

HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي

خدمة الاندماج الاجتماعي

إذا كنتِ تودّين الحصول على مستلزمات فترة الحيض، أو حضور جلسة تثقيفية، يُرجى التواصل معنا.

تواصلنا معنا عبر البريد الإلكتروني:
che.socialinclusion@hse.ie



صحة ورفاهية المرأة
دليل الصحة الجنسية
والإنجابية

HSE



HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي خدمة الاندماج الاجتماعي

HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي

خدمة الاندماج الاجتماعي

هذا الكتيب هو جزء تعليمي من عملنا في مبادرة "الكرامة أثناء فترة الحيض للجميع."

**Period
Dignity
for all**

كيف تستخدمين هذا الكتيب؟

يُرجى الاطلاع على الروابط التثقيبية التي سوف تأخذك إلى مواقع إلكترونية تتضمن معلومات متخصصة وبيانات الاتصال بمنظمات موثوقة للحصول على مزيد من الدعم.

موارد عبر الإنترنت

[www.hse.ie/eng/services/
list/1/ho/dublinse/social-
inclusion/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/ho/dublinse/social-inclusion/)



اقتباسات

هناك العديد من الاقتباسات في ثنايا هذا الكتيب، وهي مأخوذة من استبيانات للرأي أجريته مع أصوات متنوعة في مجتمعنا.

أصوات متنوعة

المحتويات

4	مرحبًا مقدمة
5	القسم الأول الكرامة أثناء فترة الحيض
7	القسم الثاني الدورة الشهرية
13	القسم الثالث الحمل والخصوبة
16	القسم الرابع الصحة الجنسية
18	القسم الخامس الفحص المسحي
20	القسم السادس الموافقة، والعنف القائم على النوع الاجتماعي
25	القسم السابع الرفاهية
26	القسم الثامن HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي خدمة الاندماج الاجتماعي

مقدمة

سوف نتناول هذه الوثيقة المراحل الحياتية للنساء والفتيات، وبعض التحديات التي قد تواجههن طوال حياتهن. تم تجميع المحتوى من معلومات نشرتها وكالات متخصصة مثل HSE A-Z، وTusla، وsexualwellbeing.ie.

*توجد نسخة إلكترونية من هذا الكتيب على موقع خدمة الاندماج الاجتماعي عبر الإنترنت، بالإضافة إلى روابط تشعبية مباشرة.

تعمل خدمات الاندماج الاجتماعي مع الأفراد والأسر، التي تحتاج إلى مهارات ودعم متخصص، والتي قد تكون مرت بصعوبات في حياتها، بالإضافة إلى تقديم الرعاية لها. نسعى إلى تمكين وتقدير جميع الأشخاص الذين نعمل معهم، والذين يتعاملون معنا.

نعمل مع عدد من المجموعات الثقافية المتنوعة ذات الخبرات الثرية، مثل مقدمي طلبات الحماية الدولية، والأوكرانيين، ومجتمعات الرحل والروما (الغجر)، وضحايا الاستغلال الجنسي والاستغلال في العمل من خلال الدعارة والاتجار بالبشر، والمشردين، ومدمني المخدرات، ومجتمع الميم .LGBTQI+

بالنسبة لهذا المشروع، فإننا نركز على النساء والفتيات اللواتي يعانين من فقر فترة الحيض.

قد تكون المعلومات الواردة في هذا الكتيب مفيدة للفتيات والنساء، والأشخاص المتحولين جنسيًا، والأشخاص ذوي الهوية الجنسية غير الثنائية، الذين يمرون بفترة الحيض.

عانيتُ أثناء دراستي في
المدرسة لعدة سنوات،
واضطرت إلى الحصول
على مستلزمات مجانية من
المدرسة.

عضو في طاقم العمل

أصوات متنوعة

Period Dignity for all

الكرامة أثناء فترة الحيض

وقد بدأ HSE، وهيئات عامة أخرى، في توفير مستلزمات فترة الحيض مجاناً للنساء والفتيات اللاتي يحتجن لها. كما أننا أيضاً نقدم جلسات تثقيفية للمهتمات بذلك، حتى يتسنى لنا تحسين الفهم والتخلص من بعض المشاعر السلبية تجاه فترة الحيض!

