc la multiple complicații iar in final la cc hepatic si deces. Boala se transmite prin contact sexual, prin transfuzii de sânge cu sânge infectat, prin intervenții chirurgi-cale sau stomatologice cu instrumentar nesterilizat corespunzator și prin schimb de fluide infectate.

Ca și metode de prevenire foarte eficiente pe primul loc avem vaccinarea împotriva hepatitei B, pentru hepatita C nu există vaccin.

Alte metode de prevenire: contact sexual protejat prin prezervativ, evitarea partenerilor sexuali multipli sau cu persoane necunoscute, nu folosiți ace și seringi de la alte persoane, purtarea mănușilor de protecție dacă intrați în contact cu sânge sau fluide posibil contaminate, apelați la clinici medicale acreditate care respectă măsurile de sterilizare.

(1) www.stophepatita.ro

IV Prevenirea bolilor transmisibile

Prevenirea TBC

Tuberculoza este provocată de bacilul Koch, se transmite pe cale aeriană prin microparticule eliberate în timpul strănutului sau al tusei, de persoane infectate care nu folosesc mâna sau un șervețel când tușesc sau stranută. La persoanele sănătoase sistemul imunitar blochează aceste particule să se înmulțească și să ne îmbolnăvească. La persoanele cu HIV, alcoolism, boli ale plămanilor, diabet, astm bronsic, diferite cancere sau alte boli dezechilibrate, sistemul imunitar nu poate bloca înmulțirea bacteriilor, declanșându-se boala.

Condițiile de igienă, aerisirea corectă a spațiilor de locuit sau a celor în care mai multe persoane își desfășoară activitatea, buna funcționare a instalațiilor de ventilație pot contribui la reducerea trasmiterii bolii, prin reducerea numărului nucleilor de picătură.

Cea mai importantă masură de prevenire a trasmiterii tuberculozei pulmonare este diagnosticarea cât mai precoce a cazurilor de boală existente și tratarea lor cu chimioterapice antituberculoase eficiente.

(2) www.cdt-babes.ro

Prevenirea bolilor necontagioase

1. Prevenirea diabetului

Diabetul Zaharat este o boală în care corpul nu mai produce suficientă insulină sau nu o poate folosi corespunzător, ducând la valori crescute ale zahărului în organism. Acest lucru în timp duce la complicații severe cum ar fi **orbire, insuficiență renală, HTa, boli de inimă, deces**.

Din păcate, medicii afirmă că diabetul zaharat de tip 1 nu poate să fie prevenit. Însă, diabetul de tipul 2, da, poate sa fie prevenit. Sau cel puțin, se pot reduce factorii de risc dacă persoana în cauză are grijă să facă sport zilnic, evita fumatul, are un nivel scazut de colesterolul rau - HDL și are un control optim al greutății.

Prevenția diabetului zaharat de tip 2 trebuie să înceapă încă din copilaria mică, atunci când copilul trebuie educat să mănânce corect, sănătos, să evite dulciurile, sucurile carbogazoase și trebuie obișnuit să facă zilnic mișcare, sport. (3) www.edumed.ro

Prevenirea HTA

Hipertensiunea arterială (HTA) - creșterea presiunii sângelui- este o „boală tăcută”, fără simptome specifice, doar creșterile bruște și importante ale tensiunii arteriale (salturile hipertensive) se pot manifesta prin cefalee, amețeli, zgomote în urechi (acufene) sau tulburări de vedere - "muște zburătoare" (fosfene), grețuri, stare de rău general.

Importanța diagnosticării și tratării hipertensiunii arteriale constă în complicațiile majore ce apar în această boală, afectând inima (cardiopatie ischemică - infarct miocardic, aritmii, insuficiență cardiacă), vasele cerebrale (accidente vasculare), rinichii (nefroangioscleroză cu insuficiență renală cronică).

Măsuri de prevenție

- modificarea obiceiurilor alimentare;
- renunțarea la fumat;
- reducerea greutății corporale;
- exercitiu fizic regulat;
- tehnici de relaxare pentru reducerea stresului;
- educerea sării în alimentație la maxim 6 gr./zi;
- evitați deshidratarea: beți suficiente lichide, aproximativ 2 litri/zi;
- reducerea consumului de alcool sub 30 g etanol/zi;
- reducerea consumului de grăsimi animale;

Tratament medicamentos - există multiple substanțe medicamentoase care pot ține tensiunea sub control. Apelați la medicul cardiolog sau internist pentru stabilirea tratamentul ideal pentru dumneavoastră, după efec-tuarea unor analize sanguine, EKG, ecografie de cord. Nu luați tratament de la prieteni fără avizul medicului. Ele vă pot scădea prea mult tensiunea, cauzând alte probeme de sănătate.

