

Sveiką gyvenimą pasirinkusioje šeimoje vaikai užauga sveikesni ir patiria didesnį gyvenimo džiaugsmą

Gegužės 15-tąją pažymint – Tarptautinę šeimos dieną, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėja Rūta Babravičienė, nori atkreipti visuomenės dėmesį, į šeimos svarbą ir priminti, kad šeimos klausimas išlieka labai svarbus šiandien, nes čia dedami mūsų ir mūsų vaikų gyvenimo pamatai bei vertybės, kurios išlieka ilgam ir daro įtaką ne tik gyvenimui, bet ir sveikatai. Neteisingai padėtas šeimos pamatas neretai veda link griūties, todėl taip dažnai žmonių gyvenimai dūžta į šipulius ir lieka ilgai negyjančios žaizdos, trukdančios džiaugtis puikiais santykiais su artimiausiais ir brangiausiais žmonėmis.

Laimingi tie, kurie turi savo širdžiai brangius ir artimus žmones, kuriems rūpi jie patys, ir gali prasmingai dalinti save. Kaip žinia, pasirūpinti kitu visada yra lengviau, negu savimi, galimybė mylėti artimą būna lengvesnė, nei meilė sau pačiam. Laimingi tie, kurie turi šeimas ir tikrai brangių žmonių ratą. Tai vertybė. Žmogus pašauktas į gyvenimą, kad galėtų juo dalintis, tik dvasinių mainų dėka įgyti bei kaupti dvasinius turtus. Jie, skirtingai nuo materialių gėrybių, didėja visada, kada atiduodi. Tokie yra dvasingumo pagrindiniai dėsniai. Jais vadovautis yra sveika, nes jie veikia, net jeigu jų ir nepaisoma. Mes, žmonės, nesame vien kūnas.

Suaugę ir subrendę žmonės gyvena šeimose. Čia ne tik sugyvenami vaikai, bet atsiranda galimybė ugdyti bei puoselėti daugybę savo paties žmogiškų jausmų, juos tobulinti ir tuo pačiu dvasiškai augti, bei tobulėti jau dviese. Vaikystėje išmokę žaisti lėlėmis, bei mamą ir tėvelius, suaugę žmonės įgyja galimybę žaidimus paversti tikrove. Vis agresyviau keliamas šeimos nuvertinimas yra neapskaičiuotas ir rizikingas. Kad ir kaip save apgaudinėtume, ir kaip besiteisintume, vis tiek žmonės suranda būdą, kaip išreikšti, jog vis tik nori gyventi šeimoje, rūpintis ir rūpėti. Bet kurie šeiminiai nesklaidumai, šeimos narių problemos adekvačiai sukelia nemigą, galvos skausmus, ar kitus simptomus, parodančius, kad rūpestis yra. Šeimos nariui niekada nepasakysi: tavo problema, tu ir spręsk. Sakome: ką aš galiu padaryti, kad padėčiau. Arba netgi nesakoma, bet daroma. O darni ir pilnavertė šeima yra rojus žemėje.

Gyvenimas pilnoje ir pilnavertėje šeimoje yra stabilios psichikos pagrindas ir galimybė asmenybei augti bei dvasiškai tobulėti. O kad šeima būtų pilna ir pilnavertė, į ją tenka daug investuoti: materialių gėrybių, bet ženkliai daugiau-dvasinių pastangų.

Šeima tai pirmiausia gyvenimas ne vienumoje, gyvas žmogus gyvena šalia, tenka domėtis, kuom gi jis gyvena, kokios mintys, rūpesčiai ar džiaugsmas jo širdį valdo. Reikalingas empatijos jausmas, kada savąjį žmogų imi pažinti iš žvilgsnio, balso tono, noro ar nenoro kalbėtis, iš kvapo ar judesio. Ir dar daug šeiminių abėcėlės ženklų išmokstama perskaityti. Formuojama šeiminių aura, atmosfera, jausmas. Tenka kalbėtis, klausti, klausytis, atsakyti, šypsotis. Kartu valgyti ir kartu miegoti.

