

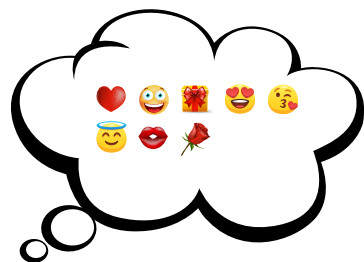
**БҰЛ ТУРАЛЫ  
СҰРАҚТАРҒА  
ЖАУАП**



**Менің алғашқы сезімім.  
Өмірден алынған оқиғалар**



# Менің алғашқы сезімім. Өмірден алынған оқиғалар



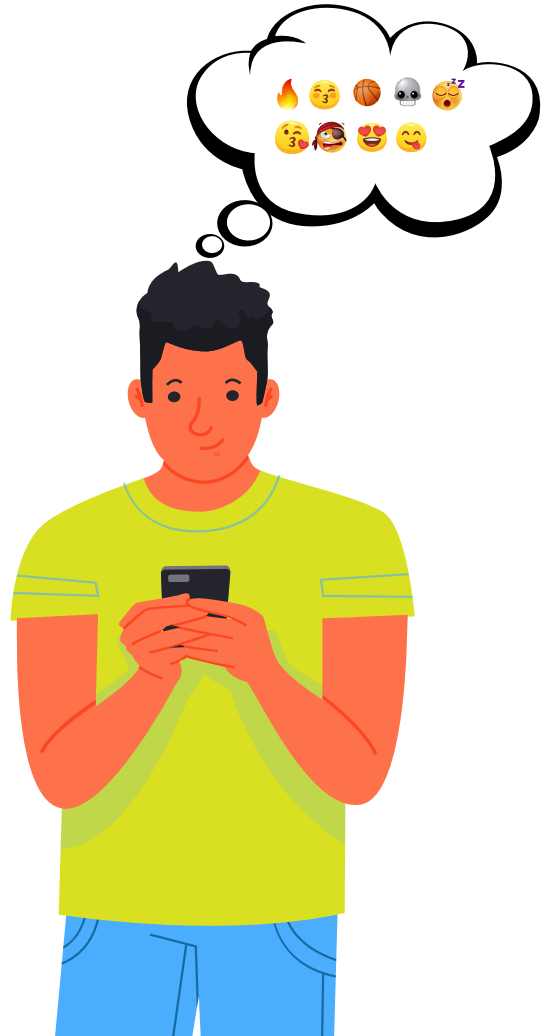
## Құрметті досым!

Сен қолыңда «Менің алғашқы сезімім. Өмірден алынған оқиғалар» брошюрасын ұстап тұрсың, онда біз сен үшін маңызды деген өзіңмен және қоршаған ортамен қарым-қатынас, сезім мен эмоция, махаббат пен достық, алғашқы қатынас, жақындық пен сенім туралы ақпарат беруге тырыстық. Брошюра (біздің білуімізше) үлкен мәтін оқуды ұнатпайтын, бірақ Инстаграм парақшаларындағы ақпаратты тез қабылдайтын, заманауи жеткіншектер, арнайы сендер үшін жасалған.

Сүйікті парақша қалпында жасалған әсерлі брошюра, біздің ойымызша, тартымды және танымал ғана емес, сонымен қатар ақпаратқа толы болады. Брошюрада ұсынылған оқиғалардың жинақтамалық сипаты бар, егер сен брошюрада берілген оқиғалардан өзіңді немесе достарыңды танысаң, біз сенің жеке оқиғаларыңды жариялағанымызды білдірмейді, олар өте өзекті және талқылауға маңызды болғандықтан жарияладық. Әр оқиғаның соңында пікіріңді қалдырып, маман кеңесін ала аласың.

*Оқу ұнамды болсын!*





**Бұл брошюра  
саған не үшін  
керек?**



- 1) Сезім мен эмоция
- 2) Қарым-қатынас
- 3) Денең өзгереді
- 4) Жеке шекараң
- 5) Достық, теңдік, құрмет
- 6) Алғашқы қатынас
- 7) Ғашықтық, алғашқы махаббат
- 8) Жақындық пен сезім
- 9) Қорқынышпен күрес
- 10) Түңілуді қалай өткеруге болады
- 11) Жастар денсаулығы орталығына кел

# Сезім мен эмоция қандай болады?

Сезім мен эмоция деген не екені, олар қандай болатыны, айырмашылығы қандай, өмірімізге қалай әсер ететіні туралы ойлап көрдің бе? Эмоция мен сезім әр адамға тән, осы өмірді әсерлі түрде қабылдауға көмектеседі, олармен өмір қызықтырақ болады.

Эмоция – бұл қоршаған әлемге деген адам қатынасының ежелгі түрі. Жануарлар мен адамдарға тән сипат. Сезімді адамдар ғана сезінеді. Эмоция бұл әрқашан тура әсерлену, өмірде болған жағдай мен оқиғаға деген сенің жауабың. Мысалы, тартымды адаммен кездесу қуанышты, ал қоштасу қайғыны тудырады. Эмоция жағымды (масаттану, шаттық, қуану, шүкіршілік), жағымсыз (жек көру, қаһарлану, ыза, түңілу, қайғы)

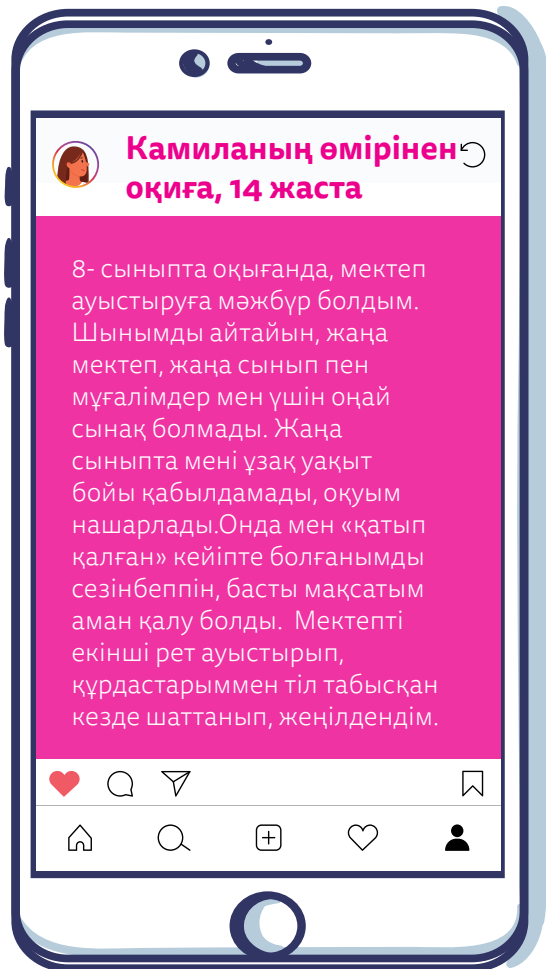
және бейтарап (әуесқойлық, қызығушылық) болады. Эмоцияға қарағанда сезім тұрақты және бірқалыпты болады. Олар белгілі бір біліммен, объектіні түсінумен, жады, ойлау қабілеті және жігермен байланысты болады. Мысалы, қызға деген махаббат, жауға деген өшпенділік.

