

## მომარდობის პერიოდი 11-21 წლამდე

ჯანდაცვის სისტემა უნდა ადაპტირდეს მოზარდების საჭიროებებზე; მათი საჭიროებები ისევე მნიშვნელოვანია პრევენციულ მედიცინაში, როგორც მკურნალობაში

მომარდობის პერიოდი – ბავშვობის ასაკიდან მომარდობის ასაკში გადასვლა ადამიანის განვითარების ერთ-ერთ ყველაზე დინამიურ ეტაპს წარმოადგენს. მომარდობის პერიოდისათვის დამახასიათებელია ფიზიკური, შემეცნებითი, სოციალური და ემოციონალური ცვლილებების განვითარება, რომელიც გამოიხატება შესაძლებლობებითა და მოთხოვნებით მომარდობისათვის, ოჯახისათვის, ჯანდაცვის მუშაკებისათვის, მასწავლებლებისა და საზოგადოებისათვის. ადრეული ცხოვრებისეული გამოცდილება აყალიბებს პიროვნული განვითარების საფუძველს, ხელს უწყობს მომარდობის მომწიფებასა და განსაკუთრებული მახასიათებლების ჩამოყალიბებას. სამედიცინო პერსონალი გაგებით უნდა მოეკიდოს მომარდობის ურთიერთობაში განვითარებულ ცვლილებებს, რადგანაც ამ ასაკისათვის დამახასიათებელია მომარდობის მიერ დამოუკიდებელი გადაწყვეტილებების მიღება საკუთარი ჯანმრთელობის შესახებ.

მომარდობის ასაკი მიაჩნდათ პერიოდს, რომლისთვისაც არ იყო დამახასიათებელი ჯანმრთელობის პრობლემების არსებობა, თუმცა მილიონობით მომარდი ღვას ფიზიკური, ემოციონალური და სოციალური ავადობის საფრთხის წინაშე. მემოთ აღნიშნულში იგულისხმება ალკოჰოლის, თამბაქოს და სხვა მედიკამენტების გამოყენება; სექსუალური ქცევები, რომლებსაც მიყვავართ მომარდობა ორსულობასა და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების განვითარებასთან; გონებრივი ჯანმრთელობის პრობლემები, როგორცაა კვებითი პრობლემები და დეპრესია; პრობლემები სწავლასა და სკოლაში მოსწრების დაბალი დონე; სერიოზული პრობლემები ოჯახში, სოციალურ-ეკონომიური პრობლემები, როგორცაა სიღარიბე და ჯანმრთელობის დაზღვევის არ არსებობა. ჯანმრთელობის აღნიშნულ მახასიათებლებს მიყვავართ ავადობისა და სიკვდილობის განვითარებასთან. მომარდობის ასაკში სიკვდილობის წამყვან მიზეზს წარმოადგენს მოულოდნელი გრამვები, მკვლელობა და სუიციდი.

მომარდობის პერიოდისათვის დამახასიათებელია ისეთი სპეციფიური მახასიათებლებების განვითარება, რომლებიც ბავშვობის ასაკისათვის არ იყო დამახასიათებელი. ამგვარად, განვითარების აღნიშნული პერიოდი მოითხოვს განსაკუთრებულ ღონისძიებებს პრევენციისა და ჯანმრთელობის დამკვიდრებისათვის.

ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობის უმთავრეს მიზანს წარმოადგენს პერიოდული შეფასება და მომარდობის მხარდაჭერა იმ სიახლეებთან შეგუებისას, რაც თან ახლავს მათ ზრდა-განვითარებას.

## **ფიზიკური განვითარება**

მომარდობის პერიოდში ყველაზე მეტად შესამჩნევ ცვლილებებს წარმოადგენს ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და სექსუალური მრღა-განვითარება, რომელიც გულისხმობს მეორადი სასქესო ნიშნებისა და რეპროდუქციის უნარის ჩამოყალიბებას. აღნიშნული ცვლილებები თითოეული მოზარდისათვის ინდივიდუალურია, მაგრამ ადრე თუ გვიან ყველასთან იჩენს თავს.

მომარდის სექსუალურობა გულისხმობს კომპლექსურ მახასიათებლებს, როგორცაა სექსუალური ინდივიდუალურობის ჩამოყალიბება, საკუთარი თავის პატივისცემა, სექსუალური პასუხისმგებლობა და ბეწოლა სექსუალური აქტიურობისაკენ. მოზარდობის პერიოდში განვითარებულმა სექსუალურმა აქტიურობამ შედეგად შეიძლება გამოიწვიოს ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემები (არასასურველი ორსულობა, სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები), რომლისთვისაც მოზარდი მზად არ არის. მოზარდობის პერიოდთან დაკავშირებული ცვლილებების გამო ოჯახში ხშირია პრობლემები. ზემოთ აღნიშნული პრობლემების თავიდან ასაცილებლად ჯანდაცვის მუშაკს მოზარდსა და მის ოჯახთან შეუძლია ნატიფი ურთიერთობების ჩამოყალიბება, რომელიც მათ დაეხმარება აღნიშნული პრობლემების წარმატებით დაძლევაში.

