

**ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ**



**Молодежные
центры здоровья –
место, где тебя ждут**

Для чего нужны Молодёжные центры здоровья?

«Если что, мы рядом...»



С этих слов хотелось бы начать рассказ о Молодёжных центрах здоровья (далее в тексте будем говорить МЦЗ). Твои сверстники могут оказаться в таких ситуациях, о которых они боятся кому-нибудь рассказать. Это может быть травля в школе, сексуальные домогательства сверстников (сверстниц) или взрослых людей, возможно, кто-то из твоих знакомых пережил насилие, обнаружил у себя признаки инфекций, передающихся половым путём, или это может быть ранняя или нежеланная беременность.

Знай: ты можешь обратиться в Молодёжный центр здоровья, где тебе помогут разобраться в ситуации.

Прежде чем рассказать о Молодёжных центрах здоровья, мы познакомим тебя с некоторыми понятиями, чтобы в последующем тебе было всё понятно.

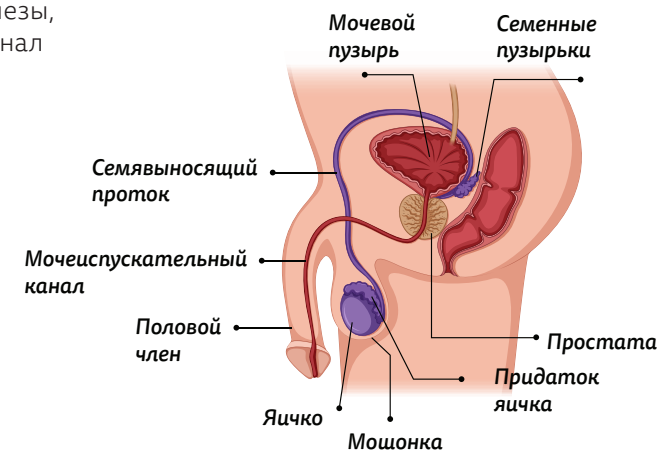
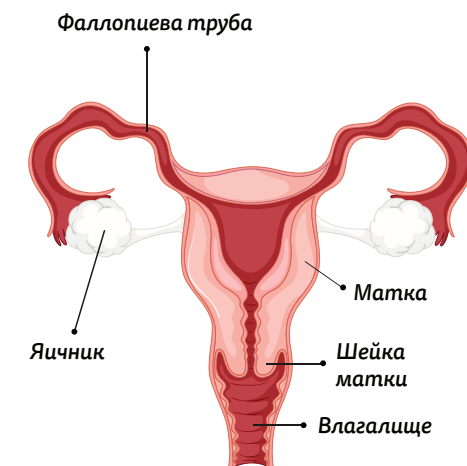
1. Репродуктивное здоровье

– по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.

и половой член. У женщин к репродуктивной системе относятся внутренние половые органы: яичники, фаллопиевы трубы, матка, влагалище и наружные (вульва): клитор, преддверие влагалища, большие и малые половые губы.

2. Репродуктивная система

(система половых органов) – комплекс органов мужского и женского организмов, которые главным образом обеспечивают воспроизводство людей (их репродукцию, получение потомства, продолжение рода). К репродуктивной системе мужчин относятся яички, семявыносящие протоки, предстательная железа, семенные пузырьки, бульбоуретральные железы, мочеиспускательный канал



3. Сексуальное здоровье подростков и молодёжи

– это состояние физического, психического (эмоционального) и социального благополучия в отношении сексуальности. Оно предполагает возможность вести безопасную сексуальную жизнь, приносящую удовлетворение и лишённую принуждения, дискриминации и насилия.

Целью создания МЦЗ

является сохранение твоего репродуктивного и сексуального здоровья, а также психологического благополучия.

