



# РЕПРОДУКТИВТІК ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ЕР АДАМНЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ



## Әкелік және репродуктивтік денсаулық

### Санау нұктесі

- 1.** Бала табу туралы шешім қабылдау
- 2.** Ұрықталу және жүктілік
- 3.** Босану
- 4.** Босандан кейінгі кезең
- 5.** Баланың нәресте шағы
- 6.** Жеткіншек жас





## Репродуктивтік денсаулық және ер адамның денсаулығы

**Репродуктивтік денсаулық** дегеніміз — әрбір нақты адамның, әрбір отбасының және жалпы қоғамның жалпы денсаулығының ең маңызды құрауышы бола отырып, репродуктивтік жүйеге, оның қызметіне қатысты аурулар мен кеселдердің болмауы, белсіздіктің, түсік жасатудың алдын алу ғана емес, дene, ақыл-ой амандығы және әлеуметтік әл-ауқат.

Қазақстан Республикасының «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» кодексінің 17-тарауында **азаматтардың репродуктивтік құқықтарын қорғау** туралы айтылған. 96-бапта жазылғандай, «азаматтардың:

1. үрпақты болуды еркін таңдауға;
2. үрпақты болу денсаулығын сақтау және отбасын жоспарлау жөнінде көрсетілетін қызметтерді алуға;
3. өзінің үрпақты болу денсаулығының жай-куйі туралы дәйекті және толық ақпарат алуға;
4. бедеуліктен емделуге, оның ішінде Қазақстан Республикасында рұқсат етілген, үрпақты болудың қазіргі заманғы қосалқы әдістері мен технологияларын қолдана отырып емделуге;
5. контрацепция әдістерін пайдалануға және еркін таңдауға;
6. хирургиялық стерилизациялануға;
7. жүктілікті жасанды түрде үзуге;
8. өзінің үрпақты болу құқықтарын қорғауға;
9. балалардың санына және олардың некеде немесе некесіз тууының уақытына, туу аралығындағы ана мен баланың денсаулығын сақтау үшін қажетті аралық жиілікке қатысты шешімді ерікті түрде қабылдауға құқығы бар».

**Кемелетке толмаған адамдардың** «үрпақты болу денсаулығын сақтауға, сондай-ақ имандылық-жыныстық тәрбие алуға құқығы» ерекше атап көрсетілген.

Негізгі репродуктивтік құқықтардың бірі, **отбасын жоспарлау жөнінде көрсетілетін қызметтерді алу, контрацепция әдістерін пайдалануға және еркін таңдау құқығы** болып табылады.



## Бала табу туралы шешім қабылдау

### Сіздер білесіздер ме:

- Азаматтар қалаусыз жүктілікten гөрі, ЖЖБЖ даму қаупі жөнінде көп уайымдайды. Бұл арада, ерлерден гөрі, әйелдер қатты алаңдайды
- Төрт контрацепция тәсілі бар, оларды қолдану ерекшеліктері азаматтарға айтарлықтай белгілі. Ерлер мүшеқаптary (78,1%), үзілген жыныстық қатынас (46,1%), әйелдерге арналған ұрықталуға қарсы таблеткалар (40,9%) және ЖІҚ (34,1%)
- Контрацептивтерді обьективті емес сипаттағы себептерге байланысты қолданбайтын көптеген азаматтар бар. Контрацептивтерді респонденттердің 46,9%-ы қолданбайды.
- Қоғамда әйелдің репродуктивтік қызметіне қатысты бәтуаластық жоқ. Зерттеуге қатысуышардың 21%-ның айтуынша, әйелдің осы өмірдегі негізгі мақсаты ең болмаса бір баланы табу болған соң, әйелдердің барлығы денсаулықпен байланысты мәселелерге қарамастан бала табуы керек.