Šeima - svarbiausioji vaikų ugdymo institucija, svarbiausia mikroaplinka, kurioje vyksta vaikų socializacija, svarbiausias veiksnys, apsprendžiantis vaiko asmenybės raidą. Šeimoje perteikiamos ir puoselėjamos tėvams ir vaikams brangiausios žmogiškosios vertybės. Šeimos ryšiai ir tėvų bendravimo su vaiku stilius yra pirmasis ir įtakingiausias socialinių įgūdžių formavimo modelis. Vaiko elgesio bei emocijų išraiškos sunkumai dažnai priklauso nuo santykių šeimoje. Šeima vaikui kaip tvirtovė, kurioje užtikrinamos jo moralinės ir materialinės teisės, socialinė gerovė. Tik šeimoje galima užtikrinti pagrindines Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencijos nuostatas: teisę į gyvybę, teisę į visavertį gyvenimą, teisę dalyvauti kultūrinėje ir meninėje veikloje, teisę būti ginamam nuo smurto ir

išnaudojimo. Mes privalome užtikrinti, kad vaiko interesai būtų svarbiau už viską: teisė į švietimą, sveikatos apsaugą, teisė į saugią ir mylinčią aplinką neturi būti teorinės. Svarbiausia – skirti vaikui pakankamai laiko. Labai svarbu – kalbėtis apie tai, ką vaikas daro, mato. Daugelis tėvų neįvertina žiniasklaidos grėsmės, nes yra įsitikinę, kad ji nepalies vaikų iš gerų šeimų. Paaiškę, kad tai netiesa. Be to, gerų šeimų vaikai ilgiau žiūri televiziją, todėl jiems pavojus yra netgi didesnis. Žurnale "Science" paskelbtame tyrime įrodytas tiesioginis smurto televizijoje ir smurto gyvenime reiškinys. Tyrimo duomenimis, televizija veikia lyg uždelsto veikimo bomba. Jeigu keturiolikmetis pradės dažniau žiūrėti televiziją, tikimybė, jog jis pažeis įstatymus sulaukęs pilnametystės, padidės. Tarp tų, kurie būdami 14 metų televizorių kasdien žiūrėjo iki vienos valandos, įstatymų pažeidėjais tampa 6 procentai. Tačiau jei jie žiūrėjo televiziją po dvi valandas kasdien, bėdų su teisėtvarka turės jau virš 20 procentų, žiūrėjusių tris valandas - net 30 procentų vaikų.

Laikas, praleistas prie kompiuterio, ir vaiko amžius turi atitikti. Kompiuteriu ikimokyklinio amžiaus vaikas neturėtų naudotis daugiau kaip pusę valandos per dieną. Būtina parinkti vaikui žaidimus, kuriuose nebūtų smurtinių scenų. Taip pat sudaryti naudojimosi kompiuteriu taisykles, prižiūrėti, kokiuose interneto puslapiuose vaikas lankosi. Egzistuoja ir specialios programos, skirtos užblokuoti neigiamą įtaką vaikui galinčius turėti tinklalapius.

Nuo gimimo iki 10–12 metų auga regos organai, sparčiai formuojasi atskiros regos funkcijos. Taigi reikia riboti laiką, praleistą žiūrint į televizijos ar kompiuterio ekraną, televizorių rekomenduojama žiūrėti ne iš mažesnio kaip trijų metrų atstumo, kambaryje turėtų degti šviesa.

Žiūrėti televizijos nepatartina ilgiau kaip dvi valandas per dieną ir negalima akiai pasikliauti užrašais, nurodančiais vaiko amžių (pvz.: N-7), nes dažnai jie neatitinka turinio.

