

**БҰЛ ТУРАЛЫ
СҰРАҚТАРҒА
ЖАУАП**



**Жастар денсаулығы
орталығы – бұл-
сені күтетін жер**

Жастар денсаулығы орталығы не үшін керек?

«Керек болса,
біз қасыңдамыз...»



Осы сөздермен Жастар денсаулығы орталықтары туралы бастайық (әрі қарай мәтінде ЖДО дейміз). Сенің құрдастарың біреуге айтуға қорқатындай не бір жағдайға кез келуі мүмкін. Бұл мектептегі қудалану, үлкендердің немесе құрдастарыңның сексуалдық алымсақтығы, бәлки, сенің танысың зорланған болуы, жыныс жолдармен берілетін ауру белгілерін өз бойынан табуы, немесе ерте жүктілікке немесе қажетсіз жүктілікке тап болуы мүмкін.

Біл: сен Жастар денсаулығы орталығына (ЖДО) жолығып, жағдайыңның басын ашып алуыңа көмектеседі.

Жастар денсаулығы орталықтары туралы айтпас бұрын, әрі қарай түсінікті болу үшін сені бірнеше түсініктермен таныстырамыз.

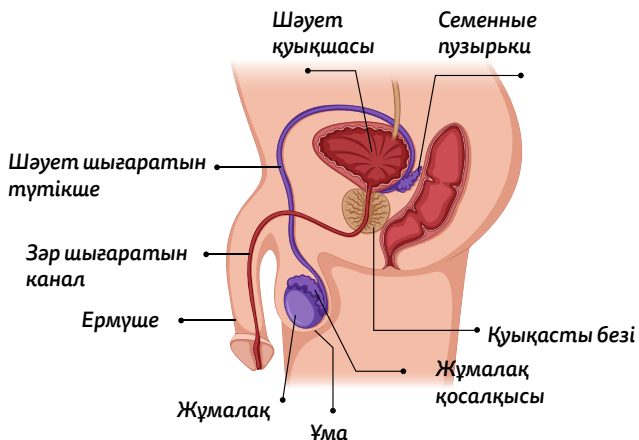
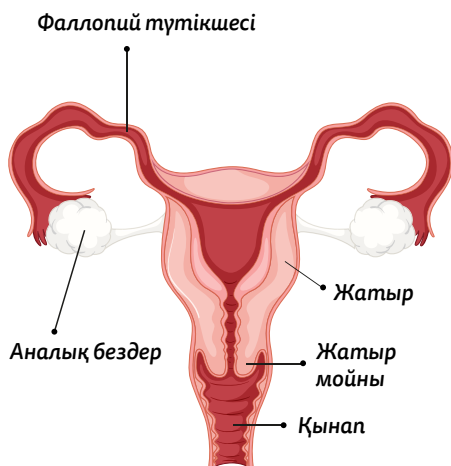
1. Репродуктивті денсаулық

– Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) анықтауы бойынша бұл репродуктивтік жүйе, оның функциясы мен үдерісіне қатысты ауру-сырқаулардың болмауы ғана емес, бұл адамның физикалық, ақыл ой, әлеуметтік жағынан толыққанды амандығы.

2. Репродуктивті жүйе

(жыныс мүшелер жүйесі) – бұл ең бастысы адамнан адам туылып, ұрпақ жалғастыруды қамтамасыз ететін, ер және әйел ағза мүшелер жиынтығы. Жұмалақ, шәует шығаратын түтікше, қуықасты безі, шәует қуықшасы, бульбоуретралық бездер, зәр шығаратын канал мен ермүше ер адамның репродуктивті жүйесіне жатады.

Әйелдің репродуктивті жүйесіне жататын ішкі жыныс мүшелері:аналық бездер, фаллопий түтікшесі, жатыр, қынап және сыртқы мүшелері: деліткі, қынап кіреберісі, үлкен және кіші жыныс еріндері.



3. Жастар мен жасөспірімнің сексуалды

денсаулығы бұл сексуалдыққа қатысты физикалық, психикалық және әлеуметтік ахуалының амандығы. Жастар мен жасөспірімнің сексуалды денсаулығы бұл мәжбүрлеу, кемсіту мен зорлаусыз, ләззат әкелетін қауіпсіз сексуалды өмір сүру мүмкіндігі.