### Отбасыны жоспарлау барысында, ер адам келесіні білуі керек:

- жүктіліктің алдын алудың арқасында, көнілдестер жыныстық қатынас жоспарланбаған жүктілікке алып келеді деп қорықпай, одан еркін түрде ләззат ала алады;
- контрацепция баланы жүп үшін лайықты уақытта табуға көмектеседі;
- таңдау еркіндігі, отбасының материалдық және әлеуметтік әл-ауқаты үшін маңызды мәнгө ие;
- ерлі-зайыптылар өз балалары үшін контрацепция әдістерін қолданудың он мысалы болуы мүмкін, соның арқасында олар отбасын жоспарлап, оның үстіне, болашақта жоспарланбаған жүктілік және ЖЖБЖ-мен байланысты мәселелерге тап болмайды;
- **ЕРЛЕР МУШЕҚАПТАРЫН ҚОЛДАНУ ҒАНА, АИТВ және басқа ЖЖБЖ- жүғу ықтималдығын барынша азайтады, басқа контрацепция құралдары ЖЖБЖ және АИТВ жүғуынан қорғамайды.**

\*ЮНФПА әлеуметтік зерттеуінің деректері



## Бала табу туралы шешім қабылдау

### Ерлердің отбасы жоспарлауға қатысуы келесінің көздейді:

- әйелдің және өзінің денсаулығын сақтау мақсатымен отбасыны жоспарлау әдісі туралы шешім қабылдау үшін жауапкершілік;
- қауіпсіз жыныстық жүріс-тұрыстық қамтамасыз ету;
- АИТВ қоса алғанда, жыныстық жолмен берілетін жұқпалы аурулардың (ЖЖБЖ) және жүктіліктің алдын алуға кепілдік бериу үшін параллельді контрацепция әдісін қолдануға дайындық.
- Контрацепция әдістерін қолдану кезінде, ерлер олардың негізгі артықшылықтары мен кемшіліктері туралы хабардар болуы тиіс.

### Ерлер үшін контрацепция әдістері

Ерлер үшін кеңінен таралған контрацепция әдістері:

- механикалық (бөгеуілдік — мүшекаптар);
- жүріс-тұрыстық — жыныстық қатынастан тартыну (алайда, атап өтетіні, бұл әдістің тиімділігі өте төмен!!!);
- хирургиялық — ерікті түрде хирургиялық ұрықсыздандыру (вазэктомия)

### Ерлер үшін контрацепцияның жалпы артықшылықтары

- көптеген әдістер ағза үшін толығымен қауіпсіз;
- кез келген жағдайда қолдануға болады;
- жанама әсерлері жоқ;
- көптеген әдістер үшін нұсқауларды ұстанудың қажеті жоқ.



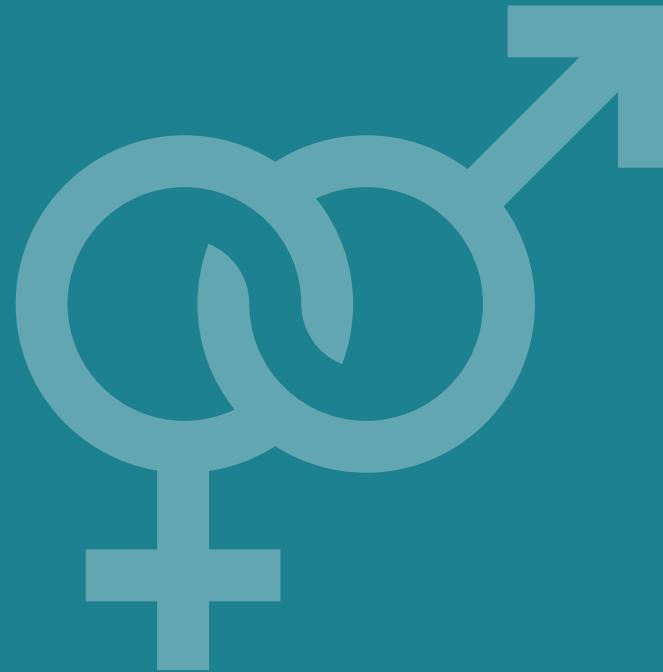
## Ұрықталу

Ер адам бала бітуге дейін не істеуі керек:

1. Талдау мен зерттеуден өту
2. Зиянды әдептерден бас тарту
3. Болашақ әкеге қажетті дәрумендерді және тағы басқаны тағайындастын андролог немесе репродуктолог дәрігермен кеңесу
4. Дұрыс тамақтану
5. Психологиялық дайындық