## **შემეცნებითი განვითარება**

მომარდები, რომლებიც ადრე ფოკუსირებული იყვნენ მხოლოდ აწმყოზე, შემეცნებითი განვითარებისას იწყებენ მომწიფებას და იმაზე ფიქრს თუ რა გავლენა ექნება მათ დღევანდელ ქმედებებს მომავალზე. აღნიშნულ ცვლილებებს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ჯანმრთელობის მეთვალყურეობისათვის. თავდაპირველად მოზარდებს უყალიბდებათ შემეცნების უნარი, რის შედეგადაც ახორციელებენ თავიანთი ქმედებების აღქმას და მომავალ ჯანმრთელობაზე ფიქრს. მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ ამროვნების აღნიშნული გიპი მაინც შეზღუდულია, უმეგესწილად ყალიბდება მოზარდობის პერიოდში, მაგრამ მისი ჩამოყალიბება შესაძლოა აღინიშნოს მოზარდობის პერიოდშიც.

რთული პრობლემების მარტივი გადაწყვეტილებების დანახვის სიმწირის გამო ყალიბდება ორაზროვნება და იზრდება იმის აღიარება, რომ ბევრ საკითხს მრავლობითი მიზეზები და ურთიერთკავშირები აქვთ. აღნიშნული შესაძლებლობების განვითარება აბსტრაქტული ამროვნებისათვის დახმარებას გვიწევს მოზარდების მიერ ხშირად ფორმულირებული შეკითხვების პასუხის გაცემაში, ხანდახან მათი არგუმენტაციული ქცევის გაგებაში.

## **სოციალურ/ემოციონალური განვითარება**

მომარდის ემოციონალური განვითარებისა და ინდივიდუალურობის ჩამოყალიბებისათვის უდიდეს როლს ასრულებს წყვილთა ურთიერთობები. მოზარდი ირჩევს წყვილს, რომლის რწმენა, ფასეულობა და ქცევა მსგავსია

მისი ოჯახის. მაშინ, როდესაც წყვილთა ურთიერთობები და სხვა სოციალური გარემოებები ხელს უწყობს ოჯახური ფასეულობების გამყარებას, ზოგიერთი გარემოებები მოზარდს უბიძგებს ისეთი ქცევისაკენ, რომელიც განსხვავდება მისი ოჯახისაგან. თანაგოლებიდან მეწოლა და ოჯახის მოლოდინი საჭიროებს ბალანსირებას, რაც ქმნის ახალ მოთხოვნებს და დაძაბულობას ოჯახში, ვინაიდან მოზარდი იწყებს დამოუკიდებელი გადაწყვეტილებების მიღებას. დამოუკიდებლობისათვის ბრძოლის პროცესში, მოზარდები გასაგები მიზეზების გამო ამბივალენტური არიან და ოჯახურ კომფორტს და მშობლებზე დამოკიდებულებას ამჯობინებენ გაურკვეველ ურთიერთობებს სხვებთან. აღნიშნული ცვლილებების ადაპტაციისათვის ჯანდაცვის პროფესიონალი საუკეთესო საშუალებას წარმოადგენს.

შუახნის მოზარდისათვის ემოციური და ფიზიკური სიახლოვის ინტეგრირების უნარი განვითარების მნიშვნელოვან დავალებას წარმოადგენს. ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობა მიმართული უნდა იყოს სექსუალური ექსპერიმენტაციისა და მასთან დაკავშირებული რისკ-ფაქტორებისადმი.

### **ჯანმრთელობის ქცევები**

მოზარდობის პერიოდში თავს იჩენს ახალი ქცევების სხვადასხვაობა, რომლებმაც შეიძლება მიგვიყვანოს სარისკო ქცევების ჩამოყალიბებამდე. აღნიშნული ქცევების (მაგალითად, ალკოჰოლის მიღება) უარყოფით გეგავლენას ჯანმრთელობაზე უნდა ხედავდეს და აფასებდეს თავად მოზარდი. მოზარდობის პერიოდში ჯანმრთელობაზე უწყვეტი მეთვალყურეობა იმპერატიული ხასიათისაა, რადგანაც გულისხმობს გეგმის წინასწარ შემუშავებას, ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრების ხელშეწყობას, ეხმარება მოზარდებს თავიანთი ქცევებისა და ახალი ფუნქციების შეფასებაში.