ЖДО сенің репродуктивті және сексуалды денсаулығыңды, психологиялық амандығыңды сақтауды көздейтін мақсатпен құрылған.

ЖДО мамандарының байқауы және соңғы 3 жылда өткізген зерттеуі бойынша, жастардың ерте жыныстық қатынасқа түсетіндері, бірақ қатынасқа жауапкершілікпен, өз және серіктесінің денсаулығына қауіпсіз болатындай, мысалы, жыныс жолдарымен берілетін аурудан және ерте жүктіліктен сақтанудан толыққанды ақпараттың жетіспейтіні анық.

- ▶ Сенің құрдастарың жыныстық өмір сүріп (жыныстық қатынасқа түсіп), бірақ қажетсіз жүктіліктен қалай сақтанарын білмеуі мүмкін.
- ▶ Сенің сыныптастарың темекі шегіп, арақ ішіп, «осыдан туындайтын аурулармен тек 50 жастағы адамдар ғана ауырады немесе өледі» деп санауы мүмкін.
- ▶ Сенің достарың депрессияда

болып және онымен не істеу керектігін білмеуі мүмкін.

- ▶ Сенің құрдастарың, әсіресе ұлдар бәсекеге түсіп, өз өмірлеріне қауіп төндіріп немесе күдікті компанияда қыдыруы мүмкін.

ЖДО мамандары сені, құрдастарың мен жасөспірімдерді, бар кейіптеріңде, толықтай қабылдап, ақыл айтпай, сынсыз күтуге дайын.

КЕИС ЕРЕЖЕСІ – ЖАСТАР ДЕНСАУЛЫҒЫ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ЖҰМЫС ІСТЕУ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ҚАҒИДАСЫ

Қолжетімділік

- ▶ Медициналық қызметке жүгіну тәртібі өте қарапайым.
- ▶ Жастарға медициналық қызмет тегін немесе қолжетімді бағамен көрсетіледі.
- ▶ Медициналық қызмет кешенді түрде көрсетіледі, басқа жерге барудың қажеті жоқ.
- ▶ Медициналық қызметтен басқа, жастар топта немесе жекелеп қауіпсіз сексуалды жүріс-тұрысты қалыптастыратын қажетті өмірлік біліктілік, ауру болдырмау жолдары, жыныстық жетілу кезіндегі жасөспірімді

мазалайтын күй туралы кеңес ала алады.

► Қиын жағдайға тап болған жасөспірімдер және зорлық көргендер (оның ішінде сексуалды зорлық көргендерге психологиялық және әлеуметтік көмек көрсетіледі)

Еріктілік

► Жастар орталыққа өз еркімен, саналы түрде баруға ынталандыратындай, орталықтың ісіне араласып, қызметтерін өз еркімен таңдауға жағдай жасалған. Жастар өз еркімен, саналы түрде дәрігерге ауырғанда немесе ауруды болдыртпау үшін ғана емес, жай кеңес алу немесе психологиялық қолдау үшін бара алады.

Игілік

- ЖҚО мамандары жастарға барынша ізгі ниетпен қарайды.
- Дәрігер мен басқа мамандар жастар мен жасөспірімдерді түсініп, өмір сүру талғамын түсіністікпен қабылдайды, құрмет пен төзімділікпен қарап, өз ойын ашық айтуға қолдайды.
- Жастар ЖҚО-ның тіркеу бөлімінен-ақ бастап, орталықтағы жайлы атмосфера, қолдау және ашық пейілді қатынасты сезінеді.

Сенім

ЖҚО қызметкерлері қатаң құпиялық сақтайды, дәрігерге

айтқанның бәрі өз араларыңда ғана қалады!

- Көрсетілген қызметтер жиынтығы мен сапасы туралы жастардың ойы ескеріліп сарапталанады.
- Орталықты безендіруге жасөспірім- волонтерлар қатысады.
- Қызметкерлер жас пациенттер қандай болса, солайымен қабылдап, олардың қалауларын ескереді.
- Жастар өз өмірлеріне қатысты шешімді өз еркімен қабылдай алады.
- Жастар орталыққа келгенде, өздерін сенімді және ыңғайлы сезінеді.



