

«Стиль жизни и репродуктивное здоровье молодежи. Влияние семейного воспитания на формирование у подростков ценности репродуктивного здоровья»

Педагог – психолог А.Г. Борикова

Молодежь, будущие потенциальные родители сталкиваются со множеством факторов риска, которые, переходя в привычки поведения, могут привести к серьезным проблемам в более зрелом возрасте – когда они решают стать родителями. В первую очередь – это курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков и других токсических веществ. В большинстве случаев начало половой жизни также происходит в раннем молодом (подростковом) возрасте.

Раннее начало половой жизни стало типичным явлением среди юношей и девушек: от 40 до 60% несовершеннолетних юношей и девушек имеют опыт сексуального общения до 18 лет. Ранние половые связи стали нормой у современной молодёжи. Однако ранние половые связи подростков создают целый ряд серьёзных проблем: риск забеременеть, получить венерическую болезнь, утратить самоуважение, разочарование, приобрести «нехорошую репутацию» и др. Установлено, что интенсивная половая жизнь в молодом возрасте имеет своим последствием преждевременное прекращение половой деятельности. Раннее начало половой жизни неблагоприятно сказывается на потомстве. Кроме того, необходимо отметить, что свободный взгляд на раннее вступление в половые отношения привели к росту заболеваний, передаваемых половым путём. Как правило, венерические заболевания у молодежи являются результатом неправильного полового воспитания, а также плохой осведомленности о механизме заражения.

Подростки в силу своих возрастных особенностей недостаточно учитывают *последствия вредных привычек, влияющих на их репродуктивное здоровье.*

Пагубно влияет на репродуктивную функцию **никотин**. Так как первый опыт курения большинство мужчин и женщин приобретают в подростковом возрасте, поэтому никотин начинает негативно влиять на репродуктивную систему еще в период ее формирования.

Алкоголь считается главным врагом репродуктивной системы, его влияние «чувствует» на себе мужской гормон тестостерон. Даже при однократном приеме большой дозы спиртного уровень тестостерона в организме мужчины снижается, а при регулярных возлияниях происходит угнетение гормона, причем процесс не подвержен обратному действию. Помимо этого, алкоголь является причиной уменьшения размеров половых желез и атрофии функции выработки сперматозоидов, а также приводит к дисфункции семенников.

У женщин злоупотребление алкоголем вызывает стойкое нарушение менструального цикла. Нестабильный цикл делает невозможной планируемую беременность. Если же забеременеть все-таки удастся, то риск

возникновения патологий у плода превышает среднестатистический на 40-50 процентов. Часто у пьющих женщин происходят выкидыши, самопроизвольные роды, замирание плода.

Самое негативное воздействие на репродуктивную систему человека оказывают **наркотики**. Независимо от того, как они попадают в организм – путем инъекций, вдыхания или курения – наркотики кардинально изменяют гормональный фон, нарушают фертильность. Если зачатие происходит, то плод практически всегда обречен на гибель или развитие патологий.

Наряду с ухудшением экологической ситуации в мире, основным фактором, влияющим на репродуктивное здоровье, является **несоблюдение принципов здорового образа жизни**.

- Малоподвижный образ жизни.

В настоящее время на первый план выдвинулись те заболевания, которые преимущественно связаны с гиподинамией. Движение является для живого организма такой же физиологической потребностью как потребность в безопасности. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья, преждевременному старению и смерти. Развиваются застойные явления в органах малого таза с нарушением их функции и, как следствие, снижается репродуктивная способность. Снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов. Уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что приводит к снижению массы сердечной мышцы и нарушению протекания процессов обмена веществ в клетках сердца. Слабость мышц брюшного пресса ведет к снижению внутрибрюшного давления. Возрастает риск опущения органов брюшной полости.

- Нарушение принципов правильного питания

Во роста и развития молодого, растущего человека потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах существенно возрастают. Значение полноценного, сбалансированного питания для нормального развития человека, доказано многочисленными исследованиями. Многие зависит как от качественных и количественных показателей недостаточного питания, так и от его продолжительности. Короткие нарушения в питании могут и не сказаться на росте и развитии. Но длительное голодание или чрезмерное употребление несбалансированной пищи может вызвать существенное нарушение. Избыточный вес увеличивает риск развития сахарного диабета, повышение артериального давления.

- Влияние стресса

Хронический стресс оказывает существенное прямое и/или опосредованное влияние на репродуктивную функцию. Мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс. У женщин стрессовые расстройства встречаются в три раза чаще, чем у мужчин, но при этом женщины обладают и более высокими, чем мужчины, адаптационными возможностями. Этому способствует присущая женскому организму цикличность происходящих в ее

репродуктивной системе процессов (менструальный цикл): она - цикличность – имеет тренировочное значение для формирования оптимального антистрессорного ответа.

Стресс является причиной психогенного бесплодия.

Основные принципы образа жизни для сохранения репродуктивного здоровья

Для того, чтобы сохранить репродуктивное здоровье и быть спокойными за своих детей еще до их появления необходимо:

1. Безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности;
2. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путем;
3. Не допускать абортов;
4. Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалиста;
5. Здоровый образ жизни будущих родителей;
6. Соблюдение правил личной гигиены;
7. Ведение физически активного образа жизни;
8. Устранение вредных привычек;
9. Поддержание благоприятного психологического состояния женщины;
10. Сбалансированное питание.

Осознание значимости и основы физического и психического здоровья должны закладываться в семье и в школе, на занятиях физической культурой, благоприятное семейное общение и физические упражнения влияют на формирование здорового образа жизни девушек и юношей, на становление у них позитивной личностной модели родительского поведения.

Для сохранения репродуктивного здоровья необходимо сочетание нескольких факторов: прививание семейных ценностей будущим матерям, активное вовлечение в занятие физкультурой, избегание вредных привычек, ведение распорядка дня и сбалансированное питание.