**Подростки: как оставаться здоровым?**

Словарь может говорить о том, что здоровье — это состояние отсутствия болезней или травм, но многие считают, что это не исчерпывающее определение. Так, Всемирная организация здравоохранения считает, что здоровье — это не просто отсутствие болезней. «Здоровье — это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие заболевания или недомогания». По мнению специалистов, именно эти условия в комплексе позволяют человеку жить продуктивной и насыщенной жизнью.

Что нужно делать?

Концепцию здоровья можно разделить на несколько категорий, а именно: физическое, психологическое, эмоциональное и поведенческое. В каждой из категорий существуют меры, принятие которых позволит человеку оставаться здоровым. Однако, когда речь заходит о подростках, на отдельные моменты следует обращать особое внимание.

Физическое здоровье — Забота о собственном теле

* **Регулярно подвергайте организм физическим нагрузкам.** Подростки должны уделять физической активности хотя бы 60 минут в сутки.
* **Соблюдение здорового рациона питания.** Здоровый рацион питания является важнейшей частью процесса роста и развития. Ешьте много фруктов и овощей, цельных злаков, обилие белковых продуктов и маложирные молочные продукты.
* **Поддерживайте здоровую массу тела.** Дети и подростки, страдающие ожирением, рискуют перенести его во взрослую жизнь. Также у них повышается риск развития других хронических болезней, [депрессии](https://mojdoktor.pro/depressija/) и низкой самооценки.
* **Высыпайтесь.**Большинству подростков необходимо от 9 до 9,5 часов ночного сна в сутки. При этом в среднем этот показатель равен 7. Однако сон играет очень важную роль в способности концентрировать внимание и успевать в школе.
* **Делайте прививки.** Ежегодно проходите вакцинацию от гриппа. Если вы не проходили вакцинацию от папилломавируса человека, узнайте у родителей и врача о важности этой прививки. Она позволяет предотвратить инфицирование и развитие определенных форм рака, включая рак шейки матки.
* **Чистите зубы щеткой и нитью.** Сделайте это привычкой сейчас, чтобы предотвратить проблемы с зубами и деснами во взрослом возрасте.
* **Защищайтесь от солнца.** Получение буквально нескольких тяжелых солнечных ожогов в детстве в разы увеличивает риск развития рака кожи во взрослой жизни.
* **Не слушайте музыку на большой громкости.** Это может повредить слух на всю оставшуюся жизнь.

Психическое здоровье — Забота о собственной психике

* **Научитесь справляться со стрессом.**Полностью избежать стрессовых ситуаций в современном мире невозможно, поэтому нужно научиться эффективно с ними справляться. Это поможет поддерживать спокойствие и научит правильному поведению в стрессовых ситуациях.
* **Учитесь и старайтесь добиться максимума в школе.** Давно доказано, что между здоровьем и академической успеваемостью существует тесная взаимосвязь.
* **Старайтесь поддерживать хорошие отношения с родителями.** Всегда помните, что они желают вам лучшего. Постарайтесь разглядеть причины, по которым они устанавливают те или иные правила.
* **Поддерживайте баланс между школой, работой и социальной жизнью.**
* **Не пытайтесь брать на себя слишком многое.** Направьте все свои силы лишь на самые важные направления. Если вы будете браться одновременно за слишком многое, то столкнетесь со стрессом, истощением и депрессией.