إذا كنتِ توّدين الحصول على مستلزمات فترة الحيض، أو حضور الجلسات التثقيفية، يُرجى التواصل معنا على:

تواصلنا معنا عبر البريد الإلكتروني:

che.socialinclusion@hse.ie

بالإضافة إلى المستلزمات، من الضروري أن تفهم النساء والفتيات طبيعة التغيرات الجسدية التي تحدث، والتحديات التي قد تصاحب الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ. ففهم هذه التغيرات (والتحديات المصاحبة لها أحياناً) من شأنه أن يضمن معرفة النساء والفتيات بالجهات التي يمكنهن طلب المساعدة منها، إذا تعرّضن لأي صعوبات. نود أن نشارك تلك المعلومات معك.

تعود نشأة مفهوم الكرامة أثناء فترة الحيض إلى الأدلة الواردة في الأبحاث الدولية التي تعترف بتأثير فقر فترة الحيض على عدد كبير من النساء والفتيات. هذا يعني أنه لا تتوافر لديهن الأموال أو إمكانية الوصول إلى المستلزمات، أو مرافق الصرف الصحي، أو التثقيف اللازم للحفاظ على الكرامة وإتاحة الفرصة لهن لاختيار مستلزمات النظافة الصحية المطلوبة خلال "فترة الحيض". تشمل القيود المفروضة على تلك الحرية انعدام الأمان المالي، والتهميش، والتبعية، والتحكم الأسري ... إلى آخره.

غالبًا ما تؤثر المعتقدات الثقافية والشعور بالخلج على حياة النساء والفتيات، وتُحجّب عن العديد منهن المعلومات المتعلقة بالقضايا التي تهتمُن.

ما الذي نقوم به للحفاظ على الكرامة أثناء فترة الحيض؟

توفر خدمات الاندماج الاجتماعي التابعة لـ HSE المستلزمات، والتثقيف، والتوعية اللازمة لتيسير وصول النساء والفتيات طوال سنوات الإنجاب إلى هذه المستلزمات الضرورية، وتمكينهن من ذلك.

النتائج المتعلقة بفقر فترة الحيض في مسح الصحة في أيرلندا (Healthy Ireland) (Survey) لعام 2022.



1 من كل
4 من النساء

مرّت بشكل من أشكال
فقر فترة الحيض.

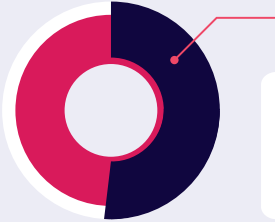


1 من كل
10 من النساء

واجهت صعوبة في تحمّل تكلفة
مستلزمات فترة الحيض، أو
اضطرت إلى تغيير المستلزمات
التي تستخدمها بسبب التكلفة.

51%
من النساء

أبلغن أنهن غيرن أنشطتهن
اليومية بسبب مرورهن
بفترات الحيض.



30% من النساء

نسيّن إحضار ما يكفي من المستلزمات
إلى العمل أو المدرسة أو الجامعة
أو أثناء الخروج. كما أن 14% من
النساء فوق سن 25 عامًا أبلغن عن
اضطرارهن إلى الارتجال باستخدام
مواد غير مخصّصة لفترات الحيض.



الدورة الشهرية

التبويض

يتراوح متوسط فترة الحيض ما بين يومين إلى 7 أيام. وغالبًا ما يكون تدفق الدم أكثر غزارة في أول يومين. ويبلغ متوسط الدورة الشهرية 28 يومًا، مع حدوث التبويض في اليوم الرابع عشر. ومع ذلك، تعاني العديد من النساء من طول أو قصر الدورات الشهرية عن المعتاد. تبدأ الدورة الشهرية في أول يوم للحيض، وتنتهي في اليوم الذي يسبق الحيض الجديد. أكثر الفترات خصوبة عند المرأة تكون بين اليوم 12 واليوم 16 من دورتها الشهرية.

لا يوجد عمر محدد لبدء الحيض، حيث تتعرض الفتيات لهذا التغير الجسدي الطبيعي في أعمار متفاوتة. في الغالب، يمكن أن يحدث هذا بين سن 9 سنوات و13 سنة. كما أنه من الطبيعي تمامًا أن يأتي أول حيض قبل موعده أو يتأخر، لكن قد يتطلب الأمر بعض الفحص. استشيرى الممارس العام، الذي تتابعين معه، إذا كانت لديك أي مخاوف.

الحيض

الحيض هو جزء من الدورة الشهرية عند المرأة، ويحدث عندما تنسلخ بطانة الرحم. يحدث هذا على مدار الحياة الإنجابية للمرأة. مع كل دورة شهرية، تُجَهَّر بطانة الرحم نفسها لتغذية الجنين. ويساعد ارتفاع مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون على زيادة سمك جدارها. إذا لم يحدث التخصيب، فإن بطانة الرحم، إلى جانب الدم والمخاط من المهبل وعنق الرحم، تشكل تدفق دم الحيض أثناء فترة الحيض.

