

**მომზადების ჯანმრთელობის დამკვიდრებაში ეფექტურ სტრატეგიას
წარმოადგენს თანაგოლების დადებითი ზეგავლენა**

15, 16 და 17 წლის ასაკის მოზარდების ვიზიტები

შუა ასაკის მოზარდი აღსავსეა ბევრი ახალი გამოცდილებებით, როგორცაა პაემანი, საჭის მართვა და ბევრი თინეიჯერისთვის ეს შემოქმედებითი ენერჯის და უზომო პოტენციალის დაგროვების პერიოდია.

ფიზიკური განვითარება

15 წლის ასაკისათვის გოგონათა უმრავლესობაში უკვე დასრულებულია პუბერტატულ პერიოდთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური ცვლილებები, ხოლო ბიჭების უმეტესობა კვლავ მომწიფების პერიოდში იმყოფება, სწრაფად მაგულობს მათი კუნთოვანი მასა, ძალა, სიმაღლე და სრულდება მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარება.

შუა ასაკის მოზარდების უმრავლესობა კმაყოფილია მათი სქესობრივი ტიპაჟით, თუმცა ჰომოსექსუალებში თავიანთი სქესობრივი ორიენტაციის აღიარებამ და გარშემომყოფთაგან მიუღებლობამ შეიძლება გამოიწვიოს იზოლაციის შეგრძნების ან დეპრესიის განვითარება, ან ფიქრი სუიციდის შესახებ.

სიცოცხლო / ემოციური განვითარება

ამ ასაკის მოზარდები მეტად მგრძობიარენი არიან თანაგოლებში არსებული სოციალური ნორმების მიმართ, მათ შორის ჩაცმის, ვარცხნილობის, მეტყველების, მუსიკის და ქცევის სტილის არჩევაში. მეტად მნიშვნელოვან ადგილს იკავებენ მეგობრები, მოზარდებს, როგორც წესი, მცირე სამეგობრო წრეები ჰყავთ, რომლებიც იზიარებენ ერთნაირ ღირებულებებს, ინტერესებს და საქმიანობებს.

სახლში მოზარდები პირადულობასა და მარტო ყოფნას არჩევენ. მიუხედავად იმისა, რომ მშობლები ზოგჯერ უკმაყოფილონი არიან მოზარდის ქცევით, ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობისას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ოჯახის ზეგავლენასა და სახლში ღირსეული ურთიერთობების დამყარებას.

შემეცნებისა და მორალის განვითარება

15-16 წლის ასაკის ბავშვებში იწყება კონკრეტული ამროვნების გარდაქმნა ფორმალურში, ისინი ეჩვევიან აბსტრაქტულ ამროვნებას, პრობლემის გადაჭრას, მომავლისათვის დაგეგმარებას. ამ ასაკის მოზარდები უკეთ ერკვევიან რთულ ურთიერთობებში და აფასებენ სხვების პერსპექტივებს. ასევე, საზოგადოებრივ ღირებულებებში გარკვევასთან დაკავშირებით გრძელდება ცვლილებები მორალის მხრივ. მოზარდების პერსპექტივების გაფართოებასა და

გაღრმავებასთან დაკავშირებით მათ უკვე აეჭვებთ სათემო და საზოგადოებრივი საკითხები, როგორცაა უსახლკარობა, კრიმინალი ან გარემოს დაცვა.

სკოლა

სამომავლო განათლებისა და კარიერის არჩევანზე დიდი ზეგავლენა აქვს აკადემიურ მოსწრებას. ზოგიერთი მოზარდი თავის შესაძლებლობებს უნარ-ჩვევების გაღრმავებისა და გაძლიერებისათვის იყენებს, თუმცა მათი უმეტესობა სერიოზულ აკადემიურ წარუმატებლობას განიცდის, მათ შორის არადაფინანსირებული სწავლის შეუძლებლობა, ყურადღების დეფიციტის ჰიპერაქტიურობის დარღვევა, სასკოლო რესურსების არაადექვატურობა ან მშობლების თანამონაწილეობის სიმწირე. ასეთი პრობლემების მქონე მოზარდებს არ შეუძლიათ თავიანთი აკადემიური პოტენციალის მიღწევა.

სამუშაო

აკადემიური გეწოლის გარდა მოზარდი დგას ეკონომიური რეალობის წინაშეც. შუა ასაკის მოზარდები ნახევარ განაკვეთიან ან სკოლის შემდგომ სამუშაოებს სხვადასხვა მიზეზების გამო ეძებენ: ზოგი მუშაობს ოჯახის შემოსავაში წვლილის შესაგანად ან სამომავლო განათლებისთვის ფულის შესაგროვებლად, ზოგიც კი საკუთარი უპირატესობის გასაძლიერებლად. საკუთარი ხელფასის ქონა ეხმარება მოზარდს ფულის მენეჯმენტის გამოცდილების და სხვა “რეალური ცხოვრების” უნარ-ჩვევის გაზრდაში. თუმცა, სკოლის შემდგომ სამუშაოებში უმეტესი დროის დახარჯვამ (20 საათზე მეტი კვირაში) შეიძლება უარყოფითი გავლენა იქონიოს აკადემიურ მოსწრებაზე. მოზარდმა და მისმა ოჯახმა ერთად უნდა განიხილოს აკადემიური პასუხისმგებლობებისა და სკოლის გარეთ საქმიანობების ბალანსირება, ასევე ფულის დაზოგვისა და ხარჯვის მიზნები და სტრატეგიები.

ღაზიანებების პრევენცია

შუა ხნის მოზარდობის ასაკში შესაძლებელი ხდება მართვის მოწმობის ლეგალური მიღება. ბავშვი უფრო მობილური და დამოუკიდებელი ხდება, რასაც ახალ შესაძლებლობებთან ერთად მნიშვნელოვანი რისკიც ახლავს. 15-24 წლის ასაკის პირებში სიკვდილის გამომწვევი წამყვანი მიზეზი რჩება მოტოციკლეტით ავტოკატასტროფები.

სარისკო ქცევები

მოზარდთა სიკვდილობაში მნიშვნელოვან ფაქტორებს წარმოადგენენ ალკოჰოლი და სხვა ნარკოტიკები, რომლებიც განაპირობებენ ავტოკატასტროფებს, მკვლელობებსა და თვითმკვლელობებს. ყოველი მომდევნო სასკოლო წლის მაგებასთან ერთად მაგულობს ამ ნივთიერებების მოხმარება.