Өзіңнің және басқалардың эмоциясын тауып білу, оларды басқара алу- эмоционалдық интеллекті қалыптастыратын және сәтті болуға көмектесетін маңызды өмірлік біліктілік. Жоғары эмоционалдық интеллекті бар адам, өзінің эмоция мен қажеттілігін ғана түсініп қоймай, өз алаңдауын және жүріс-тұрысын бақылап, басқаларды жақсы сезініп, олардың реакциясын түсінеді.



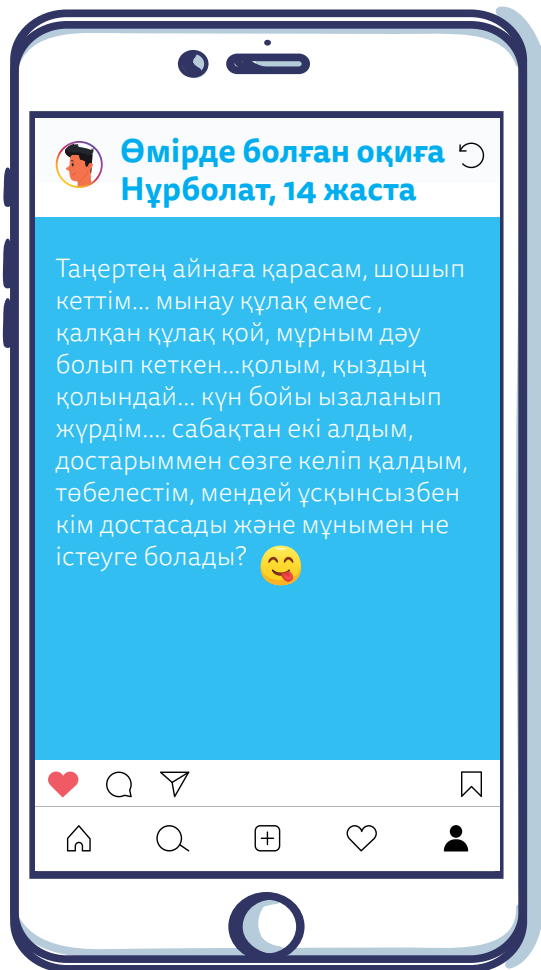
### Маман кеңесі:

Қыз қалыпты жағдайдан айырылып (мектеп, достар, мұғалім) жаңа жағдайда өмір сүруге мәжбүр болды. Өзі туралы «қатып қалдым» дегені, белгісіздік, қорқыныш, өзіне сенімсіздік сияқты жағымсыз сезімдерді бастан өткізуден бас тартқаны болуы керек. Адам жаңа немесе қиын жағдайға түскенде, өзін қалай ұстау керектігін, жаңа жағдайға қалай «бейімделуін» бірден түсінбейді. Осындай жағдайда абыржымай, өз уайымыңды түсініп, жақыныңмен немесе жеке күнделікпен бөліскенің жөн. Өз сезімін түсінгенде, адам оларды басқара алатын болады және әрі қарай қалай әрекет ету керектігін түсінеді.



# Өзіңмен және қоршаған ортаңмен қарым-қатынас

Өзіңмен және қоршаған ортаңмен қарым-қатынас. Сені қоршаған адамдармен қарым-қатынас өз-өзіңе деген қатынаспен тікелей байланысты екенін білесің бе? Егер өзіңді жақсы көрмесең, бағаламасаң, өз-өзіңмен конфликте болсаң, басқалар да сені өзің қаламайтындай қабылдайды. Әр адам қоршаған әлемді өзі арқылы қабылдайды. Сондықтан, өзіме ұнамаған нәрсені басқалардан да қабылдамаймын. Енді бір нәрсе үшін өзімді құрметтесем, басқа адамдар да мен үшін құнды болады.

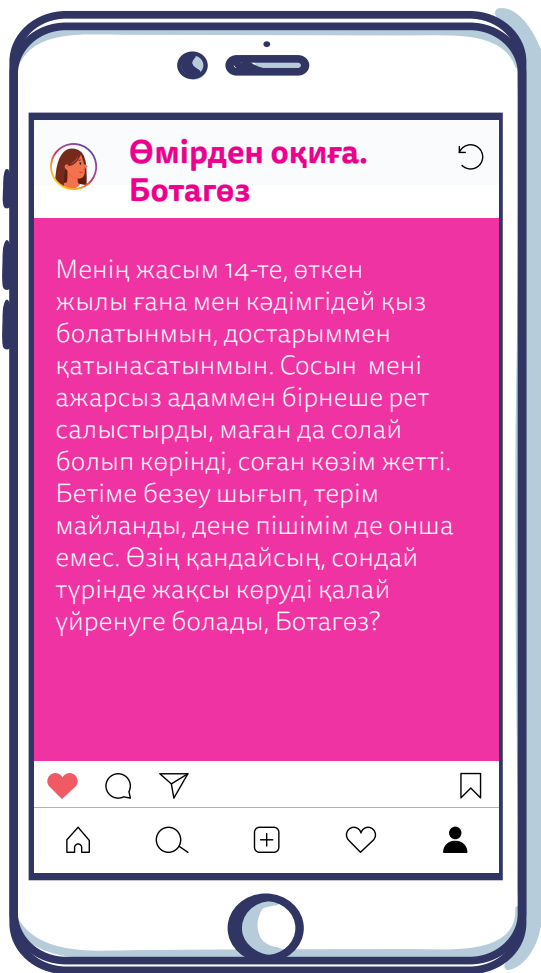


### Маман кеңесі:

Осы оқиғадан, адам өз-өзімен конфликте болған кезде, қоршаған ортаға, оқуына, көңіл күйіне қалай әсер ететінін көруге болады. Негізінде, адаммен болатын жағдайдың көбісі өзіне, ойына, көңіл күйіне, әрекетіне байланысты болады. Бозбала айнадағы көрінісін ұнатпай, өзі туралы жаман ойлап, көңіл күйін түсірді. Ал жаман көңіл күй басқа жайсыздықтарды тудырады. Өзіңізге уақытылы «Тоқта!» деп айта біліңіз және жаман ойларды жақындатпаңыз. Есіңізде болсын, жаңбыр мәңгі жаумайды, түннен кейін әрқашан күн шығады.

