СУЙЛАВ ЯЛАНАХ ПУР!

сайт: putpobedy.ru

Проект авторĕ – Ирина Яковлева.

Проект Чăваш Республикин Цифра аталанăвĕпе информаци политикин тата массăллă коммуникацисен министерстви пулăшнипе пурнăçланать.

Усал йăлана çемьере нумай вĕренет

Шел те, ача алкогольпе ытла та ир паллашать. Чи хăрушши вара – пĕтĕмпех хамăрăн, аслисен, айăпĕпе çапла пулса тухни. Усал йăла патне нумай чухне пĕчĕкскер шăпах та çемьере пĕрремĕш утăм тăвать. Кунтах алкогольпе çыхăннă сиенлĕ йăласене вĕренсе ăса хывать. Çавăнпа та ачана аслисемпе пĕр сĕтел хушшине лартни, пылак шывсене черккене ярса ĕçтерни, ыттисемпе пĕрле шаклаттарса ĕçме ирĕк пани пулмалла мар. Çемьере чарусене çирĕп пăхăнмаллине Чăваш ен Сывлăх сыхлавĕн министерствин штатра тăман çамрăксен тĕп психиатр-наркологĕ Лилия ДОРОФЕЕВА асăрхаттарать. Кайран ывăлĕн-хĕрĕн «хаяр шĕвексемпе» проблемăсем ан пулччăр тесе вăл ашшĕ-амăшне çакăн пек сĕнӳсем парать:

Ача умĕнчех эрех ĕçсен

Ултă çулччен кĕçĕннисем пĕтĕмпех аслисене евĕрлеççĕ, çемьере мĕн пулса иртнине тĕрĕс тесе йышăнаççĕ. Хăшпĕр чухне тухтăр патне, акă, питĕ пăшăрханнă ашшĕ-амăшĕ килет. Хăйсен алкогольпе нимле проблема та çук, анчах хĕрĕ е ывăлĕ ĕçкĕçе тухса пырать-мĕн. Кун пек чухне специалист ача мĕнле ӳснине, мĕн курнине, илтнине ыйтса пĕлме тытăнать. Шутланă пекех, ашшĕ-амăшĕ сахал мар йăнăш туни курăнать.

Пĕчĕк шăпăрланшăн çемье чи пысăк авторитет вĕт. Енчен те килте эрех-сăра ĕçнине ачаран пытармаççĕ, ун умĕнчех «питĕ ывăнтăм, пĕр черкке эрех ярса пар-ха» е «айта, тус-юлташа чĕнер, сăра ĕçер» текен сăмахсем илтĕнеççĕ-тĕк, ачан та алкоголь пурнăçра кирлĕ япала текен шухăш йĕркеленет. Ним сиенсĕр пек туйăнакан сăмахсенчен унăн пуçне сиенлĕ информаци кĕрсе вырнаçать: алкоголь – лайăх, вăл тус-тăвана пуçтарать, чунра япăх, йывăр пулсан – яланах пулăшать. Тĕрĕссипе, ашшĕ-амăшĕн ачасене «хаяр шĕвексенчен» хӳтĕлеме тăрăшмалла. Çемье праçникĕ-тĕк, вăл эрех ĕçни мар, тус-тăвансемпе тĕл пулса, калаçни хăваслăх кӳнине куртăр. Пурнăçри йывăрлăхсене вара кăмăл-туйăм çирĕплĕхĕпе, сывăх çыннисем пулăшнипе çĕнтерме вĕрентĕр. Ăна малашлăхра алкоголизмран сыхласа хăварас тесен, хăвăр чи малтан тĕрĕс тĕслĕх кăтартăр.

Анчах ашшĕ е амăшĕ (е иккĕшĕ те) ĕçкĕпе аптăракан çемьесенчи çамрăксемпе вара чылай йывăртарах. Ун пеккисем çуралсанах ăнăççăр лару-тăрăва курса ӳсеççĕ, алкоголикăн пурнăç йĕрки кунсеренех куç умĕнче. Паллах, ку ачасем пурте ашшĕ-амăшĕн çулĕпе каяççĕ теме юрамасть, çапах та алкоголизмпа чирлес хăрушлăх вĕсен 3–6 хут пысăкрах.