1991 წლის შემდეგ მნიშვნელოვნად გაიზარდა სკოლის მოსწავლეების მიერ მარიხუანას და კოკაინის მოხმარება (14.7%-დან 26.2%-მდე ვისაც ერთხელ მაინც მიუღია მარიხუანა გასული თვის განმავლობაში; 5.9%-დან 8.2%-მდე ვისაც ერთხელ ან მეტჯერ მიუღია კოკაინი).

1991 წლიდან, ასევე, მნიშვნელოვნად გაუარესდა მოზარდებში თამბაქოს მოხმარება. ამჟამად ამ ასაკის მოსწავლეთა 36% იშვიათად ეწევა სიგარეტს, ხოლო 16.7% - ხშირად. ხშირი მწვეველები ამბობენ, რომ მათ სცადეს თავის დანებება, მაგრამ ეს უშედეგო აღმოჩნდა. სალექი ან არამოსაწვეი თამბაქოს გამოყენება, რაც მეტად პოპულარულია სტუდენტ ათლეტებს შორის, ზრდის პირის ღრუს კიბოს განვითარების რისკს.

სქესობრივი ქცევები

ყოველი მომდევნო სასკოლო წლის მაგებასთან ერთად, ასევე, იზრდება სქესობრივი აქტივობა. კვლევებში მე-12 კლასელთა 60.9% აღნიშნავს, რომ მას ერთხელ მაინც ჰქონია სქესობრივი კავშირი, 46% აღნიშნავს, რომ სქესობრივად აქტიური იყო უკანასკნელი 3 თვის განმავლობაში; იმათგან ვისაც ჰქონია სქესობრივი კავშირი 20.6% აღნიშნავს, რომ ოთხ ან მეტ პარტნიორთან ჰქონია ურთიერთობა. მე-12 კლასელთა 93%-ს მიღებული აქვს სკოლაში სქესობრივი განათლება. სქესობრივად აქტიურ მე-12 კლასელთა ნახევარზე ნაკლებმა აღნიშნა კვლევებში, რომ უკანასკნელი სქესობრივი კავშირის დროს გამოიყენა პრეპერვატივი.

ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობისას მნიშვნელოვან საკითხს წარმოადგენს სარისკო სქესობრივი ქცევა. იმპერატივას წარმოადგენს ის, რომ ჯანდაცვის მუშაკმა აუხსნას პაციენტს სქესობრივი კავშირის გვიან დაწყების / გადადების მნიშვნელობა. თუ მოზარდი უკვე სქესობრივად აქტიურია ექიმმა უნდა განუმარტოს მას უსაფრთხო სექსის მნიშვნელობა და ჯანმრთელობის ის შედეგები, რაც შეიძლება მოჰყვეს დაუსველ სექსს, განსაკუთრებით არასასურველი ორსულობა და სქესობრივი გზით გადადები დაავადებები.

ძალადობა

ბევრი მოზარდის გონებაში ყველაზე მაღლა დგას ძალადობის შიში. ბოლო ათწლეულის განმავლობაში შემცირდა იმ მოსწავლეთა რაოდენობა, რომლებიც აგარებენ იარაღს. კვლევებში მამრობითი სქესის მოსწავლეთა 27.7%-მა აღნიშნა, რომ ერთხელ მაინც უგარებია იარაღი გასული თვის განმავლობაში.

ემოციური ჯანმრთელობის რისკები

ჯანდაცვის პროფესიონალმა კარგად უნდა შეამოწმოს მოზარდის ემოციური ჯანმრთელობა, ვინაიდან სარისკო ან ძალადობრივი ქცევები ზოგჯერ შეიძლება იყოს ემოციური დისტრესის მაჩვენებელი. ცვალებადი ხასიათი მოზარდობის ასაკისათვის დამახასიათებელია, მაგრამ მოწყენილობისა და

დეპრესიის გამუდმებითი შეგრძნება არ შეიძლება ჩაითვალოს “ნორმალურ” უხასიათობათ. ამ ასაკში განვითარებულმა წარუმატებლობებმა (მათ შორის, პრობლემა შეყვარებულთან, წარუმატებლობა საკოლაში, მშობლების განქორწინება ან სიკვდილი) შეიძლება გამოიწვიოს დეპრესია და ზოგჯერ თვითმკვლელობაც. მოზარდთა სიკვდილობის მიზეზებში წამყვანი ადგილი უკავია თვითმკვლელობას, კვლევებში მოსწავლეთა 20.5% აცხადებს, რომ სერიოზულად უფიქრია თვითმკვლელობაზე. ამ მხრივ ნაწილობრივ რისკს წარმოადგენენ ჰომოსექსუალი და ბისექსუალი მოზარდები.

ოჯახი

როგორც წესი, თინეიჯერები თვითდაჯერებულები არიან, რამაც შეიძლება კომფლიქტი გამოიწვიოს ოჯახში, განსაკუთრებით ისეთ საკითხებთან დაკავშირებით, როგორცაა ჩაცმა, მუსიკა, ქცევა. ისეთი საქმიანობები, როგორცაა საჭის მართვა ან პაემანზე სიარული, მოითხოვს ოჯახში გარკვეული წესების ჩამოყალიბების შესახებ მოლაპარაკებების წარმართვას.

თავიანთი მეგად რთული შემეცნებით, მორალითა და სოციალური შესაძლებლობებით მოზარდები ახდენენ მიდგომებისა და ღირებულებების ფორმირებას, რომელთაც შემდგომ ხანგრძლივი გეგვლენა ექნებათ მათი ცხოვრების ხარისხზე, ისევე როგორც ოჯახს და თემს. მოზარდის განვითარების ამ ეტაპზე კრიტიკული მნიშვნელობა აქვს ოჯახის სიყვრულს, მზრუნველობასა და თანადგომას.

თემი

სათემო ცხოვრებაში ჩართვისა და უნალ-ჩვევების გამყარება-გაძლიერებისათვის თემი უზრუნველყოფს მოზარდს რესურსებით, პროგრამებით, სხვადასხვა სამუშაოებით და სამოხალისო შესაძლებლობებით. დაბალი შემოსავლის მქონე ოჯახებისა და გარეუბნებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მოზარდებისაგვის შემოქმედებითი პროგრამების შექმნას; ისინი უზრუნველყოფენ მოზარდის ენერჯიების კონსტრუქციულ წარმართვას. სხვადასხვა მაღაზიები, რესტორნები, პარკები თინეიჯერების თავშეყრის საყვარელი ადგილებია, აქ შეიძლება მათთვის ჯანმრთელობის დამკვიდრების ინოვაციური პროგრამების ორგანიზება.

