SVI SMO SVOJIM PUTEM POŠLI...

Rizična ponašanja i reproduktivno zdravlje

Nakladnik:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Za nakladnika:

mr. sc. Jasna Ninčević, dr. med., spec. epidemiologije
Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatrije

Autori teksta:

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti:
Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatrije
Josipa Glavaš, dr. med., spec. školske medicine
Davorka Kovačić Borković, prof. psiholog
Ivana Sikirica, dr. med., spec. školske medicine
Mirela Grbić, prof. defektolog

Služba za školsku i sveučilišnu medicinu:
Marija Dabro, dr. med., spec. školske medicine

Služba za epidemiologiju zaraznih bolesti:
mr. sc. Diana Nonković, dr. med., spec. epidemiologije

Urednik:

Josipa Glavaš, dr. med., spec. školske medicine

Recenzent:

prof. dr. sc. Deni Karelović, dr. med., spec. ginekologije i opstetricije
KBC Split – Klinika za ženske bolesti i porode

Lektor: Mišo Sučević, prof.

Tisak: „DES“ - Split

Svi smo svojim putem pošli
Split, 2012.
ISBN: 978-953-56756-4-8

Sadržaj:

Predgovor

1. Druga prigoda – u dominaciji Erosa

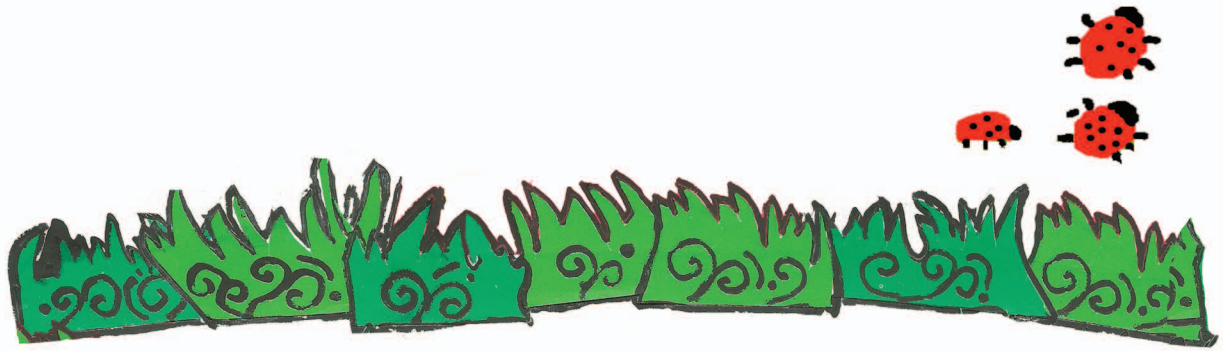
2. Adolescencija - što mi se događa i zašto baš sad?

3. Rizična ponašanja mladih

4. Odgovorno spolno ponašanje
   - Kada je pravo vrijeme za spolne odnose?
   - Kontracepcija
   - Ginekološki pregled

5. Što se može dogoditi?
   - Spolno prenosive bolesti
   - Trudnoća
   - Nasilje u vezi

6. Kome se obratiti?
   - Savjetovalište za reproduktivno zdravlje
   - Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih



PREDGOVOR

Razvoj spolnosti prožima cijeli naš život od samog rođenja, no njezina operabilnost je najvažniji događaj adolescencije koji prirodno zahtijeva razvoj finih intrapsihičkih procesa.

Ljudsko biće nije samo seksualno, ali je veoma važno dosegnuti zrelu, genitalnu funkcionalnu seksualnost kao bitan čimbenik života u cjelini uključujući i mentalno zdravlje.

U vremenu današnjice obilježenom snažnim utjecajem masovnih medija sve više postajemo društvo konzumenata ponuđene medijske predstave. Očita je kriza morala, promjena sustava društvenih, ali i obiteljskih vrijednosti.

Nevinost je često nešto čega se treba stidjeti, a nekonzumiranje seksualnih zadovoljstava sramotno. Zaštitni utjecaj tradicionalne obitelji na kojoj se stoljećima temeljio uspješan obrambeni mehanizam društvenog reda gubi sve više značaj.

Razlozi za rano stupanje adolescenata u seksualne odnose su mnogobrojni, ali definitivno nisu rezultat ranijeg sazrijevanja današnjih adolescenata. Mogu se objasniti potrebom za eksperimentiranjem, dokazivanjem superiornosti u grupi vršnjaka, "osvetom roditeljima", tj. impulzivnim ili antidepresivnim obrambenim potezom koji zna biti odraz bazične nesigurnosti, a time i lošijeg samopoštovanja.

U adolescenciji mladi mogu doživjeti snažnu frustraciju vlastitim tijelom. Zato nije neobična sklonost eksperimentiranju u oblačenju, frizurama, tetovaži, *piercingu*, ali i u visokorizičnom ponašanju kao što je bavljenje ekstremnim sportovima. Javljaju se izlaganja opasnim situacijama, ali i snažnim senzacijama, uključujući zloporabu psihoaktivnih supstancija, kao i promiskuitetna, erotizirana ponašanja pojedinaca.

Ovaj priručnik nije namijenjen samo onima koji se direktno bave adolescentima nego svima, kao pomoć u razumijevanju doba odrastanja, koje nerijetko uključuje nemogućnost kontrole impulsa, a time i sklonost rizičnim ponašanjima.

Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije

DRUGA PRIGODA - U DOMINACIJI EROSA

Seksualnost je najznačajnije zbivanje adolescencije. Seksualizacija tijela izaziva ponos, divljenje, radost kod većine adolescenata jer im donosi osjećaj snage, moći i novih mogućnosti. Novo seksualno tijelo postaje središte svijeta adolescenta, misli postaju preplavljene libidom, erotikom i seksom, a mozak "nova erogena zona".

Adolescenti su u pravilu nezadovoljni svojim tijelom, visinom, težinom, konstitucijom, često bez ikakve veze s realitetom. U procesu prilagodbe veliki broj adolescenata rado i olako eksperimentira sa svojim tjelesnim izgledom, mijenjaju frizuru, stavljaju nakit, prikrivaju nedostatke, kriju dijelove kojima nisu zadovoljni, nose izazovnu ili široku, ali i uniseks odjeću.

Beskrajno filozofiranje, čitanje, slušanje glazbe, pisanje pjesama ili asketizam, vegetarijanstvo, odanost sektama, visokomoralnim idejama su obrambeni mehanizmi, kojima se pokušava razriješiti ukupan odnos adolescenta prema vlastitoj seksualnosti uvažavajući unutarnju i vanjsku realnost.

Razvoj spolnosti izaziva kod velikog broja adolescenata nesigurnost, nefunkcionalnost, neadekvatnost u vlastitom tijelu, što rezultira strahovima ili stidom. Stabilan i siguran osjećaj muškosti ili ženskosti ostvariv je tek s integracijom u psihičku komponentu genitalne seksualnosti i seksualno funkcionalnog tijela.

