

საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“



თბილისი, 0186, ქავთარაძის 16
(სამკურნალო კომბინატი, VII სართ.)

ტელ: (+995 32) 18 60 61

ტელ.: (+995 90) 18 70 30

თელავი, უნივერსიტეტის 20

ტელ: (+995 250) 7 10 94

ტელ.: (+995 90) 18 90 30

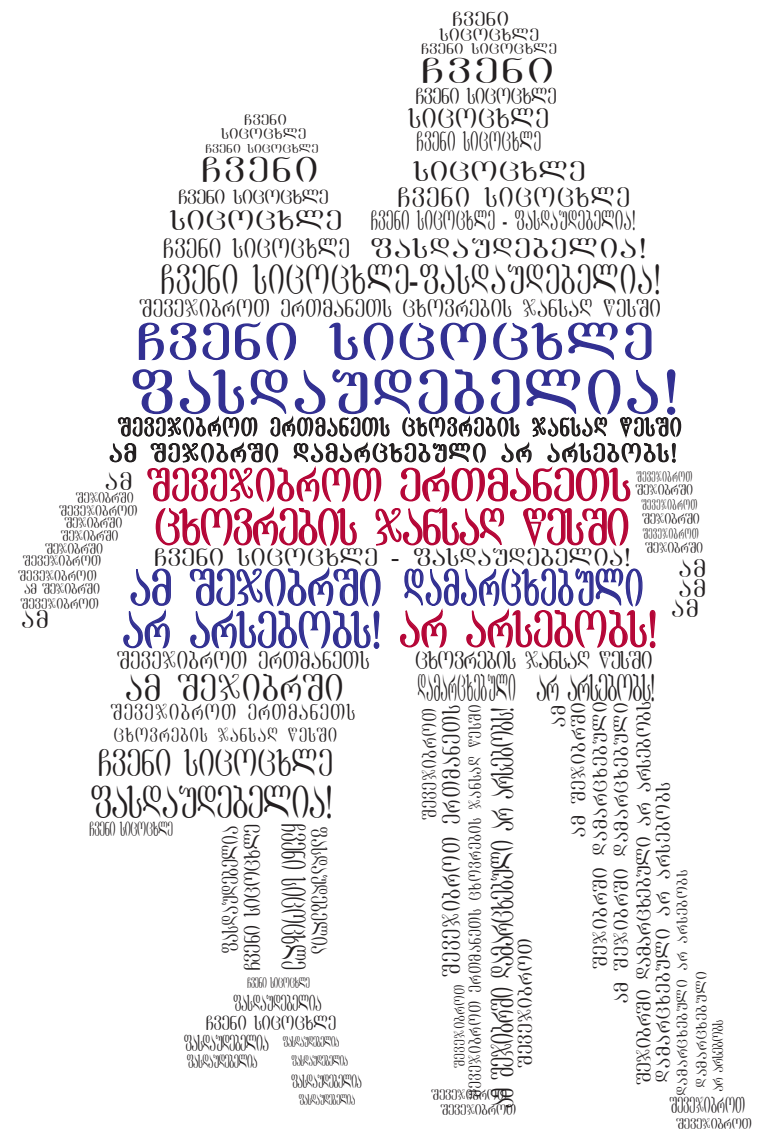


USAID
ამერიკელი ხალხისგან

საქართველოში აივ
პრევენციის პროექტი

საინტეგრაციო მასალა დაიბეჭდა აშშ საერთაშორისო განვითარების
სააგენტოს მიერ დაფინანსებული საცენტრალში
აივ პრევენციის პროექტის (GHPP) მხარდაჭერით. პროექტს ასისტირებ
ლებს RTI International, Save the Children და PATH

www.geoyouth.ge



ეს ბუკლეტი შეიქმნა აშშ საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს მხარდაჭერით მიმდინარე “საქართველოში აივ პრევენციის პროექტის” ფარგლებში და განკუთვნილია სკოლების უფროსკლასელთათვის.

ბუკლეტში განხილულია თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარების შედეგები, მოცემულია ინფორმაცია აივ ინფექციისა და სქესობრივი გზით გადამდები სხვა ინფექციების შესახებ. ეს ის საკითხებია, რომლებიც განიხილება ბიოლოგიისა და სპორტის გაკვეთილებზე ახალგაზრდებში ცხოვრების ჯანსაღი წესის დასამკვიდრებლად.

სარჩევი

ცხოვრების ჯანსაღი წესი	1
ფსიქოაქტიური ნივთიერებები და წამალდამოკიდებულება	2
თამბაქო	7
ალკოჰოლი	11
მარიხუანა	17
ნარკოტიკზე უარის თქმა	21
აივ ინფექცია	23
სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები	29
ადრეული ქორწინება	35
ადრეული ორსულობა	39

“ჩვენი ბედნიერების ცხრა მეთედი იმაზეა დამოკიდებული, თუ რამდენად ჯანსაღია ჩვენი ცხოვრების წესი”.

არტურ შოპენჰაუერი

ყოველ ჩვენთაგანს სურს, რომ ბედნიერი იყოს და დიდხანს იცოცხლოს. მეცნიერთა აზრით, ადამიანს ღრმა სიბერემდე გაყვება ზნეობრივი, ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობა, თუკი ის ცხოვრების ჯანსაღი წესის 10 ძირითად მცნებას შეასრულებს:

1. ეცადე, სიამოვნებით აკეთო შენი საქმე;
2. არ მოგერიდოს საკუთარი აზრის გამოთქმა;
3. დაიცავი კვების სწორი რეჟიმი;
4. უარი თქვი თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარებაზე;
5. ნუ დაიკლებ ძილს;
6. ყველას და ყველაფერს სიყვარულით მოეპყარი;
7. ავარჯიშე გონება;
8. ნუ იტყვი უარს ფიზიკურ შრომაზე;
9. ხშირად მიეცი საკუთარ თავს ემოციური განმუხტვის საშუალება;
10. უარი თქვი ისეთ ქცევაზე, რომელმაც შეიძლება საფრთხე შეუქმნას შენს ჯანმრთელობას.



“ნარკოტიკებს მოიხმარენ იმისათვის, რომ გაექცნენ რეალობას; მაგრამ გაუგებარია, რატომ გაგურბივართ რეალობას, როცა ის ასეთი მდიდარი და მრავალფეროვანია?”

ჯერალდინა ჩაპლინი

რეალობისაგან გაქცევის სურვილი ყველა ჩვენთაგანისათვის ნაცნობია, მაგრამ ხშირად არ ვფიქრობთ იმაზე, რომ, შესაძლოა, ეს სურვილი პრობლემად იქცეს. ადამიანებს, რომლებსაც უჭირთ გარემოსთან ან სირთულეებთან შეგუება, შიში ეუფლებათ არსებული სინამდვილის წინაშე. სწორედ ეს შიში ბადებს სხვა რეალობაში გაქცევის სურვილს.



რეალობისაგან გაქცევის ყველაზე გავრცელებულ საშუალებებს ფსიქოაქტიური ნივთიერებები წარმოადგენს.

ფსიქოაქტიური საშუალებები მოქმედებს ადამიანის ცნობიერებაზე, გრძნობებსა და აღქმაზე. ფსიქოაქტივობა გამოიხატება ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ნივთიერების გასაკუთრებული ზემოქმედებით – მასტიმულირებელი, ამგზნები, დამამშვიდებელი, ძილის მომგვრელი, ჰალუცინაციების გამომწვევი და სხვა ეფექტებით.

ნარკოტიკის ქვეშ კი იგულისხმება ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელიც ფსიქიკაზე მისი განსაკუთრებული ეფექტების გამო, გამოიყენება არასამედიცინო მიზნით (ექიმის დანიშნულების გარეშე) და აქვს უნარი, გამოიწვიოს მიჩვევა.