ურთიერთობების დამყარება

მოზარდებს ესაჭიროებათ ოჯახის წევრები, დამრიგებლები, ჯანდაცვის პროფესიონალები და სხვა მათზე უფროსი მზრუნველები, რომლებიც სერიოზულად მიიღებენ მათ პრობლემებს, ყურადღებიგ მოუსმენენ, პატივს სცემენ მათ კონფიდენციალურობას და გააკიცხვის გარეშე გასცემენ პასუხს.

ჯანდაცვის პროფესიონალმა უნდა განავითაროს ინოვაციური მიდგომები, რათა მოზარდი ჩართოს საკუთარ ჯანმრთელობაზე მზრუნვის პროცესში. ზოგიერთი

მათგანი ეფექტურად იყენებს თანატოლების მხრიდან დადებით ზეგავლენას. ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობა დიდ როლს თამაშობს ჯანდაცვის პროფესიონალის, ოჯახის და მოზარდის ურთიერთობების გამყარებაში: უზრუნველყოფს მოზარდის ჯანმრთელობის საკითხების შესახებ სწორი ინფორმაციის წარმოებას, ხელს უწყობს ჯანმრთელი ქცევების ჩამოყალიბებას და მოზარდისა და ოჯახის უნიკალური ძალების აღიარებას.

ჯანმრთელობაზე ზედამხედველობა: 15-17 წლის ასაკის მოზარდები

ქვემოთ მოცეული კითხვების გამოყენება შესაძლებელია მოზარდთან და მის ოჯახთან დისკუსიების წარმართვისათვის, ინფორმაციის შეგროვებისათვის, საჭიროებებისა და პრობლემების გარკვევისათვის და ურთიერთ თანამშრომლობის დამყარებისათვის

მშობლისათვის განკუთვნილი შეკითხვები

- რითი ამაყობთ ყველაზე მეტად თქვენს შვილში?
- რა შეკითხვების ან პრობლემების განხილვა გნებავთ დღეს? *(მაგალითად, კვება და ფიზიკური აქტივობა, წონის დაკლება/მაგება, გასახლოები აბების, თანბაქოს, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარება, ხშირი ფიზიკური ჩივილები, დეპრესია, კომუნიკაცია, მეგობრობა, სქესობრივი აქტივობა)*
- ხომ არ ყოფილა რაიმე მნიშვნელოვანი ცვლილებები ან სგრესი თქვენს ოჯახში ბოლო ვიზიტის შემდეგ?
- რა შეიცვალა თქვენს შვილში გასული წლის შემდეგ? როგორ ეგუებით თქვენ ამ ცვლილებებს? ხომ არ განიხილავთ ზოგჯერ გარკვეულ საკითხებს თქვენი შვილის თანაგოლების მშობლებთან ერთად?
- რითი გამოხატავს თქვენი შვილი იმას, რომ იგებს თვენი ოჯახის ფასეულობებს? პატივს სცემს სხვიების წესებსა და საჭიროებებს? როგორ რეაგირებს იმ ადამიანებზე, რომელთაც მისგან განსხვავებული შეხედულებები აქვთ?
- როგორ მუსიკას უსმენს? ხომ არ გაწუხებთ მისი არჩევანი?
- თქვენი შვილის ბრდასთან ერთად როგორ რჩებით ჩართული მის საქმიანობებსა და ინტერესებში? რას აკეთებთ ხოლმე ერთად, როგორც ოჯახი? რა სიხშირით?
- რა სახის დისკუსიები გქონიათ თქვენს შვილთან სექსზე თქვენი შეხედულებების შესახებ?
- რა სახის დისკუსიები გქონიათ თქვენს შვილთან აკლოჰოლის, თამბაქოს და სხვა ნარკოტიკების გამოყენების რისკთან დაკავშირებით?
- ეწევა ვინმე თქვენს ოჯახში?
- ყურადღებას აქცევთ თუ არა თქვენი შვილის სოციალურ და შემოქმედებით საქმიანობებს? როგორ ამოწმებთ იყენებს თუ არა ალკოჰოლს ან ნარკოტიკებს?
- შეესაბამება თუ არა თქვენი შვილის სასკოლო მოღვაწეობა მის მიერ დასახულ სამომავლო მიზნებს? შეესაბამება იგი თქვენს მიერ მისთვის დასახულ მიზნებს?
- ხომ არ აქვს თქვენს შვილს რაიმე სკოლის შემდგომი სამუშაო? რამდენი საათი მუშაობს? რამდენად უსაფრთხო გარემოში მუშაობს?
- რამდენ ღროს უთმობს თქვენი შვილი საგელევიზიო გადაცემებს ან საგელევიზიო თამაშებს? რას ფიქრობთ იმ პროგრამებსა და ფილმებზე, რომლებსაც იგი უყურებს? ხომ არ არის მათში ძალადობასთან დაკავშირებული საკითხები?
- აქვს თუ არა თქვენს შვილს მართვის მოწმობა? საჭის მართვასთან დაკავშირებით რა წესები დაუკანონეთ მას ოჯახში?

- გაქვთ ოჯახში იარაღი? გიფიქრიათ იმაზე, რომ ოჯახში იარაღის არსებობის გამო იზრდება თვითმკვლელობის რისკი?

მომარდისთვის განკუთვნილი შეკითხვები

- როგორ ხარ?
- რა შეკითხვები ან პრობლემები გაქვს დღეს?

სოციალური და ემოციური განვითარება

- როგორ ერთობი?
*რომელია შენი საყვარელი საქმიანობა?
ვინ არის შენი საუკეთესო მეგობარი? თქვენ ორს რისი კეთება გიყვართ ერთად? დიდი სამეგობრო წრე გირჩევნია თუ რამოდენიმე ახლო მეგობარი?
შენი მეგობრები ასაკით შენხელები არიან? თუ დიდები? თუ პაგარები?*
- მითხარი რამოდენიმე რამ, რაშიც შენ მართლაც ძლიერი ხარ?
როგორ ფიქრობ წარმატებული იქნები და შეასრულებ იმას, რისი გაკეთებაც ვსურს?
- მომიყევი იმ რაღაცეების შესახებ რაც განერვიულებს? რის გამოც იწყენ? რის გამოც ბრაზდები?
*როგორ უმკლავდები ამ რაღაცეებს? ვის უყვები მათ შესახებ?
წვეულებებზე ხშირად ხომ არ გრძნობ თავს მოწყენილად ან მარგოსულად?
როდესმე გიფიქრია სახლიდან წასვლაზე? როდესმე გაქცეულხარ სახლიდან?*
- რას აკეთებ სერიოზული დეპრესიის დროს? ასეთი შეგრძნებები ერთ-ორ კვირაზე მეტ ხანს ხომ არ გრძელდება?
რომელიმე შენს მეგობარს ან ნათესავს ხომ არ უცდია თავის მოკვლა?
- როდესმე გიფიქრია შენი თავისთვის ზიანის მიყენებაზე ან თვითმკვლელობაზე?
- როდესმე გქონია პრობლემები სკოლაში ან სასამართლოში?
- შენს ცხოვრებაში რაიმეს შეცვლა რომ შეგეძლოს, რას შეცვლიდი?