### **ოჯახი**

დრამატული ცვლილებები, რომლებიც ვითარდება ოჯახურ ცხოვრებაში, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოზარდებისათვის. მოზარდის განვითარების ყველაზე კრიტიკულ პერიოდში მშობლების, ოჯახის სხვა წევრებისა და მეგობლების მხრიდან მოზარდთან საურთიერთობო დროის სიმცირეს მიყვავართ კომუნიკაციის, მხარდაჭერისა და გელამხედველობის ნაკლებობასთან. აღნიშნულ პერიოდში გაუკონტროლებელი დროის სიჭარბის გამო მოზარდები მიდრეკილნი არიან სხვადასხვა ქცევათა ექსპერიმენტირებაში, რის შედეგადაც შეიძლება აღენიშნოთ ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემები.

მშობელმა უნდა შეინარჩუნოს მუდმივი ინტერესი მოზარდის ყოველდღიურ ცხოვრებაში არსებული ქცევებისა და პრობლემების მიმართ. მოზარდი უფრო ჯანმრთელი და სრულფასოვანია იმ შემთხვევაში, როდესაც ოჯახი აქტიურადა ჩართული მის განვითარების პროცესში, უზრუნველყოფს მას სითბოთი და სიყვარულით. მშობლები უკეთეს მხარდაჭერას უწევენ მოზარდს, როდესაც მათ

ზუსტი ინფორმაცია აქვთ მოზარდობის პერიოდში განვითარებული ფიზიკური, შემეცნებითი, სოციალური და ემოციონალური ცვლილებების შესახებ.

იმ შემთხვევაში, როდესაც ოჯახური ურთიერთობების ბუნება იცვლება, ჯანდაცვის პროფესიონალი ეხმარება ოჯახებს მოზარდისათვის აუცილებელ კონფიდენციალურობასთან ადაპტაციაში, ასწავლის მათ თუ როგორ დაამყარონ ჯანსაღი ბალანსი მშობლისმიერ გედამხედველობასა და მოზარდისათვის გარკვეული “თავისუფლების” მინიჭებაში.

ჯანმრთელობის საკითხებთან დაკავშირებით ოჯახებთან ურთიერთობის გამყარებისას, ჯანდაცვის პროფესიონალს შეუძლია მშობლის წარმოჩენა როგორც ეთიკური და ქცევითი მოდელი თავიანთი მოზარდისათვის. მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდობის პერიოდი ხასიათდება მზარდი დამოუკიდებლობის გრძნობისა და ოჯახისაგან განცალკევების სურვილით, მოზარდებს ოჯახისაგან მაინც ესაჭიროებათ მხარდაჭერა და სიყვარული.

## საზოგადოება

სკოლაში წარმატება მნიშვნელოვანწილად განპირობებს მოზარდის თვით-კმაყოფილების გრძნობას და სოციალური სრულფასოვნების ჩამოყალიბებას. სკოლებში ჯანმრთელობის დამკვიდრების პროგრამები მოზარდებს ეხმარება ჯანსაღი ქცევების ჩამოყალიბებასა და ისეთი ქცევების თავიდან აცილებაში, რომლებიც იწვევენ სიკვდილობასა და ავადობას. ჯანმრთელობის დამკვიდრების პროგრამა გულისხმობს ოჯახის განათლებასა და სოციალური უნარ-ჩვევების განვითარებას, ასევე არასასურველი ორსულობის, აბსტინენციის, კონფლიქტის მართვის, ჯანსაღი კვების შესახებ ინფორმაციის მიწოდებასა და არაჯანსაღი ქცევების (თამბაქო, ალკოჰოლი, წამალთდამოკიდებულება) თავიდან აცილებას. იმ შემთხვევაში, თუ სკოლის ბაზაზე არის სამედიცინო პუნქტი – მიმართვა კეთდება პირველადი ჯანდაცვის ექიმთან ან სათემო სააგენტოებთან (გონებრივი ჯანმრთელობის ცენტრების ჩათვლით) დამატებითი მოსახურებისათვის. აღნიშნული გზა წარმოადგენს მოზარდისათვის სამედიცინო მომსახურების მიღების ერთ-ერთ გზას. სკოლის ბაზაზე დაფუძნებული ჯანმრთელობის პუნქტის ეფექტურობა განსაკუთრებით აისახება იმუნობაციის საკითხში, სპორტის უსაფრთხოების უზრუნველყოფაში და სტუდენტთათვის ჯანმრთელობის სპეციალურ საკითხებთან ხელმისაწვდომობაში.