ينبغي تحسين الحالة
المعنوية للنساء أثناء فترات
الحيض لديهن.

واحدة من مقدمات طلبات الحماية الدولية

أصوات متنوعة

الدورة الشهرية (تابع)

مستلزمات فترة الحيض

تجمع مستلزمات فترة الحيض الدم الذي يتم إفرازه أثناء فترة الحيض.

هناك نوعان رئيسيان من المستلزمات؛ هما:

• **الفوط الصحية** – وهي مادة ماصّة تمتص السوائل. تأتي الفوط الصحية بعدة مقاسات، لذا يمكنك اختيار المقاس المناسب حسب غزارة أو قلة دم الحيض.

• **السدادات القطنية** – هي أسطوانات صغيرة من القطن الطبي يتم إدخالها في المهبل. هناك نوعان من السدادات القطنية – سدادات ذات أداة إدخال، وسدادات بدون أداة إدخال.

• **أكواب فترة الحيض** – هي بديل للفوط الصحية والسدادات القطنية. الكوب مصنوع من السيليكون (مادة تشبه المطاط)، ويتم إدخاله في المهبل. تقوم أكواب فترة الحيض بجمع الدم، وليس امتصاصه. يتم التخلص من الفوط الصحية والسدادات القطنية بعد الاستخدام، لكن أكواب فترة الحيض يمكن غسله واستخدامها مرة أخرى.

• **سروال فترة الحيض** – سروال داخلي مُبطن قابل للغسل. تستخدم العديد من النساء مستلزمات مستدامة مثل السروال، ويجدّنها مريحة.

توتر/متلازمة ما قبل فترة الحيض (Premenstrual Tension/Syndrome (PMT/PMS)

يمكن أن تؤدي تغيّرات مستويات الهرمونات قبل فترة الحيض إلى حدوث تغيّرات جسدية وعاطفية. يُعرّف هذا بـ "متلازمة ما قبل فترة الحيض" PMS أو "توتر ما قبل فترة الحيض" PMT. هناك العديد من الأعراض المحتملة لمتلازمة ما قبل فترة الحيض، لكن الأعراض النمطية تشمل:

- الشعور بالانتفاخ
- ألم الثدي
- التقلبات المزاجية
- العصبية
- ظهور بقع على الجلد أو زيادة دهون الشعر
- فقدان الرغبة الجنسية

عادةً ما تتحسن هذه الأعراض عندما تبدأ فترة الحيض، وتختفي بعد بضعة أيام. لا تعاني كل النساء، اللاتي يأتين الحيض، من متلازمة ما قبل فترة الحيض.



الألم أثناء فترة الحيض

يمكن أن يكون الألم أثناء فترة الحيض شائعًا، وهو يُعد جزءًا من الدورة الشهرية. وتصاب به معظم النساء في مرحلة ما في حياتهن. وعادةً ما يكون على شكل تشنجات عضلية مؤلمة أسفل البطن، قد تنتقل إلى الظهر والفخذين. وأحيانًا، يأتي الألم على شكل تقلصات شديدة. وفي أحيان أخرى، قد يكون الألم غير حاد، لكنه يستمر لفترة أطول. من المهم التحدث إلى طبيبك إذا كان ألم الحيض يؤثر على أنشطة حياتك اليومية، لأنه يمكنه البحث عن وجود أي مشكلات قد تكون هي سبب الألم، واقتراح طرق لتخفيف الألم.

لمزيد من المعلومات حول طرق علاج ألم الحيض، انقر على هذا الرابط.

التغيرات في فترات الحيض لديك

قد تتغير فترات الحيض لديك لعدة أسباب أثناء المسار الطبيعي لحياتك الإنجابية. بعض هذه التغيرات طبيعية، ومع ذلك ينبغي عليك طلب المشورة من الممارس العام أو أخصائي الرعاية الصحية، الذي تتعاملين معه، إذا تعرضت لما يلي:

- النزف بين فترات الحيض، أو بعد ممارسة العلاقة الجنسية، أو بعد انقطاع الحيض (سن اليأس)
- غياب فترات الحيض
- أي عدم انتظام في فترات الحيض يسبب لك قلقًا

سوف يدرس الممارس العام المعالج أو أخصائي الرعاية الصحية، الذي تتعاملين معه، السبب ويصف العلاج اللازم.