Опыт работы специалистов Молодёжных центров здоровья, а также исследования, проведённые за последние 3 года, показывают, что молодёжь вступает в ранние половые связи, но при этом недостаточно информирована о том, как делать это ответственно и безопасно для своего здоровья и здоровья партнера – например, как предохраняться от заболеваний, передающихся половым путём, или от нежеланной беременности.

► Твои сверстники могут жить половой жизнью (иметь сексуальные связи) и не знать, как предохраняться от наступления нежеланной беременности.

► Твои одноклассники могут курить, пить алкоголь, и считать, что «от этого болят или умирают только те, кому 50 лет».

► Твои друзья могут постоянно находиться в депрессии и не знать, что с этим делать.

► Твои сверстники, особенно парни, могут рисковать своей жизнью на спор или “тусоваться” в сомнительных компаниях.

Специалисты МЦЗ готовы принимать тебя и твоих сверстников, подростков, такими, какие вы есть, без нотаций и критики. Они мягко и тактично помогут решить все затруднительные вопросы, связанные с твоим здоровьем.

ПРАВИЛО ЧЕТЫРЕХ «Д» – ПРИНЦИП РАБОТЫ МОЛОДЁЖНЫХ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

Доступность

- Процедура обращения за медицинской помощью предельно проста.
- Медицинские услуги бесплатны для молодежи или доступны по цене.
- Медицинские услуги предоставляются в комплексе, нет нужды обращаться куда-то еще.
- Помимо медицинской помощи, молодежь может получить консультации как в группе, так и индивидуально – по формированию безопасного сексуального поведения и необходимых жизненных навыков, профилактике заболеваний, процессам полового созревания

и связанных с ним состояний, волнующих подростка.

► Подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, и жертвы насилия (в том числе и сексуального) получают психологическую и социальную помощь.

Добровольность.

► Созданы условия, которые располагают молодежь к самостоятельному и осознанному обращению в центры, участию в их деятельности, а также добровольному выбору услуг МЦЗ.

Молодые люди самостоятельно и осознанно обращаются к врачу не только в связи с заболеванием или для профилактики (предупреждения) заболеваний, но и просто для получения консультации или психологической поддержки.

Доброжелательность

- Персонал МЦЗ максимально доброжелательно относится к молодежи.
- Врачи и другие сотрудники понимают и принимают особенности стиля жизни подростков и молодежи, проявляют к ним уважение и терпимость, оказывают поддержку в выражении собственного мнения.
- Начиная с регистратуры, где происходит первый контакт молодого человека с МЦЗ, в центре царит атмосфера дружелюбия и поддержки.

Доверие

Персонал МЦЗ соблюдает конфиденциальность, то есть все, что ты расскажешь врачу, останется между вами!

- Мнение молодежи о качестве и наборе предоставляемых услуг учитывается и анализируется.
- Подростки-волонтеры участвуют в оформлении центра.
- Персонал принимает молодежь такой, какая она есть, согласно пожеланиям юных пациентов.
- Молодые люди могут самостоятельно принимать решения, которые касаются их жизни.
- Молодые люди чувствуют себя уверенно и комфортно при обращении в центр.



Кратко о твоём возрасте

Согласно определению Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ), подростковый возраст разделяют на

- ▶ ранний подростковый возраст: 10-13 лет,
- ▶ средний подростковый возраст: 14-16 лет,
- ▶ поздний подростковый возраст: 17-19 лет.

Для твоего понимания

Вторичные половые признаки формируются в течение роста и полового созревания организма. У мальчиков они проявляются в росте бороды, усов, появлении низкого тембра голоса и другом, у девочек – в развитии молочных желёз, в появлении определённых

особенностей телосложения и других признаков. Вторичные половые признаки являются функцией деятельности половых желёз. Интенсивность полового созревания людей зависит от социально-бытовых условий, наследственности и других причин.