საზოგადოებას ევალება მოზარდის უზრუნველყოფა უსაფრთხო, განახლებული სამეთვალყურეო პროგრამებითა და აღჭურვილობით, მათთვის შესაძლებლობების მიცემა დაკავდნენ სამუშაოთი და საზოგადოებრივი მომსახურების ღონისძიებებით, აგრეთვე გრეინინგის პროგრამების ხელმისაწვდომობა. გემოთ აღნიშნული ყველა შესაძლებლობა უძლიერებს მოზარდს იმის შეგრძნებას, რომ იგი საჭიროა და სათანადოდ ფასდება საზოგადოებაში. საზოგადოებამ უნდა შექმნას მოზარდისათვის შესაფერისი, ხელმისაწვდომი საშუალებები, რომელიც დაეხმარება მოზარდს გონებრივი ჯანმრთელობის პრობლემებისა და სქესობრივი ჯანმრთელობის ისეთი საკითხების წარმართვაში, როგორცაა, ოჯახის დაგეგმვა, კონტრაცეფცია და სქესობრივი გზით გადამღები დაავადებების პრევენცია. ჯანმრთელობის

მეთვალყურეობის საკვანძო საკითხებს წარმოადგენს ალკოჰოლისა და თამბაქოს მოხმარების შემცირება, იარაღის გაყიდვისა და გამოყენების საკითხების დარეგულირება, უსაფრთხოების ქაშისა და ჩაფხუტის გამოყენება, მანქანის მართვის ლიცენზიის აუცილებლობა.

## **ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობა როგორც თანამშრომლობა**

ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობა მეგად წარმატებულია იმ შემთხვევაში, როდესაც იძენს თანამშრომლობის სახეს. აღნიშნულ თანამშრომლობაში იგულისხმება პასუხისმგებლობის გაზიარება მოზარდებს, ოჯახებსა და მასწავლებლებს შორის. ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობის წარმატებულ კომპონენტებს შეადგენს ინდივიდუალური განსხვავების მოლოდინი, მოზარდის ავგონომიის მხარდაჭერა, განვითარებადი მიდგომა და მოზარდის ძლიერ მხარეებზე ორიენტირება. გამომდინარე იქიდან, რომ მოზარდობის პერიოდში ყველაზე ნაკლებად ხერხდება ამბულატორიული მომსახურების წარმოება, შესაძლოა საჭირო გახდეს სპეციალური ძალისხმევის გამოყენება აღნიშნულ პროცესში რეგულარულად მონაწილეობის მისაღებად. მოზარდებისათვის ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობის ხელმისაწვდომობის გაუმჯობესების სტრატეგიის შეფასება შვიდი კრიტერიუმით ხდება: მომსახურება უნდა იყოს ხელმისაწვდომი, ნათელი (აღქმადი და შესაფერისი), ხარისხზე დაფუძნებული, კონფიდენციალური, დასაშვები, მოქნილი და კოორდინირებული.

მოზარდობის პერიოდში ჯანმრთელობის საკითხებთან დაკავშირებით ურთიერთობისას კონფიდენციალურობა წარმოადგენს განსაკუთრებით მნიშვნელოვან კომპონენტს. ჯანდაცვის პროფესიონალს ევალება დაამყაროს კარგი კომუნიკაცია მოზარდთან და მშობელს აუხსნას კონფიდენციალურობის აუცილებლობა. ჯანმრთელობის საკითხებთან დაკავშირებით ეფექტური ურთიერთობის ჩამოყალიბებისათვის აუცილებელია, როგორც ჯანდაცვის მუშაკის პროფესიონალიზმი, ასევე ოჯახისაგან ხელშეწყობა.

მოზარდებს სიამოვნებას ანიჭებს ისეთ ჯანდაცვის მუშაკთან ურთიერთობა, რომელსაც გავლელი აქვს სპეციალური ტრენინგი და ფლობს სათანადო გამოცდილებას იმისათვის რათა სწორად აღიქვას და წარმართოს მათი პრობლემები. ჯანმრთელობის დამკვიდრების ფასეულ სტრატეგიას წარმოადგენს ასევე თანაგოლთა ბეგავლენა. ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობის პროგრამებში მოზარდების რეგულარული მონაწილეობის უზრუნველყოფისათვის აგრეთვე შესაძლოა ეფექტური იყოს სხვადასხვა ტიპის დაწესებულებები, როგორცაა სათემო თუ სკოლის ჯანმრთელობის კლინიკები.

**მოზარდის განვითარების ცხრილი**  
**ჯანდაცვის პროფესიონალმა უნდა შეაფასოს მოზარდთა მიღწევები და**  
**უხელმძღვანელოს ოჯახს დასახული დავალებების შესრულებაზე**