Adolescencija i seksualnost nisu samo procesi koji reaktiviraju i modificiraju staro (druga prigoda), već donose nove mogućnosti i nove izazove, potrebe, želje i zahtjeve. Jedna od njih je seksualna funkcionalnost, mogućnost uspješnog i potpunog seksualnog funkcioniranja, koja ovisi o uspješnosti organizacije psihičkog sklopa i integracije genitalne seksualnosti.

ADOLESCENCIJA - ŠTO MI SE DOGAĐA I ZAŠTO BAŠ SAD?

Adolescencija je specifično razdoblje razvoja u životu svakog čovjeka i predstavlja prijelaz između djetinjstva i odrasle dobi. Ako je to prijelaz, znači da za adolescente ne možemo reći da pripadaju skupini djece, ali ni skupini odraslih. Postavlja se pitanje kome pripadaju i kojim putem mogu/moraju ići? Ima li na to uopće odgovora?

Ono što sigurno znamo jest da se u tom razdoblju odvijaju brojni psihički procesi koji direktno utječu na razvoj i funkcioniranje adolescenata. Promjene i procesi koji se odvijaju uočavaju se na tjelesnom, socijalnom (društvenom) i emocionalnom planu. Tjelesne promjene najlakše je uočiti i one su te koje se prve javljaju. Ove promjene najčešće počinju zaokupljati mlade, a nerijetko i zabrinjavati, pa ovisno o tome kakvu sliku o sebi imaju, izražavaju zadovoljstvo ili nezadovoljstvo sobom. Često je puno važnije što drugi misle o njima i kako ih vide, jer reakcije okoline direktno utječu na stvaranje slike o sebi.

To je doba povećanog spolnog interesa kada se formira spolna uloga i stavovi o spolnosti. Zainteresiranost za ljubavne veze tijekom adolescencije sve više raste, a time se i odnosi koji su u početku bili na platonskoj razini sve više produbljuju. To može podrazumijevati i stupanje u prve seksualne odnose, za što je osim fizičke, potrebna i emocionalna zrelost. Sve navedeno jasno daje do znanja da je emocionalni život adolescenta izrazito buran i prepun poznatih i nepoznatih emocija. Ipak je važno znati kako najveći broj mladih, uz uobičajene svakodnevne poteškoće, prođe kroz to razdoblje relativno mirno. Najčešće je potrebna i dovoljna pomoć te podrška bliskih prijatelja i roditelja.

Adolescencija je najuzbudljivije doba života, kada se čini kako je sve moguće i kada smo skloni idealizirati svijet. To je doba kad smo spremni preuzeti najveće rizike ne razmišljajući previše o posljedicama koje se mogu odraziti na budući život. Neke odluke koje donesemo u adolescenciji ograničavaju nam izbor i mogućnosti u budućnosti. Zato je važno prije nego se upustimo u neku životnu avanturu preispitati moguće posljedice. I naravno **UŽIVATI** u svojoj mladosti i iskoristiti njene prednosti.

ZAŠTO SU MLADI RIZIČNA POPULACIJA?

Razdoblje adolescencije obično podrazumijeva burno emocionalno razdoblje u kojem mladi sve više izmiču kontroli roditelja, prkose, suprotstavljaju se autoritetu i traže više slobode. U rizična ponašanja spadaju sve aktivnosti koje povećavaju vjerojatnost neželjenih posljedica: uzimanje psihoaktivnih sredstava (alkohol, duhan, droga), rizično spolno ponašanje (rano stupanje u spolne odnose, odnosi bez zaštite, promiskuitet), neoprezna vožnja, bježanje ili napuštanje škole, delikventno i nasilničko ponašanje. Djeca koja pokazuju jedan oblik problematičnog ponašanja sklonija su i drugim rizicima, npr. mladi koji uzimaju droge ili alkohol češće stupaju u nezaštićene spolne odnose. Prema svom zdravlju odnose se olako jer je za njih zdravlje nešto što se podrazumijeva. Prepoznavanje rizika u populaciji mladih je nisko, čak i ako su upućeni u štetne posljedice, smatraju da ih mogu izbjeći.

Sklonost uzimanju psihoaktivnih sredstava nije jedino problematično ponašanje, ali se prepoznaje kao dominantno, zbog teških posljedica kako za mladu osobu tako i za obitelj. U ovu skupinu osim droga ubrajamo i alkohol te duhan. Što se alkohola i duhana tiče, mnogi će ih početi uzimati smatrajući da je to društveno prihvatljiv način ponašanja. Kao razloge najčešće navode pritisak vršnjaka, znatiželju i način zabave. No, ono što treba zapamtiti jest da uzimanje jednog sredstva često potiče i uzimanje drugog – pogotovo ako je konzumacija protekla bez posljedica.

DUHAN - pušenje cigareta počinje najčešće u ranoj adolescenciji; rijetki počinju pušiti u odrasloj dobi. Što ranije mladi započnu s pušenjem, veći su izgledi za težu uporabu u odrasloj dobi, a duži je i pušački staž. Danas se u razvijenim zemljama pušenje smatra društveno neprihvatljivim ponašanjem te je sve više zemalja koje prihvaćaju zakonska ograničenja pušenja. Treba znati da ne postoji zdrava razina pušenja duhana jer se udisanjem dima svake cigarete u tijelo unose: nikotin, ugljikov monoksid, kancerogene tvari i na tisuće drugih kemikalija, koje s godinama dovode do razvoja niza bolesti.

Nikotin u kratko vrijeme izaziva ovisnost!

ALKOHOL – najčešće prvo sredstvo ovisnosti s kojim djeca dolaze u dodir, u većini slučajeva u vlastitom domu na nagovor roditelja, rodbine ili prijatelja. Rana uporaba alkohola nosi rizik usvajanja pijenja alkohola kao navike, a oni koji su počeli piti ranije u životu imaju veće izglede da će u odrasloj dobi razviti ovisnost o alkoholu. Mladi piju znatno rjeđe od odraslih, ali kada piju, to su u pravilu veće količine i piju da bi se opili. Podložniji su akutnom oštećenju jetre negoli odrasli, jer se kod njih alkohol brže resorbira. Nerijetko se alkohol miješa s gaziranim pićem, koje pospješuje apsorpciju alkohola pa je jetra dodatno ugrožena. Krivo se procjenjuje da u manjim količinama alkohol ne šteti organizmu. Donedavno se zbog ponekih blagotvornih učinaka preporučivalo umjereno uživanje crvenog vina, ali danas stručnjaci izbjegavaju takve savjete, jer postoje zdraviji i korisniji načini za unapređenje zdravlja (tjelovježba, pravilna prehrana, ...). Možda se čini da alkohol olakšava međuljudske odnose, no on samo otklanja onu početnu nelagodu prilikom upoznavanja ljudi, tako da ga u uobičajenom društvu stvarno nema smisla upotrebljavati.