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/conditions/stopped-or-missed-periods/

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/conditions/period-pain/

في مرحلة النمو، كنا دائمًا نشعر بالخجل، ويجدرنا الآخرون من التحدث عن فترات الحيض لدينا. لا يزال يراودنا شعور بالصدمة من قدرتنا على التحدث عن الحيض ومناقشته بصراحة.

واحدة من مقدمات طلبات الحماية الدولية

أصوات متنوعة

الدورة الشهرية (تابع)

شائع – فقد لا تأتيكِ لعدة أشهر. إذا كانت فترات الحيض لديك غير منتظمة، ينبغي عليك أيضاً التحقق مما إذا كنتِ حاملاً، سواء مارستِ العلاقة الجنسية مع استخدام وسائل منع حمل أو دونها.

موارد عبر الإنترنت
www2.hse.ie/conditions/contraception-and-menopause/

الأعراض الشائعة

حوالي 8 من كل 10 سيدات يعانين من أعراض لبعض الوقت قبل انقطاع الحيض وبعده. يمكن أن يكون لهذه الأعراض تأثير خطير على بعض النساء. إذا مررتِ بمرحلة انقطاع الحيض فجأة، قد تكون الأعراض التي تعاني منها أسوأ. على سبيل المثال، نتيجةً لعلاج السرطان أو الاستئصال الجراحي للمبيضين.

تشمل بعض الأعراض الشائعة:

- الهبات الساخنة، نوبات التعرق الليلي، صعوبة النوم، التعب، نقص النشاط
- سوء الحالة المزاجية أو القلق
- مشكلات الذاكرة أو التركيز، نوبات الصداع
- خفقان القلب (تسارع ضربات القلب، أو رفرفة القلب، أو الشعور بضربات قلب قوية)
- عدوى المسالك البولية المتكررة (عدوى المثانة)
- فقدان العضلات، وآلام وأوجاع المفاصل
- اكتساب الوزن

اقتراب فترة الحيض الأخيرة لك

مرحلة ما قبل انقطاع الحيض /Perimenopause انقطاع الحيض menopause

سوف تستمر فترات الحيض لديك إلى أن تُصلي إلى سن اليأس. يحدث انقطاع الحيض بوجه عام عندما لا يأتيكِ الحيض لمدة 12 شهراً بسبب كبر السن. يحدث هذا عادةً عندما تكونين في أواخر الأربعينيات إلى منتصف الخمسينيات من عمرك. تعاني معظم النساء من بعض الأعراض قبل وبعد انقطاع الحيض. قد تختلف مدة الأعراض وشدها من امرأة لأخرى.

موارد عبر الإنترنت
www2.hse.ie/conditions/menopause/

يمكن أن تبدأ الأعراض قبل 7 سنوات من انقطاع الحيض. يُعرف هذا بـ "مرحلة ما قبل انقطاع الحيض" perimenopause. يمكن أن تستمر الأعراض أيضاً لبعض الوقت بعد انقطاع الحيض. تستمر معظم الأعراض حوالي 4 سنوات من آخر فترة حيض لديك. لكن حوالي امرأة من كل 10 نساء تعاني من الأعراض لمدة تصل إلى 12 عاماً.

التغيرات أثناء مرحلة ما قبل انقطاع الحيض

قد تلاحظين تغييراً في النمط المعتاد لفترات الحيض لديك. وقد تبدئين في المعاناة، إما من نقص أو غزارة غير عادية في الحيض. وقد يتأثر أيضاً انتظام فترات الحيض لديك – فقد تأتيكِ كل أسبوعين أو 3 أسابيع. غياب فترات الحيض

يزيد انقطاع الحيض من خطر إصابتك بمشكلات صحية أخرى، مثل هشاشة العظام، لذا تحدّثي إلى أخصائي الرعاية الصحية، الذي تتعاملين معه، بشأن هذا.

متى تطلبين المساعدة؟

تحدّثي إلى الممارس العام، الذي تتابعين معه، إذا وجدت صعوبة في التعامل مع الأعراض. سيكون بإمكانه مساعدتك، ووصف العلاجات لك.

أسباب نزيف ما بعد انقطاع الحيض

هناك عدة أسباب لنزيف ما بعد انقطاع الحيض.

أكثر الأسباب شيوعًا هي:

– Atrophic vaginitis التهاب المهبل الضموري

التهاب وترقق جدار بطانة المهبل بسبب انخفاض مستويات هرمون الإستروجين

– Endometrial atrophy ضمور بطانة الرحم

التهاب وترقق بطانة الرحم بسبب انخفاض مستويات هرمون الإستروجين

زوائد عنق الرحم أو الزوائد الرحمية Cervical or

Womb polyps – أورام عادةً لا تكون سرطانية

فرط تنسج بطانة الرحم Endometrial

hyperplasia – زيادة سمك بطانة الرحم بسبب

السمنة، أو مستويات هرمون الإستروجين، أو في

حالات أقل شيوعًا العلاج بالهرمونات البديلة

hormone replacement therapy (HRT)

في حالات نادرة، يكون سبب نزيف ما بعد انقطاع الحيض

هو الإصابة بالسرطان مثل سرطان الرحم أو المبيض.