Организмшăн хăрушă

Çамрăклăх – питĕ кăткăс тапхăр. Ачан ӳт-кĕлетки енĕпе те, ăс-тăнпа психика тытăмĕнчен те питĕ вăйлă улшăнусене тӳссе ирттерме тивет. Çак вăхăтра вĕсене ашшĕ-амăшĕн тимлĕхĕ уйрăммăнах кирлĕ. Çав шутра – сиенлĕ йăласемпе илĕртĕнессинчен асăрханма та.

Кунсăр пуçне çак самантсене пĕлмелле тата шута илмелле:

Этемĕн организмĕнче алкоголь «аркатма» пултарайман тĕртĕмсем çук. 16 çултан кĕçĕнреххисен вĕсенче аслисемпе танлаштарсан шыв нумайрах, белок вара сахалрах.

Шывлă тĕртĕмсенче алкоголь çăмăлрах сарăлать, этил спирчĕ 5 хут хăвăртрах кĕрет.

Спиртлă шĕвексем уйрăмах пĕвере хăрушă сиенлеççĕ. Çыннăн ку органĕ 18–20 çулсенче кăна аталанса çитнине шута илсен, ирех эрехпе туслашни çамрăкшăн çав тери хăрушă. Организма лекнĕ алкоголь пĕверте вăраххăн пайланать, шĕвекĕн 10 процентĕ кăна пĕтĕмпех тухать. Ытти вара пĕтĕмĕшле пайланса пĕтиччен юн тăрăх «çӳрет».

Çамрăксен 4–6 сехет хушшинче спиртăн 14 процентĕ кăна шăкпа тухать. Танлаштарма, аслисен – продуктăн 60 процентĕ.

Пĕвер хыççăн юнпа сарăлакан токсинсенчен пӳресем чĕре, ӳпке, вар-хырăм, хырăм ай парĕ, юн тымарĕсем аптрама пуçлаççĕ. Спиртлă шĕвексем апат парĕн (пищевод) лаймăка сийне «çисе» яраççĕ, вар-хырăм сокĕн тытăмне улăштараççĕ, апат йышăнассине чăрмав кӳреççĕ. Çавна пулах белоксен тата углеводсен ылмашăвĕ, витаминсен тата ферментсен синтезĕ пăсăлать. Çамрăкăн «ӳсекен» кĕлетки «строительство материалне» туллин илеймест, шалти органсен аталанăвĕ чарăнать.

Кăмăл-туйăмшăн, ăс-тăншăн та

Алкогольлĕ шĕвексенчи этанол пуç мимине те ним лайăххи кӳмест. Тĕпчевсем кăтартнă тăрăх, алкоголе пĕр хутчен, пĕчĕк дозăпа ĕçни те пуç мимин вĕренӳшĕн яваплă механизмне пăсма пултарать. Шухăшлав аталанăвĕ чакать, ăс-хакăл нормисем йĕркеленесси пăсăлать, унччен хывăннă хăнăхусем те çухалаççĕ.

Эрех-сăра çамрăк организмшăн – пысăк стресс. Унăн характерĕ улшăнать, сăлтавсăрах тарăхать, кутăнлашать.

Ӳсекен, çирĕпленсе çитмен организм спиртлă шĕвексене аслисенчен чылай хăвăртрах хăнăхать.

Çамрăксем алкоголь кайран çемьеллĕ пурнăçра проблемăсем чылай кăларассине пачах та тимлĕхе илмеççĕ. Ан манăр: эрех-сăрапа иртĕхекен хĕрсен чирлĕ ачасем çурални сайра мар. Каччăсен те шухăша кайма сăлтав пур: алкоголь тăтăш ĕçни ача пуласлăх шайне темиçе хут чакарать.

Алкоголь никама та ним ыррине памасть. Унпа ирех туслашни – пушшех те. Çавăнпа та çамрăксене ку усалтан мĕнпур майпа хӳтĕлеме тăрăшмалла. Ашшĕ-амăшĕн тĕрĕс тĕслĕхĕ, вĕсен юратăвĕпе тимлĕхе ачисемшĕн шанчăклă хӳтĕлев пулмалла.

Сывă пурнăç йĕрки – савăнăç никĕсĕ

Сывă пурнăç йĕркинчен ырри нимĕн те çук. Малашлăха урă пуçпа пăхакан, сиенлĕ йăласене «çук» теме пĕлекен çын нимле йывăрлăхсенчен те хăрамасть, кирек мĕнле тĕллеве те пурнăçлама пултарать. Вăл ăнăçлă, кăмăлĕ яланах тулли, çывăхра тус-юлташсем те нумай.