კანონი განასხვავებს ე.წ. «ლეგალურ» და «არალეგალურ» ნარკოტიკებს. არალეგალური ნარკოტიკი არის ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომლის შექმნა, მოხმარება, შენახვა და გავრცელება კანონით ისჯება. ყველასთვის კარგად ნაცნობი ალკოჰოლი, თამბაქო, კოფეინის შემცველი სასმელები და ზოგიერთი მედიკამენტიც ნარკოტიკებია, მაგრამ კანონით ნებადართულ, ლეგალურ “ნარკოტიკებს” მიეკუთვნება.



ვისაც შეუმჩნევია, რომ ნარკოტიკების საშუალებით, ანუ “ლილაკზე თითის დაჭერით” ცუდი ემოციები ქრება, იგი ამ საშუალებით თანდათან თრგუნავს საკუთარი ფიზიკური და სულიერი რეგულაციის

ბუნებრივ პროცესს. ფსიქოაქტიური ნივთიერებების საშუალებით პრობლემის “ქიმიური განდევნა” ბევრად უფრო სწრაფი და იოლი გზა გახლავთ, ვიდრე საკუთარ თავზე მუშაობა. რაც უფრო ხშირად განიცდის ადამიანი “ლილაკზე თითის დაჭერით” ხანმოკლე შვებას, მით უფრო იზრდება ასეთი საშუალებების მიმართ ლტოლვა. იქმნება ავტომატიზმი, რომელიც ყოველი უგუნებობის მომენტში იწვებს ფუნქციონირებას.



დროთა განმავლობაში წარმოუდგენელი ხდება ამ დახმარების გარეშე სულიერი სიმშვიდის მოპოვება, თანდათან ინგრევა უკან დასახვევი გზა და იკვრება მანკიერი წრე...

როდესაც რაიმე ნივთიერება ან ქცევა ადამიანის ცხოვრებაში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს, ადამიანი კარგავს თავისუფლებას და დამოკიდებული ხდება სიამოვნების მომტან საშუალებაზე.



პათოლოგიური დამოკიდებულება არის რეალობისაგან გაქცევის საშუალებებზე მუდმივი ფიქრის მდგომარეობა, რასაც ადამიანის დროისა და ენერჯის უდიდესი ნაწილი მიაქვს. პათოლოგიური დამოკიდებულების ერთ-ერთ გამოხატულებას წამალდამოკიდებულება წარმოადგენს.

წამალდამოკიდებულება (ნარკომანია და ალკოჰოლიზმი) ფსიქიკური დამოკიდებულებით იწვება. ნარკოტიკის მიღების შედეგად ვითარდება ნარკოტიკული თრობის მდგომარეობა, რომელიც გარკვეულ სიამოვნებასთან არის დაკავშირებული. სიამოვნების მიღების სურვილი უბიძგებს ადამიანს ნარკოტიკის განმეორებით მიღებისაკენ. თანდათან ძლიერდება ლტოლვა ნარკოტიკისადმი, ნარკოტიკის გარეშე ადამიანი მოწყენილი ან გაღიზიანებულია, ნაკლებად მნიშვნელოვანი ხდება სხვა ინტერესები. ეს **ფსიქიკური დამოკიდებულების** ჩამოყალიბებაზე მეტყველებს.



რაც არ უნდა მიმზიდველი იყოს ადამიანის ფსიქიკისათვის ნარკოტიკი, ორგანიზმი მასზე, როგორც შხამზე, ისე რეაგირებს და ახდენს დამცველობითი სისტემების მობილიზებას. შედეგად, ამ შხამის დაშლა ორგანიზმში თანდათან უფრო სწრაფად ხდება, ამიტომ, სასურველი ფსიქოლოგიური ეფექტის მისაღებად, ნარკოტიკების მუდმივად მზარდი დოზებია საჭირო.

ფსიქიკური დამოკიდებულების მქონე ადამიანი იწყებს ნარკოტიკების რეგულარულ მიღებას ხან სიამოვნებისთვის, ხან კი ცხოვრებისეული პრობლემებით გამოწვეული უგუნებობისგან თავის დასაღწევად და გარკვეული პერიოდის შემდეგ აღმოაჩენს, რომ თუ ნარკოტიკი არ მიიღო, აწუხებს სახსრებისა და კუნთების ტკივილი, შემცივნება, ოფლიანობა და სხვა შემაწუხებელი მოვლენები, რომლებიც ნარკოტიკის მიღებისთანავე ქრება. ეს იმას ნიშნავს, რომ ადამიანს ჩამოუყალიბდა **ფიზიკური დამოკიდებულება** ნარკოტიკზე. ორგანიზმი ეგუება უცხო ნივთიერებას და მისი მოხმარება გრძელდება არა იმდენად სიამოვნების მისაღებად, არამედ, ძლიერი ფიზიკური დისკომფორტის (ე.წ. “ლომკის”) თავიდან აცილების მიზნით.

რაიმე საშუალებაზე დამოკიდებული ნებისმიერი პიროვნება საფრთხეს უქმნის საკუთარ სულიერ და ფიზიკურ ჯანმრთელობას. ასეთ დამოკიდებულებას “უვარგისი მედიკამენტით” თვითმკურნალობის ცდის სახე აქვს. ეს ნიშნავს “დილაკზე თითის დაჭერით” პრობლემის გადაჭრას.



მაგრამ რაც უფრო მეტად ცდილობს ადამიანი საკუთარი პრობლემების მხოლოდ დაფარვას ან განდევნას, საბოლოო ჯამში, მით უფრო მძიმე მდგომარეობაში აღმოჩნდება ის.

ნარკოტიკების მოხმარების გართულებები:

- * ყველა ნარკოტიკი, მიუხედავად იმისა, რა გზით ხვდება ორგანიზმში, სერიოზულ ზიანს აყენებს ადამიანის ჯანმრთელობას, აზიანებს თავის ტვინს და მთელ ნერვულ სისტემას, იმუნურ სისტემას, გულს, ღვიძლს, ფილტვებს.
- * ნარკოტიკების ინექციური მოხმარება კატასტროფულად ზრდის ვირუსული ჰეპატიტით (B,C) და აივ-ით დაინფიცირების ალბათობას.
- * ნარკოტიკების მომხმარებლები, დაქვეითებული იმუნიტეტის გამო, ხშირად ავადდებიან ტუბერკულოზით.
- * ალკოჰოლისა და ნარკოტიკის მოხმარების შედეგად იზრდება უბედური შემთხვევების ალბათობა, იმატებს აგრესიულობა და თავშეუკავებლობა;
- * ყველაზე ხშირად ნარკოტიკების მომხმარებლის სიცოცხლეს საფრთხეს უქმნის ზედოზირება, ანუ ნარკოტიკის დიდი დოზით გამოწვეული მწვავე მოწამვლა.
- * ნარკოტიკის მოხმარების შედეგად ადამიანი კარგავს ჯერ თავისუფლებას, შემდეგ ჯანმრთელობას, დაბოლოს - სიცოცხლეს.



“სიგარეტი, მისი სწორად გამოყენების შემთხვევაში, კლავს”.

თამბაქოს საწინააღმდეგო კამპანია, აშშ

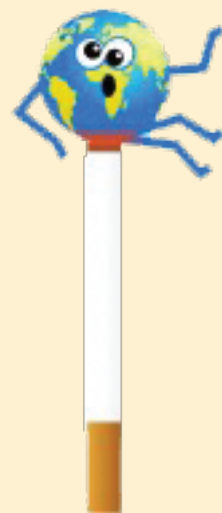
როდესაც ადამიანი პირველად იღებს ხელში სიგარეტს, არ ფიქრობს იმ მძიმე შედეგებზე, რომლებსაც მოწვევა იწვევს, მით უმეტეს, რომ სისტემატური მოწვევის საგადასახადო შედეგები მოგვიანებით იჩენს თავს. ყოველი მწვეველი, რომელიც დღეში 1 კოლოფ სიგარეტს ეწევა, ნებაყოფლობით იმოკლებს სიცოცხლეს 5 წლით, ყოველი მოწვეული სიგარეტი მას სიცოცხლის 5,5 წუთი უჯდება. მწვეველებს შორის სიკვდილობის მაჩვენებელი ორჯერ უფრო მაღალია არამწვეველებთან შედარებით.