Ранний подростковый возраст от 10 до 13 лет

Биологические признаки

Начало формирования вторичных половых признаков, резкий скачок роста у девочек, первая менструация – примерно в 12-13 лет, поллюции у мальчиков-подростков – примерно в 13,5 лет

Психические признаки

Трудности с концентрацией внимания, повышенная сонливость, частая смена настроения, появляется критический взгляд на себя

Социальные признаки

Начало отдаления от семьи. Возрастание роли сверстников, потребность в уединенности



В раннем подростковом возрасте появляются вторичные половые признаки. Ты, возможно, будешь проявлять обеспокоенность происходящими изменениями в твоём теле. Твои сверстники развиваются неодинаково, по-разному – девчонки: у одной уже обрисовывается грудь, у другой ее ещё почти нет, и мальчишки – они тоже разные: у кого-то уже грубеет голос, а у кого-то ещё нет.



Средний подростковый возраст от 14 до 16 лет

Биологические признаки

Продолжается увеличение роста и массы тела, формируются вторичные половые признаки, у мальчиков-подростков наблюдается скачок роста

Психические признаки

Развитие умения обобщать и анализировать информацию, развитие умения предвидеть результаты своих действий, повышенный интерес к внешнему виду и тому, как стать привлекательными

Социальные признаки

Повышение роли сверстников и эмоциональное отделение от родителей, цели на будущее становятся реалистичными

Поздний подростковый возраст от 17 до 19 лет

Биологические признаки

Физиологическая зрелость

Психические признаки

Способность предвидеть результаты своих действий, эмоциональный самоконтроль, определение своей сексуальной ориентации

Социальные признаки

Ориентация не на компанию, а на отдельных людей, постановка реальных целей, профессиональное самоопределение, созревание морали



В среднем подростковом возрасте (14-16 лет) может появляться половое влечение, происходит дальнейшее развитие вторичных половых признаков. Возможно, в этом периоде твои сверстники или одноклассники могут проявлять рискованное поведение: начинают пробовать курить, проявлять интерес к влиянию алкогольных напитков. В этом возрасте, **возможно**, кто-то уже вступает в первые сексуальные отношения.

Возможно, что у тебя этого пока нет.

Становится важной роль ровесников. Они могут оказывать поддержку, когда ты отдаляешься от родителей, помогают уменьшить чувство беспокойства или тревоги.

В этом возрасте должны появиться навыки предвидеть результаты своих действий, поступков – это очень важно.

Если тебе от 17 до 19 лет,

то у тебя уже сформированы вторичные половые признаки согласно возрастным стандартам, а осознание последствий собственного поведения достигает более высокого уровня. На этом этапе появляется высокая потребность в информации по **вопросам репродуктивного и сексуального здоровья.**

В этом возрасте молодые парни и девушки нередко вступают в сексуальные отношения, но это не обязательно и может лично к тебе не относиться.



Все вопросы, которые касаются твоего возраста, ты сможешь задать специалистам Молодёжного центра здоровья, а также посмотреть материалы в ранее опубликованных брошюрах (ссылка, где ты можешь их прочитать, в конце брошюры).



Место, где тебя ждут

В Молодёжных центрах здоровья специалисты создают для подростков психологически комфортные условия пребывания и гарантируют уважение их личного достоинства, свободы и прав: это место, где тебя ждут.

Здесь не навязывают ту или иную помощь, не настаивают на выполнении рекомендаций. В центрах ты сможешь со временем выработать для себя внутреннюю установку на заботу о собственном здоровье.

Все необходимые знания о репродуктивном здоровье, о половой гигиене, о формах безопасного сексуального поведения, включая контрацепцию, ты получишь на простом, корректном и доступном языке. В Молодёжном центре здоровья консультируют следующие специалисты:



Врач-дерматовенеролог

– это специалист, к которому ты можешь обратиться, если у тебя возникнут проблемы с кожей – например, угревая сыпь, различные высыпания на половых органах. Ты можешь задать этому специалисту вопросы об инфекциях, передающихся половым путём, включая ВИЧ.