Žiūrėti televiziją vaikui patartina kartu su tėvais. Būtina kalbėti apie tai, kas gali išgąsdinti vaiką. Paaiškinti, kad filmai neatitinka tikrovės. Pasak medicinos psichologės R. Karalienės, berniukams reikalingi nuotykių, net kovinės scenos, tačiau saikingai. Mažyliams televizijos laidos – tai eilė epizodų, neturinčių jokio turinio. Maži vaikai pirmiausia pradeda suvokti tai, ką jie jau pažįsta. Jie tapatina save su kitais vaikais bei tais, kurie yra maži ir silpni, pvz., mažais gyvūneliais. Jie taip pat tiki, kad tai, kas vyksta ekrane, įvyks ir su jais. Vaikai jaučiasi tarsi patys dalyvautų veiksmo. Padrikas scenas jungti į vientisą veiksmą filme vaikas sugeba nuo šešerių metų amžiaus. "Vaikai ima kopijuoti tai, kas daroma ekrane ir galvoja, kad smurtas - tai kasdienis juos supantis reiškinys, kiti ima bijoti juos supančio pasaulio, kai pamato, kiek smurto juos supa. Smurtas, matytas vaikystėje, gali atsiliepti ir po daugelio metų, nes daug dalykų užsifiksuoja pasąmonėje"(gydytojų pastebėjimu).

Svarbiausia, žinoma, nepalikti vaiko televizoriui ar kompiuteriui, skirti jam kiek įmanoma daugiau laiko, bendrauti, kalbėtis apie vertybes ir smurtą. Vaikai juk elgesio mokosi iš savo tėvų, perima vertybes, sužino kas yra gera, o kas - blogai, kokius žmones reikia gerbti, o kokius smerkti.

Vaikų, skambinančių į nemokamą vaikų liniją, aktualiausia problema yra bendravimas ir santykiai su bendraamžiais – draugystė, konfliktai, neturėjimas draugų, vienišumas ir t.t. Kodėl vaikai labiau domisi televizoriumi ir kompiuteriu, bet mažiau domisi kitais dalykais? Ar stengiamės pasirūpinti kitokiais vaikams įdomia veikla? O kiek mes praleidžiame laiko su vaikais, kalbamės, ką jie matė per televizorių, kaip jie supranta, ką ten rodė? Ar kartais nėra tėvams patogu, kad vaikai patys susiranda užsiėmimą ir nelenda prie jų

Sveikata labiausiai priklauso nuo kiekvieno iš mūsų požiūrio į save, nuo mūsų kasdienės elgsenos, supratimo, kad mūsų fizinė ir dvasinė gerovė 50 proc. priklauso nuo to, kaip maitinamės, ilsimės, kokie mūsų santykiai šeimoje, ar mūsų kai kurie įpročiai, elgsena negadina mūsų sveikatos, ir darbo sąlygos nekenkia sveikatai. Elgsena labai priklauso nuo to, kokias vertybes išpažįstame, kokius tikslus sau keliame ar gyvename taip, kad būtume ne tik sveiki, bet ir laimingi. Sveikas gyvenimo būdas padeda

šeimai patirti gyvenimo džiaugsmą ir pilnatvę. Pasaulio visuomenės sveikatos ekspertų nuomone, pagrindiniai šeimos sveikatą lemiantys veiksniai yra mityba, neinfekciniai susirgimai ir fizinis aktyvumas. Dėl šeimos narių, ypač vaikų, sveikatos sutrikimų patiriami ne tik moraliniai, etniniai, kultūriniai, bet ir dideli ekonominiai nuostoliai.

Mokslininkų įrodymais pagrįsti faktai rodo, kad nuo šeimos mitybos įpročių priklauso jos narių sveikata. Mityba bei atskiri jos komponentai – maisto medžiagos, jų trūkumas ar perteklius, maitinimosi režimas, maisto konsistencija, temperatūra, teršalai, mikroorganizmai ir kiti faktoriai lemia gyventojų sveikatą. Kadangi netaisyklinga mityba yra viena svarbiausių neinfekcinių ligų priežasčių, būtina daugiau dėmesio kreipti į šeimos mitybą bei ją koreguoti.

Pasaulio visuomenės sveikatos specialistų teigimu, daug sveikatos problemų galima išspręsti, jei kiekvienas šeimos narys laikytųsi sveikos mitybos principų – nuosaikumo (net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug ar per mažai, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai), įvairumo (su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų), balanso (tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose). Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo, šeimos gyvenimo būdo.