**Менің денем  
өзгеріп жатыр.  
Өзіңді жақсы  
көруге бола ма?**



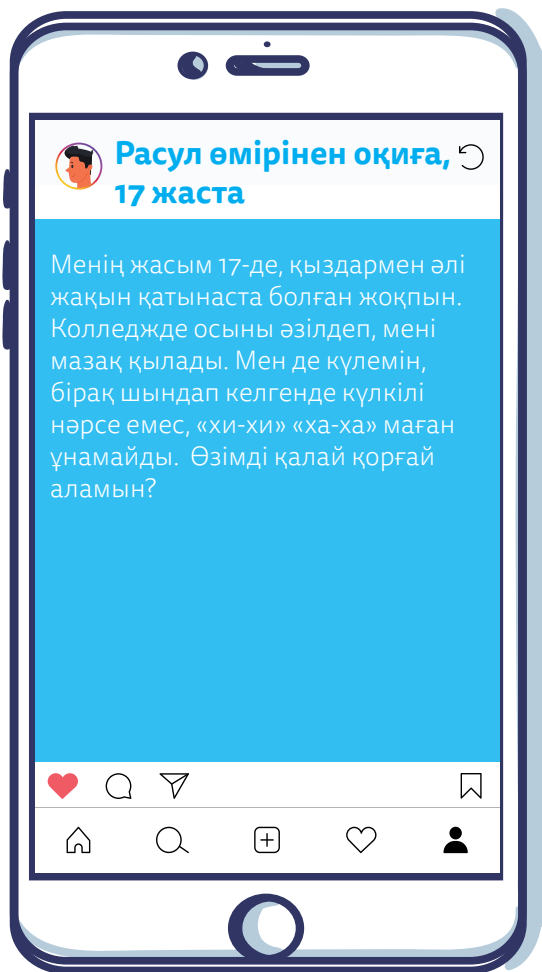


### Маман кеңесі:

Өзіңе деген махаббат басқалардың ой-пікірінен емес (ой-пікір өзгеруі және жалған болуы мүмкін) өз маңыздылығыңды, тұлға, адам, қыз, жігіт ретінде құндылығыңды түсінгеннен туындайды. Өзіңе деген махаббат- бұл өзіңді бар қалыпта қабылдай алуың! Бұл кез келген жағдайда сүйіне алатын өзіңнің мықты жағың мен ресурстарды түсіну және өз әлсіз жақтарыңды түсініп, онымен жұмыс істеу біліктілігің. Өзіңді, мінезіңді, өміріңді сарапта және өз жетістік, қабілет пен ресурстарыңды құнсыздандырма.

# Өзіңді сезінуге қалай үйренуге болады? Жеке шекара деген не?

Өзіңді сезіну үшін өзің туралы бір нәрсе білген маңызды. Әр адам бұл бірегей, қайталанбас дене, психика, мінез, жеке ерекшелік, таланты бар тұлға. Әр адамның жеке шекарасы болады, ол оны басқа адамдардан, әлемнен бөлектейді. Әр адамда физикалық (тері, дене) және психологиялық (психика) шекара болады. Бала кезінде сурет бояғанда, анаң сурет шекарасынан шығармай боя деп үйреткені есіңде ме? Сол кезде шекара ұғымын саған түсіндірген: сурет шекарасы, жеке шекараң. Өз шекараңды түсіну үшін өз бетіңді, қол-аяғыңды сипалап өтіп, міне, сен деген осы, сенің денең осы деп ұғыну керек.



### Маман кеңесі:

Бозбала жеке шекараның бұзылуымен кездесті. Кез келген кикілжің, азғырушылық, әзіл ретінде айтылған болса да, бұл психологиялық шекараның бұзылуы. Мүмкін бозбала бұл жағдайда ненің дұрыс, ненің бұрыс екенін білмейтін шығар, өзіне ұнамай тұрса да, өзгелердің және өзінің өзіне күлуіне жол берді. Өзіңді қорғау үшін ең бірінші курстастардың «әзілі» ләззат әкелмейтіні, ұнамсыз және ащы екенін түсіну керек. Өз сезіміңді мойындағанда, ол туралы дауыстап сөйлесу маңызды. «Менімен олай әзілдеспендер! Маған бұл ұнамайды!» деп айтуға болады. Өзіңді осылай ғана қорғап, өз шекараңның барын басқаларға айта аласың.

# Қыздар мен ұлдар. Достық, теңдік пен құрмет

Біз бәріміз қоғамда өмір сүреміз, балалық шағымыздан бастап қарым-қатынасқа түсуге, оны демеуге үйренеміз. Достық, теңдік және құрмет туралы сөйлесейік!

Достық – адамдар арасындағы берік, риясыз қарым-қатынас, оның негізінде ұнату, ортақ қызығушылық, діни жақындық, құштарлық, өзара құрмет, түсінік пен көмек жатады.



### Анжела өмірінен оқиға, 16 жас



Бастауыш сыныпта Мақсат деген досым болды. Бірге ойнауды ұнататынбыз, мектепке, киноға бірге баратынбыз. Бір-бірімізбен араласқанда көңілді және қызық болатын. Сосын мен басқа қалаға көшіп, араласпай кеттік. Қалаға оралғанда кішкентай Мақсаттың орнына келбетті, ұзын бойлы жігітті көрдім. Меніңше, мен ғашық болып қалдым. Достық махаббатқа ұласа ала ма?



### Маман кеңесі:

Досты, адамды, тұлғаны құрметтеу бұл берік қатынастың негізі. Құрметсіз нағыз махаббат пен достық бола алмайды. Достар бір-біріне әрқашан түсіністікпен қарайды, қашан және қай жерде қолдап көмектесуді, қандай сөз айту керектігін біледі. Құрметтеу- бұл адамды бар қалпында, бүкіл құндылық пен кемшіліктерімен, адамның мықты және әлсіз тұстары барын түсініп, қабылдай алу. Құрметтеу деген мойындау, теңдікпен қарау!



### Маман кеңесі:

Қыз бен баланың арасындағы достық махаббатқа ұласа алады, бірақ сезімді дұрыс түсіну үшін уақыт керек.

**Теңдік** – қыз бен ұл, бойжеткен мен бозбала, әйел мен еркектің құқылы қатынас теңдігі. Егер ұл мен қыздар арасындағы қатынаста теңдік сақталмаса, қатынаста сенім, жақындық, құрмет пен махаббат бола алмайды.