Усал йăласене хирĕç тăма пултарайман айвансен пурнăçне вара çăмăл тееймĕн. Ку астармăшсен серепине пуçĕпех лекнисем, тĕрĕссипе, сывлăхне хавшатнă е çухатнă çынсем. Вĕсене наркологи чирĕ нушалантарать. Ку амак питĕ йывăр, сиплеме кăткăс. Çынна психоактивлă веществосемпе усă курма чăтайми туртать. Вăл хăйне хăй чараймасть, тĕрĕслевре тытаймасть. Чир аталансах пынипе унăн пурнăçĕнче пĕр аркатуллă тĕллев кăна юлать – алкоголе, наркотике е ытти ăс-тăна улăштаракан ытти веществосене организма çитермелле.

Сывă пурнăç йĕрки вара пачах та урăхла: тĕрлĕ сăрăсемпе, савăнăçпа пуян, алкогольпе наркотик сиенĕсĕр, кунсене парнелет. Ӳт-кĕлетке те, ăс-тăн сывлăхĕ те çирĕп пулĕ, обществăра та хăвăра кирлĕ, ыттисемпе тан туятăн.

Кирек мĕнле чиртен те хăвна асăрхаса тăрсан, унпа тĕллевлĕ кĕрешсен çеç хăтăлма пулать. Наркологи амакĕпе те çавăн пекех. Унпа çыхăннă проблемăсене сирме пĕр меслет кăна тĕрĕс – психоактивлă веществосемпе усă курма чарăнмалла. Илĕртмĕше хирĕçлеме, паллах, чун-чĕре çирĕплĕхĕ кирлĕ. Анчах шăпах та çакă пурин те çитеймест. Кун пек чухне чирлисене Республикăри наркодиспансер специалисчĕсем пулăшма хатĕр.

Анчах мĕнле тытса пымалла-ха сывă пурнăç йĕркине сиенлĕ веществосен серепине каллех кĕрсе ӳкес мар тесен? Медицина сиплевне тухнă хыççăн пациентсен рецидивсене асăрхаттаракан, йӳле кайма паман терапие те ирттермелле.

Рецидивсене хирĕçле терапи – вăрах тăсăлакан, чăтăмлăх кирлĕ ĕç. Кунта сиплев кăна мар, пурнăçри кашни пулăм пĕлтерĕшлĕ. Çын хăйĕн обществăри вырăнне тупни те, пурнăçри ăнăçлăхĕ те, хăйĕн сывлăхĕпе шăпишĕн яваплă пулнине ăнланни те.

Пулăшу терапийĕн тĕп тĕллевĕсем:

- сиплев хыççăн лайăхланнă ӳт-пӳ тата ăс-тăн сывлăхне тытса пырасси;
- психоактивлă веществосенчен хăтăлнă тапхăрта пулăшу парасси;
- сиенлĕ йăлана тăрук çĕнĕрен иленессине асăрхаттарасси;
- сывă пурнăç йĕркине хăнăхасси.

Республикăри наркодиспансер специалисчĕсен психоактивлă веществосем пуçарнă чирсенчен сиплессипе опычĕ пысăк. Сиплевре хальхи çĕнĕ эффективлă меслетсемпе усă кураççĕ. Сиенлĕ йăласенчен хăтăлма тĕллев тытнă çыншăн тăванĕсен, çывăх çыннисен хавхалантарăвĕпе пулăшăвĕ те пĕлтерĕшлĕ. Сăмах май, реабилитаци уйрăмĕнче пациентсен тăванĕсем валли кашни эрнерех «Гармония» ушкăн тĕлпулăвĕсем иртеççĕ.

Наркодиспансер специалисчĕсен консультацине илме тата рецидивсене хирĕçле терапие тухма вара çак адреспа килмелле: Шупашкар хули, Пирогов урамĕ, 6-мĕш çурт. Ыйтса пĕлмелли телефон: (8352) 23-41-68.

Екатерина АЛЕШИНА, медицина психологĕ.