თამბაქოს ბოლში 4000-მდე ნივთიერება შედის, ხოლო მიჩვენებს მათგან მხოლოდ ერთი – ნიკოტინი იწვევს. სწორედ ნიკოტინის მოთხოვნილება აიძულებს ადამიანს, კვლავ და კვლავ შეისუნთქოს თამბაქოს ბოლი. დასაწყისში, ნიკოტინი იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულირებას და მწვეველი გრძნობს ენერჯის მოზღვავებას, ხდება უფრო აქტიური.



დამოკიდებულების ჩამოყალიბების შემდეგ, მოწვევის შეწყვეტა იწვევს გუნებ-განწყობის დაქვეითებას, შფოთვას, კონცენტრაციის უნარის დაქვეითებას. თანდათან მწვეველის ორგანიზმი ვეღარ კმაყოფილდება ნიკოტინის უწინდელი დოზებით, შესაბამისად, იზრდება მოწვეული სიგარეტების რაოდენობა და მცირდება ინტერვალი მოწვევებს შორის.



თამბაქოს ბოლში შემავალი ნივთიერებებიდან ყველაზე ტოქსიკურია: ნახშირჟანგი, კანცეროგენული (კიბოს გამომწვევი) ფისები, რადიოაქტიური ნივთიერებები, აზოტის შენაერთები, მძიმე ლითონები (ვერცხლისწყალი, კადმიუმი, კობალტი, ნიკელი) და სხვ. ერთი სიგარეტის მოწვევა მანქანებით გადატვირთულ ავტომაგისტრალზე 36 საათის განმავლობაში ყოფნის ტოლფასია.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ თამბაქოს მოწვევა იწვევს სისხლძარღვოვან ცვლილებებს. ნიკოტინი ზრდის მიოკარდიუმის ინფარქტისა და თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის დარღვევის რისკს. ნიკოტინის მცირე დოზა იწვევს არტერიული სისხლის წნევის მომატებას, ხოლო დიდი დოზა – გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის დათრგუნვას. სწორედ ამით აიხსნება ნიკოტინით მწვავე მოწამვლის დროს არტერიული წნევის მკვეთრი დავარდნა, რაც იწვევს თავბრუსხვევას, გონების დაკარგვას და, მძიმე შემთხვევებში, სიკვდილს.



მწვეველებში მომატებულია სასუნთქი გზების დაავადებები – ქრონიკული ბრონქიტი, ბრონქული ასთმა, ფილტვის კიბო. თამბაქოს წვევის შედეგად ავთვისებიანი სიმსივნე შეიძლება განვითარდეს, აგრეთვე, პირის ღრუში, ხორხში, საყლაპავ მილში, თირკმელში, შარდის ბუშტში.

ნიკოტინი აძლიერებს კუჭის წვენის გამოყოფას, მკვეთრად იმატებს კუჭისა და ნაწლავების ანთების განვითარების რისკი. თამბაქოს კვამლის შესუნთქვისას ზიანდება კბილის მინანქარი, რაც იწვევს კარიესის გაჩენას, კბილები ყვითლდება, ხშირად ვითარდება სტომატიტი.



ორსულობის პერიოდში თამბაქოს მოწვევა აფერხებს ნაყოფის სისხლით მომარაგებას და ჟანგბადის მიწოდებას, აზიანებს ნაყოფის გულსა და თავის ტვინს, ზრდის თვითნებური აბორტის, მკვდრად შობადობისა და ნაადრევი მშობიარობის რისკს.

ბევრი არამწვეველი განიცდის თამბაქოს ბოლის ზემოქმედებას, რადგან ისუნთქავს მას სახლში, სამსახურში, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, ყველგან, სადაც არიან მწვეველები. რადგან ეს პროცესი არ არის დამოკიდებული ადამიანის სურვილზე, მას შეიძლება ვუწოდოთ პასიური მოწვევა.

ადამიანს, რომელიც სუნთქავს თამბაქოს ბოლით დაბინძურებულ ჰაერს, პასიური მწვეველი ეწოდება. პასიური მოწვევა განსაკუთრებულ საფრთხეს უქმნის ბავშვებს და მოზარდებს; ადამიანებს, რომელთაც აქვთ ფილტვების, გულის თუ სხვა ორგანოების სერიოზული დაავადებები.



მწვეველები:

თუკი ადამიანი შეწყვეტს მოწვევას:

მათი სიცოცხლის ხანგრძლივობა 15 წლით ნაკლებია არამწვეველებთან შედარებით

უკანასკნელი სიგარეტის მოწვევიდან 20 წუთში ნორმალიზდება არტერიული წნევა, უმჯობესდება კიდურების სისხლმომარაგება

მათ 8-ჯერ უფრო ხშირად ემართებათ მიოკარდიუმის ინფარქტი

8 საათის შემდეგ ნორმას უბრუნდება სისხლში ჟანგბადის შემცველობა

2-ჯერ უფრო ხშირად ემართებათ კუჭის წყლული

2 დღის შემდეგ უმჯობესდება ყნოსვა და გემოვნება

3-4-ჯერ უფრო ხშირად კვდებიან უეცრად

1 კვირის შემდეგ – ქრება უსიამოვნო სუნის კანიდან, თმებიდან და პირიდან

11-ჯერ უფრო ხშირად ემართებათ ფილტვის კიბო

1 თვის მერე – უმჯობესდება სუნთქვა, ქრება ხველა

ღამით ბევრად უფრო ცუდად ხედავენ

1 წლის შემდეგ გულის დაავადების რისკი მნიშვნელოვნად მცირდება

უქვეითდებათ სმენა

5 წლის შემდეგ მკვეთრად მცირდება ფილტვის კიბოს განვითარების ალბათობა



“ალკოჰოლს არ შეუძლია თქვენი პრობლემების მოგვარება, მაგრამ თავისუფლად შეუძლია, თქვენი მთავარი პრობლემა გახდეს.”

უცნობი ავტორი

დღეს ბევრს წერენ იმაზე, რომ ერთი-ორი ჭიქა ღვინო არა მარტო კარგ გუნებაზე დაგვაყენებს, არამედ დადებითად იმოქმედებს ჩვენს ჯანმრთელობაზე. მეორე მხრივ, 1975 წელს ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ დაადგინა: ალკოჰოლი ჩაითვალოს ნარკოტიკულ შხამად. რას წარმოადგენს სინამდვილეში ალკოჰოლური სასმელი – ღმერთების სასმელს, როგორც ძველი ბერძნები თვლიდნენ, თუ მავნე ნივთიერებას?



ალკოჰოლი, ანუ ეთილის სპირტი ადამიანის ორგანიზმზე სხვადასხვაგვარ ზემოქმედებას ახდენს: ეიფორიულს, ტოქსიკურს და ნარკოტიკულს. ეიფორიული ეფექტი სიამოვნებას და მოდუნებას იწვევს, ტოქსიკური ზემოქმედება მწვავე და ქრონიკული მოწამვლით გამოიხატება, ხოლო – ნარკოტიკული ზემოქმედების შედეგად ვითარდება ალკოჰოლზე დამოკიდებულება, ანუ ალკოჰოლიზმი.



ალკოჰოლი წყალში ზავდება ნებისმიერი თანაფარდობით. სხვადასხვა ალკოჰოლური სასმელი ეთილის სპირიტის განსხვავებულ რაოდენობას შეიცავს: ლუდი – 2-6%, ღვინო – 9-20%, ლიქიორი – 20-40%, არაყი – 40-56%, ვისკი და ჯინი – 40-55%, რომი – 70-77%. ალკოჰოლის თანაბარ რაოდენობას შეიცავს 1 კათხა ლუდი, 1 ჭიქა ღვინო და 1 სირჩა არაყი.

ორგანიზმში მოხვედრილი ალკოჰოლი სწრაფად შეიწოვება კუჭიდან და წვრილი ნაწლავიდან და გადადის სისხლში. თრობის ხარისხი, ანუ ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ალკოჰოლის ზემოქმედება დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა კონცენტრაციით შეიცავს სისხლი ალკოჰოლს. შესაბამისად, განსხვავებულია თრობის სურათი.