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/conditions/postmenopausal-bleeding/

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/conditions/ovarian-cancer/

عيادات أمراض النساء

توجد عيادات أمراض نساء دون موعد مسبق، تعمل بالفعل في أيرلندا. في هذه العيادات، تشمل الفحوصات المتاحة للمرضى الموجات فوق الصوتية على الحوض، ومنظار الرحم التشخيصي، وأخذ عينة من بطانة الرحم.

توجد العيادات الحالية في مستشفى كومب للنساء Coombe Women's Hospital، مستشفى الولادة الوطني National Maternity Hospital، مستشفى مايو الجامعي Mayo University Hospital، مستشفى كورك الجامعي للولادة Cork University Maternity Hospital، مستشفى جالواي الجامعي Galway University Hospital، مستشفى ليتركني الجامعي Letterkenny Hospital، مستشفى ووترفورد الإقليمي University Hospital، وجارٍ حاليًا افتتاح Regional Hospital Waterford. مزيد من العيادات في شتى أنحاء البلاد.

يمكن تحويلك إلى هذه العيادات من خلال الممارس العام الذي تتابعين معه، أو من خلال قسم في مستشفى (سواء كان مستشفى للولادة أم لا). إذا كانت لديك مخاوف صحية نسائية، فلا تتردد في الاتصال بالممارس العام، الذي تتابعين معه، وطلب معلومات عن أنسب خدمة لك.

مع تقدّم (إخوتي) في السن، تعيّر موقفهم، وأصبح لديهم فهم أفضل لفترة الحيض، ولم يعودوا يشعرون بالنفور عند رؤية علبه السدادات القطنية.

واحدة من مقدمات طلبات الحماية الدولية

أصوات متنوعة

تم تجاهل الأعراض، بشكل مستمر، من قبل الأطباء الذكور. تم تشخيص إصابتي ببطانة الرحم المهاجرة – بعد شهر من المعاناة من الألم. فقط لأنني أصررت بشدة على إجراء الفحوصات.

أحد أفراد مجتمع الميم

أصوات متنوعة

أنا مزدوجة الجنس، لذا هناك المزيد من القبول والحوار المفتوح عن فترات الحيض. قد تكون الأوساط غير المثلية أحيانًا أكثر انزعاجًا، لكن وجود زوجة وابنة ومشاركة المستلزمات يقوّي الروابط بين الناس.

أحد أفراد مجتمع الميم

أصوات متنوعة

الحمل والخصوبة

الحمل

قد يكون من الصعب تحديد الوقت الذي يمكنك فيه الحمل (أكثر الأوقات خصوبة لديك). يحدث الحمل عندما تكونين في فترة التبويض، وهي تكون قبل حوالي 12 إلى 16 يوماً من بداية فترة الحيض التالية لديك.

وعلى الرغم من ذلك، يمكن للحيوان المنوي أن يعيش داخل جسم المرأة بضعة أيام قبل حدوث التبويض. ويمكن تخصيب البويضة بعد 12 إلى 24 ساعة من التبويض. ومن ثم، يمكن أن يؤدي الجنس غير المحمي، قبل التبويض أو بعده، إلى حدوث حمل.

لا يمكنك الحمل إذا لم يحدث لك تبويض. تعمل بعض وسائل منع الحمل الهرمونية من خلال منع التبويض. على سبيل المثال، حبة منع الحمل، ولصقة منع الحمل، وحقنة منع الحمل.

اختبارات الحمل

إجراء اختبار هو أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت حاملاً.

يمكنك شراء اختبار من العديد من الصيدليات ومحلات السوبرماركت.

كما يمكنك أيضاً الحصول على اختبار لدى الممارس العام، الذي تتابعين معه، أو عيادة تنظيم الأسرة في منطقتك. وقد تضطرين إلى دفع رسوم إذا لم تكن لديك بطاقة صحية.