Болашақ ата-аналар жаңа адамды жаратуға бірдей үлес қосатыны туралы **білесіздер ме:**

- Баланың ДНҚ — әкесінің ДНҚ-ның 50%-нан және анасының ДНҚ-ның 50%-нан құралатын болады
- ер адам мен әйел адам бала бітуге бірдей тәсілмен дайындалуы керек.
- әйелден балаға X хромосомасы ғана беріледі, **болашақ баланың жынысы ер адамға ғана байланысты:** егер ол X хромосомасын берсе — қыз бала туады, егер ол Y хромосомасын берсе — ұл бала туады





## Ұрықталу

**Ер адамның репродуктивтік әлеуеті** бірқатар факторға, сонымен қатар адамның өмір салтына сәйкес (темекі шегу, алкоголь, есірткі, уытты заттар тұтыну, тамақтану нормаларын ұстанбау, күйзеліс, несеп-жыныс жүйесі мүшелерінің түрлі аурулары және ең алдымен, жыныстық жолмен берілетін жүқпалы аурулар), жүре пайда болған немесе бетін қайтаруға болатын факторларға байланысты.

### Б.О. Жарбосынов атындағы урологияғы ғылыми орталығының деректері бойынша:

- **эрекциялық дисфункция** белгілері ерлердің **56,3%-да** анықталды;
- **ұрықтылықтың бұзылуы** белгілері ерлердің 30,4%-да анықталды;
- жыныстық жолмен берілетін жүқпалы аурулар **ерлердің 42,4%-да анықталды**.

### Ерлердің белсіздігінің ықтимал себептері:

- ерлердің репродуктивтік жүйесінің туа біткен аурулары (крипторхизм, монорхизм, туа біткен синдромдар, жыныстың қалыптасуының бұзылуы және т.б.),
- балалар аурулары (жаракаттар, оталар, орхит, эпидидимит, варикоцеле, гиподиномизм және т.б.),
- жүре пайда болған патология, сонымен қатар жыныстық жолмен берілетін жүқпалы аурулардың салдары.

Республикамыздағы жас шамасы ерекшеліктерін ескере отырып, ер адамдарға мамандандырылған уроандрологиялық көмек көрсету — ұлтты сауықтырудың басым бағыттарының бірі.

**СІЗ білесіз бе,** бұғінгі таңда ерлердің белсіздігі белен алып бара жатыр, ал белсіздік үлесінің жартысы дерлік ерлерге тұра келеді. Жағдайлардың үштен бір бөлігінде, құрамдастырылған белсіздік (ер адам мен әйел адамның екеуінде де) орын алады.



## Жүктілік

### Зерттеу нәтижелері:

- Жүктілікке ата-ананың екеуі де бірдей дәрежеде қатысып жатса, онда аналар қатты күйзелмейді.
- Жүктілікті жүргізетін дәрігерге серікtestерімен бірге келген жүкті әйелдер бірінші триместрде және кейінгі кезеңде жоспар бойынша байқауға сирек жағдайда келмей қалған немесе керісінше, үнемі келіп тұрған.
- Босану кезінде серікtestері қатысқан әйелдер, оңай босанған, яғни олар тез арада босанып, ауруды онша сезбеген.
- Нәресте дүниеге келгеннен кейін, оны бағатын ата-аналар, баласымен эмоциялық тұрғыдан жақсырақ тіл табысады.
- Әкесі баласына кішкентай кезінен бастап белсенді түрде қамқорлық жасайтын болса, оның өз баласына жыныстық тұрғыдан зорлық-зомбылық көрсету ықтималдығы болашақта барынша аз болады.





## Жүктілік барысында қалай бейімделу керек?

### Әйел адам нені бастан кешіреді?

Бала күту кезеңінде әйелдің психологиялық жай-күйі өзгереді. Жүктіліктің алғашқы айларында әйелдің эмоциялық өмірі көңіл-күйдің жиі өзгеріп тұруымен байланысты.

Әйел жылауық болады.

Жүкті әйел қыжыл мен іштің кебуінен, лоқсу мен құсудан азап шегеді.