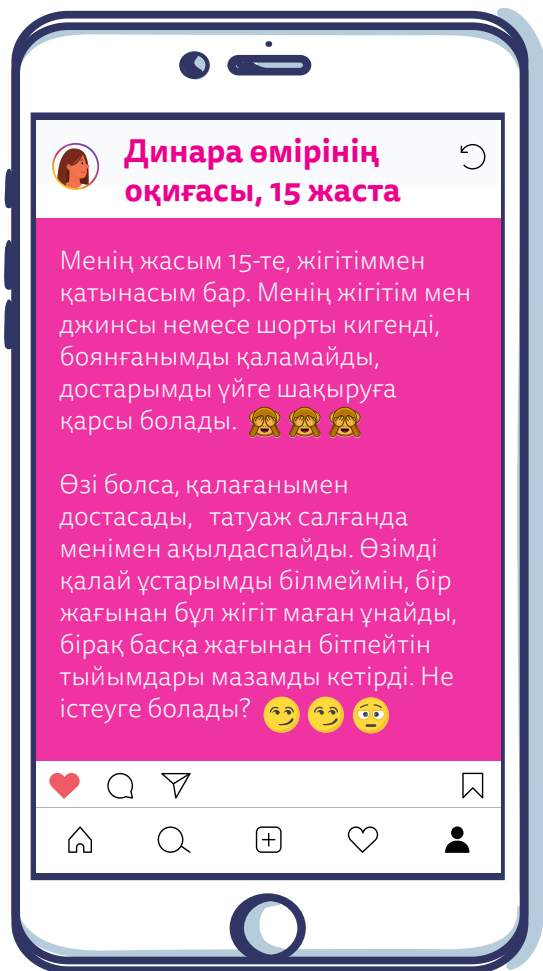


### Руслан өмірінен оқиға, 16 жаста



Колледжде мені тұлға ретінде сыйлайтын, көзқарасымды құрметтейтін, әрқашан идеяларымды қолдайтын қызбен дос болдым. Жобам туралы айтқанда, оның көзі жанатын. Сол уақытта оны бағаламағаныма, дұрыс тани алмағаныма, құрметтемегеніме өкінемін, біз бір-бірімізден алыстап кеттік. Құрмет- бұл шынайы достық пен махаббат негізі деген дұрыс па?





### Маман кеңесі:

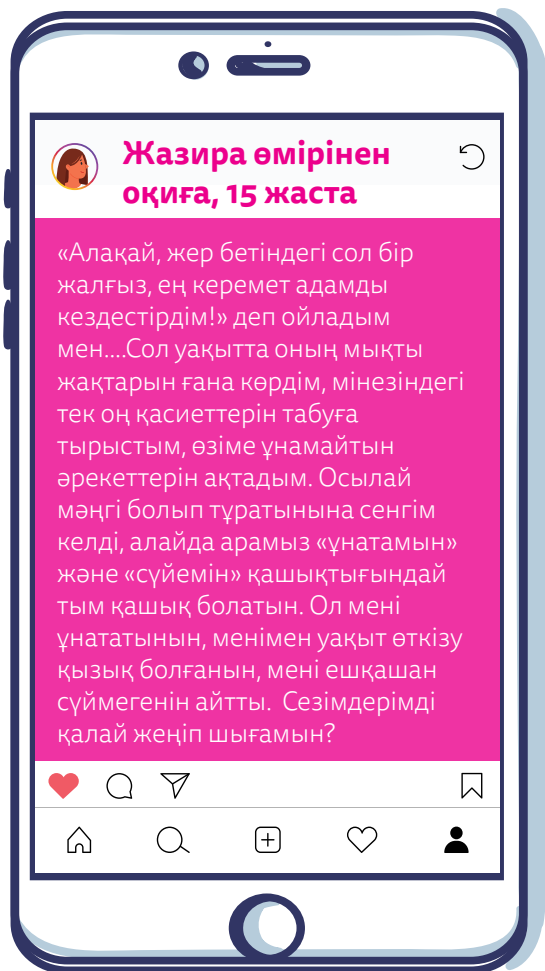
Бұл жұпта теңсіздік, адам құқығы бұзылды. Қызға психологиялық қысым көрсетуліде, өз қалпында болу, сүйікті киімін киюге, басқалармен достасуға рұқсат берілмеген. Прессингті тоқтату үшін: «Жоқ. Менімен бұлай болмайды! Не киерімді, қалай көрінуімді, кімді шақыратынымды өзім білемін» деп айту қажет. Жігіт қызын естісе, жақсы. Әйтпесе, бұндай қатынас жақсыға апармайды. **Құрметтеу** деген тұлға құндылығын мойындау.



# Алғашқы қатынас. Қалай болады?

Өзіңнің екінші жартыңды іздеу, қандай да бір басқа тәжірибе сияқты, бұл сынақ пен қате, шаттық пен қайғы, ғажайып және түңілу. Сонымен қатар бұл өзіңді тану, өзіңе не және кім жағатынын, ұнайтын- ұнамайтынын, қасыңдағы адам қандай қасиеттерге ие болу керектігін түсіну үшін керемет мүмкіндік. Шаттық сыйлайтын қарым-қатынас құруды үйренуге болатын керемет мүмкіндік.

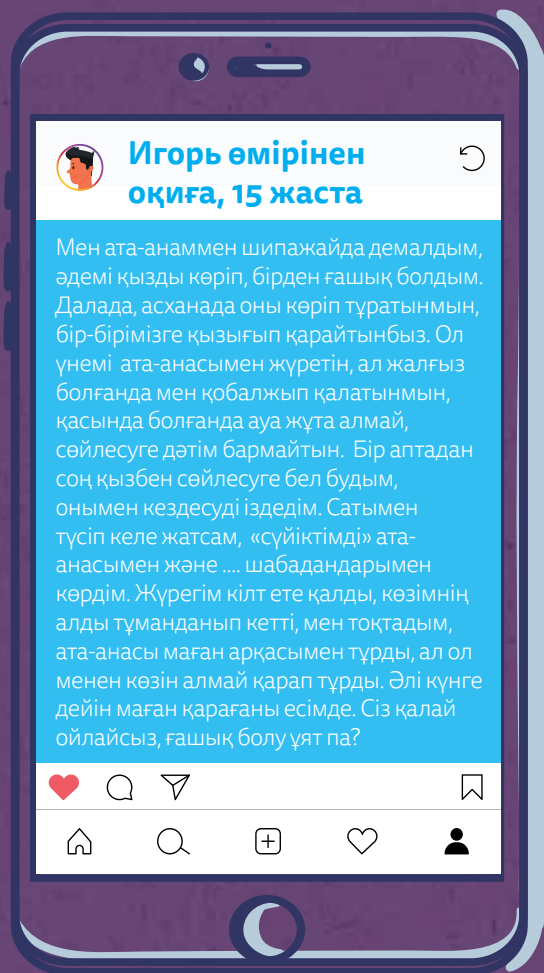




### Маман кеңесі:

Алғашқы сезім, алғашқы қатынас әртүрлі болады. Қатынастағы адамдар «сүйемін», «ұнатамын» деген сөздерді өзінше түсінеді. Біреуге уақытты бірге өткізу жоғары бақыт болса, енді біреуге «сүйемін» деген сөз жеткіліксіз болады. Егер біреу сенің үмітіңді ақтамаса, оның сезімі жоқ дегенді білдірмейді, өйткені ол басқаша сезінеді. Бар сезіміңді бағалай біл!