DROGE – marihuana je najraširenije psihoaktivno sredstvo među mladima. Većina mladih ipak samo eksperimentira, ali u određenog se broja razvije zlouporaba koja počinje ometati školovanje, obiteljske odnose, društveni život i produktivnost općenito. Mladi uzimaju marihuanu zbog pozitivnih očekivanja poput euforije, nekontroliranog smijeha, stanja sličnog snu, ali u većim dozama mogu nastupiti halucinacije. Poremećaj osjeta ravnoteže, brzine reagiranja i vrijeme koje kao da prolazi mnogo sporije, mogu dovesti do bitnog smanjenja sposobnosti upravljanja motornim vozilima. Osobito je neugodna kombinacija marihuane i alkohola, jer im se učinci zbrajaju pa jedno drugom potiču najgore učinke.

Dim marihuane sadrži 50 % više kancerogenih tvari od duhanskog dima!

Čak 80 % heroinskih ovisnika put u ovisnost započelo je s marihuanom!

RIZIČNA SPOLNA PONAŠANJA – razmjerno uobičajeno obilježje adolescentske seksualnosti. Razlozi se kriju u nizu psiholoških osobitosti adolescencije, od kojih su među najizraženijima privid neranjivosti, slabo razvijene komunikacijske vještine i manjkava informiranost o postojećim rizicima i načinima zaštite. Pojam seksualnih rizika u mladih je širok, a obuhvaća rano stupanje u spolne odnose, sklonost mijenjanju partnera, izostanak uporabe kondoma (najsigurnije zaštitno sredstvo protiv spolno prenosivih infekcija i neželjene trudnoće) te rizik spolnog zlostavljanja. Mladima koji uzimaju droge i alkohol smanjeno je opažanje rizika i samokontrola, imaju češće slučajne i neplanirane spolne odnose s gotovo nepoznatima, a pritom ne koriste zaštitu. Izražen problem adolescentske spolnosti jest i nedostatak komunikacijskih vještina potrebnih za donošenje zajedničkih odluka. Uporaba kontracepcije očito zahtijeva dogovor, ne samo o tome hoće li par nešto rabiti, već i koje sredstvo će to biti.

Čak 44% mladih ne koristi kontracepciju pri prvom spolnom odnosu!

KAD JE PRAVO VRIJEME ZA SPOLNE ODNOSE?

Zaljubljenost i veze u adolescenciji predstavljaju važan i emocionalno vrlo intenzivan dio života. Uz prijateljske odnose i veze mnogi mladi ljudi počinju osjećati da ih druge osobe privlače i tjelesno. Svakodnevno intenzivno razmišljaju o svojim ljubavima na realnoj ili fantazijskoj razini. U ranoj adolescenciji to su najčešće „platonske“ ljubavi i maštanja. Kasnije jača seksualni nagon i ostvaruju se prve ljubavne veze. Ne postoji pravilo da svaka veza mora uključivati i seks. Naklonost i zaljubljenost mogu se izricati i bez spolnih odnosa: poljupcem, dodirom, zagrljajem.

Vrijeme stupanja u prvi spolni odnos različito je za svaku osobu i premda mladi najčešće misle da je spolno ponašanje stvar osobnog izbora, ono ipak ovisi i o nizu drugih čimbenika. Među najvažnije ubrajamo utjecaj vršnjaka, medija, roditelja, očekivanja, ali i raznih stereotipa. U nekim slučajevima spolni odnosi nisu izraz ljubavi, nego velike znatiželje. Seks je vrlo osoban, intiman čin. To nije igra, nešto što se radi iz zabave. Svako spolno ponašanje u sebi nosi i odgovorno nošenje s posljedicama koje mogu biti različite (prenošenje spolnih bolesti, neželjene trudnoće) i koje mogu nepovratno promijeniti život mlade osobe. Morate znati za spolno prenosive bolesti koje možete dobiti prilikom bilo kakvog oblika spolnog kontakta. Također morate biti svjesni činjenice da su neke od njih izlječive, a neke nisu. Neke su čak i opasne po život i stoga se s tim ne treba šaliti.

Tjelesna zrelost nije dovoljna za stupanje u spolne odnose, bitna je i emocionalna zrelost.

Medicinska struka jasno ističe važnost postizanja spolne zrelosti prije stupanja u spolne odnose, a ona nastupa 5 godina nakon menarhe (prva mjesečnica). Spolni odnos prije postizanja spolne zrelosti dodatni je predisponirajući čimbenik za mnoge spolno prenosive bolesti. Naime, epitel rodnice je višestruko tanji pa time i manja trauma olakšava ulazni put infekcije. Također, u 60 do 80 % spolno aktivnih adolescentica uobičajeno se nalazi cervikalna ektopija. Stanice koje se inače nalaze u unutarnjem kanalu vrata maternice, kod cervikalne ektopije se nalaze na površini vrata maternice. Takav epitel je osjetljiviji i podložniji oštećenjima i infekcijama.

Nema točno određene dobi kada je netko spreman na spolni odnos niti postoji određena dobna granica kada je to prihvatljivo. Svatko za sebe individualno procjenjuje kad je pravo vrijeme. Važno je znati da je to odnos dvoje ljudi od kojih **oboje** treba prihvatiti odgovornost te pružiti sigurnost jedno drugom. Zato je potrebno o svemu međusobno razgovarati, ne samo o kontracepciji, već i o svojim strahovima i nesigurnostima. Takvu odluku donosimo u trenutku kada shvatimo da je nama, kao i voljenoj osobi, važan taj intimni čin bliskosti i privrženosti. Nije u redu da vas netko prisiljava na spolni čin ili neku sličnu radnju ako vi to ne želite. Drugoj osobi jasno dajte do znanja što mislite i kako se osjećate. Uvijek možete jednostavno reći: „Ne želim to učiniti“.

Trebate imati sve informacije, znati sve opasnosti, ali nemojte smetnuti s uma da postoji i ona lijepa strana spolnosti. Da je to nešto normalno i prirodno. Držite se vlastitih vrijednosti i stavova te ne dopustite da vas pokolebaju partneri, vršnjaci, mediji, itd.

Slušaj sebe, svoje misli, osjećaje i tijelo!

KONTRACEPCIJA

O kontracepciji treba znati SVE, bez obzira na spolno iskustvo!

Kontracepcija je primjena metoda i sredstava za sprečavanje oplodnje i začeća. Ne postoji najbolja metoda kontracepcije koja je 100 % sigurna i koja je prikladna za sve. Isto tako, iako postoji mnoštvo metoda za zaštitu, u adolescenciji se preporučuju samo neke.

Odabir kontracepcijskog sredstva ovisi o: zdravstvenom stanju, spolnom ponašanju, znanju i osobnom stajalištu prema određenom sredstvu kontracepcije. Prema načinu djelovanja dijelimo ih na: barijerna sredstva, hormonske metode, maternične uloške, prirodne metode, prekinuti snošaj, „hitnu“ kontracepciju i kirurške metode.