Fizinis aktyvumas – tai viena sveikos gyvensenos sudedamųjų dalių ir geriausias vaistas nuo visų ligų, padedantis jaunimui normaliai fiziškai vystytis. Yra žinoma, kad nepakankamas judėjimas trikdo vaikų augimą ir vystymąsi, mažina jų organizmo atsparumą, prisitaikymo prie aplinkos galimybes, sudaro palankias sąlygas įvairiems funkciniam sutrikimams ir ligoms. Mažai judėdamas, nejudriai gyvendamas, žmogus rizikuoja susirgti ateroskleroze, hipertonija, išemine širdies liga, miokardo infarktu ir kitomis neinfekcinėmis ligomis.

Judėjimas – gyvybiškai svarbi, biologinė žmogaus reikmė. Ją tenkinti privalu nuo mažens iki senatvės. Suaugusieji, suprasdami biologinę judėjimo svarbą sveikatai, turi ugdyti ir savo vaikų aktyvaus poilsio ir fizinės veiklos įpročius. Mankštinantis lavinamos visos raumenų grupės ir sąnariai. Iš jų į galvos smegenis sklinda signalų srautas, stimuliuojantis centrinę nervų sistemą, gerinantis tonusą, darbingumą. Centrinė nervų sistema, siųsdama signalus į raumenis, širdį, plaučius, skatina jų vystymąsi ir funkcijas. Sistemingai mankštinantis širdis dirba ekonomiškiau, didėja raumenų masė, tobulėja energijos ir medžiagų apykaita, gerėja funkcinės organizmo galimybės, teigiamai veikiama kvėpavimo ir kraujotakos sistemų veikla. Pastebėta, kad besimankštinantys vaikai yra stipresni, ištvėringesni, todėl jie lengviau keliasi rytais, pasiekia geresnių mokslo rezultatų, būna geresnės nuotaikos, rečiau serga. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, suaugęs žmogus per parą turi bent 20–30 minučių intensyviai pajudėti. Tačiau, kaip rodo tyrimai, dauguma žmonių, ypač miestuose, juda mažiau, nuolat naudojami transportu, o laisvalaikį linkę praleisti prie laikraščių ar televizoriaus. Tik nedidelė dalis žmonių lanko sporto klubus ar savaitgaliais aktyviai dirba ar ilsisi gamtoje. Pasyvų šeimos gyvenimą žmonės dažniausiai aiškina laiko, sąlygų ar lėšų trūkumu bei sporto klubo netoli jų gyvenamosios vietos nebuvimu. Panašios fizinio pasyvumo tendencijos stebimos ir tarp vaikų bei moksleivių – visą dieną sėdėję pamokose, mokiniai laisvą laiką leidžia prie rašomųjų stalų, televizoriaus ar kompiuterio ir nelinekų pasportuoti.

Šeimos sveikata priklauso ne tik nuo sveikatos priežiūros, stiprinimo ir ugdymo specialistų ar jų teikiamų paslaugų kokybės. Visų pirma, ji priklauso nuo mūsų visų ir kiekvieno asmeninių pastangų. Žmogus, jeigu nori ir stengiasi, gali pakeisti savo gyvenimo būdą. Tuomet ir jo šeimos narių gyvenimas taps sveikesnis, ilgesnis ir džiugesnis. Tėvų, pasirinkusių sveiką gyvenseną, vaikai užauga sveikesni ir patiria didesnę gyvenimo džiaugsmą.