ალკოჰოლური თრობის დინამიკა:

- I ფაზა  იბღინძება, მოძრაობს ნარნარად
- II ფაზა  იწყებს ხუმრობას და ლაქუცს
- III ფაზა  ამაყი, საკუთარ ძალებში დარწმუნებული
- IV ფაზა  წევს ლაფში



ალკოჰოლის ტოქსიკური დოზით მიღება (ზედოზირება) ხშირად ცნობიერების დათრგუნვის მიზეზი ხდება. უმრავლეს შემთხვევებში, ეს მდგომარეობა განსაკუთრებულ სამედიცინო ჩარევას არ მოითხოვს და ცნობიერება, გარკვეული პერიოდის შემდეგ, თავისით აღდგება. მაგრამ ზედოზირების დროს შეიძლება განვითარდეს კომა, რომელიც, შესაბამისი სამედიცინო დახმარების გარეშე, შეიძლება, სიკვდილით დამთავრდეს..



ალკოჰოლის დიდი რაოდენობით მიღებას ხშირად თან სდევს ღებინება. ღებინება ორგანიზმის თავდაცვითი რეაქციაა, მაგრამ, შეიძლება, პირნაღები მასების სასუნთქ გზებში მოხვედრა გახდეს სიკვდილის მიზეზი. ამის თავიდან ასაცილებლად, აუცილებელია, გვერდით მყოფებმა გააკონტროლონ, რომ ძლიერი სიმთვრალის დროს ადამიანს გვერდზე დაწოლილს ეძინოს და არავითარ შემთხვევაში – პირადმა.



ყოველი დათრობის დროს ტვინი მნიშვნელოვნად ზიანდება, მაგრამ თუ ეს იშვიათად ხდება, ტვინი, მეტნაკლებად, უმკლავდება ამ პრობლემას. ალკოჰოლის რეგულარულად მიღების შემთხვევაში კი, თანდათან უარესდება ტვინის ფუნქციონირება – ქვეითდება მეხსიერება, აზროვნება და ბოლოს, მთავრდება ჭკუასუსტობით, რასაც ალკოჰოლური დემენცია ეწოდება.

ყველაზე დიდი დატვირთვა ალკოჰოლის მიღების დროს ღვიძლს აღება. გამოკვლევებით დადგენილია, რომ ალკოჰოლის თუნდაც ერთჯერადი, ზომიერი რაოდენობით მიღების შემთხვევაშიც კი, ერთი კვირა საჭირო იმისათვის, რომ ღვიძლი თავის ნორმალურ მდგომარეობას დაუბრუნდეს. როდესაც სისხლში მუდმივად არის ალკოჰოლი, ღვიძლს განსაკუთრებულ რეჟიმში უწევს მუშაობა, თანდათან ვითარდება ანთებითი პროცესი და ღვიძლის ქსოვილის გადაგვარება.



მიღებული დოზის მიუხედავად, ალკოჰოლი აქვეითებს ფიზიკურ და ფსიქიკურ შესაძლებლობებს – მხედველობის სიმახვილეს, ყურადღებას, მოძრაობის კოორდინაციას, ცვლის გემოვნებით, ყნოსვით და სმენით შეგრძნებებს, იწვევს თავბრუსხვევას, ანელებს რეაქციის სისწრაფეს; აქვეითებს საკუთარი შესაძლებლობების კრიტიკული შეფასების, ახალი ინფორმაციის გადამუშავებისა და სწორი გადაწყვეტილების სწრაფად მიღების უნარს. ზემოთხამოთვლილი დარღვევები შეიძლება საბედისწერო აღმოჩნდეს მანქანის მართვისას არაფხიზელ მდგომარეობაში. ამ დროს ჩნდება ე.წ. "გვირაბის ეფექტი" – მძღოლი მკაფიოდ ვერ აღიქვამს, რა ხდება მარჯვნივ და მარცხნივ. თუმცა, თვითონ ექმნება ილუზია, რომ მანქანას მშვენივრად მართავს, უკეთესად, ვიდრე ჩვეულებრივ, კარგავს სიფრთხილეს და შეიძლება გაუმართლებელ რისკზეც წავიდეს.



ალკოჰოლის ზემოქმედებით გამოწვეულმა სითამამემ, გაუფრთხილებლობამ, თვითკონტროლის დაქვეითებამ შეიძლება ადამიანს საპირისპირო სქესთან ურთიერთობაშიც დააშვებინოს სერიოზული შეცდომები.

ეს შეიძლება იყოს ნაადრევი ან შემთხვევითი სქესობრივი კონტაქტები, რაც, მორალური პრობლემების გარდა, შეიძლება არასასურველი ორსულობის და სქესობრივი გზით გა-

15 დამდეგი დაავადებების მიზეზი გახდეს.



მოზარდებისათვის ალკოჰოლი განსაკუთრებით საზიანოა. მათი სხეულის წონა ნაკლებია, უფრო მალე თვრებიან და მათი ორგანიზმი და ტვინი უფრო ადვილად ზიანდება. ერთი ალკოჰოლური მოწამვლაც კი, შეიძლება სასიკვდილო აღმოჩნდეს, ან გამოიწვიოს თავის ტვინის მძიმე დაზიანება



ალკოჰოლის მომხმარებელი მოზარდი ადვილად იღლება, უჭირს ახალი ინფორმაციის სწორად აღქმა, დამახსოვრება, ანალიზი, აზროვნება. მოზარდებში ალკოჰოლისადმი მიჩვევა უფრო ადვილად ვითარდება, ვიდრე უფროსებში. რაც უფრო ადრე იწყებს მოზარდი ალკოჰოლის მიღებას, მით უფრო სწრაფად ხდება იგი ალკოჰოლზე დამოკიდებული.



16

“ვევლი მარხუნანას მარხიდან უკან დასა- ბრუნებელ ბილეთზე”

მარხუნანას მომხმარებელი

“მარხუნანა” ნიშნავს “მომწამვლელს” და პირდაპირ მიუთითებს მოსალოდნელ შედეგებზე. მარხუნანას ბოლის შემადგენლობა საკმარისად შესწავლილი არ არის. მას აქვს სპეციფიკური (დამწვარი თოკის) სუნი და მასში შემავალი ნარკოტიკულად მოქმედი ნივთიერება ტეტრაჰიდროკანაბინოლის (ტჰკ) სახელითარის ცნობილი.

მარხუნანას მოწვევის

შედეგად წითლდება სკლერები, ფართოვდება სისხლძარღვები, ქვეითდება არტერიული წნევა, შეინიშნება გულის ცემისა და სუნთქვის აჩქარება,

მოწვევის დროს, ჩვეულებრივ, იწყება ხველა, ითრგუნება ღვიძლის ფერმენტების აქტივობა, რასაც შედეგად მოსდევს ღვიძლის ფუნქციის დაქვეითება.



პრეპარატის მოქმედება იწყება მოწვევიდან რამოდენიმე წუთის შემდეგ ლორწოვანი გარსების გაშრობით, ძლიერი წყურვილისა და შიმშილის შეგრძნებით, შეიძლება იყოს ყურებში შუილი, თავბრუსხვევა, თავის ტკივილი, სიცხის ან სიცივის შეგრძნება.

ჩვეულებრივ, თუმცა არა ყოველთვის, ვითარდება ეიფორია, არამოტივირებული სიცილი, ირღვევა საგნების ზომებისა და მათ შორის მანძილის აღქმა; ირღვევა ყურადღების კონცენტრაცია და მეხსიერება – წინადადების დასაწყისი მის დამთავრებამდე ავიწყდებათ; ზოგჯერ შეინიშნება შიშნარევი ეჭვნეულობა, პანიკა.



მარხუნანას რეგულარული მიღების შედეგად ვითარდება ბოღვითი აზროვნებისაკენ მიდრეკილება. დიდი დოზებით სისტემატურმა მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს ქრონიკული ფსიქოზი – ბოღვა, ილუზიები, ჰალუცინაციები, პანიკა, აგრესიულობა.