განვითარების მიღწევები	მოზარდისათვის დავალებები	მეთვალყურეობის შედეგები
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ პასუხისმგებლობა ჯანმრთელობის კარგ ჩვევებზე</li> <li>▪ ფიზიკური, ემოციური და სქესობრივი ზრდა-განვითარება</li> <li>▪ სოციალური და კონფლიქტის მოგვარების უნარ-ჩვევები</li> <li>▪ ორივე სქესის თანაგოლებთან კარგი ურთიერთობა</li> <li>▪ ინტიმურობის უნარი</li> <li>▪ სექსუალური პიროვნულობა და საპასუხისმგებლო სექსუალური ქცევა</li> <li>▪ ავტონომიის სათანადო დონე</li> <li>▪ პირადი ფასეულობის სისტემა</li> <li>▪ კონკრეტული ამროვნებიდან აბსტრაქტულზე გადასვლა</li> <li>▪ აკადემიური და კარიერული მიზნები</li> <li>▪ საგანმანათლებლო კომპეტენცია</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ კვების კარგი ჩვევების და პირის ღრუს ჰიგიენის შენარჩუნება</li> <li>▪ ფიზიკური აქტივობის რეგულარული ზრდა და შესაფერისი წონის შენარჩუნება</li> <li>▪ შესაფერისი უსაფრთხოების ზომების გამოყენება (მაგ; უსაფრთხოების ქამარი, ჩაფხუტი)</li> <li>▪ ალკოჰოლის, თამბაქოს, ნარკოტიკების, შესაყნოსი საშუალებების გამოყენების თავიდან აცილება</li> <li>▪ აბსტინენციის უნარი ან უსაფრთხო სექსი</li> <li>▪ ასაკის შესაფერისი და უსაფრთხო ექსპერიმენტების ჩატარება</li> <li>▪ თანაგოლების მხრიდან უარყოფითი გეწოლის მართვა</li> <li>▪ კონფლიქტის მოგვარების უნარ-ჩვევების სწავლა</li> <li>▪ თვით-დაჯერებულობის, თვით-კმაყოფილების და ინდივიდუალური პიროვნულობის შეგრძნების განვითარება</li> <li>▪ ჯანსაღი ურთიერთობების განვითარება თანაგოლებთან, და-ძმებთან, მოზრდილებთან</li> <li>▪ ფიზიკური, ემოციური და სექსუალური ძალადობის რისკის შემცირების გზების სწავლა</li> <li>▪ დამოუკიდებლობის მოპოვების გაგრძელება</li> <li>▪ თემის მიმართ პასუხისმგებლობის გრძნობის განვითარება</li> <li>▪ პასუხისმგებლობა სკოლაში მოღვაწეობაზე</li> <li>▪ კომუნიკაციის ეფექტური უნარ-ჩვევების განვითარება</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ დამოუკიდებლობა</li> <li>▪ აქტიური როლი ჯანმრთელობის დამკვიდრებასა და მეთვალყურეობაში</li> <li>▪ ოპტიმალური ზრდა-განვითარება</li> <li>▪ ჯანმრთელობის კარგი ჩვევები</li> <li>▪ ოპტიმალური კვება</li> <li>▪ მაღალი რისკის ქცევების შემცირება</li> <li>▪ ღამიანების პრევენცია</li> <li>▪ განვითარებადი პოტენციალის დამკვიდრება</li> <li>▪ ქცევითი პრობლემების პრევენცია</li> <li>▪ პასუხისმგებლობის და მორალურობის შეგრძნება</li> <li>▪ ოჯახური სიძლიერის დამკვიდრება</li> <li>▪ მშობლების ეფექტური დამოკიდებულების გაძლიერება</li> <li>▪ საგანმანათლებლო წარმატებები</li> </ul>

## ოჯახის მომზადება მოზარდის ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობისათვის

ჯანდაცვის მუშაკს შეუძლია დაეხმაროს მოზარდსა და მის ოჯახს ჯანმრთელობის მეთვალყურეობის ვიზიტისათვის მომზადებაში. მომზადება გულისხმობს ურთიერთკავშირს, სადაც ჯანდაცვის პროფესიონალი, მოზარდი და მისი ოჯახი ინაწილებენ მოვალეობებს. ურჩიეთ მოზარდსა და მის ოჯახს წევრებს გამოჰყონ დრო აღნიშნული ინფორმაციის ერთად შეგროვებისათვის.

- შემდგომი ვიზიტისათვის მზად იყავით ინფორმაცია მიაწოდოთ ქვემოთ ჩამოთვლილის შესახებ:

ავადმყოფობები და ინფექციური დაავადებები;  
დაზიანებები;  
ჯანდაცვის სხვა პროფესიონალთან ვიზიტი;  
გადაუღებელი დახმარების განყოფილების საჭიროება;  
ჰოსპიტალიზაცია ან ქირურგიული ჩარევა;  
იმუნიზაცია;  
კვებითი და წამლისმიერი ალერგია;  
კვების ჩვევები;  
მედიკამენტები (დანაშნულება, საკვები დანამატები);  
ალტერნატიული ან დამატებითი მედიკამენტებით მკურნალობა (მაგ;  
ბალახები, აკუპუნქტურა, მასაჟი);  
დამატებით ფტორი და ვიტამინები;  
პირის ღრუს მოვლა;  
მხედველობა და სმენა;  
ჯანმრთელობის ქრონიკული მდგომარეობები;  
ზრდა და განვითარება;  
სექსუალური აქტივობა;