ფიზიკური განვითარება და ჯანმრთელობის ჩვევები

- როგორ ფიქრობ, შენ შენი მეგობრების მსგავსად განვითარდი?
მოწესრიგებული ციკლი გაქვს?

- რას ფიქრობ შენს გარეგნობაზე?
*მოგწონს შენი წონა? ხომ არ ცდილობ წონის შეცვლას? როგორ?
რას მიიღობ საუბრებზე? სადილზე? ვახშამზე? წახემსებისას? ოჯახის
წევრები ყოველთვის ერთად სადილობთ?*
- წონის კონტროლისათვის ხომ არ ალებინებ, იღებ საფადარათო
საშუალებებს ან გასახლომ აბებს?
- რა სახის ფიზიკურ საქმიანობებს ეწევი ან რა სახის ორგანიზებული
სპორტით ხარ დაკავებული?
*რაიმე მიზეზის გამო რომ არ შეგეძლოს ამ სპორტში მონაწილეობა,
სხვას რომელს აირჩევდი?
თამაშის დროს თუ მივიღია რაიმე დამიანება?*
- რას აკეთებ ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის?
*რამდენ დროს აგარებ მზეში? ბოლოს როდის გამოიყენე მზისგან
დამცავი საშუალება?
კვირაში რამდენ დროს უთმობ გელევიზორს ან ვიდეოს,
ვიდეოთამაშებს?
ხომ არ ღებულობ რაიმე ურეცეპტო პრეპარატებს, ვიტამინებს,
მინერალებს ან საკვებ დანამატებს?
ხომ არ იყენებ რაიმე ალტერნატიულ სამედიცინო მკურნალობას? (მაგ,
მცენარეები, ნაყენები, მასაჟი)*
- მუშაობ? კვირაში რამდენ საათს?
*უსაფრთხო სამუშაო გარემო გაქვს? უსაფრთხოდ გრძნობ თავს
სამსახურში?*
- ვინმე შენი ნაცბობის მიერ ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მოხმარება
ხომ არ გაღელვებს?
*რაიმე განათლება თუ გაქვს მიღებული თამბაქოს მოხმარების ან
სადეჭი თამბაქოს, ალკოჰოლის, ნარკოტიკების, შესაყნოსი
ნივთიერებების გამოყენების შესახებ?*
- მოწიე წინა თვეში? გამოიყენე სადეჭი თამბაქო? რამდენჯერ?
- ღალიე წინა თვეში? რამდენი?
- ნარკოტიკები თუ მივიღია როდესმე? რომელი? წინა თვეში რამდენჯერ
მიიღე იგი? შესაყნოსი საშუალებები თუ გამოგიყენებია? რამდენჯერ?
- მეგობრები ხომ არ გაძალებენ ისეთი რაღაცეების კეთებას, რისი
გაკეთებაც შენ არ გსურს?
როგორ უმკლავდები ამას?

- საჭის მართვისას უსაფრთხოების ქამარს ყოველთვის იყენებ?
ამოწმებ, რომ შენს მანქანაში მჯდომი მგზავრები იკეთებენ უსაფრთხოების ქამარს?
 - მოგოციკლეგის გარებისას თუ იკეთებ კასკას? იცი, რომ მოგოციკლეგი სახიფათოა კასკის გამოყენების დროსაც კი?
 - თუ ათვითცნობიერებ, რომ შენს ცხოვრებაში ისეთი დროა, როდესაც მაღალია ავტოკატასტროფების რისკი?
ამიღწერე, როგორ აგარებ მანქანას? თავისუფლად? აგრესულად? პასუხისმგებლობით?
 - საჭესთან ნასვამი თუ ჯდები? ნასვამ ან ნარკოტიკების მიღებულ მძღოლთან ერთად თუ მჯდარხარ მანქანაში?
გაქვს რაიმე გეგმა, რომლითაც თავიდან აიცილებ ნასვამ ან ნარკოტიკების მიღებულ მძღოლთან ერთად მანქანაში ჩაჯდომას?
 - გაქვს იარაღი ან ხელმისაწვდომია იგი შენთვის?
გაქვთ ოჯახში იარაღი? თუ გაქვთ, დამალულია? გავლილი გაქვს იარაღის უსაფრთხოების კურსი? რომელიმე შენს მეგობარს თუ აქვს იარაღი? სად ინახება იგი?
 - როდესმე თუ ჩაგიდენია ძალადობა?
 - როდესმე თუ შეუშინებინარ ძალადობას? ყოფილხარ ძალადობის მსხვერპლი?
ხომ არ შეუშინებინარ როდესმე მოძალადეს ან ვინმეს მიერ ნათქვამ სექსუალურ ფარბებს?
- ჩხუბის დროს როდესმე სერიოზულად ხომ არ დამავებულხარ? ვინმე ხომ არ დავიჭრია?*
- თავდაცვის მიზნით იარაღი თუ გიგარებია? როგორ ცდილობ ხოლმე თავის დაცვას?*

ურთიერთობები და სექსუალურობა

- დადიხარ პაემანზე?
რისი კეთება გიყვარს პაემანზე? ერთ ადამიანს ხვდები? ერთზე მეტს?
- რა შეკითხვები ან პრობლემები გაქვს სექსთან დაკავშირებით?
სქესობრივი ცხოვრების გვიან დაწყებისათვის რა მხარდაჭერას ღებულობ ოჯახისგან, მეგობრებისგან, თემისგან?

რაზე იქნება/არის დაფუძნებული სექსის დაწყებასთან დაკავშირებული შენი გადაწყვეტილება?

როდესმე თუ გიფიქრია, რას იზამდი ვინმემ სქესობრივი კავშირის ქონა რომ დაგაძალოს?

მოგჯერ თუ გაქვს სექსუალური შეგრძნებები შენივე სქესის ადამიანების მიმართ?