ტკე გროვდება ცხიმოვან უჯრედებში და ორგანოებში – თავის ტვინში, სათესლე ჯირკვლებსა და საკვერცხეებში,



ელენთაში, ღვიძლსა და თირკმლებში. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ნარკოტიკის მოხმარების შეწყვეტის შემდეგაც მისი ზემოქმედება ხანგრძლივი დროის განმავლობაში გრძელდება.

მარიხუანას მოწვევა ბევრად უფრო ძლიერად აზიანებს სასუნთქ სისტემას, ვიდრე თამბაქოსი.

ბევრად უფრო მაღალია ფილტვის კიბოს განვითარების რისკიც. თავისი დამაზიანებელი ეფექტებით, 1 ულუფა მარიხუანა 5 დერი სიგარეტის ტოლფასია.



მარიხუანას მოხმარების გადავადებული ეფექტები:

- > იმუნიტეტის დაქვეითება
- > სიმაღლეში ზრდის შეჩერება
- > მამაკაცის სასქესო ჰორმონების შემცველობის შემცირება
- > სექსუალური პოტენციის დაქვეითება
- > ფილტვის ქსოვილის დაზიანება
- > ახალი ინფორმაციის ათვისების უნარის დაქვეითება/დაკარგვა
- > პიროვნული თვისებების შეცვლა
- > გარემოს აღქმის გაუკუღმართება
- > მეხსიერების დაქვეითება
- > თავის ტვინის შეუქცევადი დაზიანება (ჰკუასუსტობა)



“უბრალოდ, თქვი: “არა!”

ნენსი რეიგანი

შესაძლოა, თქვენ შემოგთავაზონ ნარკოტიკი. შესაძლოა, გითხრან, რომ ნარკოტიკის ზემოქმედებით თავს კარგად იგრძნობთ, გაგიაღვივლებათ ურთიერთობა, და რომ “მხოლოდ ერთხელ” არავითარ ზიანს არ მოიტანს. როგორ მოიტყვევით? არჩევანი თქვენზეა! თქვენს გადაწყვეტილებაზეა დამოკიდებული თქვენი მომავალი ცხოვრება.



თუ არჩევანს ნარკოტიკის სასარგებლოდ გააკეთებთ, ის, ადრე თუ გვიან, აუცილებლად დაანგრევს თქვენს ჯანმრთელობას, დაგაკარგვინებთ ახლობელ ადამიანებს, მოგისპობთ მომავლის პერსპექტივას.

შესაძლოა, თქვენ შემოგთავაზონ ნარკოტიკი. უბრალოდ, თქვით: “არა!” უარის თქმა სხვადასხვა ფორმით შეიძლება:

1. თქვით: “არა!” და დაასახელეთ მიზეზი: “დიდი მადლობა შემოთავაზებისთვის, მაგრამ ამის გაკეთება არ შემიძლია/არ მინდა”.
2. მიეცით საკუთარ თავს დრო: “მოვიფიქრებ და ხვალ გეტყვი ჩემს გადაწყვეტილებას”
3. შეინარჩუნეთ სიმტკიცე. თქვით პირდაპირ: “გმადლობთ, არ მინდა სიგარეტი (ნარკოტიკი, სასმელი). მე მინდა...”
4. თქვენ სრულიად არა ხართ ვალდებული, აუხსნათ სხვებს უარის თქმის მიზეზი. უბრალოდ, თქვით: “არა!” და მორჩა!
5. უარი თქვით ისე, რომ ირგვლივმყოფებისათვის ნათელი იყოს თქვენი გადაწყვეტილების სიმტკიცე.
6. შეაქეთ ან დააჯილდოვეთ საკუთარი თავი მიღწეული წარმატებისათვის.



“შეიძლება ითქვას, რომ აივ ეპიდემია კლასიკური აუტოგოლია, რომელიც კაცობრიობამ საკუთარ თავს გაუტანა”

ირლანდიის პრინცესა ანა

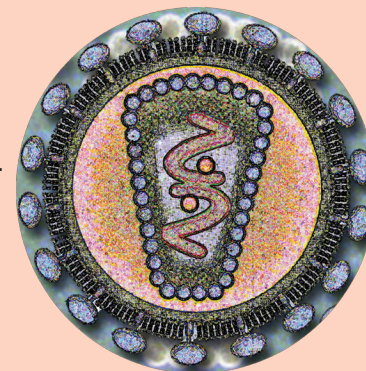
აივ ეპიდემია გამოუცხადებელი ომივით მოულოდნელად დაატყდა თავს კაცობრიობას, აგრძელებს შეტევას და თანდათან იპყრობს ახალ სახელმწიფოებსა და კონტინენტებს.



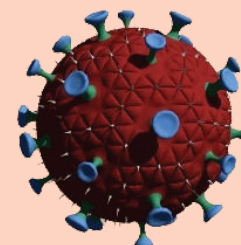
ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი (აივი) - ეს არის ვირუსი, რომელიც ადამიანიდან ადამიანს გარკვეული გზით გადაეცემა და იწვევს ადამიანის იმუნური სისტემის დარღვევას ან საერთოდ დანგრევას, ანუ იმუნოდეფიციტს. იმუნური სისტემა უზრუნველყოფს ადამიანის ორგანიზმის დაცვას უცხო აგენტებისაგან – ვირუსებისა და ბაქტერიებისაგან; “დეფიციტი” არის რაიმეს ნაკლებობა. აივი ძალიან მცირე ზომის მიკროორგანიზმია და მისი დანახვა მხოლოდ ელექტრონულ მიკროსკოპშია შესაძლებელი.



აივ ინფექცია - ეს დაავადებაა, რომელიც ადამიანის ორგანიზმში აივ-ის შეჭრის შედეგად ვითარდება, მიმდინარეობს უსიმპტომოდ და შეიძლება გაგრძელდეს მრავალი წლის განმავლობაში.



აივ ინფექციის საბოლოო სტადია არის **შიდსი**. შიდსი – ეს არის აბრევიატურა, რომელიც შემდეგნაირად იშიფრება:



შექენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი.

“იმუნოდეფიციტი” – ორგანიზმის მდგომარეობა, როდესაც იმუნური სისტემა იმდენად დანგრეულია, რომ ნებისმიერ, თუნდაც უმნიშვნელო დაავადებასთან გამკლავებას ვეღარ ახერხებს; “შექენილი” – იმიტომ, რომ ეს არის არათანდაყოლილი, ცხოვრების განმავლობაში შექენილი დაავადება; “სინდრომი” – არის გარკვეული ავადმყოფური მდგომარეობისთვის დამახასიათებელი ნიშნებისა და სიმპტომების ერთობლიობა.



აივს გამრავლება მხოლოდ ადამიანის ორგანიზმში შეუძლია, გარემოში ის საკმაოდ მალე იღუპება, მგრძობიარეა მაღალი ტემპერატურის მიმართ. ადამიანის ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ, იმუნოდეფიციტის ვირუსი იწვევს გამრავლებას და საშენ მასალად იყენებს იმუნური სისტემის შემადგენლობაში შემავალ უჯრედებს – ლიმფოციტებს და ნელ-ნელა ანადგურებს მათ, რასაც შედეგად იმუნური სისტემის თანდათანობითი დაზიანება მოყვება.

აივი ჩვეულებრივი ვირუსი არ არის, რადგან ადამიანი შეიძლება ინფიცირებული იყოს წლების მანძილზე და არ იცოდეს ამის შესახებ. აივ ინფექციის სტადიაზე ინფიცირებული ადამიანი ჩვეულებრივად გამოიყურება და თავსაც კარგად გრძობს, მაგრამ შეუძლია, გადასდოს ინფექცია სხვებს. არის თუ არა ადამიანი ინფიცირებული აივით, დგინდება მხოლოდ სპეციალური ლაბორატორიული გამოკვლევის – ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსზე სისხლის ტესტირების საშუალებით.