Сенің жасың туралы қысқаша мәлімет

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы
(ДДСҰ) бойынша жеткіншек жасы үшке
бөлінеді:

- ▶ Ерте жеткіншек жасы: 10–13 жас,
- ▶ Орта жеткіншек жасы: 14–16 жас,
- ▶ Кеш жеткіншек жасы: 17–19 жас.

Сенің түсінуің үшін

Ағзаның жыныстық жетілуі мен өсуі кезінде екінші жыныстық белгілер дамиды. Ұлдардың сақал- мұрты өсіп, дауыстары өзгереді; қыздарда сүт бездері дамып, дене мүсінінде өзгерістер және тағы басқа белгілер болады. Жыныстық бездерінің әрекеті

екенші жыныстық белгілерінің қызметі болып табылады. Адамдардың жыныстық жетілу белсенділігі әлеуметтік-тұрмыс жағдайына, тұқым қуалаушылығына және де басқа себептерге байланысты болады.

Ерте жеткіншек жасы 10-нан 13-ке дейін

Биологиялық белгілер

Екінші жыныс белгілерінің даму бастамасы, қыздардың бойы күрт өседі, алғаш етеккір шамамен 12-13 жаста келеді, ұлдарда поллюция 13,5 жаста басталады.

Психикалық белгілер

Зейін қою қиынға соғады, ұйқышылдық басады, көңіл күй өзгергіш болады, өзіне сыни көзқарас пайда болады.

Әлеуметтік белгілер

Жанұядан алшақтау басталады. Құрдастарының рөлі өседі, жалғыздықта қалуды қажетсінеді.



Ерте жеткіншек жаста екінші жыныстық белгілер пайда болады. Денедегі болып жатқан өзгерістер сені қобалжытуы мүмкін. Сенің құрдастарың әркелкі дамиды, кей қыздарда кеудесі дамыса, енді біреулерінде жетіле қоймаған, ұлдар да әртүрлі: кейбіреуінің дауысы жуандаса, енді біреуде өзгеріс жоқ.



Орташа жеткіншек жасы 14-тен 16-ға дейін

Биологиялық белгілер

Дененің өсуі, салмақтың артуы жалғасады, екінші жыныстық белгілер жетіледі, ұл-жасөспірімдердің бойы күрт өседі.

Психикалық белгілер

Ақпаратты қорытындылау және сараптау, іс-әрекетінің нәтижесін болжау біліктілігі дамиды, сыртқы келбетіне алаңдау және тартымды болып көріну қажеттілігі өседі.

Әлеуметтік белгілер

Құрдастардың рөлі өсіп, ата-анадан эмоциялық алшақтау, болашаққа деген мақсаттар шындыққа жақын болады.

Кеш жеткіншек жасы 17-ден 19-ға дейін

Биологиялық
белгілер

Физиологиялық тұрғыдан
жетілу.

Психикалық
белгілер

Іс-әрекетінің нәтижесін
болжап көруі, эмоциялық
тұрғыдан өз-өзін
бақылауы, өз сексуалды
көзқарасын анықтау.

Әлеуметтік
белгілер

Топқа емес, жеке адамдарға
бағдарлану, шынайы мақсат
қою, кәсіби өзанықтама,
ақылақтың жетілуі.



Орта жеткіншек жаста (14–16 жас) жыныстық құмарту болуы мүмкін, екінші жыныс белгілері әрі қарай дамиды. Осы кезеңде сенің құрдастарың мен сыныптастарың түрлі қатерлі мінез-құлық көрсетуі мүмкін: шылым шегіп, ішімдіктердің әсеріне қызығуы мүмкін. Осы жаста енді біреулер бірінші жыныс қатынасқа түсіп жатқан

болар. **Бұл сенде әлі жоқ шығар.**

Құрдастарыңның рөлі маңызды бола бастайды. Олар ата-анаңнан алыстаған сәтте қолдау көрсетіп, жайсыздық пен уайымды бәсеңдетуге көмектеседі.

Осы жаста өз іс-әрекет нәтижесін болжай білу біліктігі пайда болуы тиісті, бұл өте маңызды.