- თქვენი ოჯახის შესახებ მიაწოდეთ შემდეგი ინფორმაცია:

თითოეული ოჯახის წევრის ჯანმრთელობის მდგომარეობა;  
მშობლების პროფესია;  
ინფორმაცია ოჯახის სამი თაობის ჯანმრთელობისა და სოციალური ანამნეზის შესახებ, თანდაყოლილი უუნარობისა და გენეტიკური დარღვევების ჩათვლით;  
ოჯახში ღებრესიისა და სხვა გონებრივი ჯანმრთელობის პრობლემების არსებობა;  
ოჯახში ალკოჰოლიზმის ან სხვა წამლისმიერი დამოკიდებულების (თამბაქოს გამოყენების ჩათვლით) პრობლემა;  
სახლის გარემოება/მაზობლების წრე;

გარდამავალი პერიოდები ოჯახში (მაგ; დაბადება, გარდაცვალება, ქორწინება, გაყრა, შემოსავლის დაკარგვა, საცხოვრებლად სხვა ადგილზე გადასვლა, მშობლის სახლში ხშირი არ ყოფნა, ციხე);  
სახიფათო მდგომარეობები ან სხვადასხვა ნივთიერებებით გამოწვეული საფრთხე (მაგ; ტუბერკულოზი, ასბესტოზი);  
ძალადობის საფრთხე;

- მოამზადეთ და შეკითხვების სახით ჩამოაყალიბეთ ჩივილები და დაკვირვებები ისეთ საკითხებზე, როგორცაა:

ფიზიკური და გონებრივი ჯანმრთელობა;  
ნარკოტიული საშუალებების გამოყენება;  
სექსუალობა;  
კვება;  
ურთიერთობები (წყვილთა და ოჯახის);  
სკოლის პრობლემები;  
კონფლიქტის მართვა;  
სამსახური – სკოლის შემდეგ ან ნახევარი დღის სამუშაო, სამუშაო გარემოს უსაფრთხოება;  
დამოუკიდებლობის გრძნობის მომაგება;  
მიღწევები.

- სტაგის სახით მოიგენეთ სასკოლო კონფერენციების შედეგები.
- შეავსეთ სპეციალური კითხვარები ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ (კვების ჩვევები, ფიზიკური და სექსუალური აქტივობა) და ფსიქოსოციალურ საკითხებზე (ოჯახის და წყვილთა ურთიერთობები, სასკოლო ინტერესები, ნარკოტიული საშუალებების გამოყენება).
- დაეხმარეთ მოზარდს ჯანმრთელობის ვიზიგისათვის მომზადებაში. მასთან აწარმოეთ საუბარი იმის შესახებ, თუ რა იგულისხმება ზემოთ აღნიშნულში (ფიზიკალური გასინჯვა, იმუნიზაცია, სკრინინგული პროცედურები, გენიგალიუმის გარეგანი გასინჯვა). მენჯის ღრუს გასინჯვა და პაპანიკოლას ნაცხის აღება რეკომენდირებულია სქესობრივად აქტიურ ქალებში.

## ძლიერი მხარეები მოზარდობის პერიოდში

**ჯანდაცვის მუშაკმა მოზარდსა და მის ოჯახს უნდა შახსენოს ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობის პროცესში მათი ძლიერი მხარეების შესახებ. ძლიერი მხარეები და მახასიათებლები მოზარდისათვის, ოჯახისა და საზოგადოებისათვის ურთიერთდაკავშირებული და ურთიერთდამოუკიდებელია.**