# Ғашық болу, алғашқы махаббат. Ғашық болу ұят па?





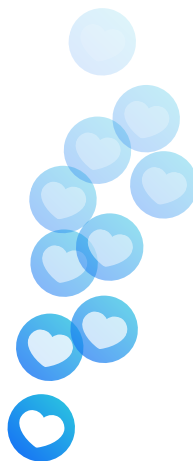
## Маман кеңесі:

Ғашық болғанда біз өзіміздің сезіміміз, эмоция мен бақыт қалпымызға қадала көңіл аударамыз. Ұйқымыз келмей, тамақ ішкіміз келмей, бір жерде отыра алмай қаламыз. Бозбала ұялып: «Ғашық болу ұят емес пе?» деп сұрақ қойып жатыр. Әлбетте, ғашық болу ұят емес! Ғашықтық, әдемі алғашқы сезім, достық пен махаббат мықты сезімге ұласуы мүмкін.

Оны түсіну үшін, ғашықтықтың махаббаттан айырмашылығы неде екенін сараптап алайық.

**Махаббатқа** қарағанда ғашықтық сезімінде эгоизм басыңқырақ болады. Ғашық болған адам серіктесінен тек қана нәзік сезімді қабылдауға, шаттық пен ләззат алуға дайын.

**Ғашықтықтың негізгі белгілері:** сүйіктісін дәріптеуі (сүйіктісі әрқашан жақсы көңіл күйде болу керек, қамыға, ашулана алмайды, әр көрінісі мінсіз); толықтай иемденуді қалау (әрқашан сенің қасыңда болуы, басқалармен ешқашан болмауын қалау); «қызғылт көзілдірік» (сиқыр елесі: сиқыр елесі сейілгенде, ғашық болып жүрген



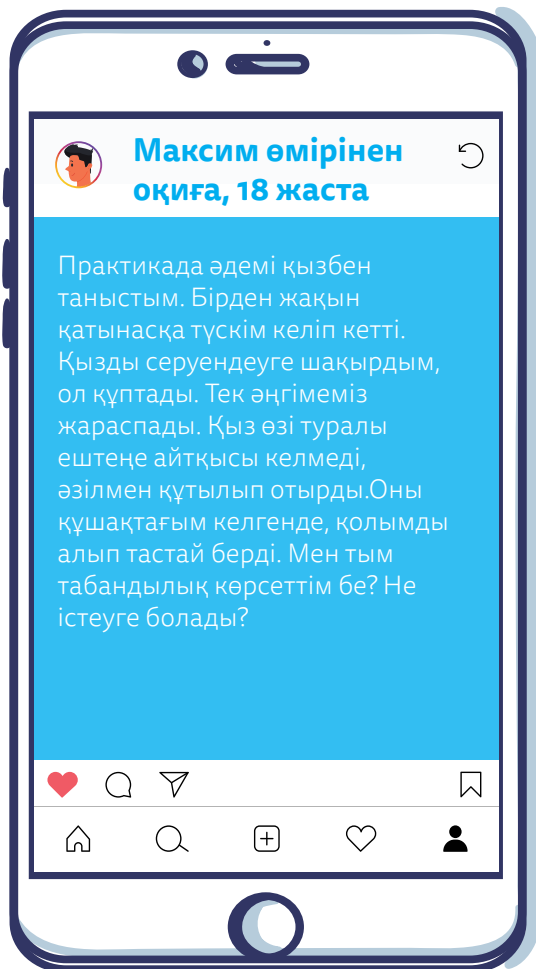
адамды «тосын сыйлар» күтеді. Махаббат туралы бәрінен де көп жазылған... ақындар, жазушылар, суретшілер, философтар, ғалымдар - ешқайсысы бұл сезімге немқұрайлы қарамаған. Олардың бәрінің айтуы бір – сүйу мен сүйікті болу өмір сүрудің ең маңызды себебі. Алғашқы махаббаттың мықтылығы сонша, оны ұмыту мүмкін емес.

**Махаббат белгілері:** Мінсіз емес партнерды қабылдау. Махаббат объектісі – махаббатқа кедергі болмайтын кемшіліктері мен құндылығы бар адам; махаббат негізінде достық, түсіністік және құрмет болады, бір-бірінің жетістіктеріне қуана біледі; беруге деген дайындығы, сүйетін адам өз екінші жартысына көп уақытын және басқа ресурстарын ақысыз бере алады; махаббат әрдайым дамиды, сезім, уақыт өте келе тек қана күшейеді.

# Жақындық пен сенім. Басқа адамның жеке шекарасын қалай сезінуге болады?

Жақындық пен сенім бір-бірімен тығыз байланысты. Өзі қауіпсіздікте, өзіне зияны тимейтін, физикалық не моральдық ауырсыну тигізбейтінін сезінгенде, адамда сенім пайда болады. Бір-біріңе сену деген - ол не айтасың, соны алдаусыз істеп жатқандарың. Сенім танысқан сәтте немесе бірте-бірте пайда болуы мүмкін. Сенімсіз нағыз берік қарым-қатынас, адал жақындық бола алмайды.

Жақындық бұл әрқашан екіжақты процесс. Екі адам бір-біріне шынайы түрде жақын болғанда, бір-біріне сырларын, маңызды ойларын, уайымдарын айтқысы келетін сәт туады. Ондайда әрқайсысы толықтай ашылып сөйлейді, өтірік айтудың, асырып айтудың, ойлап табудың қажеті болмайды. Физикалық және психологиялық жақындық болады, бұл сен үшін маңызды болған адаммен адал ашық қатынас.