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/pregnancy-birth/scans-tests/pregnancy-tests/

www2.hse.ie/pregnancy-birth/trying-for-a-baby/

www2.hse.ie/pregnancy-birth/keeping-well/health-lifestyle/adjusting-to-pregnancy/

منع الحمل غير المُخطَّط له

وسائل منع الحمل

إذا كنتِ تمارسين الجنس، من المهم للغاية استخدام وسيلة من وسائل منع الحمل لتجنب الحمل غير المُخطَّط له. يمكن أن يساعدك الممارس العام أو عيادة تنظيم الأسرة، التي تتعاملين معها، على إيجاد أنسب وسيلة منع حمل لصحتك ومتطلبات نمط حياتك.

أعتقد أن معظم الرجال لا يعرفون شيئاً عن فترة الحيض إلا عندما نحاول الإنجاب ونتتبع الدورات الشهرية.

عضو في طاقم العمل

أصوات متنوعة

الحمل والخصوبة (تابع)

وسائل منع الحمل المجانية

خدمات الدعم أثناء الحمل غير المُخطَّط له قد يجعلك الحمل غير المُخطَّط له تشعرين بالقلق والتشوش. وربما تراودك مشاعر قوية ومتضاربة بشأن حملك. **My Options** هو خط مساعدة مجاني ممَّول من HSE. يوفر الخط المعلومات والمشورة، دون إصدار أحكام، لأي امرأة تواجه حملًا غير مُخطَّط له.

تتوافر وسائل منع حمل مجانية للنساء، والفتيات، والأشخاص المتحولين جنسيًا، والأشخاص ذوي الهوية الجنسية غير الثنائية، الذين يستوفون المعايير ذات الصلة. يمكن إعطاؤها دون روثنة طبية في الصيدليات المشاركة. لا تحتاجين للذهاب إلى الممارس العام، الذي تتابعين معه، للحصول على روثنة طبية.

يشتمل موقع **My Options** أيضًا على:

- خدمة الدردشة عبر الإنترنت للحصول على المعلومات والدعم
- خدمة التواصل المباشر (وجهاً لوجه)
- حجز جلسة مشورة

موارد عبر الإنترنت
sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/free-contraception/

وسائل منع الحمل العاجلة

يمكن أن يقدم لك خط المساعدة هذا المعلومات والدعم بشأن جميع الخيارات المتاحة لك، بما في ذلك:

- استمرار الدعم أثناء الحمل
- خدمات الإجهاض

• وسيلة منع الحمل العاجلة هي وسيلة احتياطية لمنع الحمل. يمكنك استخدام وسائل منع الحمل العاجلة لتجنُّب الحمل غير المُخطَّط له بعد ممارسة الجنس دون استخدام وسيلة منع حمل، أو إذا فشلت وسيلة منع الحمل التي تستخدمينها (على سبيل المثال، انزلاق الواقي أو فوات موعد أخذ الحبة).

• يمكنك أن تختاري من نوعين مختلفين من وسائل منع الحمل العاجلة: حبوب منع الحمل العاجلة، هناك نوعان من الحبوب، أحدهما يجب أخذه في خلال 72 ساعة من ممارسة الجنس، والآخر يمكن أخذه خلال فترة تصل إلى 120 ساعة. كما يمكن استخدام اللولب (يُعرَّف أيضًا بـ "اللولب الرحمي بعد الجماع") خلال مدة تصل إلى 5 أيام من ممارسة الجنس.

الهاتف المجاني لموقع **My Options**
1800 82 80 10



موارد عبر الإنترنت
www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy-support-services/



علاج الخصوبة من خلال HSE

يتوافر العلاج المتخصص لمساعدتك على الحمل من خلال مراكز الخصوبة الإقليمية التابعة لـ HSE.

- ربما يوصي الاستشاري، الذي تتابعين معه، في مركز الخصوبة الإقليمي بهذا إذا:
- لم تحملي، رغم تلقيك أنتِ وشريكك علاج خصوبة آخر
- أظهرت الفحوصات أن هذا هو العلاج الذي تحتاجينه

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/conditions/fertility/treatment/



أفصحت عن ميولي الجنسية للطبيب، لذا كان من المفترض ألا تكون الخصوبة مشكلة (لأنني مثلي). اضطررت إلى فتح الموضوع معه بالمقارنة، كانت أختي تنجذب إلى الجنس الآخر، لذا كان ذلك جزءاً من الحديث.