Сенің жасың 17-ден 19-ға дейін болса, жас ерекшелігі үлгісіне сай сенде екінші жыныс белгілері қалыптасып, өз мінез-құлық салдарын ұғыну жоғары деңгейге жетеді. **Осы кезеңде репродуктивті және сексуалды денсаулық** туралы ақпаратқа жоғары құлшыныс пайда болады.

Осы жаста жас қыздар мен жігіттер жыныстық қатынасқа жиі түседі, бұл міндетті емес, тура өзіңе қатысы болмауы мүмкін.



Өз жасыңа қатысты барлық сұрақтарды Жастар денсаулығы орталығының мамандарына қоя аласың, сонымен қатар бұрын шыққан брошюралардағы ақпаратты қарай аласың (қайдан оқи алатыныңды брошюра соңындағы сілтемеден қара).





Сені күтетін жер

Жастар денсаулығы орталықтарында мамандар жеткіншектер үшін психологиялық тұрғыдан жайлы жағдай жасайды және намыс, еркіндік пен құқықтарына құрметпен қарауға кепілдік береді.

Бұнда саған қандай да бір көмек көрсетуді мәжбүрлемейді, берген кеңестерді тыңдатпайды. Орталықта уақыт өте келе өз денсаулығыңды күтуді іштей дамыта аласың.

Репродуктивті денсаулық, жыныстық гигиена, қауіпсіз сексуалды жүріс-тұрыс, соның ішінде контрацепция туралы білімді қарапайым, дұрыс және түсінікті тілде аласың. Жастар денсаулығы орталығында келесі мамандар кеңес береді:



Дерматовенеролог-дәрігер – егер сенде тері мәселелері болса, бетіңе безеу немесе жыныс мүшеңде бөртпе пайда болса, осы маманға жүгінуге болады. Жыныс жолдарымен берілетін инфекция, АИТВ туралы сұрақтарды да осы маманға қоя аласың.



Психолог-кеңесші – осы маманға түрлі өмірлік жағдай туралы, соның ішінде сенің репродуктивті және сексуалды өмірің туралы сұрақ қоя аласың.



Гинеколог – дәрігер – қыздар маманы, осы маманға әйел жыныс мүшелері, етеккір, денедегі өзгерістер туралы сұрақ қойып, контрацепция мәселесін талқылауға болады.



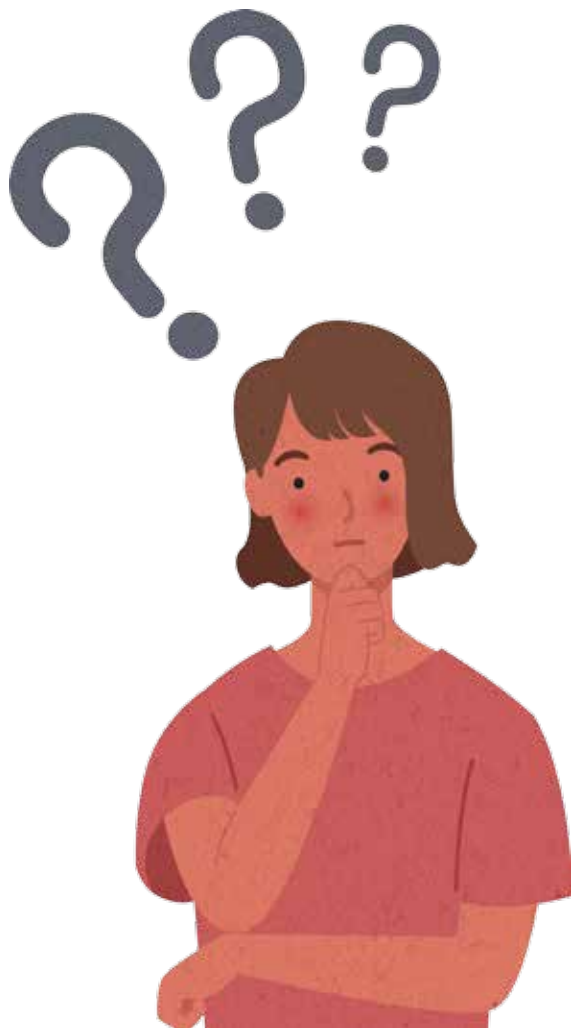
Уролог-дәрігер – бұл бозбала мен жас жігіттерге ер жыныс мүшелері туралы, ер жыныс мүшелерінде қандай да бір мәселе пайда болған жағдайда кеңес беретін маман. Контрацепция, жыныс жолдарымен берілетін инфекциядан қорғану туралы сұрақ қоя аласың.