BARIJERNA SREDSTVA mogu biti mehanička (prezervativ~kondom, femidom, dijafragma, cervikalna kapa) i kemijska (spermicidna sredstva). **PREZERVATIV** je jednostavno sredstvo, lako dostupno i zahtijeva minimum planiranja. Kvalitetan prezervativ je od lateksa, navlažen i premazan spermicidnim sredstvom. Stavlja se na penis u erekciji, prije spolnog kontakta. Preporučljivo ga je uvijek imati pri ruci, a prije nego što se izvadi iz omota, svakako provjeriti rok trajanja. **FEMIDOM** je ženski prezervativ, navlažen spermicidnim sredstvom, koji se u rodnicu stavlja prije spolnog odnosa. Na svakom kraju ima prsten, od kojih se jedan umeće u rodnicu preko vrata maternice, a drugi ostaje na vanjskoj površini rodnice.

Kondom je najpouzdanije sredstvo zaštite od spolno prenosivih bolesti!

ORALNU HORMONSKU KONTRACEPCIJU (OHK) bez straha od nuspojava mogu koristiti mlade, zdrave djevojke i žene, koje ne puše i na određeno vrijeme žele odgoditi trudnoću. **Prije preporuke o uzimanju OHK** uzima se osobna i obiteljska anamneza, obavlja klinički pregled, ginekološka i laboratorijska obrada te informiranje i savjetovanje djevojke.

Također su nužni redoviti kontrolni pregledi. Hormoni se mogu uzimati: na usta (pilula), davati injekcijom, umetati pod kožu (implantati), primjenjivati putem kože (transdermalni flaster) ili putem rodnice (vaginalni prsten). Imaju dvostruko djelovanje: sprečavaju ovulaciju i mijenjaju sluz vrata maternice, koja postane gusta i neprohodna za spermije. Hormonska kontracepcija dobiva se samo na liječnički recept.

Za adolescente je najdjelotvornija metoda kontracepcije niskodozažna hormonska kontracepcija, uz istodobnu primjenu kondoma.

Nudi dvostruku zaštitu, od neželjene trudnoće i od spolno prenosivih bolesti.

„PILULA ZA JUTRO POSLIJE“ koristi se nakon spolnog odnosa bez zaštite ili u slučaju nezgode (pucanje prezervativa, zaboravljena pilula). Poželjno je hitnu kontracepciju primijeniti što prije, jer se time smanjuje mogućnost zanošenja. Za najveću učinkovitost treba je primijeniti unutar 72 sata, a djeluje i do 120 sati nakon nezaštićenog spolnog odnosa, ali djelovanje je umanjeno. Uzimaju se dvije doze hormonalnih tableta s razmakom od 12 sati (obavezna preporuka ginekologa). Primjenjuje se samo kao *„hitna pomoć“*, a ne kao redovno sredstvo zaštite, među ostalim jer ne štiti od spolnih bolesti i predstavlja veliki hormonalni poremećaj za čitav organizam. Svakako treba doći na kontrolni pregled mjesec dana poslije, kako bi se provjerila odsutnost trudnoće.

PREKINUTI SNOŠAJ (lat. *coitus interruptus*) podrazumijeva izvlačenje penisa iz rodnice prije ejakulacije. Ova metoda se ne preporučuje jer osim što nije sigurna u pogledu zaštite od trudnoće, ne štiti ni od spolnih bolesti.

PRIRODNE METODE (kalendarska metoda, mjerenje bazalne temperature, praćenje gustoće cervikalne sluzi) temelje se na procjeni vremena ovulacije i plodnog razdoblja te suzdržavanja od spolnih odnosa u spomenutom razdoblju. Karakterizira ih niska djelotvornost te se ne preporučuju adolescenticama (osim od neželjene trudnoće, ne štite ni od SPB).

Kod primjene **kalendarske metode** potrebno je pratiti duljinu menstrualnih ciklusa kroz barem 6 mjeseci i odrediti duljinu najkraćeg i najduljeg menstrualnog ciklusa (bitna je redovitost ciklusa). Prvi se plodni dan izračunava prema formuli: najkraći ciklus u danima – (minus) 17. Posljednji se plodni dan računa prema formuli: najdulji ciklus u danima – (minus) 13. **Bazalnu temperaturu** treba mjeriti svaki dan ciklusa. Povišenje bazalne temperature od 0,5 – 1 °C nastaje nakon ovulacije i ostaje povišena kroz drugu polovicu ciklusa. Preporuča se apstinencija ili korištenje barijerne zaštite od 1. dana menstruacije do 3. uzastopnog dana povišene temperature. Za vrijeme menstrualnog ciklusa javljaju se i promjene u **gustoći cervikalne sluzi**. Na početku i na kraju ciklusa, sluzi nema ili je oskudna. Plodni dani traju cijelo vrijeme dok je obilna, bistra i elastična (5 dana prije i 3 dana poslije ovulacije). Apstinencija ili barijerna zaštita preporučuje se od pojave prvih znakova sluzi nakon menstruacije do 4. dana nakon najveće elastičnosti.

Sve informacije i savjete o seksualnom zdravlju i kontracepcijskim sredstvima mogu se dobiti u Savjetovalištu za reproduktivno zdravlje te u ginekologa.

...KAD NA GINEKOLOŠKI PREGLED?

Mlade se djevojke teško same odlučuju na prvi ginekološki pregled i na njega odlaze relativno kasno. Na to se odluče po nagovoru roditelja ili prijateljica koje su i same bile na pregledu. Za "omraženost" ginekološkog pregleda najčešći su krivci strah i nelagoda; strah od onog što ne poznajemo i nelagoda jer se ipak radi o najintimnijem dijelu ženskog bića.

Poželjno je otići na ginekološki pregled:

- nakon prvog spolnog iskustva
- ako imate 18 godina i više, a niste nikad bili na pregledu
- ako imate 16 godina, a niste dobili prvu menstruaciju

...ali i zbog:

- obilnih i bolnih menstruacija
- izostanka menstruacije
- pojave jakih bolova u donjem dijelu trbuha koji nisu povezani s menstruacijom
- neuobičajenog i pojačanog iscjetka iz rodnice
- pojave ranica, mjehurića, bradavica ili izraslina na vanjskom spolovilu
- osjetljivosti, žarenja ili svrbeži u području vanjskog spolovila
- bolova ili žarenja pri mokrenju
- bolova, osjetljivosti ili krvarenja pri spolnom odnosu
- primjene kontracepcije
- trudnoće
- radi informiranja

...što očekivati?