- როდესმე გქონია სქესობრივი კავშირი? სქესობრივად აქტიური ხარ ამჟამად? თუ კი, მომიყევი შენი პარტნიორის შესახებ?
- იყენებ პრეზერვატივს? რა სიხშირით?
- როდესმე თუ ყოფილხარ ორსულად (ან პასუხისმგებელი ვინმეს ორსულობაზე)?
როგორ ფიქრობ ბავშვის ყოლა რას მოითხოვს?
- ვინმე თუ შეგხვებია ისე, რომ ეს არ მოგწონებია? დაუძალებია სქესობრივი კავშირი?
- გქონია სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები, როგორიცაა ქლამიდია, ჰერპესი ან სხვა?
გქონია სქესობრივი კავშირი სვს დაავადების მქონე პირთან?
იცი რომ ბევრმა სვს დაავადების მქონე პირმა არ იცის, რომ მას აქვს ეს დაავადება?

ოჯახის ფუნქციონირება

- როგორ ეწყობი ოჯახის წევრებს?
მშობლებთან ერთად ცხოვრობ?
თუ მოზარდი ცხოვრობს ერთ-ერთ მშობელთან:რა სიხშირით ნახულობ მეორე მშობელს? რას აკეთებთ ერთად?
რომ შეგეძლოს, რას შეცვლიდი შენს ოჯახთან დაკავშირებით?
- თუ გაქვთ ოჯახში ნათლად განსაზღვრული წესები?
რა სახის პასუხისმგებლობები გაქვს ოჯახში?

სკოლაში მოღვაწეობა

- როგორ მიდის შენი საქმეები სკოლაში?
როგორ მიდის შენი საქმეები სხვა კლასელებთან (არა მხოლოდ შენს მეგობრებთან) შედარებით? საშუალოდ? საშუალოზე მეტად? საშუალოზე ნაკლებად?
რა სიხშირით აცდენ სკოლას? ხშირად აგვიანებ სკოლაში?
რა საქმიანობებში ხარ ჩართული?
რა გეგმები გაქვს სკოლის დამთავრების შემდეგ?

მშობლისა და მოზარდის ურთიერთობაზე დაკვირვება

მხარში უდგას მშობელი მოზარდს? ხომ არ იცვლება მოზარდის შეხედულებები, როდესაც მშობელი არ არის ოთახში? რა რეაქცია აქვს მშობელს, როდესაც მას სთხოვთ ოთახის გარეთ მოიცადოს? პატივს სცემს მშობელი მოზარდის კონფიდენციალურობას? შეუძლია მშობელს დისკუსია მგრძობიარე თემების შესახებ?

ფიზიკალური გამოკვლევა

გამომეთ მოზარდის წონა და სიმაღლე, გამოიანგარიშეთ სხეულის მასის ინდექსი, შეადგინეთ დიაგრამა. ინფორმაცია გაუზიარეთ მოზარდს და მის ოჯახს.

სრული ფიზიკალური გამოკვლევის მიზნით აღნიშნული უნდა იქნეს შემდეგი:

- სქესობრივი განვითარების დონე. მოახდინეთ შეფასება, დაიწყო თუ არა პუბერტატული ნიშნები გოგონებში 13 წლიდან, ხოლო ბიჭებში 14 წლიდან.
- სკოლიოზი ან კიფოზი (ყოველწლიური სკრინინგი)
- ძალადობის ან მიტოვების შესაძლო ნიშნები.
- კვების დარღვევის ნიშნები (მაგ, წონის ძლიერი მატება ან კლება).
- სპორტის დროს მიღებული დაზიანებები, სხვა ორთოპედიული პრობლემები.
- კარიესი, კბილების განვითარების ანომალიები, გინგივიტი, პათოლოგიური მდგომარეობები.
- აკნე და ჩვეული დერმატოზები.
- ტაგუები, პიერცინგ.
- სხეულის ძლიერი თმისიანობა (ჰირსუტიზმი)

უნდა ჩატარდეს გარეგანი გენიტალური გასინჯვა.

გოგონებისთვის: ასწავლეთ მკერდის თვით-გასინჯვა. შეამოწმეთ გენიტალიების ნორმალური განვითარება, კონდილომის/დაზიანებების, ვულვოვაგინიტის არსებობა. თუ მოზარდი სქესობრივად აქტიურია ან აქვს პირველადი ამენორეა ან მენსტრუალური ჩივილები, ჩაუტარეთ საშოს გასინჯვა და შეფასება.

ბიჭებისთვის: ასწავლეთ სათესლეების თვით-გასინჯვა. შეამოწმეთ გენიტალიების ნორმალური განვითარება, ვარიკოცელეს, კონდილომის/დაზიანებების, სათესლეს სიმსივნის არსებობა. (სათესლის სიმსივნის რისკის კრიტერიუმს განეკუთვნება ანამნეზში სათესლეების ჩამოუსვლელიობა, ერთი სათესლე). შეაფასეთ ვინეკომასტია.

ღამაგებითი სკრინინგული პროცედურები

მხედველობა: გასინჯეთ თვალები; მხედველობა შეამოწმეთ ყოველწლიურად და მოახდინეთ სკრინინგი ობიექტური მეთოდებით 15 წლის ასაკში ან უფრო ხშირად საჭიროების შემთხვევაში.

თმინობა: შეამოწმეთ თმინობა ყოველწლიურად; მოახდინეთ სკრინინგი ობიექტური მეთოდებით 15 წლის ასაკში ან უფრო ხშირად საჭიროების შემთხვევაში.

ანემია: შეაფასეთ ანემიის რისკი და მოახდინეთ რისკის ჯგუფის მოზარდების სკრინინგი; მოახდინეთ მენსტრუაციის მქონე გოგონების ყოველწლიური სკრინინგი.

ჰიპერლიპიდემია: შეაფასეთ ჰიპერლიპიდემიის რისკი და მოახდინეთ სკრინინგი საჭიროების შემთხვევაში.

სისხლის წნევა: სისხლის წნევის სკრინინგი აწარმოეთ ყოველწლიურად.

შარდის ანალიზი: მოზარდობის პერიოდში ერთხელ მაინც გააკეთეთ შარდის ანალიზი.