Эмоциональное здоровье — Забота о собственных чувствах

* **Умейте определять признаки эмоционального истощения.** К таковым относятся:
	+ тревога
	+ депрессия
	+ чрезмерная утомляемость
	+ утрата самооценки
	+ потеря интереса к ранее любимым занятиям
	+ потеря аппетита
	+ набор или потеря массы тела
	+ несвойственное характеру человека поведение.
* **Обращайте внимание на настроение и чувства.** Не списывайте абсолютно все негативные мысли и чувства на подростковый возраст. Если вы о чем-то сильно переживаете, обратитесь за помощью.
* **Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью.** Если вы не можете или не хотите обращаться к родителям, поговорите с любимым учителем или школьным психологом. Найдите взрослого, которому можете доверять. При появлении сильной печали или мыслей о нанесении себе вреда сразу же обращайтесь за помощью.
* **Принимайте себя.** Если вы чувствуете низкую самооценку или считаете, что плохо выглядите, поговорите об этом с кем-то. В данном случае может помочь даже обычная беседа с другом.
* **Не унижайте других людей.** Если же жертвой унижений или издевательств стали вы сами, скажите об этом родителям, учителю или другим взрослым людям. Сюда относятся, в том числе, и унижения в онлайн-режиме.

Поведенческое здоровье — Забота о собственной безопасности

* **Избегайте употребления или злоупотребление наркотическими веществами.** К таковым относятся алкоголь, уличные наркотики, рецептурные препараты и табачные продукты.
* **Безопасно управляйте транспортными средствами.** Дорожно-транспортные происшествия являются основной причиной смерти подростков во многих странах мира. Всегда пристегивайтесь ремнем безопасности. Не садитесь в машину, полную других подростков. Это может отвлечь водителя и повысить риск аварии. Никогда не садитесь в машину с водителем, употреблявшим спиртные напитки.
* **Надевайте шлем.** Во избежание сотрясений всегда надевайте шлем при езде на велосипеде или участии в контактных спортивных играх. Сотрясение, полученное в раннем возрасте, может иметь непоправимые последствия на всю последующую жизнь.
* **Избегайте насилия.** Старайтесь избегать ситуаций, грозящих насилием или дракой, а также вытекающим из этого получением увечий.

 Зачем нужны регулярные осмотры у врача?

Для обеспечения вашего здоровья врач может сделать следующее:

* Выявить конкретные риски.
* Измерить рост, вес и уровень кровяного давления.
* Дать совет по поводу здорового образа жизни, рациона питания и уровня активности.
* Назначить прививки для снижения риска инфицирования такими болезнями, как [менингит](https://mojdoktor.pro/meningit/), столбняк или [папилломавирус человека](https://mojdoktor.pro/papillomavirus-cheloveka/).

Рекомендации

Скажутся ли мои нынешние привычки на взрослой жизни?

Да. Только задумайтесь: 65% всех смертей среди взрослых людей обусловлены сердечно-сосудистыми заболеваниями, [раком](https://mojdoktor.pro/rak/) и [инсультом](https://mojdoktor.pro/insult/). Во многих случаях эти заболевания можно предотвратить. Более того, многие из их причин берут начало как раз в молодом возрасте. К примеру, курящие подростки во взрослой жизни с большей вероятностью столкнутся с сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком или инсультом.

О чем нужно особенно беспокоиться в моем возрасте?

К наиболее частым причинам смерти среди подростков и молодых людей относятся дорожно-транспортные происшествия, непреднамеренные травмы, убийства и [самоубийства](https://mojdoktor.pro/podrostkovye-samoubijstva/). Рак и сердечно-сосудистые заболевания среди молодежи являются редкостью, но, в принципе, возможны. Незапланированная беременность и инфекции, передающиеся половым путем, могут сильно подорвать здоровье, а также вызвать социальные и личные проблемы.

Различаются ли риски у подростков мужского и женского пола?

Да. По статистике юноши гораздо реже пользуются ремнями безопасности. Также они чаще применяют оружие, ввязываются в драки, курят табак или марихуану, злоупотребляют алкоголем и в целом имеют больше половых партнеров. С другой стороны, у девушек имеется ряд специфических рисков. Так, они чаще пытаются совершить самоубийство, а также применяют опасные методики похудения.

Нужно ли мне обратиться к врачу при появлении опасений о здоровье?

Да. Если вас что-то беспокоит, сразу же воспользуйтесь квалифицированной помощью специалиста. В крайнем случае если опасения беспочвенны, вас просто успокоят.