أحد أفراد مجتمع الميم

أصوات متنوعة

أنواع العلاج

أنواع علاج الخصوبة المتخصص، الذي يمكنك الحصول عليه من خلال مركز الخصوبة الإقليمي، هي:

- **التلقيح الصناعي في المختبر IVF** – عندما يتم تخصيب البويضات والحيوان المنوي في المختبر لتكوين جنين. يوضع أفضل جنين في رحم المرأة. إذا كانت هناك أجنة أخرى جيدة، يمكن تجميدها لاستخدامها في المستقبل.
- **الحقن المجهري ICSI** – هو نوع من التلقيح الصناعي في المختبر، حيث يتم حقن الحيوان المنوي مباشرة في البويضة.
- **التلقيح داخل الرحم IUI** – هو نوع من التلقيح الصناعي. في هذا التلقيح، يتم تحضير الحيوان المنوي في المختبر ثم وضعه في الرحم.

أعرف العديد من المثليات اللواتي يرغبن في إنجاب الأطفال، ومثليين يرغبن في تكوين أسرة أيضاً. الأبوّة والأمومة حق أساسي للجميع.

أحد أفراد مجتمع الميم

أصوات متنوعة

الصحة الجنسية

الأمراض المنقولة جنسياً

المرض المنقول جنسياً STI هو مرض مُعدٍ ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع شخص مصاب.

كيف يمكن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً؟

تنتقل معظم الأمراض المنقولة جنسياً بين الشريكين في العلاقة الجنسية من خلال الجنس الفموي، أو الجنس الشرجي، أو الجنس المهبلي دون استخدام واقٍ. وتنتقل بعض الأمراض المنقولة جنسياً من خلال التلامس الجلدي.

الاستخدام الصحيح للواقيات في كل مرة تمارسين فيها الجنس سوف يقلل من خطر إصابتك بالأمراض المنقولة جنسياً.

إذا ظهرت عليك أنت أو شريكك أي من علامات العدوي، أو ظهرت جروح أو قرح في منطقة الأعضاء التناسلية، لا تمارسي أي نوع من الجنس، بما في ذلك الجنس الفموي، إلى أن يتم إجراء الاختبار اللازم لك وعلاجك.

ينبغي أن تفكري في إجراء اختبار الكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً.

إذا كان لديك شريك جديد، فمن الأفضل أن يُجري كلاكما اختبار الكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً. قد لا تظهر عليك أي أعراض، وقد لا تعرفين أنك مصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً.

إذا كانت نتيجة اختبار الكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً إيجابية، من المهم أن تكلمي العلاج وأن يُجرى الاختبار لشريكك، وإذا لزم الأمر، أن يتم علاجه قبل استئناف الاتصال الجنسي.

إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً أو إذا كنت تحتاجين للدعم العاجل، ينبغي عليك الاتصال بعيادة الأمراض المنقولة جنسياً في منطقتك، أو الممارس العام الذي تتابعين معه. لمعرفة أقرب عيادة مجانية للأمراض المنقولة جنسياً تابعة لـ HSE، زوري:

موارد عبر الإنترنت

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html

موارد عبر الإنترنت

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/

كما يتوافر أيضاً اختبار منزلي مجاني للكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً من خلال HSE.

موارد عبر الإنترنت

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/sti-testing/home-sti-test/

موارد عبر الإنترنت
www.linc.ie/health/



موارد للآباء/مقدمي الرعاية

يشتمل موقع www.sexualwellbeing.ie على معلومات مفيدة للآباء/مقدمي الرعاية عن العلاقات والصحة الجنسية. ويضم سلسلة من الكتيبات المُعدة لآباء الأطفال والصغار من سن 4 أعوام-18 عامًا، وفيديوهات لآباء الأطفال الصغار.

موارد عبر الإنترنت

www.sexualwellbeing.ie/for-parents



غالبًا ما أشعر بالإحراج
الشديد عندما أطلب من
الشباب استخدام الواقي
الذكري، لذلك أحيانًا
أتجاهل الطلب.

عضو في طاقم العمل

أصوات متنوعة

الجنس الآمن

يُوصى باستخدام الواقي للوقاية من معظم الأمراض المنقولة جنسيًا وفيروس نقص المناعة البشري HIV، إذا تم استخدامه بشكل صحيح.

يغطي الواقي الخارجي العضو الذكري، ويمكن استخدامه للجنس الفموي (من الفم إلى العضو الذكري)، والجنس المهبلي، والجنس الشرجي.

يبطن الواقي الداخلي المهبل، ويمكن استخدامه للجنس المهبلي.

الواقي الفموي هو قطعة مربعة من اللاتيكس توضع على المهبل أو الشرج أثناء الجنس الفموي (الفم إلى المهبل أو الفم إلى الشرج).

إذا كنتِ تستخدمين ألعابًا جنسية، احرصي على عدم مشاركتها دون غسل اللعبة الجنسية جيدًا بين كل استخدام وآخر، واستخدام واقي جديد كل مرة.