### Ер адам бұған қалай қарайды

Өз әйелінің жайсыздығы мен әсіресе сезімталдығына ер адамдар әрқалай қарайды: Өз зайдыбының жай-күйін соншалықты терең түсінген аса сезімтал әкелер, лоқсиды, тәбеті өзгереді, салмақ қосады және жүктілік кезіндегі тағы басқа жай-күйді бастан кешіреді. Басқалар болса өз әйелдеріне ықпал еткісі келіп, одан барлық ұсынымдарды, қатаң емдемді ұстануын талап етіп, қамқорлық көрсетіп, аялады. Үшіншілер болашақ аданың «еркелігіне» мүлде назар аудармайды — бұдан барлық әйелдер өтеді деген сұлтаумен құтылады; бұл арада, олар әйелдің кез келген барабар қалауын еркелік деп түсінеді.

Көптеген ер адамдар өз әйелінің әдеттен тыс қүйін көріп, сасқалақтап қалады, осылайша жалғыздықты сезініп, үйінен алшақтағысы келеді.



## Жүктілік

### Жүктілік кезіндегі жыныстық қатынас.

Жүктілік кезінде жыныстық қатынасқа тыйым салынбайды, бірақ ол әйелдің жай-күйі мен қалауына байланысты болады. Түсік тастау, мерзімінен бұрын босану сияқты және басқа да кейір жағдайларда жыныстық қатынаспен айналыспаған жөн. Бұл жағдайда, жүктіліктің алғашқы 3 айы бойы жыныстық қатынаспен айланыспаған дұрыс. Бұл мәселені дәрігермен талқылаған маңызды!

### Жүктіліктің ықтимал асқынуы

Ер адамның рөлі, болашақ сәби мен әйелдің өміріне қауіп тәндіретін жай-күйге тап болған жүкті зайыбы үшін өте маңызды. Жүкті әйелде осындағы симптомдар байқалса, **дереву медициналық көмекке жүргіну** керектігін естен шығармау керек:

1. тәулігіне 5 реттен артық лоқсу
2. жыныс жолдарынан қан ағу
3. бас ауруы
4. артериалық қан қысымының жоғарылауы
5. ісіну



## Босану

Босану — әйелдің жүктілігін аяқтайтын және іштегі нәресте мен ұрықжолдасты жыныс жолдары арқылы шығаруға негізделетін табиғи физиологиялық үдеріс.

- Босанудың 1-кезеңі — жүйелі толғақ
- Босанудың 2-кезеңі — іштегі нәрестені қуу
- Босанудың 3-кезеңі — қағанақты қуу



### Ер адам босануға қатысуы керек пе?

Серіктеспен бірге босанудың артықшылықтары

- Серіктестер бір-біріне рухани тұрғыдан жақын болуы үшін ұзақ уақыт бойы бірлесіп дайындалу маңызды рөл ойнайды, осындай жауапты сәтте жұбайының бірге болуы әйелге қорғалу және жайлыштың сезімін береді.
- Босануға қатысатын ер адам, өз баласы мен зайнебіна ерекше қамқорлықпен қарайды.
- Әке босанған әйелге көмектесе қоймай, нәрестенің дүниеге келуі мен інгәлауын түсіріп алу үшін оператор бола алады.
- Серіктес, әйелдің денесін ұқалап бере алады, оған денені қажетті күйге ауыстыруға көмектесе алады, сонымен қатар босану кезінде медициналық қызметкерлердің әрекеттерін бақылай алады.

### Әйелі босанып жатқан кезде, ер адам не істейі керек?

Көптеген отбасылық жүптардың айтуынша, бала табу бойынша бірлескен тәжірибе отбасы тарихындағы ұмытылмас оқиға болып, оның бірігүіне септігін тигізеді. Ең бастысы, әйелдің қажеттіліктерін қанағаттандыру, босану барысында оның қалауын мұқият тыңдау. Өз бетімен әрекет етудің қажеті жоқ, жоспарлап жатқан іс-әрекеттеріңізді зайнебіңізben бірге алдын ала талқылап алған жөн.