Информацин усă кӳмелле

Вуншар çул каялла кăна-ха çĕнĕлĕхсене, хыпар-хăнара хаçат-радио тата телевидени урлă кăна пĕлнĕ. Халĕ информаци тупмалли майсем анлă: социаллă сетьсемпе мессенджерсем, ытти сервиссем те хăйсен вырăнне йышăнаççĕ.

Çавăнпа та çамрăксен ăс-тăна çивĕчлетме, тавракурăма пысăклатма, хăйсене пуренлĕ аталантарма тем тĕрлĕ май та пур. Анчах ку ирĕклĕхĕн ырă енĕ çеç мар, япăх витĕмĕ те сисĕнет. Интернет анлăшĕнче информаци кирек камшăн та усă – ачасемпе çамрăксене пĕлме кирлĕ марри те. Е тата вĕсене юриех усал шăхăшсемпе илĕртни, саккунсăр ĕçсене тума явăçтарни те тĕл пулать...

Çапла, Интернет сечĕ аталаннă тата цифра технологийĕсем сарăлнă май паянхи обществăра çамрăксен ăс-хакăлĕ, пурнăç хаклăхĕсем йĕркеленес çул-йĕр унччен хинчен самаях улшăннине палăртмалла. Çакна Чăваш патшалăх гуманитари ăслăлăхĕсен институчĕ студентсем хушшинче ирттернĕ социологи ыйтăмĕ те çирĕплетет. Ку мероприятие Чăваш енри тĕп аслă шкулсенче пĕлӳ илекенсене явăçтарнă. Унăн авторĕ, кĕçĕн наука сотрудникĕ А.Гаврилов палăртнă тăрăх, ыйтăмăн тĕп тĕллевĕ вĕренекен çамрăксем «гражданла позици, наци хаклăхĕ, истори астăвăмĕ, политика шухăш-кăмăлĕ, обществăлла ĕç-хĕл, пурнăç ориентирĕсем, ăнлавсене мĕнле йышăннине тата мĕнле информаци патне туртăннине хакласси пулнă.

Информаци тенĕрен, ăçтан илеççĕ-ха ăна çамрăксем? Ыйтăм юлашки вăхăтри чăнлăха çирĕплетнĕ: чи популярлă информаци çăлкуçĕ – социаллă сетьсем. Студентсен 95 процентĕ вăхăта тăтăшрах «ВКонтакте»-ре ирттернине пĕлтерет.

Анчах палăртмалла, цифрăллă медиаçăлкуçсенчен вĕсем ытларах çĕршывri тата тĕнчери хыпарсене пĕлсе тăраççĕ. Регионти тата вырăнти информацие тĕрĕс çитерекеннисем шутĕнче вара йăлана кĕнĕ МИХ-сем (пичет, телевидени) те хăйсен позицисене сыхласа пыраççĕ.

Мĕнпе кăсăкланаççĕ-ха Чăваш енри аслă шкулсен студенчĕсем? Ыйтăм кăтартнă тăрăх, чи пысăк кăсăклану – культура (музыка, кино, куравсем...), модăпа пурнăç стилĕ (тумтир, сăн-сăпат, трендсем…), тус-пĕлĕшĕсем (вĕсем мĕнпе пурăнни тата политика (влаç, событисем) тĕлĕшпе. Çамрăксен çак туртăмĕсем, çул ӳсĕмне кура, чи малтанах вĕсем вĕренӳпе аталану ыйтăвĕсене мала кăларнипе, çав вăхăтрах кану-савăнăç пирки шутланипе, вĕсен малашлăх планĕсемпе çыхăннă. Уйрăммăн илестĕк, арçын ачасем ытларах культура, экономика, спорт темисемпе ытларах интересленеççĕ, хĕрсем – культурăпа, модăпа стиль çĕнĕлĕхĕсемпе.

Куратпăр, çамрăксен вăхăтăн пысăк пайĕ виртуаллă уçлăхра иртет. Анчах унта пуçĕпех кĕрсе ӳкме юраманнине, информацие усăллипе сиенли çине уйăрма та пĕлмеллине ăнланаççĕ-и студентсем? Ыйтăм шанăç кӳрекен хурав парать: респондентсем пурте тенĕ пекех информаци хăрушсăрлăхĕ пирки лайăх пĕлеççĕ. Вĕсенчен ытларахăшĕ Интернет ресурсĕсемпе вĕренӳ мелĕсене пуянланма, хăйсен пултарулăхĕн шайне ӳстерме усă курать.