



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РОСТОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ» В ГОРОДЕ РОСТОВЕ-НА-ДОНУ

ул. Сержантова, 3, г. Ростов-на-Дону, 344029  
тел. (863) 252-27-69, факс (863) 223-73-92  
E-mail: [cgseirnd@donpac.ru](mailto:cgseirnd@donpac.ru) <http://www.rnd.donses.ru>  
ОКПО 76928590 ОГРН 1056167011944  
ИНН/КПП 6167080156/ КПП 616602001

Начальнику Управления  
образования города Ростова-на-Дону  
Чернышовой В.А.

13.04.2020 г. № 25-04-04/1649


На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Уважаемая Виктория Анатольевна!

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону в целях улучшения психологического здоровья граждан в период самоизоляции, направляет Вам памятки: «Как жить на самоизоляции: рекомендации для пожилых людей», «Подростковый возраст. К чему готовиться родителям?», и просит Вас оказать содействие в их размещении на информационных стендах подведомственных объектов.

Приложение: 2 памятки на 2-х листах.

С уважением, и. о. главного врача  
Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в РО»  
в г. Ростове-на-Дону

  
Сорокобаткин В. В.

Исполнитель: Городова А. К.  
тел. 8(863) 267-97-13, факс 8(863) 267-59-50  
эл. адрес: [lcgsen@donpac.ru](mailto:lcgsen@donpac.ru)

## Подростковый возраст. К чему готовиться родителям?

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в жизни ребенка и его родителей. **Всемирной организацией здравоохранения в основу определения состояния здоровья человека включены 3 основополагающих фактора — физическое здоровье, душевное здоровье и социальное благополучие.** Изменения душевного состояния подростка несомненно отражаются на его физическом здоровье. Зачастую это связано с активной гормональной перестройкой организма. **Такие изменения — большой стресс для ребенка.** Они могут сопровождаться **импульсивными поступками и протестным типом поведения.** Это может проявляться в виде агрессивного отношения к окружающим, приобретением опасных увлечений и занятий для самого подростка, а также знакомства с вредными привычками, побегами из дома, вплоть до суицида.

**Из-за резкого всплеска гормонов** возникает частая смена настроения. Этому возрасту свойственны депрессия или агрессия, тревожность или замкнутость. **Нередко подросток становится просто невыносимым, доставляя немало проблем не только родителям, но и самому себе.** К тому же, если ребенок растет в неблагополучной семье, где родители демонстрируют агрессивное поведение и обращение, он запоминает это и ведет себя подобным образом. И хотя в подростковом возрасте авторитет родителя резко падает, пример матери и отца все равно остается одним из важнейших в жизни ребенка. Поэтому задача родителей подростка — обеспечить эмоционально комфортные условия, в которых будет взрастать их ребенок.

### С какими проблемами чаще всего сталкиваются родители подростков?

- Подростки легко поддаются плохому влиянию. **Самая большая проблема, с которой сталкиваются родители тинейджеров во всем мире — это курение, употребление алкоголя и наркотиков.** Вредные привычки используются подростками в качестве атрибута взрослого человека. К тому же, некоторые подростки начинают курить и выпивать только для того, чтобы бросить вызов родителям. Поэтому для того, чтобы не допустить подобного поведения, **родители должны подавать правильный пример своим детям — соблюдать здоровый образ жизни и обращать внимание на то, не пропадает ли у ребенка аппетит, хорошо ли он спит и не происходит ли у него резких перемен настроения.**

- **Расстройство пищевого поведения - анорексия, булимия, компульсивное переедание.** Чаще всего оно связано с заниженной самооценкой подростка, негативными мыслями и чувствами по поводу своего веса, и как следствие выработки системы питания и привычек, нарушающих нормальное функционирование организма. **Необходимо объяснить подростку, что изменение тела — это нормально.** Обязательно стоит приучить ребенка к здоровому рациону и регулярным физическим упражнениям. Это станет залогом его здоровья и повысит самооценку.

- **Желание вкусить запретный плод в подростковом возрасте проявляется особенно остро, что приводит к раннему началу ведения половой жизни.** Это может негативно сказываться на здоровье молодого организма и приводить к нежелательным последствиям. Поэтому родителям необходимо своевременно провести беседу с подростком о серьезных последствиях незащищенного полового контакта и о том, как он может повлиять на всю дальнейшую жизнь.

- **Подросток много времени проводит в интернете.** Его могут привлекать компьютерные игры, социальные сети и т.д. Противостоять этому практически невозможно, но необходимо научить ребенка **определять опасность и недостоверную информацию** на просторах всемирной паутины. Кроме того, **можно установить в доме свободные от гаджетов зоны.** Это может быть кухня или гостиная. Можно договориться не пользоваться телефонами и планшетами за обеденным столом или в постели. Важно расположить ребенка к доверительному общению, установить дружеский контакт и тогда подросток будет рад поделиться любой информацией только при условии, что его не будут резко критиковать.