## Босанудан кейінгі кезең

Көптеген адамдар үшін баланың дүниеге келуі — өмірдегі ең басты оқиға. Дегенмен, олардың өмірі енді түбекейлі өзгеретінін — жас ата-аналардың бірі түсінсе, бірі түсіне бермейді. Объективті себептер бойынша, олар өз өмір салтын, күн тәртібін, әдеттерін өзгертуге мәжбүр болады — кейбір отбасылар үшін бұл қызындық туғызады.

Әйелдерге қарағанда, өзінің әке болғанын тезірек түсінуге мүмкіндік беретін гормондары жаратылысынан болмаған ер адамдар жаңа өмірге көпке дейін үйрене алмай жатады. Физикалық қызындықтар және гормондардың күрт өзгеруі, жас аданың эмоциялық жай-күйіне айтарлықтай әсер етеді — жас ана босанғаннан кейін мүлдем өзгеріп кететіндіктен, психологтар мұндай жай-күйді көбінесе сананың «өзгерген» жай-күйі дейді. Ен салмақты әйелдің өзі де қас қағымда жылауық және шалкез мінезді болып кетуі мүмкін. **Маңызды мәлімет — аданың қалпына келуіне көмектесіп, бір-біріне түсіністікпен қаруа керек.**

**Босанудан кейінгі кезеңнен аман-есен өтудің басты кепілі — ата-аналық пен ерлі-зайыптылықтың арасында тепе-теңдік сақтауға тырысу.**

Атап өтетіні, **босанғаннан кейін 6 апта бойы**, әйелде қауіпті **симптомдар** дамуы мүмкін. Әйелде осы симптомдар пайда болса, **кез келген уақытта тез арада медициналық көмекке жүргіну керек!**

- Сүт бездерінің немесе емшектің ісінуі, қызаруы, қалыңдап қатаюы немесе ауыруы.
- Босанғаннан кейін 6 апта өткен соң, қынаптан бөлінетін заттардың көлемі үлгайып немесе кішірейіп кетті.
- Қынаптан бөлінетін заттардың ісі жағымсыз болып кетті.
- Әйелдің дене қызуы 38,0 және одан да жоғары көтеріліп кетті, қалтырайтын болды, жүргегі қатты соғады (тамыр соғуы минутына 100 немесе одан да артық), басы айналады.
- Кесарь отасынан кейін: бас ауруы, қызару, қабыну, тігістердің ажырауы немесе жарадан іріңінің бөлінүі байқалатын болды.
- Несеп шығара алмау және/немесе несептің тоқтамай аға беруі.
- Іштің астында және/немесе бүттә ауырудың күшесі.

## Балаға емшек емізу

- Нәрестелерді туған кезден бастап алты айға дейін емізудің мінсіз тәжірибесі —  
баланың қалауымен **емшек емізу ғана** болып табылады. Осы жастағы бала, ана  
сүтінен басқа ешқандай тاماқ пен сұйықтықты, сонымен қатар қайнаған суды  
қаламайды.
- Емшек сүті** — ас қорыту мүмкіндіктеріне сай келетін, нәрестеге қажетті барлық  
қоректік заттарды, дәрумендерді және сұйықтықты қамтитын ең мінсіз азық.  
Оның үстіне, емшек сүті **балаға жүқпалы аурулардың жұғуын болдырмайтын**  
ана антиденелерін қамтиды.
- Емізу, **ананың да денсаулығына оқ әсерін тигізеді** — болашақ ана босанғаннан  
кейін баласын бірден емізе бастаса, бұл қағанақтың пайда болуына және  
жатырдың қысқаруына септігін тигізеді. 6 ай бойы үздіксіз емізудің арқасында,  
қалаусыз жүктіліктің алдын алуға болады.
- Емізу, **әйелдерде сут безінің қатерлі ісігіне шалдығу қаупін төмендетеді**.  
Осылайша, сүт ему жиілігі мен толықтығы — анада өндірілетін сүттің мөлшерін  
реттеудің маңызды шарттары.
- Тұнде емізу** арқасында сүт өте жақсы өндіріледі. Сондықтан, бала қалаған кезде  
және қалаған мөлшерде, тұнде және күндіз, қалаған жиілікпен (тәулігіне кемінде  
8-10 рет) емшек емуі тиіс. Бала көп сүт ішіп қояды деп қорықпаған жөн, себебі ол  
өзіне қажетті сүт мөлшерін анықтай алады.