მაზარდი	ოჯახი	საზოგადოება
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ააქვს კარგი ფიზიკური ჯანმრთელობა და კვება</li> <li>▪ ინარჩუნებს სასურველ წონას</li> <li>▪ აქვს სხეულის კარგი მონაცემები</li> <li>▪ აქვს ჯანმრთელი ქცევები და მოვალეობა საკუთარი ჯანმრთელობის შესახებ</li> <li>▪ ეწევა რეგულარულ პირის ღრუს ჯანმრთელობას</li> <li>▪ რეგულარულად იღებს მონაწილეობას სპორტულ ღონისძიებებში</li> <li>▪ საკითხებისადმი გააჩნია პოზიტიური მიდგომა</li> <li>▪ ანვითარებს გაბრაზების უნარ-ჩვევებს</li> <li>▪ ჩართულია ასაკისათვის შესაფერისი უსაფრთხო ექსპერიმენტების ჩატარებაში</li> <li>▪ იძლიერებს სოციალურ კომპეტენციებს</li> <li>▪ განიცდის იმედს, მხიარულებას, წარმატებას, სიყვარულს</li> <li>▪ აქვს მაღალი თვით-კმაყოფილება და განიცდის პირად წარმატებას</li> <li>▪ სწავლობს სტრესის მართვის უნარ-ჩვევებს</li> <li>▪ ავლენს დამოუკიდებლობის შესაფერის ღონეს</li> <li>▪ ავლენს პირად იდენტურობას</li> <li>▪ პატივს სცემს სხვების წესებსა და საჭიროებებს</li> <li>▪ აყალიბებს განათლების მიზნებს</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ხვდება მოზარდის ძირითად საჭიროებებს (საკვები, საცხოვრებელი, ჭანსაცმელი, უსაფრთხოება, ჯანმრთელობა)</li> <li>▪ უზრუნველყოფს მყარ, აღმრბდელობით ოჯახს</li> <li>▪ უზრუნველყოფს შეფასების სისტემასა და როლის მოდელებს</li> <li>▪ იგებს და ეთანხმება მოზარდობის პერიოდში განვითარებულ ცვლილებებს ხასიათსა და გრძნობებში</li> <li>▪ მხარს უჭერს ღონისძიებებს, რომელიც ხელს უწყობს მოზარდის თვით-იმიჯის ამაღლებას</li> <li>▪ მოზარდთან ურთიერთობას უთმობს სპეციალურ ღროს</li> <li>▪ აფასებს მოზარდის მცდელობებსა და მიღწევებს</li> <li>▪ დადებითად ხვდება მოზარდის სიყვარულის გრძნობას</li> <li>▪ ხელს უწყობს მოზარდს მჭიდრო მეგობრული ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში</li> <li>▪ კარგად შეიმეცნებს მშობლების, მოზარდისა და ოჯახის ცვალებად როლებს</li> <li>▪ რეგულარულად ზრუნავს კვების საკითხებზე</li> <li>▪ მოზარდებს აძლევს სქესობრივ განათლებას</li> <li>▪ დადებითად ხვდება მოზარდის დამოუკიდებლობის, მოვალეობისა და პიროვნულობის საჭიროებებს</li> <li>▪ აბალანსირებს მხარდაჭერასა და შესაფერის შემოღლებებს</li> <li>▪ მხარს უჭერს მოზარდის საგანმანათლებლო და პროფესიულ მიზნებს</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ყველა მოზარდისა და ოჯახისათვის უზრუნველყოფს ხარისხიან საგანმანათლებლო და პროფესიულ შესაძლებლობებს</li> <li>▪ მოზარდებისათვის უზრუნველყოფს შემოქმედებით, სპორტულ, საგანმანათლებლო, სოციალურ და კულტურულ ღონისძიებებს</li> <li>▪ ხელს უწყობს ფიზიკური აქტივობის დამკვიდრებას (უზრუნველყოფს უსაფრთხო გარემოს შემოქმედებისათვის)</li> <li>▪ სპეციალური საჭიროებების მიხედვით უზრუნველყოფს ოჯახების მხარდაჭერას</li> <li>▪ უზრუნველყოფს ჯანმრთელობის განათლებისა და მომსახურების სრულფასოვნებას</li> <li>▪ უზრუნველყოფს მოზარდთა ჯანდაცვის ინტეგრირებული სისტემების ჩამოყალიბებას</li> <li>▪ აღიარებს მოზარდთა ავგონომიას (საკანონმდებლო უფლებები, კონფიდენციალობა)</li> <li>▪ უზრუნველყოფს საფრთხისაგან თავისუფალი გარემოს უზრუნველყოფას</li> <li>▪ აწარმოებს ლეგიტიმიზაციას მოზარდების დასაცავად (ალკოჰოლი, თამბაქო, იარაღი, უსაფრთხოების ქამარი/ჩაფხუტის გამოყენება)</li> <li>▪ აკონტროლებს სამემობლოს უსაფრთხოებას</li> <li>▪ უზრუნველყოფს საზოგადოებრივი გრანსპორტირების საკითხს</li> <li>▪ ახდენს სასამელი წყლის ფტორირებას</li> <li>▪ ქმნის ეთნიკურ და კულტურულ გარემოს</li> </ul>

## ჯანმრთელობის პერიოდის მახასიათებლები

**ჯანმრთელობაზე მეთვალყურეობის პროცესში ჯანდაცვის მუშაკმა უნდა გამოიყოს მოზარდობის პერიოდისათვის დამახასიათებელი პრობლემები, სტრესორები, ჩივილები და სხვა. ძლიერი მხარეები და მახასიათებლები მოზარდისათვის, ოჯახისა და საზოგადოებისათვის ურთიერთდაკავშირებული და ურთიერთდამოუკიდებელია.**