Sveikai gyvenančioje šeimoje nerūkoma. Rūkymas žalingas sveikatai. Su tuo visi sutinka, nes tai nenuginčijama tiesa. Tabako dūmuose nėra nė vienos medžiagos, kuri būtų naudinga žmogaus organizmui, užtai iš 4000 ten esančių junginių net 200 koncentracija yra tokia, kad rūkantiems gali sukelti sveikatos sutrikimų. Pagrindinė medžiaga, dėl kurios rūkomas tabakas, yra nikotinas. Tai stiprus nuodas, kurio mažos dozės stimuliuoja centrinę nervų sistemą, suaktyvina medžiagos, kuri gaminasi galvos smegenyse išsiskyrimą ir yra atsakinga už nervinių impulsų perdavimą. Todėl rūkantysis patiria tam tikrų malonių pojūčių: pranyksta nerimas, sumažėja psichologinė įtampa, dirglumas, pagerėja dėmesys ir susikaupimas dirbant protinį darbą, sutrumpėja reakcijos laikas. Šie malonūs pojūčiai pamažu padaro žmogų priklausomą nuo tabako. Nors tabako gaminiai yra legalūs, tačiau jie pasižymi ypač stipriomis narkotizuojančiomis savybėmis, nes greitai sukelia priklausomybę, pradžioje psichologinę, kuri greitai perauga į fizinę. Pripratęs prie rūkymo ir laiku negavęs cigaretės, žmogus pajunta daugybę nemalonių psichinių ir fizinių pojūčių: nenumaldomą norą rūkyti, dirglumą ir nervingumą, nekantrumą ir nerimastingumą, įtampą ir nerimą, prislėgtumą ir nuovargį, sunkumą susikaupti, pyktį ir agresyvumą, mieguistumą arba nemigą, prakaitavimą, galvos svaigimą, drebulį ir alkį, regėjimo sutrikimus. Dauguma rūkančiųjų norėtų atsisakyti šio žalingo įpročio ir mesti rūkyti, tačiau jų bandymai dažniausiai būna nesėkmingi, nes tabako priklausomybė yra labai stipri, rūkantieji yra tiesiog priversti rūkyti ir žaloti savo bei aplinkinių sveikatą. Nikotinas stipriai veikia smulkiąsias kraujagysles, sukeldamas jų spazmus, todėl padažnėja širdies ritmas, didėja arterinis kraujospūdis, padažnėja pulsas, negrįžtamai pažeidžiamos arterijų sienelės, atsiranda stiprūs kojų skausmai, mėšlungis. Dervos ir kitos dirginančios medžiagos, esančios tabake, labiausiai kenkia kvėpavimo organams: plaučiams ir bronchams, todėl rūkantieji kosčioja, skrepliuoja, spjaudosi. Tabako rūkymas pagreitina tokių sunkių ligų, kaip širdies infarktas, insultas, plaučių vėžys išsivystymą ir sutrumpina žmogaus gyvenimą 5–8 metais.

Sveikoje šeimoje alkoholinių gėrimų vartojama nedaug ir retai. Tėvai niekada nepadaugina alkoholio, vaikai mato gerą pavyzdį. Tokiose šeimose sumažėja rizika susirgti padidinto kraujospūdžio, skrandžio, kasos, kepenų ligomis. Kenčiantiems dėl priklausomybės nuo alkoholio gresia nelaimingi atsitikimai darbe, namuose, kelyje. Dažna net savižudybė. Tokie asmenys smurtauja šeimose, jų vaikai patiria didžiulę psichinę įtampą. Slopindami įtampą, vaikai taip pat anksti pradeda girtauti ar vartoti narkotikus.

Jei kiekvieno iš mūsų paklaustume, kas yra sveikata, daugelis atsakytų, kad tai būklė, kada nieko neskauda, galiu laisvai judėti, dirbti ir pagaliau gerai jaučiuosi. Trumpai tariant, kai esi sveikas, organizmas veikia gerai. Taigi siaurai suprasta sveikata yra normali organizmo veikla. Jei kas nors organizme sutrinka: skauda, negalime laisvai judėti, blogai girdime, matome – ir manome, kad tai nenormalu, tai vadiname liga. Ir, savaimė suprantama, bandome ką nors daryti, kad vėl viskas grįžtų ir būtų normalu. Taip nuo gimimo iki natūralios pabaigos. Kaip ir kiekviena sudėtinga veikianti sistema, mūsų organizmas reikalauja nuolatinės priežiūros, savo fizinių ir dvasinių ribų suvokimo. Visais sveikatos priežiūros klausimais Jums patars Jūsų šeimos gydytojas. Lietuvoje šeimos gydytojo institucija pradėta steigti 1995 m., įgyvendinant Lietuvos nacionalinę sveikatos koncepciją. Nuo 2004 m. bendrosios praktikos gydytojai tapo šeimos gydytojais, o šeimos medicina, apibrėžta kaip šeimos gydytojo praktika, tapo licencijuojama paslauga. 2001–2009 m. šeimos (bendrosios praktikos) gydytojų skaičius padidėjo daugiau kaip 2 kartus, šeimos gydytojai pirmines asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikia daugiau kaip 70 proc. gyventojų, nepriklausomai nuo jų amžiaus. Vaikų pirminę sveikatos priežiūrą daugumoje Europos šalių taip pat vykdo šeimos gydytojai. Ši priežiūra prasideda dar prieš gimimą – prižiūrint ir nuolat tikrinant nėščiąją. Lietuvoje yra nustatyta tvarka, kaip tikrinti nėščiąsias, o gimus kūdikiui tiesiog sudaromas jo priežiūros ir auginimo planas, apimantis ne tik reguliarius sveikatos patikrinimus, bet ir mitybą, mankštinimą, skiepijimą. Taip galima aptikti labai