3

Sănătatea mintală

Ce sunt și cum se manifestă tulburările emoționale?

Persoanele expuse la șocuri emoționale, la stres extrem, la abuzuri, pot dezvolta o serie de dereglări psiho-comportamentale ce le pot afecta întreaga procesare mentală. Acest gen de tulburări poartă denumirea de tulburări emoționale, iar acestea sunt diverse. Din păcate, acestea pot afecta atât comportamentul celor afectați, capacitatea de adaptare cât și relațiile sociale.

Cauzele pot fi: un dezechilibru chimic în creier, o situație șocantă de viață, dar și rezultatul interacțiunii cu un mediu ostil.

Din categoria tulburărilor emoționale fac parte: tulburările de anxietate (agorafobia, atacul de panică), tulburările de alimentație (bulimia, anorexia), tulburările afective (tulburarea bipolară, distimia, depresia gravă), tulburările de comportament, tulburările generate de abuzul de substanțe (alcool, droguri) și tulburările de personalitate (dependența, evitantă, antisocială, histrionică, etc).

Tulburarea emoțională are simptome destabilizatoare pentru oricine. Câteva dintre acestea ar fi următoarele: instabilitatea emoțională, anxietatea, nervozitatea, deprecieri ale imaginii de sine, suspiciunea, dificultățile de relaționare, izolarea socială, scăderea sau creșterea apetitului alimentar, tulburările de somn, percepția alterată a realității, oboseala nejustificată, predominant fiind sentimentul de inutilitate. Tulburările emoționale pot afecta nu numai adulții, ci și copiii. Manifestările copiilor diagnosticați cu tulburare emoțională sunt extrem de neplăcute. Sunt agresivi, impulsivi, nu ascultă, sunt neatenți, au dificultăți de relaționare, nu le place la școală/grădiniță și nici în colectivitate, nu se concentrează, au o stimă de sine scăzută, sunt reticenți la schimbare, nu respectă regulile. Unii dintre ei pot fi afectați și de ticuri, ceea ce le complică existența și le agravează suferința interioară.

Pierderea unuia dintre părinți, divorțul, certurile frecvente, dar și presiunea școlară, sunt considerate principalele cauze ale tulburărilor emoționale la copii.

Din fericire, tulburările emoționale, atât la adulți cât și la copii, se pot trata cu succes. Copiilor li se recomandă practicarea unor sporturi/jocuri în aer liber, reducerea timpului petrecut în fața calculatorului sau a televizorului, respectarea unei diete din care se scot alimentele considerate excitante și numai dacă este nevoie, se poate apela la consilierea psihologică.

În cazul adulților, cele mai bune rezultate se pot obține prin combinarea psihoterapiei cu medicația. Poate conta mult evitarea situațiilor stresante, a conflictelor, cât și a persoanelor cu influență negativă și rol destabilizator.

Dacă vă regăsiți în aceste situații vă puteți adresa medicului de familie care vă va îndruma spre un specialist care să vă ajute în diagnosticul și tratamentul afecțiunii, ca să vă puteți relua ritmul normal al vieții.

II Violența în familie

Violența în familie **este orice acțiune/inacțiune intenționată, cu excepția autoapărării, manifestată fizic sau verbal, prin abuz fizic, psihologic, sexual, spiritual sau economic, ori prin cauzare de prejudiciu material sau moral, comisă de un membru de familie, contra altor membri de familie, inclusiv contra copiilor, precum și contra proprietății comune sau personale.**

Violența psihologică:

Violenţă în familie este orice act vătămător, fizic sau emoţional care are loc între membrii unei familii. Aceasta poate include un singur episod sau mai multe acte de violență, formând un model de comportament abuziv prin exercitarea controlului. Violența în familie este un comportament intenționat. Scopul violenței în familie este stabilirea și exercitarea puterii și controlului asupra altei persoane.

