

Безпечна поведінка - головне правило твого життя!

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб та фізичних вад, а стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя.

Здоровий спосіб життя є однією з найвагоміших умов та чинників формування, збереження і зміцнення здоров'я, що дозволяє багатьом людям підтримувати достатній рівень фізичного і психічного здоров'я навіть у складних екологічних і соціально-економічних умовах.

Рівень культури суспільства та особи зумовлює ставлення людей до власного здоров'я, формує духовний світ людини.

Культура – це не тільки сума знань, це – поведінка і сукупність моральних засад. Людина одержала від попередніх поколінь знання про природу, про організм і, звичайно ж, про хвороби. Проте значна кількість людей дуже часто нехтує ними, веде неправильний спосіб життя, що, як правило, призводить до захворювань.

Здоров'я має займати перше місце серед потреб людини, адже хвора людина не може реалізувати свій творчий і фізичний потенціал, їй не в радість ані багатство, ані влада, ані слава. Ціну здоров'я більшість людей усвідомлює, коли воно вже втрачене. Ось тоді виникає мотивація вилікувати захворювання, стати здоровим. Але часто хвороба спричиняє вже незворотні зміни структури і функцій організму, що унеможлиблює відновлення здоров'я.

Важливою умовою здорового способу життя є відсутність у людини шкідливих звичок. Найпоширенішими шкідливими звичками серед підлітків в Україні є паління тютюну, вживання алкогольних напоїв, психотропних, токсичних і наркотичних речовин.

Як правило, шкідливі звички поступово переходять у хвороби (алкоголізм, наркоманію, токсикоманію), спричинюючи фізичну, духовну і соціальну деградацію особи.

Складовою частиною стану здоров'я є репродуктивне здоров'я – здатність до дітонародження та сексуальне здоров'я.

Зберегти репродуктивне здоров'я допомагає безпечна поведінка, що характеризує відповідальне відношення людини до свого життя:

- це і безпечні сексуальні стосунки: наявність тільки одного постійного партнера, а ще краще, до шлюбу утримання від статевих стосунків;
- застосування методів попередження небажаної вагітності;
- застосування методів захисту від інфекцій, які передаються статевим шляхом, в тому числі ВІЛ;
- відмова від вживання алкоголю, наркотиків, куріння та інше.

Часто із-за відсутності досвіду і необхідних знань поведінку молодих людей можна назвати ризикованою. Результатом такої поведінки стає порушення стану здоров'я, зокрема сексуального та репродуктивного: може виникнути незапланована вагітність, яка дуже часто закінчується абортom, можуть виникнути інфекції статевих шляхів, сформуватись залежність від наркотиків, алкоголю, нікотину.

З метою попередження ІПСШ/ВІЛ необхідно:

- не вступати у позашлюбні та дошлюбні статеві зв'язки – це найкращий спосіб уникнути цих захворювань;
- мати одного сексуального партнера;
- не вступати у статеві стосунки з людиною у стані сексуального здоров'я якої ви не впевнені;
- якщо ви живете статевим життям, завжди використовуйте бар'єрні контрацептиви (презервативи).

Важливим є правило: думати про безпечний секс необхідно ДО, а не ПІСЛЯ статевого акту.

Про це повинна знати молодь.

Але це зовсім не значить, що поінформований, отже захищений.

Захищений, якщо дбаєш про себе і близьку людину і ведеш себе безпечно.