Ер адамның міндеті — әйел адамға баланы кез келген уақытта кедергісіз  
емізуі үшін жағдай жасау!





## Босанудан кейінгі депрессия

Жұкті әйелдер мен босанған әйелдердің арасындағы өлім-жітімнің негізгі себептерінің бірі — өз-өзін өлтіру екенін **білесіз бе?** ДДҰ мәліметінше, дамып жатқан елдердегі аналардың 20%-ы босанғаннан кейін клиникалық депрессияға шалдығады.

### Депрессияның себептері:

- Гормоналдық өзгерістер.** Босанған әйелдің ағзасында эстроген мен прогестерон мөлшері төмендейді. Бұл, көңіл-күйдің күрт өзгеруіне әсер етуі мүмкін. Қалқанша безі өндіретін басқа гормондардың деңгейі де төмендейді. Сондықтан да, әйел шаршап, жабығып, әлсіз болуы мүмкін.
- Ұйықтай алмау.** Әйел босанғаннан кейін, оның ағзасы қалпына келуі керек. Бірақ, балаға қарая керек болған соң, аналардың көбісі демала алмай, өз-өзіне келе алмай жүреді. Ұйықтай алмау, физикалық жаисызыңыз пен үнемі шаршаудың себебі болуы мүмкін. Бұл болса, өз кезегіне, босанудан кейінгі депрессияның қалған барлық симптомдарына себеп болады.
- Эмоциялық тұрғыдан алаңдау.** Бала дүниеге келгеннен кейін, әйелдің өмірі түбектелі өзгереді. Әйел адамның денесі мен өзін-өзі тануы өзгереді, ол өз өмірін басқара алмай қалайтындаидар дәрежеге жетеді.

### Босанудан кейінгі депрессия белгілері:

- Үнемі нашар көңіл-күй, мұң, ашуашандық, көңіл-күйдің өзгеріп тұруы.
- Жұмыс істеу қабілеті төмендейді, күш жетпейді.
- Сүйікті істер мен қоршаған әлемге деген қызығушылық болмайды.
- Ұйқымен байланысты мәселелер туындаиды: сонымен қатар үйқышылдық пен үйқысыздық
- Тәбет тартпайды немесе шамадан тыс күшейеді.
- Адамдармен сөйлескісі келмейді.
- Шоғырлану, назар аудару қыынға соғады.
- Қорқытатын ойлар пайда болады. Мысалы, өз-өзіне немесе балаға зиян келтіру туралы ойлар пайда болады.
- Баланы бағу қыындаидар береді, тіпті мүмкін болмай қалады.

**Әйеліңіз босанғаннан кейін осындай синдромдарға тап болғанын байқап қалсаңыз, міндетті түрде психотерапевттің білікті көмегімен жүргіну керек!**



## Нәрестелік

Медициналық көмекке **тез арада жүгіну қажет** болып табылатын, нәресте үшін қауіпті белгілер:

- Бала тамақ жеуді доғарды немесе емшек емуден бас тартады.
- Тырыспалар
- Жиі тыныс алу (бала минутына 60 реттен артық тыныс алып тыныс шығарады)
- Кеудесінің ішкі тартылышп тұрғаны көрініп тұрады
- Еріксіз қозғалыстары жоқ
- Безгек (температурасы  $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ )
- Дене температурасы тәмен (температурасы  $< 35,5^{\circ}\text{C}$ )
- Өмірдің алғашқы 24 сағаты ішінде сары ауру байқалады немесе кез келген жас шамасында алақаны мен табаны сары түске боялады.
- Кіндіктен ірің ағады немесе терінің қоршаған бөліктеріне таралатын қызғару белгісі болады
- Теріде іріңдеген жерлер (пустулалар) немесе қолдырау белгілері, ісіну, қалындал қатаю, қызару белгілері пайда болады.
- Кіндік кесіп тасталған жерде немесе кіндік байланып тұрған жерде қан ағады
- Бозару