სტადია, რომელსაც შიდსი ეწოდება, დგება მაშინ, როცა იმუნური სისტემას აღარ გააჩნია ისეთ დაავადებებთან ბრძოლის უნარი, რომლებიც ადრე ორგანიზმისათვის საშიშროებას არ წარმოადგენდნენ. ამ ეტაპზე ადამიანს იმუნური სისტემა საბოლოოდ უზიანდება და უვითარდება სხვადასხვა ინფექციები, დაავადებები, ავთვისებიანი სიმსივნეები, ნერვული სისტემის დაზიანება და ა.შ.

ამგვარად, აივი და შიდსი ერთი და იგივე არ არის. აივი არის ვირუსი, რომელიც იწვევს იმუნური სისტემის დათრგუნვას, ხოლო შიდსი – ჯანმრთელობის პრობლემებისა და დაავადებების კომპლექსია, რომლებიც დაქვეითებული იმუნიტეტის ფონზე აღმოცენდება.

აივი ვრცელდება მხოლოდ ადამიანიდან ადამიანზე. ინფექციის წყარო შეიძლება იყოს ინფიცირებული ადამიანი დაავადების ნებისმიერ სტადიაზე, ე.ი. კლინიკური სიმპტომების არარსებობის დროსაც. გამოკვლევებით დადგენილია, რომ აივი ადამიანის ორგანიზმის სხვადასხვა ბიოლოგიურ სითხეში სხვადასხვა რაოდენობით არის წარმოდგენილი. იმ კონცენტრაციით, რომელიც საკმარისია ინფიცირებისთვის, აივი არის სისხლში, სპერმაში, საშოს გამონადენში, დედის რძეში.



აივი ადამიანის ორგანიზმში მხოლოდ სამი გზით ხვდება:

> აივ-ინფიცირებულ ადამიანთან დაუცველი სქესობრივი კონტაქტის დროს (სქესობრივი პარტნიორების ხშირი ცვლა დაინფიცირების რისკს ზრდის; სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების არსებობა ხელსაყრელ პირობებს ქმნის აივის გავრცელებისთვის);

> აივ-ინფიცირებული ადამიანის სისხლის მოხვედრის გზით ჯანმრთელი ადამიანის ორგანიზმში (ეს შეიძლება მოხდეს აივ-ინფიცირებული დონორების სისხლის გადასხმით; არასტერილური სამედიცინო ხელსაწყოების, მათ შორის, სხვისი ნახმარი შპრიცის გამოყენებით; ყურების გახვრეტის ან სვირინგების (ტატუ) გაკეთების დროს დაბინძურებული ინსტრუმენტების გამოყენებით);

> აივ-ინფიცირებული დედიდან შვილზე (ეს შეიძლება მოხდეს როგორც ორსულობის დროს, ასევე მშობიარობის პროცესში და ძუძუთი კვების დროს.)



აივ ინფექცია საყოფაცხოვრებო კონტაქტებით არ გადადის. შეუძლებელია, დაინფიცირდე საცურაო აუზით, აბაზანით, საპირფარეშოთი სარგებლობის შედეგად, აივ-ინფიცირებულის ნაპირალი საკვებით ან ჭურჭლით, მასთან მისალმებითა და ჩახუტებით. იგი არ გადაეცემა ცხოველებით და მწერებით.

აივით ინფიცირებისგან არავინ დაზღვეული არ არის, მიუხედავად ასაკისა, სქესისა, საცხოვრებელი ადგილისა და რელიგიური მრწამსისა. თითოეული ჩვენთაგანი ვალდებულია, იცოდეს, როგორ დაიცვას საკუთარი თავი აივ ეპიდემიისაგან და მოერიდოს საფრთხის შემცველ ქცევებს.

ყოველ 15 წამში დედამიწაზე 1 ადამიანი ინფიცირდება... ჩვენზეა დამოკიდებული, გავხდებით თუ არა ამ სავალალო სტატისტიკის ობიექტები. ცნობისმოყვარეობის გამო გაკეთებული ნარკოტიკის თუნდაც ერთი ინექცია, ან თუნდაც ერთი დაუცველი სქესობრივი კავშირი შეიძლება საბედისწერო აღმოჩნდეს.



“სექსუალური რევოლუცია ვირუსების სრული გამარჯვებით დასრულდა...”

პატრიკ ო-რურკი



სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგგი) – ეს არის სხვადასხვა სახის ინფექციები, რომელთა გადაცემა ხდება სქესობრივი კონტაქტების დროს. სგგი ცნობილია უხსოვარი დროიდან. ადრე მათ ვენერიულ სნეულებებს უწოდებდნენ. დღეისათვის ცნობილია 100-ზე მეტი სგგი, მაგრამ მათ შორის ყველაზე ხშირად გვხვდება სიფილისი, ქლამიდიოზი, სასქესო ორგანოების ჰერპესი, გონორეა, ტრიქომონიაზი, პაპილომავირუსული ინფექცია, აივ ინფექცია, ვირუსული ჰეპატიტები (B და C), ციტომეგალოვირუსული ინფექცია და სოკოვანი ინფექცია. ეს დაავადებები მიმდინარეობს ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, ტალღისებურად, ხშირად, ფარულადაც.



სგგი თავისით, მკურნალობის გარეშე არ განიკურნება, ამიტომ, რაც უფრო ადრე მივმართავთ ექიმს, მით მეტი იქნება იმის შანსი, რომ სწრაფად განვიკურნებით და თავიდან ავიცილებთ გართულებებს:

1. დაავადება შეიძლება ქრონიკულ სტადიაში გადავიდეს და უფრო ძნელად დაემორჩილოს მკურნალობას;
2. ანთება შეიძლება გავრცელდეს საშარდე სისტემასა და თირკმლებზე;
3. ინფექციამ შეიძლება გამოიწვიოს უნაყოფობა.

არის თუ არა ადამიანი ინფიცირებული სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებით, ამის დადგენა შეუძლია მხოლოდ ექიმს სპეციალური ანალიზების ჩატარების შემდეგ, მაგრამ არის გარკვეული სიმპტომები, რომლებიც სგგი-ის სავარაუდო არსებობაზე მიუთითებს:

- > უჩვეულო გამონადენი სასქესო ორგანოებიდან;
- > ქავილი გარეთა სასქესო ორგანოების მიდამოში;
- > სიწითლე და სხვადასხვა სახის გამონაყარი (ბუშტუკები, მუჭუკები, წყლულები) გარეთა სასქესო ორგანოების მიდამოში;
- > სხვადასხვა სახის დისკომფორტი – წვა, ტკივილი, შეშუპება;
- > გაძნელებული, მტკივნეული ან ხშირი შარდვა.



უნდა აღინიშნოს, რომ ყოველთვის ასეთი გამოვლინებები არ არის - ხშირად, განსაკუთრებით, მამაკაცებში, სგვი უსიმპტომოდ მიმდინარეობს. ჯერ კიდევ ნახევარი საუკუნის წინ, ე.წ. “ფარული” ინფექციების შესახებ არც კი იცოდნენ და ვენეროლოგები, ძირითადად, მხოლოდ ორ დაავადებას – სიფილისსა და გონორეას მკურნალობდნენ; მაგრამ, სექსუალური რევოლუციის შემდეგ, სცენაზე სხვა მიკრობებიც გამოვიდნენ – ქლამიდიები, ვირუსები, სოკოები, მიკოპლაზმები. ამ აგენტებით გამოწვეული დაავადებები თვეობით და, ხშირად, წლობითაც პრაქტიკულად უსიმპტომოდ მიმდინარეობს.



ასეთი ფარული ინფექციების საწყისი გამოვლინებების შემჩნევა საკმაოდ რთულია: უმნიშვნელო ქავილი, მსუბუქი წვის შეგრძნება, მსუბუქი გამონაყარი, მცირე გამონადენი მალე გაივლის, ადამიანი მათ ყურადღებას არ აქცევს და სწრაფად ივიწყებს მათ შესახებ; თუმცა, სულ ტყუილად: ორგანიზმში მყუდროდ მოკალათებული ფარული ინფექცია ნელ-ნელა ვითარდება და აზიანებს მთელ რიგ ორგანოებს.



