Пословица: «Семья – это главный показатель здорового образа жизни» - имеет глубокий смысл. И действительно, семья, брак и семейное благополучие – это один из факторов, влияющих на продолжительность и качество жизни. В сравнении с незамужними и неженатыми, мужчины и женщины, счастливо живущие в браке, меньше подвержены таким распространенным сегодня явлениям, как стресс, депрессия, эмоциональное выгорание и т.д. Практически все известные долгожители женаты.

Конечно, все это истинно, при условии наличия благоприятного психологического климата в семье, который в свою очередь складывается из таких аспектов, как:

-общности интересов и взглядов;

-сформированности у супругов таких семейных ценностей как терпение к себе и другим, честность, умение прощать и т.д.;

-материального благополучия и бытовых условий жизни семьи;

-гармоничности интимных отношений между супругами.

К проблемам, с которыми часто сталкиваются современные семьи относят:

-квартирный вопрос и финансовые проблемы;

-поздние дети или поздний брак;

-нехватка времени друг на друга;

-нарушение интимной сферы жизни супругов.  Сегодня почти 50 % женщин не довольны своей сексуальной жизнью, а 33 % относятся к нему холодно и безразлично. Среди мужчин недовольных меньше, однако их удовлетворенность часто достигается без учета интересов партнерши. Следствием сексуальной неудовлетворенности является плохое настроение, нервозность, даже неврозы, головная боль и другие негативные моменты, которые накладывают свой отпечаток на отношения супругов.

Усложняются взаимоотношения в семье и с рождением ребенка, появляется ответственность за его здоровье и воспитание полноценной личности.  В этот период очень важно сохранить не только благоприятный психологический климат в семье, но и саму семью в целом. От того в какой среде будет воспитываться ребенок будет зависеть, то каким человеком он вырастет. Именно в семье закладываются основы отношения к вредным привычкам и здоровому образу жизни.

Например, дети из курящих семей, причем не важно, подвержены этой пагубной привычке мать или отец, обычно сами рано начинают курить. Если родители не курят, то вероятность того, что дети не будут курить - в 1,5 раза выше. При этом пример некурящих родителей больше значение имеет для мальчиков.

Другая проблема – алкоголь. Надо признать, что пить и напиваться в России стало не стыдно. А водка стала вообще национальным достоянием и обязательным атрибутом каждого семейного праздника и истинно русского человека. Приобщения детей к алкоголю начинается с традиционных семейный застолий.

В семье берут свое начало и основы пищевого поведения человека. ***Одной из основных причин ожирения и избыточного веса являются привычки и традиции, привитые с детства.*** Питание человека с самого рождения связано с общением, в последствии, еда становится неотъемлемой частью празднования различных событий, установления и формирования деловых и дружеских взаимоотношений.

Психологическое здоровье ребенка, его способность преодолевать стрессовые ситуации и жизненные трудности также закладывается в детстве, в семье.

**Семья для ребенка – его мир, его Вселенная. А родители – не просто источник удовлетворения потребностей, они – средство и способ построения представлений о мире. От количества и качества любви, полученной ребенком в детстве от родителей, зависит его жизнеспособность, его дальнейшее благополучие и психологическое здоровье.**

Общество, школа, социальное окружение оказывают непосредственное влияние на характер человека, но в первую очередь, основа личности ребенка, его отношение к своему здоровью и вредным привычкам закладывется в семье. Дети во всём подражают родителям, даже если в подростковом возрасте отрицают это.

Сегодняшние подростки живут в мире, где разрушены ценностные ориентиры, утратилась связь между поколениями, резко изменились стереотипы поведения, а нестабильность в мире и стрессовые ситуации также оказывает отрицательное влияние. Все это приводит к риску вовлечения детей в употреблении психоактивных веществ (ПАВ), разрушению семейных ценностей и развитию психосоматических заболеваний.

Образовательные, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут.

*Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***