## Отбасыда тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу

- Өмірінде жолдасы болған 18-75 жасар әйелдердің 17%-ын көнілдесі соққыға жыққан және/немесе зорлаған;
- өмірінде жолдасы болғанербір бесінші (21%) әйелді көнілдесі қорлаған;
- жас кезінде неке қиған респондент әйелдер, көбінесе жұбайы өзінің зайыбын/көнілдесін белгілі бір жағдайда үрүп мүмкін деп санайды және үдеги соққыға жығылады
- көбінесе зорлық-зомбылыққа ұшыраған немесе зорлық-зомбылықты өз көзімен көрген ер адамдар әйелдерді аямай соққыға жығады

**Есте сақтаңыз!!!**, отбасындағы зорлық-зомбылық — өз жақындарына күш көрсету ғана емес. Өз зайыбын қорлау, кемсіту, қаражаттан әдейі айыру, жыныстық қатынасқа түсуге мәжбүрлеу — осының барлығы да зорлық-зомбылық болып саналады.



## Отбасында зорлық-зомбылықтың алдын алу стратегиялары

- 1** Жақсы үлгі-өнеге көрсетіңіз. Қоқан-лоққы көрсету, сонымен қатар ұру, қорлау, балағаттау және т.б. — жағдайды көбінесе жақсартпайды. Балаңыз Сізден үлгі-өнеге алып, ашуды басу үшін күш көрсетпеуге үйренеді. Шекара қойыңыз. Шектеулер: тәртіпті болуға, өзара эмоцияларды күш көрсетпей бақылауға үйретеді.
- 2** Мектепке жиі барып тұрыңыз. Балаңыз қыындықтарға тап болып, депрессияға үшірап, өз-өзін бағалауы тәмендесе, мектепке барыңыз — жағдайды өз қолыңызыға алыңыз! Мектеп ұжымы, балаларға білім алуға және окуда озат болуға көмектесу үшін керек. Балаңыз өз-өзін бейбақ болып сезінсе, күш көрсете бастауы, яғни төбелесіп, мүлікті бүлдіріп, қатыгез болып, өз-өзін зақымдауы мүмкін.
- 3** Теледидарды сөндірумен ғана шектелмей, балаларыңызға теледидар арқылы көрсетілетін зорлық-зомбылық туралы айтып тұрыңыз. Оларға фильмдерде көрсетілетін зорлық-зомбылық — көрерменнің көнілін көтеруге, делебесін қоздыруға, аландатуға арналған өнім екенін түсіндіріңіз. Осындай мінезд-құлықты өз өмірінде қолданудың керегі жоқ екенін де түсірдіріңіз.
- 4** Балаларға сүйіспеншілік туралы айтыңыз. Кез келген жас шамасындағы балалар қуаттауды, сүоді, құшақтасуды, дос ретінде иығынан қафуды қажет етеді. Олар «Сені мақтан тұтамын!» деген сөздерді естігісі келеді
- 5** Балаларыңызben жиі сейлесіп тұрыңыз. Олардың Сізben өз қорқынышы, ашуы мен мұңы туралы сейлесуін қолдап тұрыңыз. Ата-аналар өз балаларының үрейі туралы біліп, олардың мұдделері мен сезімдері түсініп, оларға жақсы кеңес беруі тиіс. Балаларыңыздың қалай сейлесетінін қадағалаңыз. Балаңызға күш көрсетіліп жатса, орын алған жағдайда кінеліні бірден айыптауға немесе ақтауға асықпаңыз. Болған жағдайды анықтап алу үшін уақытты пайдаланыңыз, содан соң зорлық-зомбылықты өз қолдауыңызben қалай тоқтата алатыныңыз туралы ойланыңыз.
- 6** Сіз немесе отбасыңыздағы бір адам жалғыздықты, сүймеушілікті, үмітсіздікті сезінсеніздер немесе есірткі не алкогольді тұтынсаныздар — көмекке жүргініздер. Зорлық-зомбылықтың жартысынан көбісі алкоголь немесе есірткі тұтынатындар тарапынан жасалады деген пікір қалыптасқан.