Психолог-консультант

– это специалист, которому ты можешь задать вопросы о различных жизненных ситуациях, включая ситуации, касающиеся твоего репродуктивного и сексуального здоровья.



Врач-гинеколог

– это специалист для девушек, которому можно задать вопросы относительно женских половых органов, менструации, изменениях в теле, обсудить вопросы контрацепции и т.д.



Врач-уролог

– это специалист, который консультирует подростков и молодых людей о вопросах, касающихся мужских половых органов, о возможных

проблемах мужской половой сферы. Также ты можешь задать вопросы по контрацепции и предохранению от инфекций, передающихся половым путём.

Вот некоторые вопросы, которые анонимно задавали молодые люди специалистам Молодёжных центров здоровья.

1. Может ли порваться девственная плева от использования тампонов во время менструации?
2. Думаю, я заразилась ИППП, что делать?
3. Когда можно начинать половую жизнь?
4. Готова ли я начать половую жизнь? Моя подруга говорит, что нельзя забеременеть во время первого сексуального контакта. Так ли это? Можно забеременеть после первого сексуального контакта?
5. Можно ли заразиться инфекциями (венерическими болезнями) после одного контакта?
6. Я быстро расту, в классе самая высокая. Очень стесняюсь своего роста. Нормально ли это?
7. Меня дразнят сверстники. Что делать?
8. Во время вечеринки меня раздели и хотели изнасиловать, но у них не получилось. Я чувствую себя «грязной», злюсь на себя за то, что пошла туда. Что мне делать?

Ответы на подобные и многие другие вопросы, касающиеся

твоего сексуального и репродуктивного здоровья, ты можешь найти на сайте www.shyn.kz. Если у тебя возникнут свои вопросы, ты можешь **на конфиденциальной основе** задать их специалистам на сайте или в телеграм-бот и получить ответ в удобной для тебя форме (в WhatsApp, на электронную почту или получить ссылку на ответ в рубрике «Вопросы и ответы»).



Какие услуги, помощь и поддержку ты можешь получить в Молодёжном центре здоровья?

1. Информационные услуги:

► у тебя есть возможность получить информацию по вопросам охраны сексуального и репродуктивного здоровья, сексуального поведения, использования надежных и безопасных контрацептивных средств, предупреждения нежелательной беременности и т.д.;

► на стендах в Молодёжном центре здоровья ты увидишь информацию о молодёжных организациях, о медицинских организациях и кризисных центрах для подростков и молодежи (с указанием названий, адресов и телефонов), а также получишь различные информационные буклеты и брошюры.

2. Консультативная помощь:

► ты можешь задать свои вопросы специалистам, врачам-консультантам о периодах полового созревания, безопасных сексуальных отношениях, предупреждении нежелательной беременности, ИППП, ВИЧ-инфекции;

► ты можешь получить психологическую консультацию

по вопросам общего психического здоровья, сексуальных отношений в подростковом возрасте, а также психологическую поддержку в трудной жизненной ситуации;

► у тебя есть возможность получить консультацию юриста по социально-правовым вопросам: что делать в случае если ты переживаешь травлю, сексуальные домогательства, оказался(лась) в компании сверстников и тебя принуждают совершать противозаконные действия; ты можешь получить информацию о способах безопасного поведения на улице и в общественных местах (подростки, не достигшие совершеннолетия – в сопровождении родителей; более старшие молодые люди могут обращаться самостоятельно).

3. Лечебно-профилактическая помощь:

► при необходимости ты можешь получить направление на консультацию в другие медицинские организации;

► юные пациентки могут получить помощь на этапе реабилитации после родов,

прерывания беременности, включая профилактику повторной нежелательной беременности;

► мальчики-подростки и юноши с врожденными и приобретенными заболеваниями половых органов при необходимости получают направление в профильные медицинские организации;

► тебя могут проконсультировать специалисты о том, как защитить и сохранить свое репродуктивное и сексуальное здоровье;

► ты можешь стать волонтером и принять участие в тренингах лидеров (волонтеров) из молодежной среды.

