



**Маргарита
Александровна
ПОПОВА,**
старшая акушерка
женской консультации
КГБУЗ «Городская
поликлиника №1,
г.Барнаул», член АРОО
ПАСМР с 2005 года

О планировании

Планирование семьи - понятие, которое активно входит в нашу жизнь. Почему оно так важно для каждого из нас и для каждой семьи?

Многие годы планирование семьи ошибочно понималось только как ограничение рождаемости. Но **планирование семьи - это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей.** Другими словами, планирование семьи - это дети по желанию, а не по случаю.

Планирование семьи помогает людям сознательно выбирать количество детей в семье и сроки их рождения, планировать свою жизнь, избежать ненужных тревог и волнений.

Таким образом можно сказать, что планирование семьи нужно и для рождения желанных здоровых детей, и для сохранения здоровья женщины, а также для достижения гармонии в психосексуальных отношениях в семье и осуществления жизненных планов.

Как сохранить репродуктивное здоровье

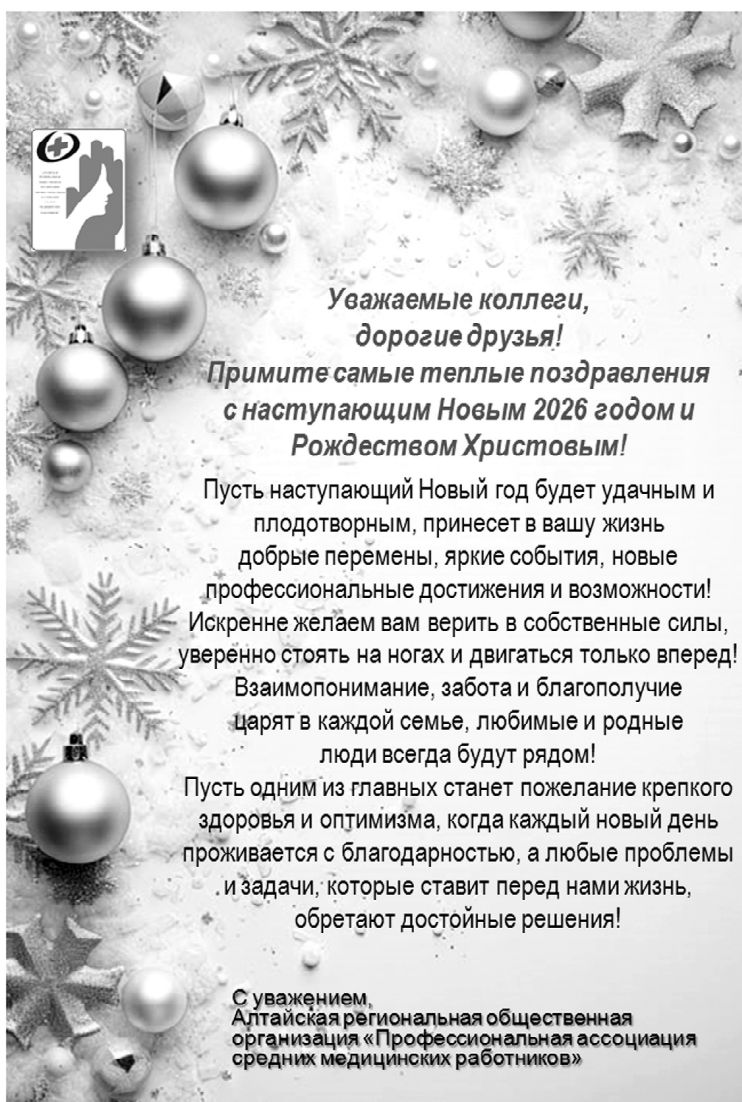
Репродуктивная система - это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

Репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, всё это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека.

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Бытует мнение: всё, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из ста бездетных пар не имеют детей по причине мужского бесплодия 40-60%, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путем, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек. Перечисленные факты убедительно доказывают важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только будущей женщины, но и мужчины.

Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является **предупреждение нежелательной беременности.**



СЕМЬИ

Нередко женщина стоит перед непростым выбором - родить ребенка или сделать аборт? Особенно сложно решается этот вопрос при наступлении нежелательной беременности у девушки-подростка. Аборт, особенно при первой беременности, может нанести серьезную психологическую травму и к тому же привести к нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить означает для нее отрыв от сверстников, уход из школы (как правило), ставит под угрозу дальнейшую учебу и приобретение профессии. *Каждая такая ситуация должна рассматриваться индивидуально, бережно и с большим пониманием проблемы.*

Некоторые родители, учителя, общественные и религиозные лидеры выражают опасение, что приобщение молодежи к планированию семьи, половому образованию и контрацепции поощрит безответственное поведение и увеличит сексуальную активность молодых людей вне брака. Но опыт многих стран свидетельствует об обратном. Там, где были разработаны программы в области полового просвещения, сексуальная активность молодежи не увеличилась. Наоборот, программы формируют у подростков ответственное отношение к сексуальности, в связи с этим происходит повышение возраста начала половой жизни, что помогает юношам и девушкам полностью реализовать жизненный потенциал, сохранить физическое и нравственное здоровье, уберечься от ошибок, иметь здоровое потомство.