anksti prasidedančius nukrypimus nuo normalios augimo tėkmės ir imtis priemonių. Šeimos gydytojas, pastebėjęs nukrypimų turi galimybę ir pareigą kreiptis į bet kurią reikalingą specialistą pagalbos, pasinaudoti jo patarimais. Geriausia, jeigu sveikatą taip prižiūrėtume ne tik vaikystėje, bet ir vėliau, jau baigę mokyklą, pradėję savarankišką gyvenimą. Reikia reguliariai apsilankyti pas šeimos gydytoją, patikrinti, ar mūsų gera savijauta atitinka objektyvius tyrimo duomenis.

Vienas iš svarbių šeimos gydytojo vykdomo profilaktinio darbo momentų yra skiepimų organizavimas ir atlikimas. Toks infekcinių ligų išvengimo būdas yra labai veiksmingas. Tai ypač svarbu vaikams. Tačiau tai svarbu ir suaugusiems, nes skiepų sukurtas imunitetas nėra amžinas – organizmui retkarčiais reikia priminti apie gresiantį pavojų atnaujinant skiepus. Skiepai nuo gripo, difterijos, stabligės, plaučių uždegimo, geltos apsaugo nuo šių pavojingų ligų ir jų komplikacijų. Visą informaciją apie skiepus taip pat galite aptarti su savo šeimos gydytoju.

Daugelio pavojingų lėtinių ligų galima išvengti ir laiku sėkmingai gydyti – aterosklerozę ir jos padarinius (širdies ir smegenų kraujagyslių pažeidimus), cukrinį diabetą, padidėjusį arterinį kraujospūdį, piktybinius auglius, lėtinius kvėpavimo sistemos susirgimus, glaukomą, kaulų retėjimą. Tai moderniojo gyvenimo būdo, civilizacijos ligos. Jų ankstyvas nustatymas ir suradimas ankstyvoje raidos stadijoje labai svarbus veiksmingam gydymui. Dažnai jų pradžia yra slapta. Kuo anksčiau šios ligos nustatomos, tuo lengviau, sėkmingiau jas galima gydyti. Reguliarių patikrinimų metu jas galima anksti atpažinti. Kartą per metus matuojamas arterinis kraujospūdis, tiriama gliukozės, cholesterolio koncentracija kraujyje, daromi kiti tyrimai, ir šie veiksmai padeda laiku nustatyti susirgimus ir imtis reikiamų priemonių. Todėl kiekvienas šeimos gydytojo pacientas turėtų pats be didesnio raginimo ateiti pas šeimos gydytoją ir atlikti rekomenduojamus tyrimus.

Labai gerai, kai visa šeima pasirenka tą patį šeimos gydytoją. Visų šeimos narių ir jų tarpusavio santykių pažinimas gydytojui padeda tiksliau parinkti priemones sveikatai stiprinti. Būtina pasirūpinti saugia, sveika ir įdomia šeimos vasara, o atostogų metu apsilankyti pas savo šeimos gydytoją, kuris ne tik atliks kiekvienais metais reikalingą, o iki rugsėjo 15 d. visiems mokiniams privalomą, vaikų sveikatos profilaktinį patikrinimą, bet ir patars, kaip išlikti sveikiems.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informacija