**Жастар денсаулығы
орталығының мамандарына
анонимді түрде қойылған
кейбір сұрақтар.**

1. Етеккір кезінде тампон қыз абыройын жыртып кетуі мүмкін бе?
2. ЖЖБИ жұқтырған сияқтымын, енді не істеймін?
3. Жыныстық өмірді неше жаста бастаған жөн?
4. Мен жыныстық қатынасқа дайынмын ба? Менің құрбым бірінші жыныстық қатынаста көтеру мүмкін емес дейді. Бұл шын ба? Бірінші жыныстық қатынастан кейін көтеруге бола ма?
5. Бір жыныстық қатынастан инфекция жұқтыруға бола ма?
6. Мен қарқынды өсіп жатырмын, сыныпта ең ұзыны менмін. Өз бойымнан өте қысыламын. Бұл қалыпты ма?
7. Құрдастарым мені мазақтайды. Не істесем болады?
8. Сауықкеш кезінде мені шешіндіріп зорламақшы болды, бірақ ойлары іске аспады. Мен өзімді «лас» сезінемін, барғаным ашулымын. Не істесем болады?

Осындай және сенің сексуалды және репродуктивті денсаулығың туралы сан алуан түрлі сұрақтарға жауапты www.shyn.kz сайтынан таба аласың. Өзіңнің

жеке сұрақтарың бар болса, құпия түрде мамандарға сайтта немесе телеграм-ботта қойып, жауабын өзіңе ыңғайлы түрде ала аласың (WhatsApp, электрондық поштаға немесе «Сұрақ пен жауап» айдарында жауапқа сілтеме ала аласың).



Сен жастар денсаулығы орталығында қандай қызмет, көмек және қолдау ала аласың?

Ақпараттық қызмет:

► Сексуалды және репродуктивті денсаулықты сақтау, сексуалды жүріс-тұрыс, сенімді және қауіпсіз контрацепция құралдары, қалаусыз жүктіліктің алдын алу және т.б. туралы ақпарат алуға мүмкіндігің бар.

► Жастар денсаулығы орталығының стендтарында жастар мен жеткіншектер үшін жастар ұйымдары, медициналық ұйымдар және кризис орталықтары (атауы, мекен жай мен телефондары берілген) туралы ақпарат көре аласың, сонымен қатар түрлі ақпараттық буклет пен брошюра алуыңа болады.

Кеңестік қолдау қызметі:

► Жыныстық жетілу кезеңі, қауіпсіз сексуалды қатынас, қажетсіз жүктілікті болдырмау, ЖЖБИ, АИТВ туралы өз сұрақтарыңды мамандарға, кеңесші дәрігерлерге қоя аласың;

► Жалпы психикалық денсаулық, жеткіншек кезеңіндегі сексуалды қатынас туралы психологиялық кеңес, өміріңде қиын жағдайлар

орын алғанда психологиялық қолдау ала аласың.

► Әлеуметтік құқықтық сұрақтар бойынша заңгер кеңесін ала аласың: егер сен қудалансаң, сексуалды алымсақтықты басыңнан өткізсең, құрдастар тобында сені заңға қайшы әрекеттерге мәжбүрлесе, не істеуге болады; көшеде және әлеуметтік орындарда қауіпсіз жүріс-тұрыс әдістері туралы ақпарат таба аласың (кәмелетке толмаған жеткіншектер ата-анасымен бірге, жастар өз бетінше бара алады).