- impunere a voinței sau a controlului personal;
- provocare a stărilor de tensiune și de suferință psihică prin ofense;
- luare în deridere, înjurare, insultare, poreclire, șantajare, distrugere demonstrativă a obiectelor, prin amenințări verbale; prin afișarea ostentativă a armelor sau prin lovire a animalelor domestice;
- neglijare;
- implicare în viața personală; acte de gelozie;
- impunere a izolării prin detenție, inclusiv în locuința familială;
- izolare de familie, de comunitate, de prieteni;
- interzicere a realizării profesionale, interzicere a frecventării instituției de învățământ; deposedare a de acte de identitate; privare intenționată de acces la informație;

Violența este folosită pentru a intimida, umili sau înfricoșa victima. Bărbații deseori folosesc violența împotriva partenerelor lor intime, inclusiv asupra actualelor sau fostelor soții, prietene ori partenere.

Violența apare atunci când o persoană obține și menține puterea și controlul asupra unei alte persoane, în cadrul unei relații intime. Este un model de comportament, în care partenerul intim aplică violența fizică, constrângerea, amenințările, intimidarea, izolarea și abuzul emoțional, sexual și economic pentru a controla sau schimba comportamentului celuilalt partener. Abuzatorul ar putea fi soțul sau fostul soț, concubinul sau partenerul cu care ai o relație, chiar și dacă nu locuiți împreună.

II Violența în familie

Cercul Puterii și Controlului demonstrează relația dintre violența fizică, cea sexuală și intimidarea, coerciția și manipularea soției și copiilor care sunt deseori folosiți de abuzator. Abuzatorul folosește aceste tactici pentru a menține puterea și controlul obținut prin violența fizică și sexuală. Chiar și un singur incident de violență fizică sau amenințare cu violența fizică poate fi suficient pentru instalarea puterii și controlului asupra partenerei.

Acest control și putere este apoi susținut de abuzul non-fizic și coerciție. De exemplu, un abuz verbal urmat de un abuz fizic dispune de pericolul producerii unui nou abuz fizic și astfel ar putea să fie suficient pentru a asigura puterea și controlul abuzatorului chiar și fără aplicarea violenței fizice propriu-zise.

5 caracteristici principale ale violenței în familie:

- Violența în familie este un comportament învățat;
- Violența în familie este un comportament repetitiv și cuprinde diferite tipuri de abuz care pot trece dintr-unul în altul sau în combinație;
- Făptuitorul este cauza violenței domestice și nu consumul de alcool, victima sau relațiile dintre ei;
- Pericolul pentru victimă și copii crește pe timpul separării dintre parteneri;
- Comportamentul victimei depinde de modurile de supraviețuire la care a aderat.

Relațiile sănătoase nu sunt abuzive. Membrii de familie trebuie să se respecte reciproc și să se trateze cu respect reciproc. Este posibil că abuzatorul este supus unui stres major, însă aceasta nu este o scuză pentru violență. Există multe modalități sănătoase de a face față problemelor și conflictului. De exemplu, poți apela la ajutorul unei persoane în care ai încredere. Este posibil că abuzatorul te iubește și tu îl iubești, însă violența nu-și are locul în familie. Abuzatorul trebuie să afle că multe tipuri de abuz sunt infracțiuni în conformitate cu Codul Penal și că el poate fi atras la răspundere de poliție. În secțiunile ce urmează sunt descrise diverse forme de abuz.

Gândește-te la felul în care ești tratată de partener și cum îl tratezi tu pe el. Ține minte: atunci când o persoană în permanență te amenință, te face să suferi sau îți cere să fii supusă, suntem în prezența abuzului.

Dacă ți se întâmplă aceste lucruri în cadrul relației, ai nevoie de sfatul unui specialist. De regulă, fără ajutor, abuzul va continua!

Ce trebuie să faci dacă ești abuzată?

Este posibil să nu dorești să discuți despre familia ta cu alte persoane. Sau este posibil să ai concepția că violența în familie este o problemă privată. Însă ea reprezintă de asemenea o chestiune publică. Această problemă afectează familii, copii și întreaga societate. Este foarte dăunător pentru copii să trăiască într-un mediu abuziv. Ai putea să discuți cu cineva – medicul, asistentul social, învățătorul, polițistul, sau orice persoană în care ai încredere. Dacă copilul tău este abuzat, este martor al abuzului împotriva ta, trebuie să contactezi poliția sau direcția de protecție a copilului. Ar putea fi foarte dificil pentru tine să ieși din situația de abuz fără ajutorul altor oameni.