Pregled počinje razgovorom s ginekologom kojeg ste izabrali. Pričajte otvoreno i bez straha o svojim eventualnim ginekološkim smetnjama. Ginekolog će vas saslušati s razumijevanjem pa će tako uz razgovor nestati i mogući strah. Ginekološki pregled se sastoji od pregleda u spekulima i palpacijskog pregleda.
Ginekološki se spekul polagano uvede u rodnicu (ukoliko niste djevica), te se prikaže rodnica i vrat maternice. Pritom se uzima uzorak iscjetka rodnice za analizu (tzv. *stupanj čistoće*) kojim se utvrđuje postoje li upalne promjene koje je potrebno liječiti. U sklopu ovog dijela pregleda također se uzima *papa test* – obrisak vrata maternice, koji se šalje na citološku analizu. To je probirni test koji služi za pronalaženje premalignih i malignih (zloćudnih) promjena vrata maternice, a ponekad temeljem nalaza se može posumnjati na upalu i njene uzročnike. Palpacijski pregled slijedi nakon pregleda u spekulima. Njime se opipaju maternica i jajnici. Kod prvog pregleda neophodan je i ultrazvučni pregled, koji se kod djevica može provesti preko trbušne stijenke, uz pun mokraćni mjehur. Medicinsku sestru možete izvijestiti o čemu se radi te ako vam smeta prepunjeni mjehur zamoliti da uđete preko reda.

...par savjeta za kraj!

Nemojte odlagati prvi ginekološki pregled. Samo tako mogu se otkloniti mnoge nedoumice, a i teže posljedice. Za pregled kod ginekologa nije potrebna uputnica. Učenice i studentice oslobođene su plaćanja pregleda (osim 20 kn participacije).
...i još samo jedan savjet za kraj: odjenite odjeću koja se lako skida i oblači, najbolje suknju, koju ne trebate ni skidati.

SPOLNO PRENOSIVE BOLESTI

Spolno prenosive bolesti (SPB) zarazne su bolesti koje se prenose spolnim kontaktom (vaginalnim, oralnim, analnim) sa zaražene na zdravu osobu. Mladi su u posebnom riziku jer prerano ulaze u spolni život, često mijenjaju partnere, olako se upuštaju u spolne odnose (često pod utjecajem alkohola i opijata) te pritom ne koriste zaštitu. Nemaju potpune informacije o seksualnoj povijesti partnera, a ni dovoljno znanja o spolno prenosivim bolestima. Važnu ulogu u prijemčivosti za spolno prenosive infekcije igraju imunološka i anatomska nezrelost. S obzirom da se SPB obično razvijaju pritajeno, s dugim fazama bez simptoma, nosioci bolesti najčešće nesvjesno prenose infekciju na druge osobe.

KLAMIDIJSKA INFEKCIJA - infekcija najčešće ne izaziva zdravstvene tegobe zbog kojih bi se potražila liječnička pomoć. U više od 80 % žena nema nikakvih simptoma pa se naziva tihom upalom. Kada su simptomi izraženi, očituje se vrlo blagim smetnjama. Kod muškaraca je najčešća upala mokraćne cijevi, koja se manifestira blagim smetnjama mokrenja. Kod žena je tipična upala vrata maternice, s pojačanim sivobijelim iscjetkom te smetnjama pri mokrenju. Klamidijska infekcija čest je uzrok neplodnosti u oba spola. Nužno je obavijestiti i liječiti sve spolne partnere te se barem tjedan dana suzdržavati od spolnih odnosa. Jednom izliječena infekcija ne predstavlja zaštitu od bolesti i u budućnosti, tj. ne stječe se otpornost na klamidiju. Zato se valja pridržavati pravila odgovornog spolnog ponašanja te redovito koristiti kondom.

Neliječena klamidijska infekcija
trajan je izvor zaraze za spolne partnere!!!

GONOREJA (TRIPER, KAPAVAC) – u Hrvatskoj je izuzetno rijetka. Bolest je lako prepoznatljiva zbog karakterističnih poteškoća. U muškaraca su prvi simptomi učestalo mokrenje, uz osjećaj bola i peckanja, a nakon par dana javlja se gusti gnojni iscjedak. U žena su simptomi slabije izraženi. Najčešća je upala vrata maternice, praćena gustim, žućkasto-zelenim iscjetkom.

Ukoliko se upala proširi na jajovode, može rezultirati potpunom neprohodnošću jajovoda te posljedičnom neplodnošću žene. Liječiti se moraju oba partnera, a do potpunog izlječenja preporuča se suzdržavanje od spolnih odnosa ili korištenje kondoma pri svakom spolnom odnosu.

GENITALNI HERPES - spada među najraširenije spolne bolesti u svijetu. Najčešće se očituje svrbežom, u čak 98 % slučajeva. Karakteristični mjehurići na koži spolnih organa se nalaze u samo 9 % slučajeva. Prva infekcija može biti praćena povišenom temperaturom, općom slabošću i povećanim limfnim čvorovima u preponama. Virus ostaje pritajen u organizmu tijekom cijelog života, a njegovo ponovno javljanje mogu potaknuti stres, vrućica, menstruacija, sunčanje... Zasad nema specifičnog lijeka, ali neki lijekovi mogu spriječiti razvoj ili skratiti tijek bolesti. Osobe koje imaju genitalni herpes trebaju izbjegavati seksualne aktivnosti u vrijeme aktivne zaraze. Neke osobe imaju aktivan virus čak i u izostanku vidljivih promjena pa predstavljaju prijetnju svojim partnerima. Zato se preporuča izbjegavanje seksualnih kontakata od pojave prvih simptoma do potpunog zacjeljenja kožnih promjena, a između izbijanja je obavezna uporaba kondoma.

Vaš partner ima pravo znati da imate genitalni herpes, ne samo kako bi se zaštitio od moguće infekcije, već da vam pruži potrebnu podršku.

HPV INFEKCIJA - radi se o najčešćoj spolno prenosivoj infekciji. Mnoge zaražene osobe nisu ni svjesne infekcije HPV-om jer određeni tipovi virusa ne uzrokuju vidljive znakove bolesti. Tipovi niskog rizika za nastanak raka vrata maternice najčešće uzrokuju genitalne bradavice (kondilome). Tipovi visokog rizika su povezani s nastankom raka vrata maternice, ali i stidnice, anusa, penisa, prostate, usne šupljine i jednjaka (kod onih koji prakticiraju oralni seks). U većini slučajeva infekcija nestaje. Dokazani predisponirajući čimbenici HPV infekcije su: mlađa životna dob (do 25. godine života), rana dob prvog spolnog odnosa (prije 16. godine života), učestalo mijenjanje spolnih partnera, pušenje cigareta, dugotrajna uporaba oralnih kontraceptiva, druge SPB (klamidija, genitalni herpes), kronične upale donjeg dijela spolnog sustava i stanja oslabljenog imunološkog sustava.

Postoji čitav niz lijekova i metoda za liječenje genitalnih bradavica i promjena na vratu maternice, ali one se uvijek mogu iznova javiti. Svakako se preporučuje zaštićeni spolni odnos, iako ni kondomi ne štite u potpunosti od virusa, jer ne pokrivaju sve zahvaćene dijelove. Preporučuju se redovite godišnje kontrole kod ginekologa i uzimanje *papa testa*. Najbolja metoda prevencije infekcije je cijepljenje HPV cjepivom. U Hrvatskoj su registrirana 2 cjepiva (Gardasil i Cervarix). Cjepljenje se preporuča prije nego što djevojke postanu spolno aktivne (od 9 do 13 godina). Cijepiti se mogu i spolno aktivne djevojke. Dokazana HPV infekcija na jedan od navedenih HPV tipova nije kontraindikacija za cijepljenje, cijepljenje će biti djelotvorno protiv preostalih cijepnih tipova. Učenice i studentice mogu se cijepiti kod nadležnih školskih liječnika.