Профилактикалық -емдеу көмегі:

► Қажет болса, басқа медициналық мекемелерге кеңес алуға жолдама ала аласың;

► Жас пациент қыздар босанудан кейін қалпына келу, жүктілікті ұзу, қайта қажетсіз жүктілікті болдырмау кезеңдерінде көмек ала алады;

► Туа біткен немесе жүре пайда болған жыныс мүшелерде ақау бар бозбала мен жас жігіттер қажет

болса, бейінді медициналық мекемелерге жолдама алады;

- ▶ Өзіңнің сексуалды және репродуктивті денсаулығыңды қорғау және сақтау жөнінде мамандар кеңес бере алады;
- ▶ Сен волонтер болып, жастар ортасындағы көшбасшы (волонтер) тренингтеріне қатыса аласың.

Әлеуметтік психологиялық қолдау:

- ▶ Егер сен өз сексуалды және репродуктивті денсаулығыңа қатысты дағдарысты ахуалда болсаң (сексуалды зорлау, қажетсіз жүктілік, ЖЖБИ, АИТВ т.с.с) сен әлеуметтік психологиялық қолдауға сүйене аласың; медициналық мекемеге жүгінгенде мамандар мектеп немесе колледж ұжымымен сенің жас ерекшелігіңді ескере отыра, сенің жағдайың туралы ақпаратты жарияламау туралы мәселені шеше алады және осыған байланысты ұстанымдарды сақтауға көмектеседі.

- ▶ Жастар денсаулығы орталықтарында бос уақытта тілдік курс пен дене шынықтыру залын ұйымдастыруға; құрдастарыңмен психологиялық тұрғыдан дұрыс қарым- қатынасты жетілдіру, өз денсаулығыңа саналы түрде қарау, жеке және топта тренингтер өткізу мүмкіндігі бар.

Кейде сенің құрдастарың:

- ▶ «мәселе» шешілмейді деп ойлауы мүмкін. БІРАҚ! Жасөспірімнің өз жыныстық



көзқарасын ұғынып қабылдамауы; қыздың жүктілікті үзем дегенде ондай мүмкіндіктің болмауы; немесе оң нәтижелі АИТВ салдарынан бақытты өмірден үміт үзу сияқты кедергілер орын алғанда, кеңесші саған көмек көрсете алмайды дегенді

білдірмейді. ЖДО мамандары шешілмейді деген жағдайда да көмек бере алады.

► Көмектен бас тарта алады. Кей жағдайда жеткіншекке ЖДО-да кеңес алуға мектеп немесе колледж достары ұсынады. Жеткіншек ата-анасымен кеңес алуға келеді, бірақ кеңесші дәрігер кабинетіне келіп, көмектен бас тарта алады. Неге бас тартқаныңды айтпай-ақ қоюыңа болады. Бірақ сенің Жастар денсаулығы орталығына келгенің – бұл бірінші қадам. Ата-анасымен келгеннен кейін, жеткіншектер өздігінен немесе достарымен кеңес алуға қайта келген жағдайлар болды. Енді сен ЖДО мекен жайын білесің, холда сайт пен басқа байланыс ақпаратты брошюра мен буклеттен таба аласың.

қағидасы бойынша денсаулық сақтау мәселесі бойынша тренинг ұйымдастыруларына қатыса аласың. Y-PEER жастар қозғалысының бір бөлшегі болуың мүмкін, бұл салауатты өмір салты идеясын қозғайтын ұйым, жастарға өз денсаулығы үшін саналы шешім қабылдау мүмкіндіктерін береді. Сонымен қатар Teenenergizer атты жастар жобасы туралы біле аласың, бұл- сексуалды және репродуктивті денсаулық мәселесі бойынша Шығыс Еуропа мен Орталық Азия жеткіншектерін біріктірген жоба. (Жастар денсаулығы орталығы мен жастар ұйымы сайттарына сілтемені брошюра соңында қара).

*Ең бастысы ұмытпа –
БІРДЕҢЕ БОЛА ҚАЛСА, БІЗ
ҚАСЫҢДАМЫЗ! Саған көмек
көрсететін жер бар.*



Теңге – тең

Кейде жеткіншектер (барлық адамдар сияқты) жалғыздық сезімде болады. *Жастар денсаулығы орталығында сен жаңа достар таба аласың, волонтер ретінде* достарға мұқтаж болып жүргендерге көмек бере аласың, «Теңге – тең»





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

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

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

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

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

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