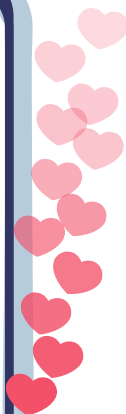
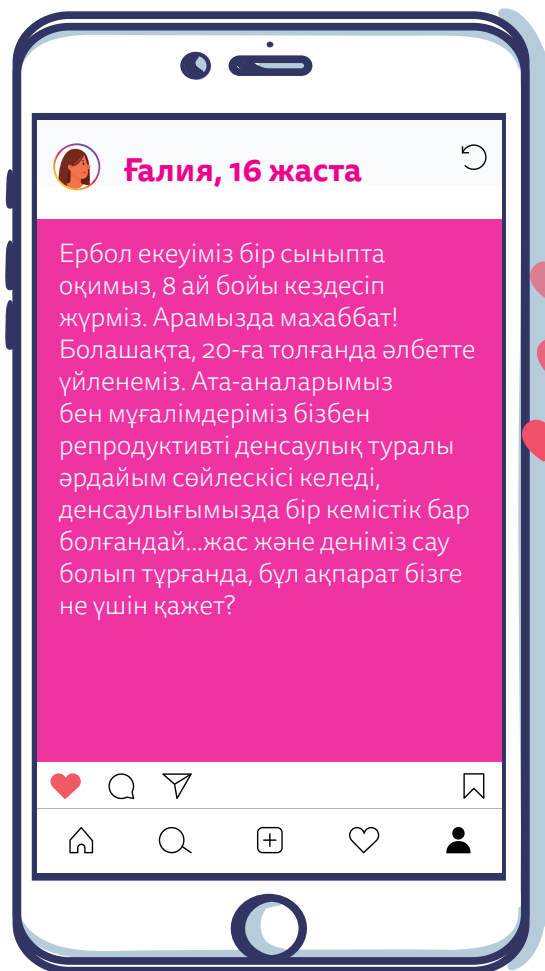


### Маман кеңесі:

Өзіңе ұнайтын қызбен қарым-қатынас құрғың келсе, қарым-қатынас бірден орнамайтынын, әсте-әсте дамытынын түсіну өте маңызды. Таныстықтың бірінші күнінен бастап табандылық көрсетуге асықпаңыз, сүйу объектісі туралы көп білуге тырыспаңыз, үркітіп аласыз. Өз жеке шекараң және басқалардың шекарасы туралы білу өте маңызды. Өзің бе, өзің емес пе анық сезінуіміз үшін шекара қажет; өзіңнің қалауың, эмоцияң, әрекетің, нанымың мен ойың ба, әлде басқа біреудікі ме. Сондықтан сен қайсыбір әрекеттің алдында (қыздың қолын алу, құшақтау немесе сүйу) әдепті түрде рұқсат сұрауың қажет.

# Репродуктивті денсаулық деген не екенін және оны сақтау жолдарын жастарға не үшін білу қажет?

Репродуктивті денсаулық – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) анықтауы бойынша бұл репродуктивті жүйе, функция немесе процестерде адамның физикалық, ақыл ой, әлеуметтік жағынан толыққанды амандығы.



### Маман кеңесі:

Болашаққа деген жоспарыңыздың бары керемет! Балалы болу туралы да ойлаған шығарсыз. Жүктіліктің пайда болуы мен баланың

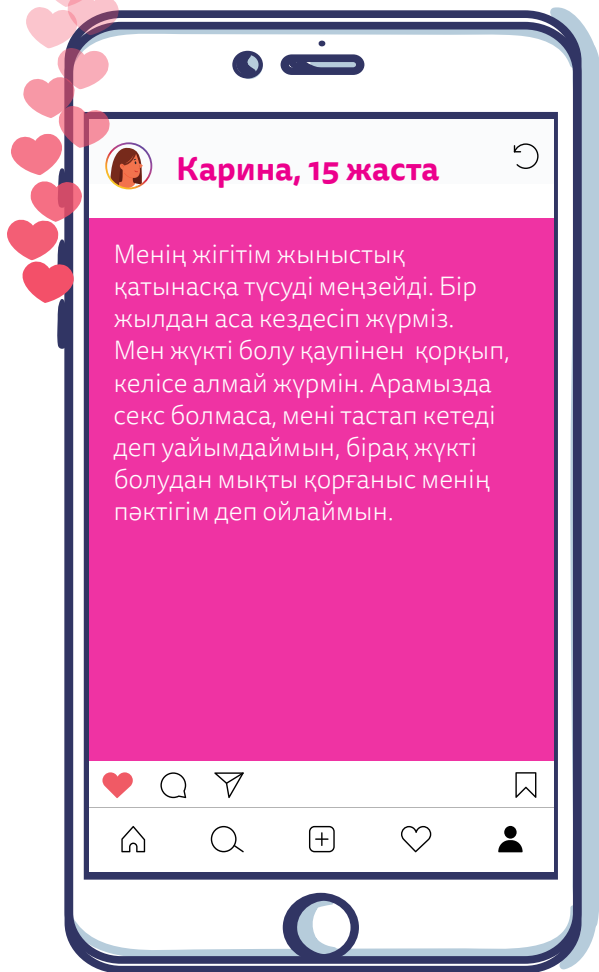
туылуы проблемасыз болу үшін, оған қалай дайындалу керектігін қазірден бастап білу керек. Ол туралы неге жиі айтады? Репродуктивті денсаулық негізі балалық, жасөспірімдік кезеңінде қаланады. Жасөспірімдік кез-бұл қате мен тәжірибе кезеңі. Түрлі әдет, өмір қалпы, тамақтану принципі қаланатын кезең. Репродуктивті денсаулық жағдайы жыныстық өмірге деген саналы қатынаспен анықталады. Салауатты өмір сүру және қауіпсіз сексуалды жүріс-тұрыс біліктігін жастай қалап, сен жыныс жолдарымен берілетін инфекциядан, соның ішінде АИТВ-дан, сонымен қатар жоспарланбаған жүктіліктен сақтана аласың. Бұл өте маңызды, өйткені толықтай емделмеген ЖЖБИ және аборт кесірі болашақта бедеулікке апаруы мүмкін, ал бұл өз кезегінде жанұялық қатынастың тұрақтылығына әсер етуі мүмкін.