Однако и для взрослых людей проблема нежелательной беременности не менее важна. Именно поэтому в деятельности служб планирования семьи большое место отводится профилактике нежелательной беременности и аборта, а также проблемам медико-социального консультирования - чтобы женщина не принимала решения об аборте под влиянием сиюминутных эмоциональных переживаний или временных жизненных неурядиц.



Советы по семейному планированию

Чтобы родитель был ответственным, чтобы на свет появлялись желанные и здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Оптимальный возраст для рождения детей - 20-35 лет. Доказано, что если беременность наступает раньше или позже этого возраста, то она протекает с большим числом осложнений и вероятность нарушений здоровья у матери и ребенка выше.

Интервалы между родами рекомендуются не менее 2-2,5 лет, что позволяет женщине восстановить силы для будущих родов, сохранить свое здоровье и здоровье будущих детей.

Аборт - самый опасный метод регулирования рождаемости, его можно избежать с помощью современных методов контрацепции.

Если нежелательная беременность все-таки наступила и **женщина решила сделать аборт, необходимо обратиться к врачу как можно раньше** - это снизит риск возможных осложнений во время и после аборта.

После родов и аборта можно забеременеть до прихода первой менструации, поэтому необходимо подобрать надежный метод контрацепции до возобновления половой жизни.

Инфекции, передаваемые половым путем, часто являются причиной бесплодия у мужчин и женщин.

Контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной, устраняет ненужные волнения и тревоги. ☺

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственными отношениями к половой жизни. Всё это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека.



Особенности общения с пациентами, прошедшими СВО



**Людмила Анатольевна
КОРОБКОВА,**

старшая медицинская сестра высшей квалификационной категории, травматолого-ортопедическое отделение КГБУЗ «Краевая клиническая больница», член АРОО ПАСМП с 2001 года.

Победитель регионального конкурса «Лучшая профессиональная статья специалиста со средним медицинским и высшим сестринским образованием - 2025»

Специальная военная операция оказывает значительное влияние на физическое и психологическое состояние военнослужащих. Когда такие пациенты поступают в медицинские учреждения, особенно в травматологические отделения, требуется особый подход к общению с ними.

Участники специальной военной операции (СВО) подвержены боевому стрессу, который представляет собой комплексное психофизиологическое состояние, возникающее у военнослужащих во время или после участия в боевых действиях.

Причинами боевого стресса могут стать факторы:

◆ **эмоциональные:** угрозы, страх смерти и повреждений, потеря сослуживцев, гнев и ярость;

◆ **когнитивные:** недостаток информации, сомнения в ее достоверности, неоднозначность и непредсказуемость боевых ситуаций;

◆ **средовые:** тяжелые условия, связанные с холодом, жарой, запыленностью и задымленностью воздуха, шумом, взрывами.

◆ **физиологические:** недосыпание, обезвоживание, недоедание, плохие условия гигиены, физическая усталость.

Проявления боевого стресса:

- ▶ тревога, страх;
- ▶ ощущение нереальности происходящего;
- ▶ неадекватность поведения, недисциплинированность;
- ▶ физические симптомы: учащенное сердцебиение, потливость, сужение поля зрения.

Состояние боевого стресса может быть временным или оставлять долгосрочные последствия.

Хочу поделиться рекомендациями и опытом работы по взаимодействию с пациентами, прошедшими СВО, у которых наблюдались долгосрочные последствия стресса.

Особенности пациентов после СВО

Военнослужащие, участвовавшие в специальной военной операции, часто имеют комбинированные травмы - как физические, так и психологические.

Поэтому важно понимать, что **такие пациенты могут испытывать:**

- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР);
- повышенную тревожность;
- нарушения сна;
- раздражительность;
- эмоциональную отстраненность;
- недоверие к окружающим.

Принципы эффективного общения

Создайте безопасную обстановку. Пациенты после СВО нуждаются в ощущении безопасности. Поэтому при общении важно:



- ▶ представиться и объяснить свою роль;
- ▶ говорить спокойным, уверенным голосом;
- ▶ по возможности обеспечить тихую обстановку без резких звуков;
- ▶ предупреждать о своих действиях: «Сейчас я измерю давление», «Я собираюсь осмотреть вашу рану».

Уважайте личные границы:

- ◆ спрашивайте разрешения перед тем, как прикоснуться к пациенту;
- ◆ уважайте право пациента на личное пространство.
- ◆ не настаивайте на обсуждении боевого опыта, если пациент не готов к этому.