ტუბერკულოზი: გააკეთეთ ტუბერკულოზის სინჯი, თუ მოზარდს აღენიშნება რომელიმე ქვემოთ მოცემული რისკი:

Exposure to tuberculosis

რენტგენოლოგიური ან კლინიკური ნიშნების არსებობა

მაღალი პრევალენსის მქონე ადგილებიდან გადმოსახლება

მაღალი პრევალენსის მქონე ადგილებში მოგზაურობა

საინექციო ნარკოტიკების გამოყენება

უსახლკარობა

History of incarceration

შიდსი, ან შიდსიან პიროვნებასთან ცხოვრება

სხვა სამედიცინო რისკ ფაქტორები

მუშაობა სამედიცინო დაწესებულებაში

პაპანიკოლაუს ტესტი: სქესობრივად აქტიური ქალების სკრინინგი ყოველწლიურად. (წინა ტესტის პათოლოგიური შედეგების შემთხვევაში საჭიროა უფრო ხშირი მეთვალყურეობა)

სქესობრივი გზით გადადები დაავადებები:

მოახდინეთ სქესობრივად აქტიური მოზარდების ყოველწლიური სკრინინგი შემდეგ დაავადებებზე:

ქლამიდია

გონორეა

ტრიქომონიაზი

ადამიანის პაპილომა ვირუსი / გენიტალური წარგს

მარგივი ჰერპესის ვირუსი

ბაქტერიული ვაგინოზი (გოგონებში)

სკრინინგი სიფილისზე და შიდსზე გარდება იმ შემთხვევაში თუ ამას მოითხოვს მოზარდი ან მას აღენიშნება რომელიმე ქვემოთ მოცემული რისკი:

ანამნეზში სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების არსებობა
ბოლო 6 თვის განმავლობაში ერთზე მეტი სქესობრივი პარტნიორის
ყოლა

საინექციო ნარკოტიკების გამოყენება
სქესობრივი კავშირი რისკის პარტნიორთან
სექსი ნარკოტიკების ან ფულის სანაცვლოდ
ბიჭებისთვის: სექსი სხვა მამაკაცებთან

უსახლკარობა

მხოლოდ სიფილისისთვის: იმ უბანში ცხოვრება, სადაც სიფილისი
პრევალირებს

მხოლოდ შიდსისთვის: 1985 წლამდე ჩატარებული სისხლის გადასხმა

ემოციური ჯანმრთელობა

შეამოწმეთ ყოველწლიურად შემდეგი რისკის მაჩვენებლები:

მრავლობითი სტრესორები

თამბაქოს, ალკოჰოლის, ნარკოტიკების გამოყენება

სექსუალური ქცევა

მწვავე დეპრესია ან სუიციდის განმარტობებელი სხვა რისკ-ფაქტორები

ანამნეზში ემოციური, ფიზიკური ან სექსუალური ძალადობა

სირთულეები სწავლაში ან სასკოლო პრობლემები

სისასტიკე სხვა ადამიანების ან ცხოველების მიმართ

გამაფრთხილებელი სახელმძღვანელო მოზარდისათვის
ბევრი ჯანდაცვის მუშაკი ამასთან ერთად ოჯახებს აძლევს მათთვის გასაგებ ენაზე დაწერილ
სახლში გადასამეორებელ ან სასწავლელ ჰენდაუტებს და ვიდეომასალებს

ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების ქცევების დამკვიდრება

- ეცადე ღამით გეძინოს 8 საათი.
- დაიწყე ფიზიკურ აქტიურობა (მაგ, სეირნობა, ველოსიპედის ტარება, აერობიკა) 30-60 წუთის განმავლობაში სულ ცოცხა კვირაში სამჯერ. მოუწოდე მეგობრებსა და ოჯახის წევრებს ფიზიკური აქტივობისაკენ.
- ფიზიკური აქტივობის გამრდასთან დაკავშირებით მოელაპარაკე ჯანდაცვის პროფესიონალს. შეეკითხე მას ათლეტური მდგომარეობის, სითხეების მიღების, წონაში კლების ან მატების შესახებ.
- შეზღუდე ტელევიზორის ყურება, კომპიუტერი და ვიდეო თამაშები.
- გაიუმჯობესე დროის მართვის უნარ-ჩვევები.

დამიანებების და ძალადობის პრევენცია

- ყოველთვის გამოიყენე უსაფრთხოების ქამარი მანქანით მგზავრობისას ან საჭის მართვისას; შენს მგზავრებსაც დააძალე ქამრების გამოყენება.
- დაიცავი მართვის წესები და სიჩქარის შეზღუდვები.
- კონცენტრირებული იყავი საჭის მართვისას და მოერიდე ხელისშემშლელ ფაქტორებს (მაგ, ხმამაღალი მუსიკა, ჭამა, ტელეფონზე საუბარი).
- არ დალიო, გასაკუთრებით საჭის მართვისას, ცურვის ან ნავოსნობის დროს.
- დაწერე და ხელი მოაწერე მეგობრებთან ერთად კონტრაქტს “არანაირი დაღევა და საჭის მართვა”.
- ისწავლე ცურვა (თუ არ იცი).
- ისწავლე პირველადი დახმარება.
- კანის კიბოს განვითარების რისკის შემცირების მიზნით მოერიდე მზეში ყოფნას და გამოიყენე დამცავი კრემები მზეში გასვლისას.
- იცოდე რა უნდა გააკეთო ხანძრის შემთხვევაში. მიეხმარე მშობლებს სახლში სახანძრო უსაფრთხოების მოწყობილობების შემოწმებასა და გამოცვლა-განახლებაში.
- მოგოციკლეტის მართვისას ყოველთვის ატარე ჩაფხუტი. თუმცა, ჩაფხუტითაც კი მოგოციკლეტის მართვა ძალიან საშიშია.
- სპორტისა და ფიზიკური აქტივობების დროს, ისეთი, როგორიცაა მაგალითად თხილამურებით სრიალი, ყოველთვის გამოიყენე

დამცავი საშუალებები (მაგ, თვალის, პირის, მუხლის დამცავები, ჩაფხუტი და სხვა).

- გამოიყენე დამცავი საშუალებები სამუშაოზე და დაცავი უსაფრთხოების წესები.
- არ ატარო და არ გამოიყენო არანაირი იარაღი.
- შეიძინე და გაიუმჯობესე კონფლიქტების გადაჭრისა და მოლაპარაკებების უნარ-ჩვევები.
- ისწავლე ფიზიკური, ემოციური და სექსუალური ძალადობისგან და გაუპატიურებისგან თავის დაცვის ხერხები.
- ფიზიკური ან სექსუალური ძალადობის შემთხვევაში ან საფრთხის საშიშროების შემთხვევაში ეძიე დახმარება.