HPV infekcija se može dokazati kod čak 60 % adolescentica! Rak vrata maternice je povezan s HPV infekcijom u preko 99,7 % slučajeva!

HIV/AIDS - sindrom stečenog gubitka imuniteta (*SIDA)* izaziva virus HIV-a. Karakterizira ga dugačko vremensko razdoblje od trenutka ulaska virusa u tijelo do pojave bolesti (oko 10 godina). Nezaštićenim seksualnim kontaktom može se zaraziti bilo tko. Stoga je kondom izvrsno sredstvo zaštite od prijenosa virusa. HIV se prenosi tjelesnim tekućinama poput krvi, majčina mlijeka, sjemene i vaginalne tekućine. Ne prenosi se suzama, znojem, slinom ili mokraćom. Važno je rano otkrivanje i liječenje infekcije HIV-om. Testiranje na HIV je anonimno, besplatno i dostupno u cijeloj Hrvatskoj. U Splitu se ono može obaviti u Službi za epidemiologiju zaraznih bolesti, pri Nastavnom zavodu za javno zdravstvo. Nažalost, bolest nije izlječiva, ali pravodobnim liječenjem može se usporiti napredovanje bolesti.

U Nastavnom zavodu za javno zdravstvo moguće je napraviti niz pretraga kojima možemo dijagnosticirati spolno prenosive bolesti (dokazivanje klamidijske infekcije, HPV virusa, herpes virusa, HIV virusa, hepatitis B virusa, sifilisa, gonoreje). Za sve pretrage potrebna je uputnica obiteljskog liječnika.

ADOLESCENTNE TRUDNOĆE

Iako biološki sposobni za reprodukciju i rađanje, ne znači da ste spremni postati majke i očevi!

Biti majka ili otac velika je odgovornost, a postati roditeljem u adolescentnoj dobi neizbježno mijenja uobičajeni život mladih ljudi i može biti preprekom da u miru i slobodi iskoriste ovo životno razdoblje. Kad mladi stupaju u seksualne odnose, svakako to ne čine da bi imali dijete. Unatoč tome, u Hrvatskoj svake godine približno 2.000 djevojaka u dobi od 14 do 19 godina rodi dijete. Činjenica je da se u spolne odnose stupa sve ranije. Neki mladi to čine iz ljubavi i želje da ostvare veću bliskost. Neki kako bi stekli novo iskustvo, a poneki da bi držali korak s vršnjacima ili dokazali svoju zrelost. Prva spolna iskustva rijetko kad su planirana pa to može biti jedan od razloga da ne koriste zaštitu. Ostali vjerojatni razlozi su neznanje ili pak pasivnost i prepuštanje brige o zaštiti partneru. Pritom zaboravljaju da je spolnost povezana s donošenjem važnih, ali i **zajedničkih** odluka: biti spolno aktivan ili NE, imati spolni odnos sa zaštitom ili BEZ, koju metodu i sredstvo zaštite izabrati. Međusobno dogovaranje o plodnosti, spolnom odnosu i zaštiti temelj je odgovornog spolnog ponašanja i pravi dokaz zrelosti.

Tek 27 % parova koristi zaštitu pri prvom spolnom odnosu!
Samo 40 % parova redovito koristi neki oblik kontracepcije!

Odluka da imaju dijete obično dolazi kao posljedica vrlo bliske ljubavne veze između dvoje ljudi. Prije nego se odluče postati roditelji, parovi se moraju pripremiti za obveze koje ih očekuju u različitim fazama majčinstva i očinstva. Planiranje obitelji preduvjet je zdravog i željenog potomstva, a podrazumijeva svjesno i slobodno odlučivanje o najpovoljnijem vremenu za roditeljstvo, broju djece te razmaku između poroda. Trudnoće u adolescentnoj dobi uglavnom nisu planirane, naprotiv, događaju se u najnezgodnije vrijeme i s nestalnim partnerom.

Spoznaja o trudnoći u život mlade djevojke unosi mnogo nemira i problema. Vjerojatno jedna od najtežih stvari je kako to podijeliti s roditeljima. No, bez obzira na prvotne reakcije, većina roditelja pruža bezuvjetnu ljubav i podršku svojoj djeci, jer najteže odluke su tek pred njima.

Kakvu odluku donijeti?

- nastaviti trudnoću i zadržati dijete
- nastaviti trudnoću i dati dijete na posvajanje
- prekid trudnoće

Uz podršku obitelji, partnera i okoline mnoge djevojke odluče **zadržati dijete.** Tijekom trudnoće i nakon poroda mogu nastaviti redovno školovanje. Također imaju pravo na porodiljni dopust i naknadu, jednokratnu novčanu pomoć pri kupnji opreme za novorođeno dijete te dječji doplatak, a za ostvarenje ovih prava potrebno se obratiti Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje u mjestu stanovanja. Nažalost, dio mladih trudnica ima ozbiljnih obiteljskih problema. U slučaju izostanka potrebne podrške okoline, postoje ustanove u Hrvatskoj za smještaj trudnica i majki, a pri smještaju će pomoći socijalni radnici nadležnog Centra za socijalnu skrb.

Odluku o **posvajanju** trebalo bi donijeti nakon pomnog razmišljanja i savjetovanja s povjerljivim i bliskim osobama. Donosi se samo ako je to najbolje rješenje za djevojku i dijete. U tom slučaju potrebno je kontaktirati nadležni Centar za socijalnu skrb. Šest tjedana nakon poroda potpisuje se izjava kojom se daje suglasnost o posvajanju djeteta, a mlada majka još može odustati od pristanka na posvojenje u roku 30 dana od potpisivanja.

Prekid trudnoće trebao bi biti posljednja mogućnost. Odluka o pobačaju teška je i nepovratna. Namjerni je pobačaj medicinski zahvat u svrhu prekida trudnoće. Zakon nalaže da se može obaviti samo u zdravstvenim ustanovama, na zahtjev žene i to do isteka 10 tjedana trudnoće od dana začeća ili 12 tjedna od prvog dana posljednje menstruacije. Nakon toga, prekid trudnoće moguće je obaviti samo ako je ugroženo zdravlje žene ili ploda, na prijedlog liječničke komisije. U slučaju prekida maloljetne trudnoće potreban je pristanak roditelja. Godišnje se u Hrvatskoj obavi oko 400 legalno induciranih prekida trudnoće kod djevojaka u dobi od 14 do 19 godina.

A sad se vratimo na početak. Adolescentne trudnoće često nastaju zbog neznanja.

Biti informiran i odgovoran je najmanje što možete učiniti za sebe!

NASILJE U VEZI

KAKO GA PREPOZNATI?