ATENȚIE

Ai putea să te simți dependentă de abuzator. E posibil ca încă îl mai iubești. Este posibil să simți că el are nevoie de tine. Sau poți avea membri ai familiei care cred că este mai bine să rămâi cu el de dragul onoarei familiei. Ai putea să simți că este de datoria ta să rămâi în această relație. Persoana care te abuzează ar putea să te amenințe și să te facă să simți că dacă îl părăsești este mai periculos decât dacă rămâi cu el. Sau ar putea promite că se va schimba și să te implore să rămâi.

VIOLENȚA SPIRITUALĂ: de exemplu: limitarea sau interzicerea practicării unui cult religios sau unui mod de viață.

ATENȚIE! : oricare din aceste forme de abuz ar putea fi aplicate de abuzator și asupra copilului tău. În caz că suspectezi așa ceva, apelează de urgență la organele de protecție a copilului.

Violența poate avea mai multe forme:

VIOLENȚA FIZICĂ: îmbrânciri, pălmuiri, loviri cu/de obiecte, lovituri cu picioarele sau cu pumnul, tragere de păr, izbirea victimei de pereţi sau de mobilă, sugrumare, etc.

VIOLENŢA PSIHOLOGICĂ: umiliri şi înjurături, batjocorire, criticarea opiniilor sau sentimentelor, amenințări cu bătaia, amenințare că o să ia copiii, folosirea copiilor pentru a trezi sentimente de vină, neglijare, amenințare, distrugere demonstrativă a obiectelor, manipulări psihologice sau izolarea forțată de prieteni, familie, copii, școală și/sau serviciu,etc. Abuzul emoțional este grav. Rănile emoționale ar putea să se vindece foarte greu.

VIOLENȚA SEXUALĂ: constrângere la relații sexuale sau atingeri nedorite, contactul sexual continuat după cererea de a-l opri, sau forțarea cuiva să se supună la o relație sexuală neprotejată sau umilitoare.

VIOLENȚA ECONOMICĂ: interzicerea de a avea sau păstra un serviciu, limitarea accesului la veniturile și bunurile familiei, de a avea bani proprii, lipsire de mijloace de existență precum hrană, medicamente, etc.

ABUZ ECONOMIC: Încercarea de a face persoana dependentă financiar, de exemplu menținerea unui control total asupra resurselor financiare, îngrădirea accesului la bani, interzicerea frecventării școlii/continuării studiilor sau angajării la un post de muncă.

III Depresia

Depresia, numită medical depresie clinică sau depresie majoră, este o tulburare afectivă marcată de cel puțin două săptămâni la rând cu o dispoziție redusă față de majoritatea situațiilor care afectează viața profesională sau personală. Frecvent, poate fi însoțită de o stimă de sine scăzută, energie redusă, pierderea interesului pentru activități care erau plăcute anterior.

Simptome ale depresiei

Simptomele depresiei sunt complexe și variază de la o persoană la alta. În general, o persoană depresivă se simte tristă, și-a pierdut interesul pentru activitățile care îi aduceau plăcere (muzica, filme, sport, ieșiri cu prietenii) și pare că nu mai are speranța.

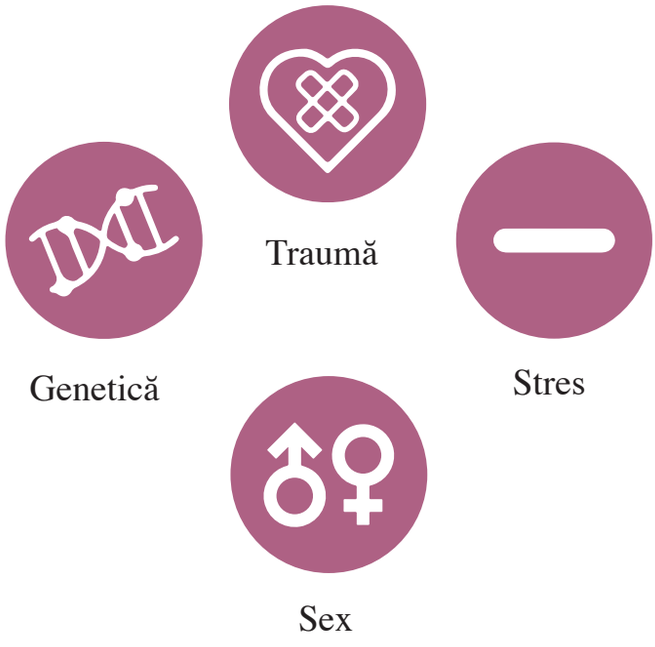
Simptomele pot persista săptămâni sau chiar luni la rând și pot afecta activitatea profesională, viața de familie și viața socială.