გონებრივი ჯანმრთელობა

- შეეჭიდე ახალ გამოწვევებს, რომლებიც გაზრდიან შენს თვითრწმენას.
- გააგრძელე პიროვნულობის შეგრძნების განვითარება, ღირებულებების და რწმენის ჩამოყალიბება.
- აღიარე შენი თავი და ისიამოვნე იმით, რომ ბავშვიც ხარ და მოზრდილიც.
- ენდე საკუთარ გრძნობებს, აგრეთვე, მოუსმინე ახლო მეგობრებისა და ღირებული მოზრდილების იდეებს.
- ეძიე დახმარება თუ ხშირად ხარ გაბრაზებული, დეპრესიული და უიმედო.
- დასახე საჭირო, მაგრამ მომთხოვნი მიზნები.
- გაიაზრე საკუთარი სულიერი საჭიროებების მნიშვნელობა და შეეცადე შეასრულო ისინი.

კვება

- აირჩიე და მოიმზადე ჯანმრთელი საკვები.
- რეგულარულად მიიღე სამი კვება დღეში განსაზღვრულ დროებში. ყველაზე მნიშვნელოვანია საუზმე.
- ლანჩი შეარჩიე სკოლის კაფეში ან წაიღე სახლიდან.
- ისიამოვნე კვებით მეგობრების და/ან ოჯახის გარემოში.
- მიიღე დიდი რაოდენობით ხილი და ბოსტნეული; პური, ფაფები და სხვა; მცირე რაოდენობის ცხიმის შემცველი რძის პროდუქტი, ხორცეული, ქათამი, თევზი და ცილის სხვა წყაროები; საკვები მოამზადე მცირე რაოდენობით ცხიმში ან საერთოდ არ გამოიყენო იგი. კვებაში ჩართე კალციუმით და რკინით მდიდარი საკვები.
- მიაღწიე და შეინარჩუნე ჯანსაღი წონა. წონა მართე კვების შესაფერისი ჩვევებით და რეგულარული ფიზიკური აქტივობით.

პირის ღრუს ჯანმრთელობა

- კბილები გაიხეხე დღეში ორჯერ ფტორიზირებული კბილის პასტით.
- სასმელ წყალში ფტორის შემცველობის მიხედვით, კბილის ექიმის რეკომენდაციით მიიღე ფტორის დანამატები.
- შეეკითხე ჯანდაცვის მუშაკს ან შენს კბილის ექიმს გადაუღებელი დენტალური დახმარების შესახებ, განსაკუთრებით კბილის მოგვხვის ან დაკარგვის დროს.
- შეადგინე კბილის ექიმთან ვიზიტების განრიგი ყოველ 6 თვეში ან ინდივიდუალური საჭიროებების გათვალისწინებით.
- არ მოწიო და არ გამოიყენო საღებავი თამბაქო.

სქესობრივი განვითარება

- შეარჩიე მოზრდილი, რომელიც მოგაწვდის სწორ ინფორმაციას სქესის შესახებ.
- შეეკითხე ჯანდაცვის პრეფესიონალს სქესობრივი მომწიფების და განვითარების, კონტრაციპციების, სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების პრევენციის შესახებ, განიხილე მასათან ნებისმიერი საკითხი.
- თუ გაეჭვება ან გაქვს რაიმე პრებლემა შენი სექსუალური შეგრძნებების შესახებ (შენივე ან საწინააღმდეგო სქესის მიმართ), დაელაპარაკე ჯანდაცვის მუშაკს ან სანდო მოზრდილს.
- გაიაზრე, რომ სქესობრივი შეგრძნებები ნორმალურია, მაგრამ სქესობრივი კავშირის ქონა კარგად გააზრებული გადაწყვეტილება უნდა იყოს.
- გადადე სქესობრივი კავშირის დაწყებ, სანამ შენ და შენი პარტნიორი არ შეხედავთ ამ საკითხს, როგორც საპასუხისმგებლოს. გაუზიარე შენი სექსუალური შეგრძნებები პარტნიორს.
- სქესობრივი კავშირისგან თავის შეკავება ყვალაზე კარგი გზაა არასასურველი ორსულობისგან და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისგან თავის დასაცავად.
- ისწავლე სქესობრივი მეწოლისგან თავის დაღწევა და უარის თქმა სექსზე.
- განიხილე კონტრაციპციის მეთოდები და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები პრევენცია ჯანდაცვის პროფესიონალთან, თუ ეწვევი სქესობრივ ცხოვრებას. ისწავლე უსაფრთხო სექსი.
- შეზღუდე პარტნიორების რაოდენობა და გამოიყენე პრეზერვატივი ან სხვა დამცავი საშუალებები.

სხვადასხვა ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების პრევენცია

- არ მოწიო, არ იხმარო არანაირი სახის თამბაქო, არ დალიო, არ გამოიყენო ნარკოტიკები, ინჰალაციური საშუალებები, დიეტური აბები ან სტეროიდები. არ ჩაება ნარკოტიკებით ვაჭრობაში.
- თუ ეწევი, დაელაპარაკე ჯანდაცვის მუშაკს თავის დანებების შესახებ.
- თუ სვამ ან იყენებ ნარკოტიკებს, განიხილე და დახმარება სთხოვე ჯანდაცვის პროფესიონალს (მაგ, ნივთიერებები ბოროტად გამოყენების მკურნალობის პროგრამები).
- მოერიდე ისეთ სიტუაციებს, სადაც ნარკოტიკები და ალკოჰოლი ხელმისაწვდომია.
- მხარში ამოუდექი მეგობრებს, რომლებიც აპირებენ თამბაქოს, ალკოჰოლის, ნარკოტიკების, სტეროიდების ან დიეტური აბების მოხმარების შეწყვეტას.

სოციალური კომპეტენციების დამკვიდრება

- აკეთე ოჯახთან ერთად ის, რისი კეთებაც ერთად გსიამოვნებთ.
- მონაწილეობა მიიღე სოციალურ საქმიანობებში, ჯგუფურ სპორტში ან სათემო ჯგუფებში.
- გაიაზრე ის შეზღუდვები, რომლებსაც მშობლები გიყენებენ და ის შედეგები, რომლებიც მიუღებელ ქცევას მოჰყვება.
- შენი სტრატეგიებისა და თანაგოლებისგან უარყოფითი ბეწოლის გადაღახვის შესახებ ესაუბრე ჯანდაცვის პროფესიონალს, ოჯახს ან მეგობრებს.
- გააგრძელე დამოუკიდებელი გადაწყვეტილებების მიღება და შენი ქცევის შედეგების გააზრება.