- **Агрессия и жестокость.** Агрессия особенно часто встречается у мальчиков-подростков. У них развиваются мышцы, грубеет голос, они прибавляют в росте. Кроме того, они становятся более эмоционально уязвимыми. Всё это может приводить к дракам и издевательствам над сверстниками. Избежать этого могут **помочь занятия спортом и физические упражнения — это отличный способ выплеснуть отрицательные эмоции.**

Для того, чтобы помочь подростку справиться с психологическими проблемами, нужно с раннего детства **формировать доверительные отношения с ребенком, уважительно относиться к личному пространству и мнению подростка, никогда не сравнивать его с другими людьми.**

**Как жить на самоизоляции: рекомендации для пожилых людей.**

**Быстрое распространение коронавирусной инфекции вызвало тревогу во всем мире.** На территории многих стран, в том числе Российской Федерации, введены ограничительные меры (в их числе самоизоляция), которые направлены на недопущение распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной Covid-19. Режим самоизоляции рекомендован всем гражданам нашей страны, но в первую очередь, он необходим для лиц в возрасте старше 65 лет - они являются наиболее уязвимой группой населения.

**Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным и контактно-бытовым путем,** но существуют также и другие способы передачи. Для того, чтобы избежать заражения, пожилым людям приходится переходить на дистанционное и онлайн-общение (с помощью телефона, компьютера и других гаджетов), нежелательно пересекаться даже с соседями, остаются только контакты с соцработниками и волонтерами. В связи с этим, **людям «серебряного возраста», находясь на самоизоляции важно помнить о своей безопасности.** Если кто-то звонит в дверь или по телефону и говорит, что может оказать помощь, принести продукты, деньги - **нужно тщательно проверять информацию.** Соглашаться открывать дверь, например, можно только в том случае, если пожилой человек сам подавал заявку. В любой непонятной ситуации не надо стесняться вызывать полицию. Кроме того, пожилым людям желательно постоянно быть на связи с близкими, чтобы родные были в курсе, что с ними всё в порядке.

**Находясь на самоизоляции, пожилой человек должен хорошо питаться, при этом соблюдать все рекомендации своего лечащего врача.** Рацион лиц старше 65 лет должен быть сбалансированным и полноценным, обязателен к употреблению белок из легкого мяса птицы или рыбы, а также растительный белок, который содержится в крупах и бобовых. Меню пожилых людей должно быть наполнено овощами и несладкими фруктами, которые являются незаменимыми источниками клетчатки, очень важной для хорошего пищеварения. **Необходимо употреблять именно несладкие фрукты, чтобы не провоцировать резкое повышение глюкозы в крови.** Кроме того, нужно добавлять в рацион питания - крупы, макаронные изделия твердых сортов, темный хлеб. А также очень важно снизить потребление соли, сахара и насыщенных животных жиров в виде жирного мяса, сала и сливочного масла. **Не стоит забывать и про питьевой режим — употреблять воду в достаточном количестве.**

Кроме того, **в период самоизоляции просто необходима любая физическая активность.** Это могут быть как специальные упражнения, так и обычная повседневная активность дома — уборка и садоводство, например. Если до карантина пожилой человек занимался каким-либо видом спорта, то сейчас стоит задача - не отменять его, а заменить на что-нибудь еще. Например, скандинавскую ходьбу вполне можно заменить простой гимнастикой или ходьбой по квартире во время телефонного разговора. Ходить или даже стоять на месте во время разговора будет гораздо полезнее, чем просто сидеть.

**Временная вынужденная самоизоляция – не повод грустить и скучать!** Необходимо вспомнить, чем любили заниматься раньше, до чего давно уже не доходили руки, например, снова начать шить и вязать, если позволяет нынешнее состояние здоровья. Или можно заняться разбором завалов в шкафу с одеждой, различной домашней утварью, а также перебрать аптечку, в которой наверняка собралось много лекарств, с прошедшим сроком годности...

Чтобы справиться с тревожностью, рекомендуется отвлекаться от новостей про коронавирус и стараться смотреть развлекательные передачи по телевизору, читать книги. К тому же, **важен полноценный сон и забота о себе — каждому пожилому человеку нужно не забывать о своих хронических заболеваниях и регулярно принимать ранее назначенные врачом лекарственные препараты.** В случае появления недомогания необходимо проконсультироваться с врачом по телефону и не посещать поликлинику без крайней необходимости.

**Будьте здоровы и оставайтесь дома на весь период самоизоляции!**