

Незвичне заняття з підлітками до Всесвітнього дня здоров'я

Прикро, що сьогодні серед підлітків стає вкрай загрозливою тенденція збільшення тих, хто палить, вживає спиртні та енергетичні напої, навіть наркотики. Такі відомі вчені, як А.Г.Ахромова, В.Г.Григоренко, В.П.Моченов, Л.С.Фридман аргументовано стверджують, що старший підлітковий вік з його всебічною перебудовою є тим критичним періодом, коли під впливом загальної, нервової, ендокринної реактивності значно підвищується ризик виникнення різних пограничних нервових, психічних та емоційних розладів і пов'язаних з ними різноманітних поведінкових дивіацій.

Прийнято вважати, що підлітки починають палити, вживати алкогольні напої та «травку» в результаті особистісного психологічного неблагополуччя. Часто причинами шкідливих звичок є нездатність підлітка до продуктивного виходу зі складної ситуації, несформованість та неефективність засобів психологічного захисту. Сучасні підлітки навіть не знають, як можна здорово справлятися з емоційною напругою та релаксувати.

✘

Учасники молодіжного клубу «Позитив» під час планування корисних та цікавих заходів вирішили провести тренінгове заняття для підлітків з відділення гастроентерології та з громади із метою профілактики шкідливих звичок. 27 березня і відбулося це досить незвичне заняття, у якому взяло участь 19 осіб. На початку заняття Роман Юхименко запропонував переглянути дуже цікавий фільм стосовно шкідливих звичок, у якому використовувались близькі молоді сучасні спецефекти та музика з відомих кінофільмів.

Друга частина заняття була присвячена розповіді пацієнтки неврологічного відділення – Вероніки. Дівчина щиро поділилася

своїм непростим досвідом відмови від тютюну, алкогольних та енергетичних напоїв, які до певного часу сприймалися нею як звичні та нормальні речовини, що вживають усі її друзі та знайомі. Минулого місяця Вероніка перенесла досить складну операцію на нирках та зрозуміла, що сама ж і нашкодила своєму здоров'ю. Тепер дівчина усвідомила, що хоче вести здоровий спосіб життя. Вероніка розповіла одноліткам свою гірку історію. Сповідь юної 16-річної дівчини справила неабияке враження – дехто плакав, хтось намагався усіляко висловити повагу та підтримку.



Під час третьої частини заняття Анатолій Красноухов розповів про вплив тютюну, алкоголю та наркотиків на психічний та фізичний стан підлітків, поділився повчальними історіями з власного життя та з життя інших людей стосовно даної тематики.

Щоб закінчити заняття на позитиві, психолог провела з учасниками заняття вправу «Сонечко», під час котрої кожен мав змогу похвалити один-одного, обмінятися компліментами і добрими словами. На обличчях підлітків одразу з'явилися посмішки, а очі засяяли оптимізмом.

Сподіваємося, що це заняття спонукає молодих людей замислитися про власне здоров'я та допоможе їм зробити певні висновки.

Оксана Слепова