სასურველია გამოკვლევის ჩატარება სასქესო ორგანოების მიდამოში ნებისმიერი, თუნდაც ძალიან ხანმოკლე უსიამოვნო შეგრძნებების შემთხვევაშიც კი – დროული დიაგნოსტიკა და ადრეული მკურნალობა სწრაფ შედეგს იძლევა; ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ფარული ინფექციებისაგან გათავისუფლება გვიან დაწყებული მკურნალობის შემთხვევაშიც ხდება, თუმცა, შესაძლოა, რომ გართულებები და სხვადასხვა ორგანოების დაზიანებები ადამიანს მთელი სიცოცხლის განმავლობაში გაყვეს.

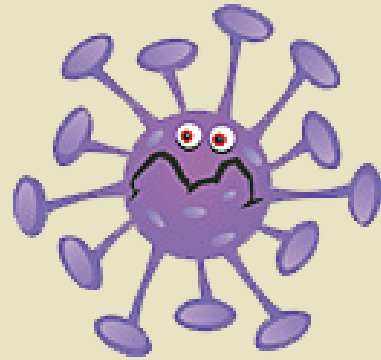


სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების გავრცელების ძირითადი გზა არის ყველა სახის დაუცველი სქესობრივი კონტაქტი.

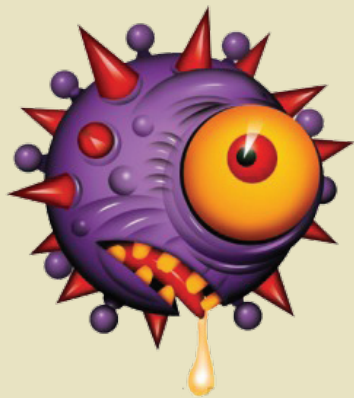


გარდა ამისა, ზოგიერთი სგგი - აივ ინფექცია, B და C ჰეპატიტები, სიფილისი, ადამიანს შეიძლება სისხლის საშუალებითაც გადაედოს – შეუმოწმებელი სისხლის გადასხმის, არასტერილური სამედიცინო ინსტრუმენტების გამოყენების, ნარკოტიკების ინექციური მოხმარების დროს.

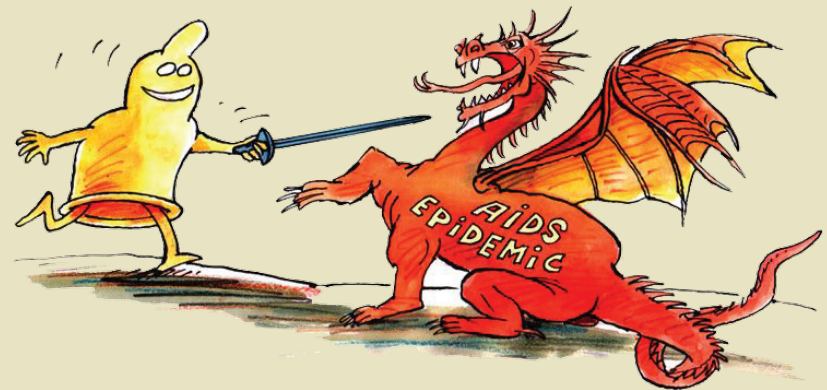
ზოგიერთი სგგი გადადის დაავადებული დედიდან შვილზე ორსულობის, მშობიარობის ან ძუძუთი კვების დროს. ასეთებია: ციტომეგალოვირუსი, აივ ინფექცია, ქლამიდიოზი. შესაძლებელია ზოგიერთი სგგი-ს საყოფაცხოვრებო გზით გავრცელებაც.



მაგალითად: ტრიქომონიაზი გადადის ინფიცირებული ადამიანის თეთრეულის, პირსახოცის გამოყენებით, აუზში ცურვის დროს, თუკი წყალი არასაკმარისად არის ქლორირებული.



რაც შეეხება პროფილაქტიკას – როგორ ავიცილოთ თავიდან სგგი? ქორწინებამდე სქესობრივი კონტაქტებისაგან თავშეკავება პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებაა; არანაკლებ მნიშვნელოვანია ოჯახური სიწმინდის დაცვა – მეუღლეების ერთმანეთისადმი ერთგულება; დაბოლოს, შემთხვევითი სქესობრივი კონტაქტებისაგან თავის არიდება, უკიდურეს შემთხვევაში, თავდაცვის საშუალების (კონდომი, იგივე პრეზერვატივი) გამოიყენება. უსაფრთხო სქესობრივი ქცევა ნიშნავს, მოიქცეთ ისე, რომ სქესობრივი კონტაქტების დროს ინფექციებით თქვენი დასნებოვნების რისკი მინიმუმამდე იყოს დაყვანილი.



“მოზარდები ძალიან არც შეცვლილან: ისინი კვლავინდებურად იზრდებიან, მიდიან სახლიდან, ქორწინდებიან – მაგრამ არა აუცილებლად ამ თანმიმდევრობით”

უცნობი ავტორი

ადრეული ქორწინების ცნება არც თუ ისე დიდი ხნის წინ გაჩნდა. ქორწინების ასაკზე წარმოდგენა სხვადასხვა ეპოქაში სხვადასხვა იყო, მაგრამ თაობათა გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ოჯახის შექმნა მიზანშეწონილია მხოლოდ მაშინ, როდესაც ადამიანი ამისათვის მომწიფდება.



მაგრამ, აქ ისმის კითხვა: რომელია სიმწიფის ასაკი? ბიოლოგიური ასაკი – მნიშვნელოვანი, მაგრამ არა ერთადერთი კრიტერიუმია ამ საკითხის გადასაწყვეტად. ოჯახური ცხოვრებისათვის მზაობას განაპირობებს არა მარტო ფიზიკური, არამედ ზნეობრივი და სოციალური მომწიფების ხარისხიც. ადამიანის ჩამოყალიბების ეს ეტაპები კი ერთდროულად და ყველასთან ერთნაირად არ მიმდინარეობს.



თქვენ შეყვარებული ხართ. ეს პირველი სიყვარულია. ყველაზე ძლიერი და სამუდამო. ცხოვრება მშვენიერია, თუკი გვერდით ის არის. უზომოდ ბედნიერი ხართ. გინდათ, მთელი ცხოვრება ერთად იყოთ. ამიტომ, გადაწყვიტეთ, დაქორწინდეთ. ვინ თქვა, რომ სიყვარულში ასაკობრივი შეზღუდვა არსებობს? ვინ მოიგონა ცნება ადრეული ქორწინება?



სანამ ისეთი მნიშვნელოვანი ნაბიჯის გადადგმას დააპირებთ, რასაც ადრეული ქორწინება ქვია, დაფიქრდით. შესაძლოა, ქვემოთ მოცემულმა ინფორმაციამ შეგაჩეროთ: *დროთა განმავლობაში, სიყვარული ფერმკრთალება.* მეუღლის ის პატარა ნაკლი, რომელიც ადრე დიმილს გვეგვირდა, ახლა ძალიან გვაღიზიანებს. ახალგაზრდა ოჯახში თანდათან ხშირდება ჩხუბი და კონფლიქტური სიტუაციები, რაც, საბოლოო ჯამში, შეიძლება განქორწინებით დასრულდეს.

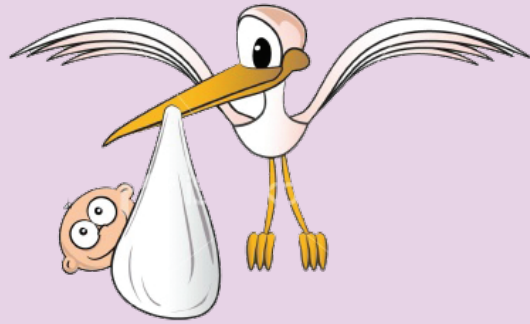
მატერიალური პრობლემები. სად ვიცხოვროთ? ფული საიდან მოვიტანოთ? შესწევს თუ არა ახალგაზრდა ვაჟს უნარი, შეინახოს საკუთარი თავი, მეუღლე და შემდეგ შვილი? თუ არა – მშობლების კისერზე უნდა ვიყოთ?