მოზარდი	ოჯახი	საზოგადოება
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ სასკოლო პრობლემები (ცუდი ნიშნები, უინტერესობა, )</li> <li>▪ პროფესიული პრობლემები</li> <li>▪ ქცევითი პრობლემები (აგრესია, ძალადობა)</li> <li>▪ სოციალური პრობლემები (მეგობრების დეფიციტი, თანაგოლთა უარყოფითი ზეგავლენა)</li> <li>▪ ემოციური პრობლემები (დეპრესია, აღელვება, სექსუალური ორიენტაციის შესახებ ყოყმანი, თვით-კმაცოფილების დეფიციტი, სუიციდის საფრთხე)</li> <li>▪ პრობლემები გაბრაზების მართვაში</li> <li>▪ ნაადრევი სქესობრივი აქტივობა, შეუსაბამო სექსუალური ქცევა, ორსულობა, სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები, შიდსი, ჰეპატიტი</li> <li>▪ ნივთიერებების ბოროტად გამოყენება (ალკოჰოლი, მედიკამენტები, ინჰალანტები, თამბაქო, სტეროიდები)</li> <li>▪ სახიფათო ქცევები (ნასვამ მდგომარეობაში მანქანის მართვა, უსაფრთხოების ქამრის არ გამოყენება)</li> <li>▪ მოჭარბებული რისკი</li> <li>▪ სამედიცინო ჩივილები (ჰიპერტენზია, სქოლიოზი, მენსტრუალური პრობლემები, აკნე)</li> <li>▪ წონისა და სიმაღლის პრობლემები, არასრულფასოვანი კვება, სიმსუქნე</li> <li>▪ არარეგულარული ფიზიკური აქტივობა</li> <li>▪ ქრონიკული დაავადებები</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ მშობლების ან ოჯახის სხვა წევრთა სერიოზული პრობლემები (დეპრესია, გონებრივი დაავადებები, ზედმეტად კრიტიკულობა)</li> <li>▪ მწვავე პრობლემების არსებობა მშობლებს შორის</li> <li>▪ სახლში ძალადობა (ვერბალური, ფიზიკური, ემოციური ან სექსუალური)</li> <li>▪ სახლში მშობლების ხშირი არ ყოფნა</li> <li>▪ ცვალებადი მშობლები (მშობლის მამრობითი ან მდედრობითი პარტნიორი)</li> <li>▪ ჯანმრთელობის პრობლემები ოჯახში (ავადმყოფობები, დედამამიშვილები ან მშობლები ქრონიკული ავადმყოფობით ან უუნარობით)</li> <li>▪ ნივთიერებების ბოროტად გამოყენება (ალკოჰოლი, მედიკამენტები, ინჰალანტები, თამბაქო)</li> <li>▪ ფინანსური პრობლემები</li> <li>▪ უსახლკარობა</li> <li>▪ გარდამავალი პერიოდები ოჯახში (საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა, განქორწინება, ახალი ოჯახის შექმნა, გარდაცვალება)</li> <li>▪ მოზარდის განვითარების შესახებ ინფორმაციის სიმცირე</li> <li>▪ მშობელთა თვით-კმაცოფილების გრძნობის ნაკლებობა</li> <li>▪ ოჯახში კომუნიკაციის ნაკლებობა</li> <li>▪ სოციალური იზოლაცია და მხარდაჭერის ნაკლებობა</li> <li>▪ მოზარდთა უარყოფა</li> <li>▪ ჯანმრთელობის დაზღვევის არ არსებობა</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ სიღარიბე</li> <li>▪ არაადექვატური საცხოვრებელი გარემო</li> <li>▪ გარემო ან პროფესიული საფრთხე</li> <li>▪ მეზობლების ცუდი წრე</li> <li>▪ დისკრიმინაცია</li> <li>▪ საზოგადოებრივი ძალადობა</li> <li>▪ დამცავი კანონმდებლობის არ არსებობა (ალკოჰოლი, თამბაქო, იარაღი; უსაფრთხოების ქამრისა და ჩაფხუტის გამოყენება)</li> <li>▪ პროფესიული საქმიანობისა და სამუშაოს შეზღუდული შესაძლებლობები</li> <li>▪ არაადექვატური ან დაუცველი სკოლა</li> <li>▪ საზოგადოებრივი და სკოლის შემდეგ სამეთვალყურეო პროგრამების სიმცირე</li> <li>▪ სპეციალური საჭიროებების მქონე ოჯახებისათვის პროგრამების სიმცირე</li> <li>▪ სოფლის საზოგადოებიდან იზოლაცია</li> <li>▪ სოციალური, საგანმანათლებლო და კულტურული შესაძლებლობების სიმცირე</li> <li>▪ იმუნობაციისა და ჯანმრთელობის მომსახურების ხელმიუწვდომლობა</li> <li>▪ არასათანადო საზოგადოებრივი მომსახურება (ელექტროენერჯია, ტრანსპორტი)</li> <li>▪ სასმელი წყლის არასათანადო ფტორირება</li> </ul>