Adolescencija je značajno razdoblje stvaranja i razvijanja partnerskih odnosa, oblikovanja stavova i uvjerenja o međuljudskim odnosima i rodnim ulogama, a obrasci ponašanja naučeni u to doba nose se kroz život i nastavljaju u kasnijim vezama. U našem društvu zamjetan je visok stupanj tolerancije prema nasilju pa se neka nasilna ponašanja smatraju normalnim i uobičajenim. Istraživanja provedena među hrvatskim srednjoškolcima ukazuju da velik broj mladih ne prepoznaje oblike spolnog i tjelesnog nasilja. Više od polovice ispitanika doživjelo je da se osoba s kojom su u vezi prema njima nasilno ponaša, a pritom neke od oblika nasilja poput pljuskanja, prisiljavanja na spolne odnose i ljubomoru ne smatraju nasiljem. To predstavlja opasnost da će i dalje tolerirati rizične i nasilne veze. S obzirom da proživljeno nasilje utječe na tjelesno i mentalno zdravlje, potrebno je da znate prepoznati nasilje u vezi te način na koji se postaviti ako se ikada nađete u takvoj situaciji.

...KOJI OBLICI NASILJA POSTOJE?

Nasilje u vezama mladih definira se kao tjelesno, emocionalno ili psihičko, seksualno i ekonomsko nasilje, čiji je cilj moć i kontrola nad drugom osobom. Ono se može iskusiti već i pri jednokratnom izlasku, a u „stabilnim“ vezama često nakon prvog nasilnog događaja ne prestaje, već se ponavlja i postaje sve intenzivnije. Iako mladi u vezama mogu iskusiti sve vrste nasilja, najčešće je psihičko nasilje.

Emocionalno ili psihičko nasilje uključuje ponižavanje, kritiziranje, prijetnje, uvredljive komentare, sprječavanje razgovora i izlazaka s prijateljima, zastrašivanje prekidom veze, kontroliranje odijevanja, ponašanja i kretanja. Ovakvi postupci od strane partnera ruše samopoštovanje osobe; takva osoba tada misli da bolje ni ne zaslužuje. Neke od postupaka mladi znaju pogrešno interpretirati kao znakove velike ljubavi, primjerice posesivnost i ljubomoru.

Više od 90 % mladih doživjelo je barem jednom neki od oblika psihičkog nasilja!

Tjelesno nasilje odnosi se na postupke koji uzrokuju tjelesnu bol i ozljedu: pljuskanje, grubo guranje, udaranje, bacanje predmeta na partnera, čupanje kose i ugrize...

Približno 10 % mladih imalo je iskustvo tjelesnog nasilja u vezi!

Seksualno nasilje podrazumijeva spolno uznemiravanje (dobacivanje, uvredljive komentare) ili bilo koju aktivnost seksualne prirode bez pristanka druge osobe (ljubljenje, dodirivanje, prisilni spolni odnosi, silovanje). Mladići su skloniji nagovaranju svojih partnerica na stupanje u spolne odnose, a pritom se često služe emocionalnim ucjenama i prijetnjama.

Ekonomsko nasilje u adolescentskim vezama odnosi se na uzimanje novaca, kupovanje stvari te naknadno prigovaranje i ucjenjivanje. Ovaj oblik nasilja je češći u bračnim vezama, kada jedno od supružnika drugom uskraćuje novac, neovisno je li ga on sam zaradio ili ne. Ovaj oblik nasilja je čest, iako zanemaren, te se obično javlja u kombinaciji s drugim oblicima nasilja.

...ZAŠTO SE OSTAJE U NASILNOJ VEZI?

Mnogo je razloga zašto neka mlada osoba ostaje u nasilnoj vezi. Možda iz straha za vlastitu sigurnost ili pak vjerovanja da bolje nije ni zaslužila (ili bolje ne postoji). Svojim ponašanjem pokušava ugoditi nasilniku te izbjegava radnje koje bi ga mogle izazvati. Neki misle da će moći promijeniti partnera, a kako se nasilnik nakon prvog izgreda često trudi da bude „dobar“ i „pažljiv“, vjeruju da se nasilje neće ponoviti. Ponekad to čine zbog osjećaja srama jer ne žele da drugi saznaju što im se događa.

... ŠTO UČINITI?

Važno je shvatiti da nema opravdanja za bilo kakav oblik nasilja u vezi. Žrtva zlostavljanja nije kriva za nasilje koje joj se događa, to nitko ne zaslužuje. Ne postoje „bezazleni“ oblici nasilja. Nasilje ne treba trpjeti ni sakrivati. Uvijek se može i **treba** obratiti nekoj odrasloj osobi u koju se ima povjerenja, bilo roditeljima, stručnom osoblju iz škole, nadležnom liječniku, liječniku školske medicine ili čak nekom od prijatelja.

Mnoge „velike“ ljubavi imaju tragičan završetak, ne dopusti da se to i tebi dogodi.

SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA

Savjetovalište za zaštitu reproduktivnog zdravlja djeluje pri Službi za školsku i sveučilišnu medicinu.

Naša vrata su otvorena **utorkom od 15 do 17 sati** svim srednjoškolcima i studentima koji imaju pitanja i nedoumice u vezi reproduktivnog zdravlja, spolnosti, kontracepcije, spolno prenosivih bolesti i drugih *bitnih stvari*. Nalazimo se na adresi **Omiška 27,** a možete nam se javiti na telefon **315-957** ili e-mail **skolska@nzjz-split.hr.**

Sve usluge Savjetovališta su besplatne, anonimne i strogo povjerljive!!!

Problemi zbog kojih nam adolescenti dolaze uglavnom su vezani uz savjetovanje o zaštiti reproduktivnog zdravlja, kontracepciji, cijepljenju protiv HPV-a, poremećajima menstrualnog ciklusa, postojećim ginekološkim i urološkim smetnjama...

Tu smo da bismo informirali mlade o rizicima rane spolne aktivnosti te o mogućnostima i potrebi zaštite, da ih potaknemo da zaštitu reproduktivnog zdravlja prihvate kao dio svog sadašnjeg i budućeg ponašanja, kao metodu i put za postizanje željenog i odgovornog roditeljstva. Također pružamo pomoć i poticaj školama u provedbi sustavne edukacije o reproduktivnom zdravlju i ljudskoj seksualnosti.
Temeljne aktivnosti i metode rada u cilju zaštite reproduktivnog zdravlja mladih su:

- individualni rad (savjetovanje)
- rad u grupi (mala grupe, kreativne radionice, formiranje skupine vršnjačkih edukatora)
- rad s rizičnom populacijom
- ginekološki pregled uz probire na klamidiju i HPV
- edukacija profesora, roditelja i učenika
- distribucija promidžbenih materijala
- suradnja s medijima
- kontinuirana edukacija liječnika
- ciljana istraživanja u populaciji

Dobiti savjet u pravo vrijeme na pravom mjestu izuzetno je važno, pogotovo ako vam savjet može dati stručna osoba.

SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Dobro je znati... a može i pomoći!

Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih djeluje pri Službi za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti.

Gdje se nalazimo?

Zatreba li ti poneki savjet, možeš doći na adresu **Fra Luje Maruna 2/1** ili nazvati na telefon **599 696**. Normalno je postoje neka pitanja koja te pritišću, muče ili ti se u ovom trenutku čine nerješivim!

Kada i kako radimo?

Tu smo **ponedjeljkom, utorkom** i **četvrtkom ujutro i popodne**, a **srijedom** i **petkom samo tijekom jutra**. Kako ne bi lutao, tražio ili možda pomislio da su osobne, obiteljske, školske, ljubavne ili prijateljske poteškoće baš kod tebe „najveće“, možeš doći odmah.

Savjetovanje je besplatno, a pri dolasku ti ne treba uputnica.

Što je savjetovanje?

Savjetovanje je razgovor sa stručnom osobom koja će te slušati, podržati i pomoći u rješavanju dilema ili poteškoća, s razumijevanjem i povjerenjem. Odvija se kroz dva, tri ili više susreta, ovisno o cilju koji trebaš postići i problemima koje želiš riješiti.
Savjetovanje ti može pomoći da bolje razumiješ neke svoje osjećaje i misli, koji te zbunjuju ili brinu. Odvija se po dogovoru, u određenom vremenu i navedenom prostoru.
Zato je dobro znati da u Savjetovalištu radi medicinska sestra koja će te primiti i dogovoriti tvoj dolazak kod liječnika, psihologa ili defektologa.

Tko nam i zašto dolazi?

Korisnici Savjetovališta su djeca i mladi, roditelji i skrbnici (mogu navratiti po dogovoru...).
Dolaze nam zbog školskog neuspjeha, smetnji ponašanja i prilagodbe u vezama, emocionalnih poteškoća, ovisnosti „novog doba“ (interneta, igrica, kocke i klađenja...), konzumiranja psihoaktivnih tvari ili drugih dilema i problema.

Potrebno je i poželjno normalno razgovarati o svojim „promjenjivim“ procesima odrastanja. Posebni su i različiti kod svakog. Znaju i biti zanimljivi ~ *tjelesno*, dosadni i naporni ~ *emocionalno*. Mogu stvarati poteškoće i promjene u ponašanju, komuniciranju i funkcioniranju u obitelji, školi i okolini.
Okolina svojim komentarima zna unijeti još veću zbrku i nemir u *„tvoj svijet“*, upozoravati te na poteškoće koje tebi i nisu baš tako prepoznatljive...

KAKO BI OLAKŠAO ODLUKU O MOGUĆEM DOLASKU, PROČITAJ MIŠLJENJA, ISKUSTVA I KOMENTARE SVOJIH VRŠNJAKA, KOJI SU DOLAZILI ILI JOŠ DOLAZE NA SAVJETOVANJE!

Kako si došao/došla u Savjetovalište?
Došao sam na noge.
Doveden sam na nagovor „zabrinutog tate“, a tu je bilo i više „dosadnih mama“.
Uglavnom su me roditelji „priveli“ i „upilali“.
Morala sam doći kako bi me možda svi ostavili na miru...!

Zbog čega si došao/došla?
Glupih postupaka, poteškoća u školi i problema sa istim „onim svojim“ roditeljima iz gornjeg pitanja.
*Zbog nepromišljenosti, trave i dr. sr***.*
Zbog mojih emocionalnih izdanja, tužnih i ružnih stanja, koja se zovu „ništa mi se ne da i sve mi je tlaka“.
Zbog toga što sve ima predznak NE (škola, sport, čistoća, pravila, odgovornost...).

NIKAD PRIJE NISU BILI U SAVJETOVALIŠTU, A ZAMIŠLJALI SU GA KAO...?(ZAMIŠLJALI I POMALO STRAHOVALI)

Što si očekivao/očekivala kako to izgleda i tko tu radi?
Mislila sam da je to laboratorij ili ambulanta, bijela i monotona.
Zamišljala sam da tu rade hladni ljudi, koji bi trebali pomoći, a ne pametovati i držati predavanja „Ne daj Bože!“.
Kao ustanovu za poremećene, neku ludaru, a nisam „ni lud, ni glup“.
Htio sam što prije započeti „torturu“ kako ne bih više zamišljao, nego vidio hoće li tu biti neljubazni „svit u bilom“ i „stroge tete“...!
Bojala sam se da me neće prihvatiti, a još manje razumjeti pa mi takva pomoć ni ne treba!

Da li su ispunjena tvoja očekivanja ili strahovi (kako je zaista bilo...)?
Osjećam se uglavnom zaštićeno i opušteno.
Atmosfera je domaća i ugodna.
Veseliji, ispunjeniji, raspoloženiji, zadovoljniji, mogu pričati o sebi s nekim tko me ima vremena slušati.
Nepovjerenje i odbijanje je nestalo, puno je manje.
Sada mi je drago što sam imala takvo iskustvo... čak mi je žao što je završilo.
Ponekad mi je dosadno, ali ne više i neugodno.
Bolje je... dobro! Nema više napetosti, nemira i straha!

Koliko ti pomaže Savjetovalište?
Mislim da pomaže, zasada dosta.
Puno čini mi se, vidjet ću još...?
Osjećam da je lakše razgovarati s odraslom osobom tu, nego kod kuće.
Ne mogu neke stvari reći roditeljima, čak ni prijateljima.
Krenulo mi je sve bolje u životu!
Složila sam ponešto na svoje mjesto, „stavila nered“ u „svoju perspektivu“!
Greška nije greška, ako se ispravi.
Korisno je ako to baš želiš znati.

Što bi rekao/rekla prijateljima o Savjetovalištu?
Svakome bih preporučio da svoje probleme izbaci iz sebe, a ovo je pravo mjesto.
Bez straha, ništa strašno, trebalo bi doći.
Možeš pomoći sebi, uz pomoć stručne osobe, dobri su skroz!
Ako netko drugi misli da trebaš doći, probaj, bit ćeš na dobitku kad sve oduzmeš i zbrojiš, ja jesam!
Dođi ako ti nije problem, a problem je, znam, ali ipak probaj.
Riješi svoj problem odmah, ne čekaj nikog i ništa.
Dođi pa vidi, neš umrit, preživija sam i ja.

U odgovorima su sudjelovali i iskreno odgovarali:

Davor (17), Petar (18), Ivan (16), Ana (17), Laura(15), Marija (21), Anđela (18), Lucija (16), Dora (17), Katarina (21).

Hvala im na pomoći!!
Djelatnici Savjetovališta za zaštitu zdravlja djece i mladih

SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Fra Luje Maruna 2/I ⟹ Telefon: 599 696

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Vukovarska 46 ⟹ Telefon: 401 111

www.nzjz-split.hr

SAVJETOVALIŠTE ZA ZAŠTITU REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA

Služba za školsku i sveučilišnu medicinu

Omiška 27 ⟹ Telefon 315 957