ყოფითი პრობლემები. თაფლობის თვის შემდეგ აღმოჩნდება, რომ ცოლმა არ იცის საჭმლის მომზადება და რეცხვა, ხოლო ქმარმა – გაფუჭებული ონკანის შეკეთება.

შეილება. ბავშვის გაჩენა დიდი პასუხისმგებლობაა. მზადა ხართ, რომ პატარა მტირალა არსებისათვის მსხვერპლად გაიღოთ თქვენი დრო, ჯანმრთელობა, ნერვები, ძილი?

იცით, რა უნდა ასწავლოთ? გყავთ დედები და ბებიები, რომლებიც მოუვლიან, აბანავენ, ექიმთან წაიყვანენ?



არარეალური მოლოდინები. ქორწინებამდელი მოლოდინები არ გამართლდა – რეალურ ცხოვრებაში ყველაფერი ბევრად უფრო მოსაწყენი და ჩვეულებრივია. თქვენ იმედგაცრუებული რჩებით.

მშობლების ჩარევა განსაკუთრებით აქტუალურია, თუკი ისინი მატერიალურად გეხმარებიან. ისინი ერევიან თქვენს ურთიერთობებში, გასწავლიან, როგორ იცხოვროთ, მუდმივად გაძლევენ შენიშვნებს.



გამოუცდებლობა. მზადა ხართ, აიღოთ პასუხისმგებლობა არა მარტო საკუთარ თავზე, არამედ სხვა ადამიანზეც? მიიღოთ გადაწყვეტილება? შეასრულოთ დაპირება? გადაწყვიტოთ ესა თუ ის პრობლემა? ცხოვრებისეული გამოცდილების ნაკლებობა ადრეული ქორწინების აუცილებელ პრობლემად იქცევა.

თავისუფლების შეზღუდვა. ოჯახური მოვალეობები გულისხმობს იმასაც, რომ ნაკლებად გეცლებათ მეგობრებთან, დისკოთეკაზე ან კინოში წასასვლელად, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი გაჩნდა. მზად ხართ იმისთვის, რომ თქვენი მეორე ნახევარი უთქვენოდ წავა გასართობად?

რა თქმა უნდა, ეს არ არის ადრეულ ქორწინებასთან დაკავშირებული პრობლემების სრული ჩამონათვალი. თითოეულ ოჯახურ წყვილს შეიძლება აღმოაჩნდეს თავისი, სხვებისაგან განსხვავებული გადაუჭრელი პრობლემები.



“სიტყვა “არა” უწინდებურად რჩება ყველაზე ეფექტურ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებად”

ჟარკო პეტანი

ადრეულ ანუ მოზარდთა ორსულობების უმრავლესობა არასასურველია. აქედან გამომდინარეობს სამწახარო სტატისტიკა: ასეთი ორსულობების დაახლოებით 70% ხელოვნური აბორტით მთავრდება, 15% - თვითნებური აბორტით და მხოლოდ 15% - მშობიარობით. მოზარდთა ორსულობას თან სდევს პრობლემათა მთელი ჯაჭვი, რომელიც ცვლის როგორც თავად მოზარდის, ასევე მისი ახლობლების ცხოვრებასაც.

ხშირად, ორსულობის ფაქტს გოგონები გვიან აცნობიერებენ. პირველი ბუნებრივი რეაქცია შოკია – სირცხვილის, ბრალეულობის განცდა, დაბნეულობა, შიში, პანიკა. ასეთ სტრესთან გამკლავება მათთვის ძალიან რთულია.



რაც უფრო ახალგაზრდაა მომავალი დედა, მით უფრო მაღალია ორსულობისა და მშობიარობის გართულებათა რისკი და რაიმე დაავადების განვითარების ალბათობა როგორც დედის, ასევე შვილისათვის.

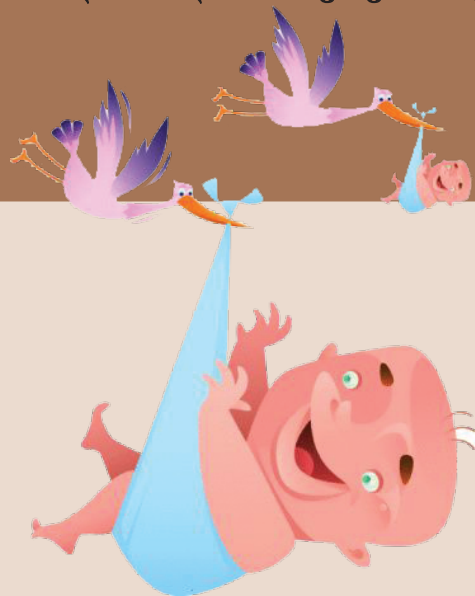
მოზარდებში ორსულობასა და მშობიარობას შეიძლება შემდეგი გართულებები ახლდეს:

- > სისხლნაკლებობა (ანემია)
- > არტერიული წნევის მომატება
- > ტოქსიკოზი
- > ნაადრევი მშობიარობა;
- > გახანგრძლივებული ან გართულებული მშობიარობა;
- > ნაყოფის სამშობიარო ტრავმები;
- > ხშირია მშობიარობის შემდგომი დეპრესია;
- > ადრეული განმეორებითი ორსულობები, რასაც ხშირად მოყვება აბორტი.

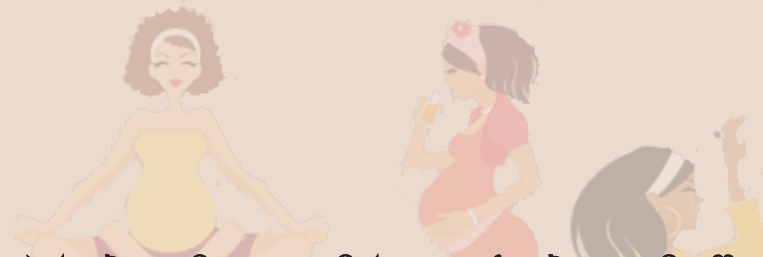


ადრეულ ასაკში ორსულობა და მშობიარობა შეიძლება გახდეს რისკ-ფაქტორი ახალშობილისთვის და გამოიწვიოს:

- > ახალშობილის მცირე მასა (2500გ-ზე ნაკლები);
- > ორსულობის, მშობიარობის ან მშობიარობის შემდგომ პერიოდში ნაყოფის სიკვდილობის მაღალი მაჩვენებელი;
- > არაადეკვატური კვება დედის რძით;
- > არასაკმარისი მზრუნველობა, რაც შესაბამისად ზრდის ბავშვის ავადობის რისკს.



ამ პრობლემათა უმრავლესობა გამოწვეულია იმით, რომ მოზარდთა ორგანიზმი არ არის ბოლომდე მომწიფებული. ამას გარდა, მოზარდი ორსულები ხშირად იგნორირებას უკეთებენ თავიანთ მდგომარეობას და არ იცავენ კვებისა და დასვენების შესაბამის რეჟიმს. ამას ემატება ისიც, რომ გოგონები ხშირად დიდი ხნის განმავლობაში უმაღავენ მშობლებს ორსულობის ფაქტს და ცდილობენ, თავად გაუმკლავდნენ საკუთარ პრობლემას. ადრეული ორსულობის გამო გოგონები იძულებულნი ხდებიან, თავი დაანებონ სწავლას, რითაც საფრთხე ექმნება მათ მომავალ განათლებას, თვითრეალიზაციას და კარიერას.



ნარკომანია, აივ ინფექცია, სქესობრივი გზით გადამდები სხვა ინფექციები – ამ დაავადებათა გავრცელება დამოკიდებულია ადამიანების ცხოვრების წესსა და ქცევის თავისებურებებზე.

ჩვენი სიცოცხლე – ფასდაუდებელია!



**შევეჯიბროთ ერთმანეთს
ცხოვრების ჯანსაღ წესში - ამ შეჯიბრში
დამარცხებული არ არსებობს!**