Foarte rar o persoană depresivă are toate simptomele, în general manifestă câteva simptome din următoarele:

- O stare de spirit proastă, în mod continuu;
- Senzație de neajutorare;
- Absența speranței pentru viitor;
- Stimă de sine scăzută;
- Plâns frecvent;
- Senzația de vinovăție;
- Iritabilitate;
- Intoleranță față de ceilalți;
- Lipsa motivației;
- Lipsa interesului pentru diverse lucruri;
- Dificultatea de a lua decizii;
- Absența bucuriei față de viața;
- Senzația continuă de anxietate;
- Gânduri suicidale și de vătămare fizică;
- Mișcări lente și vorbit lent/încet.
- Schimbări ale apetitului;
- Scăderea în greutate sau foarte rar creșterea în greutate;
- Constipație;
- Dureri de cap;
- Amețeli;
- Durere musculare și/sau articulare;
- Lipsa energiei;
- Un libido scăzut;
- Anomalii ale ciclului menstrual;
- Probleme de somn;
- Evitarea contactului cu familia/prietenii;
- Neglijarea pasiunilor sau hobby-urilor;
- Dificultăți în realizarea sarcinilor legate de muncă sau casă.

Factori de risc!

- Factori genetici
- Stresul cronic
- Traumatismele de orice fel
- Sexul - Femeile au un risc de două ori mai mare de depresie decât bărbații. Cercetătorii au concluzionat că femeile sunt mai stresate și au un risc mai mare de traumatism decât bărbații. Femeile au un risc mai mare de depresie în timpul menstruației sau după naștere, când nivelul hormonilor fluctuează.



O dietă nesănătoasă

Furnizarea nutrienților necesari asigură funcționarea normală a creierului. În lipsa unor nutrienți există un risc mai mare de afecțiuni fizice sau mentale, inclusiv de depresie. Datele arată că alimentele procesate pot crește riscul de depresie, iar consumul ridicat de carbohidrați este asociat cu simptome specifice depresiei la femei.

De asemenea, studiile arată că persoanele cu depresie au o probabilitate mai mare de a avea deficit de:

- Vitamina B9;
- Vitamina B12;
- Vitamina D;
- Zinc;
- Cupru;
- Mangan.

Anumite trăsături de personalitate

Doctorii spun că anumite trăsături cresc probabilitatea de apariție a depresiei. Acestea includ:

- Un nivel ridicat de nevroză;
- Un nivel scăzut de cooperare;
- Evitarea excesivă a situațiilor, aparent, periculoase;
- Un nivel ridicat de introvertire;
- Un nivel ridicat de nesiguranță;
- Senzația constanta de stres;
- Schimbări frecvente ale stării de spirit;
- Senzația de oboseală după interacțiuni sociale;
- Dezorganizare;
- Impulsivitate;
- Terminarea lucrurilor pe ultima sută de metri;

III Depresia

Diagnosticarea depresiei

Diagnosticarea depresiei poate implica:

► Examinarea fizică – medicul va realiza examenul fizic și va pune întrebări despre sănătate. Uneori, depresia poate apărea ca urmare a unor afecțiuni;

► Teste de laborator – de exemplu, medicul poate recomanda testarea sângelui și a funcției tiroidei pentru a se asigura că analizele sunt normale;

► Evaluare psihiatrică – medicul psihiatru va pune întrebări despre simptome, sentimente, gânduri și comportamente.

Modificarea stilului de viață

Exercițiile fizice ajută la reducerea moderată a simptomelor în cazul depresiei ușoare. Totuși, în cazul vârstnicilor exercițiul fizic nu reduce depresia.

Problema principală a exercițiilor fizice în depresie este că persoanele trebuie să aibă voință, motivație și să fie suficient de sănătoase pentru a participa regulat la activități fizice.

Dieta sănătoasă, echilibrată și variată contribuie la ameliorarea simptomelor în cazurile ușoare de depresie. Similar, în cazul somnului de 8-9 ore pe noapte.