4. Социально-психологическая поддержка:

► если ты находишься в кризисной ситуации, которая касается твоего сексуального и репродуктивного здоровья (сексуальное насилие, нежелательная беременность, ИППП, ВИЧ-инфекция и так далее), ты можешь рассчитывать на социально-психологическую поддержку: специалисты могут решить вопросы с коллективом школы или колледжа о соблюдении неразглашения информации о твоей ситуации, помогут соблюсти все условия, учитывающие твой молодой возраст при обращении в медицинскую организацию;

► в Молодёжных центрах здоровья возможна организация досуга молодежи и подростков

(языковые курсы, тренажерный зал); проведение индивидуальных и групповых тренингов по развитию навыков психологически здоровых отношений со сверстниками, навыков ответственного отношения к своему здоровью.



Иногда твои сверстники:

1. Могут думать, что «проблема» неразрешима

НО! Даже самые непреодолимые препятствия, будь то осознание подростком своей ориентации, которую он не приемлет; или желание девушки сделать аборт, когда нет такой возможности; или потеря надежды на счастливую жизнь из-за позитивного ВИЧ-статуса – ни в коем случае не означают, что консультант не

в силах помочь. Специалисты МЦЗ помогут даже в ситуациях, которые кажутся неразрешимыми.

2. Могут отказываться от помощи

Бывают случаи, когда подростку рекомендуют обратиться для консультации в МЦЗ друзья по школе или колледжу. Подросток приходит на консультацию с родителями, но, попав в кабинет врача-консультанта, может отказаться от помощи. Ты можешь не говорить, почему ты не хочешь, чтобы тебе оказали помощь. Но то, что ты пришёл в Молодёжный центр здоровья – уже первый шаг. Бывают случаи, когда подростки после визита с родителями приходили на консультацию самостоятельно или с друзьями. Теперь ты знаешь адрес, по которому находится МЦЗ, и в его холле ты сможешь найти брошюры или буклеты с указанием сайта и другой контактной информации.

Главное, не забывай – ЕСЛИ ЧТО, МЫ РЯДОМ! Есть место, где тебе помогут.



Равный – равному

Иногда подростки (как и все люди) испытывают чувство одиночества.

В Молодёжном центре здоровья ты можешь найти новых друзей, став волонтером: помогать тем,

кто сам нуждается в друзьях, участвовать в организации тренингов по вопросам сохранения здоровья по принципу «Равный – равному». Ты можешь стать частью молодёжного движения Y-PEER – это организация, которая продвигает идеи ведения здорового образа жизни, предоставляет возможности молодым людям принимать ответственные решения за своё здоровье. Также ты можешь узнать о молодёжном проекте Teenergizer – это движение, объединившее подростков из Восточной Европы и Центральной Азии по вопросам сексуального и репродуктивного здоровья (ссылки на сайты Молодёжных центров здоровья, а также молодёжных организаций смотри в конце этой брошюры).






МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Ресурсы ЮНФПА в Казахстане, где можно скачать другие брошюры для молодежи о СРЗ

www.kazakhstan.unfpa.org

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

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

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

www.hls.kz

Сайт Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК, где много информации для молодежи и их родителей, а также адрес МЦЗ по всему Казахстану.

www.shyn.kz

сайт для молодёжи, подростков, их родителей по вопросам сексуального и репродуктивного здоровья. Здесь ты можешь задать вопрос специалисту на конфиденциальной основе.

А также:

Shynbot чатбот в телеграм-канале

Shyn мобильное приложение

www.y-peer.kz

Сайт молодёжной волонтерской организации, где ты можешь обрести друзей и стать социально активным.

Разработано ЮНФПА по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан в рамках Соглашения о технической помощи SHIP-2.1/CS-06 от 13 января 2020 года.