Предоставьте информационную поддержку:

- объясняйте все медицинские процедуры доступным языком;
- информируйте о плане лечения и ожидаемых результатах;
- отвечайте на вопросы честно, но с оптимистичным настроем.

Общение

с родственниками

Родственники пациентов после СВО также нуждаются в поддержке.

Объясните им особенности поведения и реакций, которые могут наблюдаться у их близкого, прошедшего специальную военную операцию.

Дайте рекомендации по общению в домашних условиях.

Также укажите на необходимость терпения и понимания в процессе восстановления.

Будьте внимательны

Обратите внимание на детали поведения участника СВО, которые требуют консультации психолога или психиатра:

- навязчивые воспоминания о травмирующих событиях;
- ночные кошмары и бессонница;
- агрессивное поведение;
- мысли о самоповреждении;
- злоупотребление алкоголем или медикаментами.



Рекомендации для близких

Слушайте активно - проявляйте искренний интерес к словам близкого, прошедшего СВО, не перебивайте его.

Избегайте осуждения - не критикуйте эмоциональные реакции, даже если они кажутся вам преувеличенными.

Поддерживайте распорядок дня - регулярность помогает восстановить чувство контроля.

Поощряйте физическую активность - в рамках медицинских рекомендаций.

Помогайте в социализации - постепенно возвращайте человека, прошедшего с СВО, к общению с другими людьми.

Общение с пациентами, прошедшими СВО, требует особого внимания, терпения и понимания. Важно помнить, что физическое восстановление идет параллельно с психологическим. Поэтому правильно выстроенная коммуникация становится важной частью лечебного процесса и способствует более быстрой и полной реабилитации.

Если вы близкий человек пациента, который вернулся с СВО, помните, - ваша поддержка бесценна. Проявляйте терпение, будьте готовы выслушать и поддержать, но также не забывайте о своем эмоциональном благополучии - и при необходимости обращайтесь за профессиональной помощью. ☺

Военнослужащие, участвовавшие в специальной военной операции, часто имеют комбинированные травмы - и физические, и психологические.



Слеш-карьерера



**Светлана Олеговна
БЕРЕЗОВЕНКО,**
палатная медицинская
сестра терапевтического
отделения
КГБУЗ «Староалейская
ЦРБ», член АРОО
ПАСМР с 2009 года

Термин «слеш-карьерера» ввела в обиход американская журналистка Марси Альбохер: в 2007 году она выпустила книгу «One Person/ Multiple Careers» («Один человек/ Много карьер»). Еще в школе ребенок начинает задумываться о своей профессии и о будущей карьере.

В современном мире человеку часто приходится развиваться в разных направлениях и совмещать две и более профессии. Раньше про таких людей говорили, что они работают по совместительству. Теперь же это явление называется «слеш-карьерера».

Что такое карьера? Это успешное продвижение в области служебной, научной, социальной и другой деятельности. **Слеш-карьерера** - это успешное совмещение одним человеком двух и более работ - из одной сферы или разных.

В медицине это не исключение: врачам и среднему персоналу сегодня необходимо совмещать медицинскую деятельность и IT-профессию на протяжении всего рабочего дня, этот процесс является неотъемлемой частью профессии.

Плюсы

слеш-карьеризма

Более высокая финансовая защищенность. Если основная профессия не приносит желаемого дохода и человек, несмотря на это, не желает ее оставлять, то в запасе есть профессия, которая помогает улучшить финансовый фон и сохранить основную профессию.

Снижение синдрома эмоционального выгорания. Совмещение разных специальностей помогает разнообразить трудовые будни. Закончив одну работу, переключившись на другую, человек думает в другом направлении, не закликаясь на одном деле.

Развитие новых полезных навыков. Очень часто, выбирая профессию, ребенок делает это неосознанно, под влиянием родителей, в



дальнейшем же эта профессия перестает приносить желаемый результат. В этом случае совмещение разных видов деятельности помогает выбрать ту работу, которая более подходит по всем параметрам.

Больше возможностей для самореализации. Человек может проявить все свои умения, навыки и таланты, что принесет пользу ему самому, и окружающим.

...и минусы

► **Сложность** с самоопределением и точным выбором.

► **Необходимость** дополнительно вкладывать время и деньги в развитие в новой области.

► **Недопонимание** со стороны работодателей, коллег, иногда родственников.

► **Повышенные требования** к самодисциплине.

Чаще всего люди осваивают вторую профессию из-за низкой зарплаты или когда на основной работе не получают должного развития. И если учиться новой профессии приходится вынужденно, нужно постараться найти в данной ситуации как можно больше пользы.

Совмещая две профессии, помните, что **отдых - обязательная часть жизни**: на работе - работаем, дома - отдыхаем.

Мода на слеш-карьеризм набирает популярность по всему миру. Это позволяет людям разных возрастных групп развиваться, находить свой жизненный путь, улучшать качества своей жизни.

Не бойтесь развиваться! Ведь обучение всегда в тренде! ☺



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04
E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

На правах рекламы