De asemenea, studiile observaționale arată că eliminarea fumatului are beneficii asemănătoare administrării de medicamente

Tratamentul depresiei

Majoritatea medicilor spun că antidepresivele nu trebuie să reprezinte prima formă de tratament a depresiei ușoare, deoarece raportul risc/-beneficii este redus.

În general, se recomandă următoarele tratamente: modificarea stilului de viață, psihoterapia, terapia cognitiv-comportamentală și apoi tratamentul cu antidepresive sau alte medicamente.

Există dovezi că îngrijirea colaborativă a pacientului depresiv de către o echipă de specialiști dă rezultate mai bune decât consultarea unui singur specialist.

Psihoterapia

Psihoterapia sau terapia prin vorbire poate ajuta la ameliorarea unor simptome asociate depresiei, mai ales în cazul unei imagini distorsionate asupra lumii.

Pentru formele ușoare de depresie sunt suficiente schimbarea stilului de viață și psihoterapia, în timp ce pentru formele complexe și/sau cronice este necesară o combinație între medicație și psihoterapie.

Există inclusiv dovezi că psihoterapia poate fi un remediu pe termen scurt în cazul depresiei rezistente la tratament medicamentos. Oferă rezultate bune indiferent de vârsta persoanei.

Tratament medicamentos

Cele mai folosite medicamente pentru tratarea depresiei sunt antidepresivele. În general, medicația este recomandată pentru cazurile de depresie severă și cronică.

Mod de prevenire

Depresia nu poate fi prevenită în totalitate. Tot ce se poate face este să alegi un stil de viață echilibrat cu o dietă variată și sănătoasă, activități fizice, limitarea stresului și a situațiilor conflictuale, somnul odihnitor, reducerea consumului de alcool și/sau substanțe psihoactive. Acestea, cumulate, pot reduce riscul de probleme psihiatrice inclusiv de depresie cu până la 22-38%.

Diagnosticarea timpurie a depresiei poate preveni cronicizarea bolii. Această formă de depresie este de evitat pe cât posibil deoarece presupune un tratament de durată și există șanse mai mici de reușită.

Reducerea interesului pentru activitățile preferate, anxietatea și insomnia, timp de 2-3 săptămâni, pot necesita o vizită la specialist.

Bibliografie

1. Surse de informație:
www.merckmanuals.com
www.stanfordchildrens.org
www.familydoctor.org
www.hopkinsmedicine.org
www.healthychildren.org
Text: Dr. Ileana Andreescu, Senior Medical Content Writer

2. Surse de informație:
www.merckmanuals.com
www.stanfordchildrens.org
www.familydoctor.org
www.hopkinsmedicine.org
www.healthychildren.org
Text: Dr. Ileana Andreescu, Senior Medical Content Writer

3. www.zanzu.de
4. www.medlife.ro
5. www.healthline.com
https://www.healthline.com/health/pregnancy/natural-birth#bottom-line;

www.healthline.co
https://www.healthline.com/health/pregnancy/epidural-pros-and-cons;

www.raisingchildren.net.au,
https://raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/vaginal-caesarean-birth/vaginal-birth;

www.uchicagomedicine.org
https://www.uchicagomedicine.org/conditions-services/pregnacy-childbirth/labor-delivery/natural-childbirth;

www.kellymoralesobgyn.com
https://www.kellymoralesobgyn.com/blog/5-advantages-of-opting-for-natural-childbirt;

6. Ghid de Nutritive –www.ms.ro
7. Surse de informație:
www.cdc.gov
www.nhs.uk
8. www.cliniciledrleahu.ro
9. www.nhs.uk
www.verywellhealth.com
10. www.csid.ro.
11. www.infoterapii.ro
12. De Yolanda Cretescu, psiholog, facebook: https://www.facebook.com/Yolanda.r.cretescu/, e-mail: contact@happyminds.ro,
13. www.bioclinica.ro
14. www.reginamaria.ro
15. www.ardom.ro
16. Gerd Plewig, Lars French, Thomas Ruzicka, Roland Kaufmann, Michael Hert, Braun-Falco´s Der-matology, 2022
Ed. 4,

Sănătatea voastră este prioritatea noastră așa că primiți cu drag acest ghid care să vă sprijine cu rapiditate în întrebările esențiale din viața voastră.

Material elaborat de Dr. Tania Șerban

Sighișoara, 2023

Material distribuit gratuit