# Ерте жүктілік

Репродуктивті денсаулықты сақтау ішіне отбасын жоспарлау кіреді. Бұл өмірге қалаған бала санын әкелу мен олардың туылу арақашықтығын бақылау мүмкіндігін береді. Қажетсіз жүктілік- бұл кездейсоқ жоспарланбаған жүктілік. Ең мықты сақтану әдісі бұл жыныстық қатынастан бас тарту. Бірақ, сіз жыныстық қатынасты бастап, бала тууды жоспарламасаңыз, онда контрацепция әдістерін қолданған жөн, яғни қажетсіз жүктіліктен қорғану. Мүшеқап қолдану бұл

контрацепцияның жастар үшін ең тиімді әдісі. Бұл қажетсіз жүктілікпен қоса, жыныс жолдарымен берілетін инфекцияларды, соның ішінде АИТВ-ны болдырмайтын жалғыз әдіс. Әлбетте сіздің болашаққа деген жоспарыңыз бар: оқуды бітіру, жұмыста жетістікке жету, саяхаттау... бірақ ерте жастағы күтпеген жүктілік бәрін өзгерте алады. Ал 18 жастан ерте пайда болған жүктілік болашақ ана мен баланың денсаулығына кесірін тигізуі мүмкін.





### Маман кеңесі:

Карина, сен дұрыс айтасың. Егер сен жақын қатынасты қаламасаң, асығыстыққа барма. Бұған тек физикалық жақтан ғана емес, психологиялық жақтан дайын болу керек. Бұндай жолмен махаббатыңды дәлелдеудің қажеті жоқ. Қызбен қатынасын қадірлейтін жігіт ондайға бармайды. Алғашқы секстің

міндетті мерзімі жоқ! Сен соған дайын болғанда ғана болу керек. Ерте жүктіліктің нәтижесінде түрлі зардаптар болуы мүмкін, ал оны үзу, яғни аборт, күрделі медициналық процедура, репродуктивті денсаулықтың бұзылуына апаруы мүмкін.

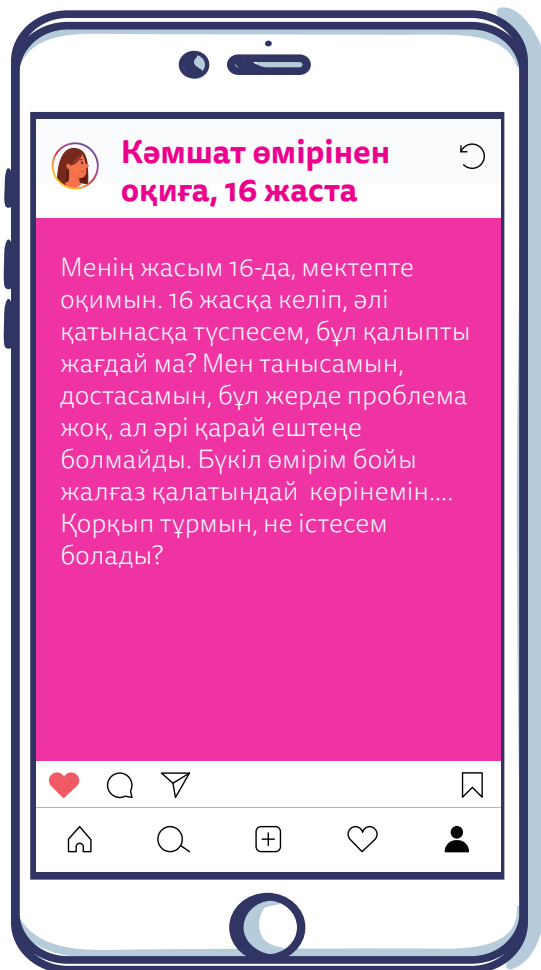
Жігітің сені шынайы сүйетін болса, ол жайтты ешқашан асықтырмайтын болады! Интимдік қатынас қысыммен жасалмайтынын түсінуі керек, әйтпесе бұл сексуалдық зорлыққа жатады.

Алайда кейінірек сексуалды қатынасты бастауды ұйғарсаңдар, міндетті түрде есіңе сақта- жоспарланбаған жүктіліктен, жыныс жолдарымен берілетін инфекциядан, соның ішінде АИТВ- дан, мүшеқап қана сақтайды.

# Егер мен ешқашан қатынасқа түспеген болсам, қорқыныштарымды қалай жеңуге болады?

Түрлі жастағы адамдар қатынаспен байланысты эмоция сезіне алады және бұл қалыпты жағдай. Бұл эмоциялар әртүрлі бола алады: эйфория, шаттық пен мұң. Кейде адамдар қатынасқа түсуге қорқады. Қорқыныш себебі түрлі бола алады: алдындағы қатынастың доғарылуы, алғашқы оңсыз тәжірибе, адамдардан көңіл қалуы, отбасылық оқиғалар, өз-өзіне сенімсіз болуы.

**Қорқыныш** – жақындап келе жатқан нақты немесе болжанатын апаттан туындаған ішкі күй, жағымсыз боялған эмоционалды процесс деп саналады. Қорқыныш қорғаныс сипатында болуы мүмкін, бұл өзін-өзі сақтау инстинктіне негізделген.

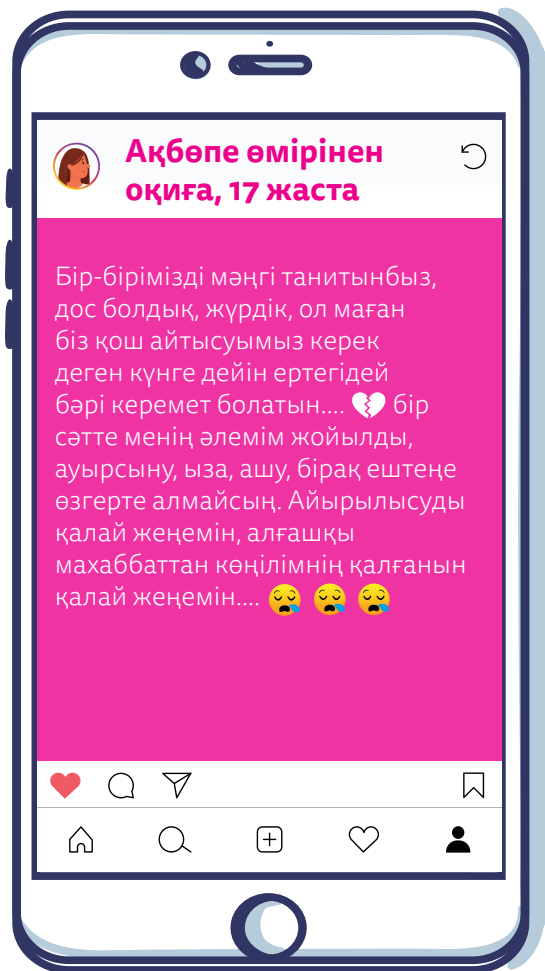


### Маман кеңесі:

Махаббатты аңсап, соған талпынғанда жастар қорқынышты сезіне алады. Басқа адамға ашылуға, соған қарай жүруге қорқынышты болады. Қорқыныш себептері жыныс және жаспен емес, әр адамның жеке оқиғасымен байланысты болады. Бірдеңені өзгерту үшін қорқынышпен күресудің қажеті жоқ, оның табиғатын түсіну маңызды, оны қабылдап, сыртынан қарау қажет. Өз қорқынышыңмен сөйлесіп көр. Оған сұрақ қой: «Маған не керегің бар? Не үйреткің келіп тұр? Неден қорғап жатсың?» Осы әңгімеде өзің, комплекстерің туралы көп нәрсе біле аласың. Қорқыныштарды жеңуге қиналып тұрсаң, көмек үшін психологқа жүгін.