პასუხისმგებლობის დამკვიდრება

- პატივი ეცი სხვების წესებსა და საჭიროებებს.
- მისდეი ოჯახის წესებს, როგორცაა მაგ, საჭის მართვა.
- მონაწილეობა მიიღე სახლის საქმეში.
- ისწავლე, როგორ აიღო ახალის პასუხისმგებლობები შენს თავზე ოჯახში, თანაგოლებში, თემში.
- შეიძინე ახალი უნარ-ჩვევები (მაგ, დამოგვა, თანაგოლების დარიგება), რომელიც სასარგებლო იქნება მეგობრების, ოჯახისა და თემის დახმარებისათვის.
- ესაუბრე ჯანდაცვი მუშაკს საკუთარ ჯანმრთელობაზე პასუხისმგებლობის აღების და პრევენციული სამსახურების შესახებ სრული ინფორმაციის მიღებაზე.

სასკოლო მიღწევების დამკვიდრება

- პასუხისმგებელი იყავი სასკოლო მოსწრებაზე, საშინაო დავალებების შესრულებაზე, კურსების შერჩევაზე და სკოლის გარეთ საქმიანობებზე.
- თუ შენ უკმაყოფილო ხარ სკოლით და ფიქრობ სკოლიდან გამოსვლაზე, დაელაპარაკე შენი გრძნობების შესახებ მომრდილს, რომელსაც ენლობი.
- გაარკვიე შენი შესაძლებლობები და ინტერესები, რომლებსაც გამოიყენებ სამომავლო კარიერისა და პირადი მიღწევებისათვის.
- დაგეგმე, რას გააკეთებ სკოლის დამთავრების შემდეგ (მაგ, კოლეჯი, გრეინინგები, ჯარი და სხვა).

სათემო ურთიერთობების დამკვიდრება

- თუ შენ გესაჭიროება ფინანსური დახმარება სამედიცინო მომსახურებების მისაღებად, მოითხოვე რესურსები ან მიმართევი სახელმწიფო პროგრამებიდან ან სხვა საღამღვეო სამსახურებიდან და სამედიცინო დახმარების პროგრამებიდან.
- მოითხოვე რესურსები ან მიმართევი საკვების, დასახლების ან გრანსპორტირები საჭიროებების მიხედვით შესაბამის სამსახურებში.
- მონაწილეობა მიიღე სოციალურ, რელიგიურ, კულტურულ, საქველმოქმედო ან შემოქმედებით ღონისძიებებსა და საქმიანობებში.
- ესაუბრე მეგობრებს, ოჯახის წევრებს მიმდინარე მოვლენებისა და სათემო პასუხისმგებლობების შესახებ, როგორცაა არჩევნები, კონსერვაცია ან რეცირკულაცია.
- შეისწავლე საკუთარი და სხვების კულტურა. მონაწილეობა მიიღე სხვადასხვა კულტურულ ღონისძიებებში.
- მოიძიე, რა შეგიძლია გააკეთო სათემო პრობლემების გადაჭრისათვის, როგორცაა უმუშევრობა, უსახლკარობა, ძალადობა, კრიმინალი, გარემოს დაცვის საკითხები ან არაადექვატური საზოგადოებრივი სამსახურები.
- იკითხე ჯანდაცვის პროგრამებისა და მომსახურებების შესახებ შენს სკოლაში.

გამაფრთხილებელი სახელმძღვანელო მშობლებისათვის
ბევრი ჯანდაცვის მუშაკი ამასთან ერთად ოჯახებს აძლევს მათთვის გასაგებ ენაზე დაწერილ
სახლში გადასამეორებელ ან სასწავლელ ჰენდაუტებს და ვიდეომასალებს

- დასახეთ რეალური მოლოდინი ოჯახის წეს-ჩვეულებების მიმართ, მიეცით მოზარდს მეტი თავისუფლება და პასუხისმგებლობა.
- შეუთანხმდით მოზარდს შეზღუდვების, წეს-ჩვეულებების დარღვევების შედეგების, გადაწყვეტილებების დამოუკიდებლად მიღების შესახებ.
- გაუძლიერეთ მოზარდს თვით-დამკვიდრების შეგრძნება სიტბოს და მზრუნველობის გამოხატვით, კარგი მაგალითის მიცემით, ძალისხმევისა და მიღწევების აღიარებით.
- გააგრძელეთ ოჯახის ფასეულობების დამკვიდრება, როგორცაა სხვებისა და საკუთარი თავის პატივისცემა.
- შეამცირეთ კრიტიკა, უარყოფითი და მომთხონი კომენტარები.
- გარკვეული დრო გამოყავით მოზარდთან გასატარებლად, ინტერესი გამოიჩინეთ მისი საქმიანობებისა და გეგმების მიმართ.
- პატივი ეცით თქვენი მოზარდის პიროვნულობის საჭიროებას.
- განიხილეთ ოჯახში საჭის მართვის წესები (მაგ, ალკოჰოლის თავიდან აცილება, უსაფრთხოების ქამრების გამოყენება).
- უამბეთ ჯანდაცვის პროფესიონალს საკუთარი პრევენციული და ჯანმრთელობის დამკვიდრების გამოცდილების შესახებ (მაგ, თამბაქოს თავიდან აცილება, ჯანსაღი კვება, ფიზიკური აქტივობა, მკერდის ან სათესლეების თვით-გასინჯვა).
- დაეხმარეთ მოზარდს გაიგოს, რომ საჭის მართვა საპასუხისმგებლო პრივილეგიაა.
- დაეხმარეთ მოითხოვეთ, რომ თქვენმა მოზარდმა და ყველა მგზავრმა გამოიყენოს უსაფრთხოების ქამარი.
- შეახსენეთ თქვენს მოზარდს, კონცენცირებული იყოს საჭის მართვისას და მოერიდოს ხელის შემშლელ ფაქტორებს (მაგ, ხმამაღალი მუსიკა, ჭამა, გელეფონზე საუბარი).
- ისაუბრეთ თქვენს მოზარდთან საჭის მართვისა და დაღვევის საფრთხის შესახებ. შეადგინეთ და ხელი მოაწერეთ კონტრაქტს ამის შესახებ.
- გააფრთხილეთ თქვენი მოზარდი, ყოველთვის დაგიკავშირდეთ, როდესაც იგი ან სხვა მძღოლი ნასვამია.
- მონაწილეობა მიიღეთ უალკოჰოლო სათემო ღონისძიებებში.