# Жауапсыз алғашқы махаббат сезімін қалай жеңіп шығуға болады?

Жауапсыз махаббат -бұл адамның басқа адамға деген романтикалық сезіміне дәл солай жауап бермеу жағдайы. Жауапсыз махаббат адамнан көңіл қалуына соғуы мүмкін, «қызғылт көзілдірікті» шешу, таңғажайыпты жіберіп қою, шынайылықпен кездесу процесі болып табылады.

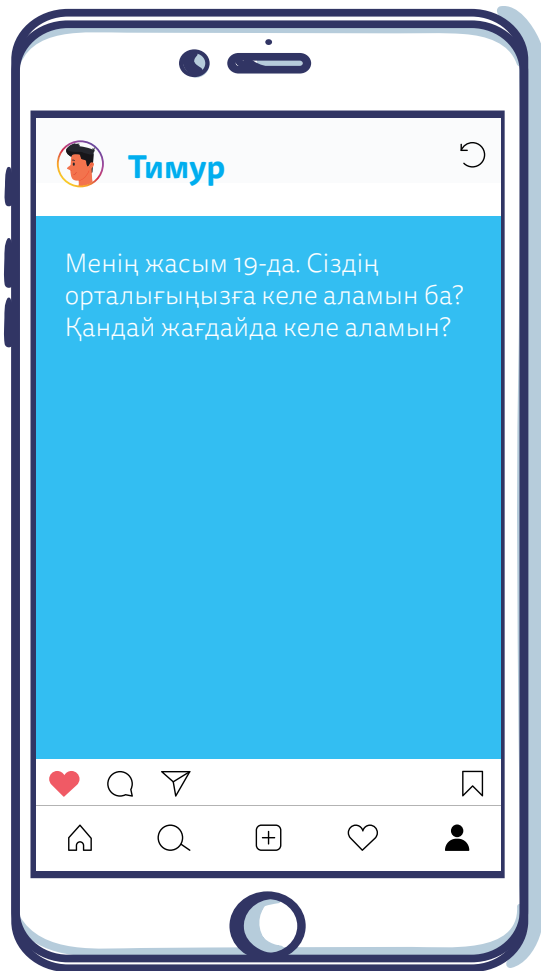


### Маман кеңесі:

Махаббатты жоғалту өмірдің ауыр сынағы болуы мүмкін. Оны қалай жеңуге болады? Сен әлі де сүйген адамға, жағдайға деген сезіміңді түсінуге тырыс. Негативті, ширыққын сезімді сезіну қалыпты жағдай. Өз сезімің мен ойыңды жеткізетін өзіңе тиімді әдісті тауып ал. Сурет салып, жазып, күнделік жүргізуді бастауға болады. Ғайып болған қатынасты есіңе түсірмес үшін, өткен махаббатты еске түсіретін заттарды ары қарай алып қой. Назарыңды басқа жаққа бұр: хобби, қызығушылық, оқу, достармен қатынас, саяхат. Сезімдеріңді жеңуге қиналсаң, өзіңе маңызды адамдардың көмегіне жүгін, күйзелісіңмен жақын адам немесе психологпен бөліс.

# Тағы сұрақтарың болса Жастар денсаулығы орталығына кел! #ЖДОсаған көмектеседі

Жастар денсаулығы орталығында сен репродуктивті денсаулық пен психологиялық аманшылық сұрақтары (тек медициналық қана емес, психологиялық және әлеуметтік) бойынша ауқымды көмек ала аласың.



### Маман кеңесі:

Сенің жасың (19) ЖДО хабарласуға рұқсат береді, көмек тек қана жасөспірім мен жастарға (10-нан 24-ке дейін) көрсетіледі. Мамандарға ұялмастан, кінә тағады деген ойдан қорықпай, қандай да бір сұрақ қоя аласың. Өз қалаңдағы ЖДО мекен жайларын ЖДО сайтынан таба аласың, ол жерде қосымша сұрақ қоя аласың: [www.shyn.kz](http://www.shyn.kz) немесе Жастар денсаулығы орталығы телеграм-ботта.

**Жастар денсаулығы орталығы бұл сені күтетін жер!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ  
КАЗАХСТАН



## ПАЙДАЛЫ РЕСУРСТАР

Қазақстандағы ЮНФПА ресурстары, онда жастарға арналған сексуалды репродукциялық денсаулық туралы басқа брошюларды жүктеп алуға болады.

[www.kazakhstan.unfpa.org](http://www.kazakhstan.unfpa.org)

*Брошюрада берілген ақпарат Қазақ дерматологиялық және инфекциялық аурулар ғылыми орталығымен мақұлданған.*

 [unfpaInKzakhstan](https://www.facebook.com/unfpaInKzakhstan)

 [UNFPAKAZ](https://twitter.com/UNFPAKAZ)

 [unfpakaz](https://www.instagram.com/unfpakaz)

### [www.hls.kz](http://www.hls.kz)

ҚР ДМ қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының сайты, жастар мен олардың ата-аналары үшін көптеген ақпарат бар, сонымен қатар Қазақстан бойынша Жастар денсаулық орталығы (ЖДО) мекен жайлары бар.

### [www.shyn.kz](http://www.shyn.kz)

Сексуалды және репродуктивті денсаулық мәселесі бойынша жастар, жеткіншектер мен олардың ата-аналарына арналған сайт. Осы жерде мамандарға өз сауалыңды жасырын түрде қоя аласың.

*Сонымен қатар:*

Телеграм-каналдағы **Shynbot** чатбот  
**Shyn** мобильды үстемесі

### [www.y-peer.kz](http://www.y-peer.kz)

Жас волонтерлік мекеме сайты, онда сен жаңа достар тауып, әлеуметтік белсенді бола аласың.

---

ЮНФПА Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министірілігінің тапсырысы бойынша, 2020 жыл қаңтардың 13-і күнгі, SHIP-2.1/CS-06 техникалық қолдау Келісімшарты аясында дайындаған.