علاقات النساء المثليات، ومزدوجات الميول الجنسية،

وذوات الهويات والتوجهات الجنسية غير النمطية

(الكويريات)

يتناول الرابط المدرج أدناه مجموعة من الموضوعات المتعلقة بالعلاقات والنشاط الجنسي للنساء المثليات، ومزدوجات الميول الجنسية، وذوات الهويات والتوجهات الجنسية غير النمطية (الكويريات). هذا مورد مفيد، ويتناول تهميش العلاقات والحياة الجنسية للنساء المثليات، ومزدوجات الميول الجنسية، وذوات الهويات والتوجهات الجنسية غير النمطية (الكويريات).

تنزيل المورد



www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resource-for-working-with-lesbian-bisexual-queer-women/

الفحص المسحي

الفحص المسحي لعنق الرحم

اختبار الفحص المسحي لعنق الرحم هو اختبار مجاني لفحص صحة عنق الرحم لديك. عنق الرحم هو فتحة الرحم لديك.

وهو ليس اختباراً للكشف عن السرطان، لكنه اختبار لمعرفة ما إذا كنتِ معرضة لخطر الإصابة بالسرطان.

إذا كان لديك عنق رحم، يمكن أن تصابي بسرطان عنق الرحم. وُجد أن 9 من كل 10 حالات إصابة بسرطان عنق الرحم تنتج عن أنواع معينة من فيروس الورم الحليمي البشري HPV. ينتقل فيروس الورم الحليمي البشري من خلال أي شكل للاتصال الجنسي مع رجل أو امرأة.

يُطلق على فيروس الورم الحليمي البشري الذي لا يختفي اسم "الورم الحليمي البشري المستمر" persistent HPV. يمكن أن تسبب الإصابة به تغييرات في خلايا عنق الرحم مع مرور الوقت.

لكن فيروس الورم الحليمي البشري ليس السبب الوحيد وراء الإصابة بسرطان عنق الرحم. فقد تصابين بسرطان عنق الرحم حتى إذا كنتِ لم تمارسي الجنس على الإطلاق.

بدءاً من سن 25 عاماً، ينبغي عليك تسجيل اسمك في برنامج CervicalCheck عبر الإنترنت، وحجز موعد لإجراء اختبار الفحص المسحي لعنق الرحم.

فيروس الورم الحليمي البشري

يتم إعطاء لقاح فيروس الورم الحليمي البشري من خلال برنامج المدارس.

يمكن أن تؤدي عدوى فيروس الورم الحليمي البشري إلى الإصابة بسرطان: عنق الرحم، والفرج (المنطقة المحيطة بفتحة المهبل)، والمهبل، والشرج، والبلعوم القموي (جزء من الحلق يقع خلف الفم)، والعضو الذكري

كما يمكن أن تؤدي عدوى فيروس الورم الحليمي البشري أيضاً إلى الإصابة بالثآليل التناسلية لدى الفتيات والفتيان. أعلنت منظمة الصحة العالمية أن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري آمن تماماً. إذا كانت لديك أي تساؤلات بشأن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري، تحدّثي إلى أخصائي رعاية صحية موثوق به، مثل الممارس العام الذي تتابعين معه.

موارد عبر الإنترنت

www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/schoolprog/hpv/

عندما كنتِ في سن الخامسة والعشرين، أُجريت أول اختبار مسحة عنق الرحم. كان الطبيب لطيفاً جداً معي

أحد أفراد مجتمع الرّحل

أصوات متنوعة

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/conditions/cervical-screening/why-go/what-cervical-screening-is/

معلومات عن الفحص المسحي للثدي

يتم دعوة جميع السيدات، اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و69 عامًا والمسجلات في سجل برنامج BreastCheck، لعمل فحص مسحي للكشف عن سرطان الثدي كل عامين. وعلى الرغم من ذلك، فإذا لاحظت أي تغيرات في الثدي (مثل ظهور كتل، أو تجعد الجلد، أو غير ذلك)، ينبغي عليك الاتصال بالممارس العام أو أخصائي الرعاية الصحية الذي تتابعين معه.

تحققي من سجل الفحص المسحي للثدي، أو حدّثي بياناتك فيه، أو انضمي إليه.

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/breast-screening



يساعد الفحص المسحي للثدي على اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة. إذا تم اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة، فسوف يكون من الأسهل علاجه، وسوف تكون لديك فرصة أفضل للشفاء.

يتضمن الفحص المسحي للثدي تصوير الثدي بالأشعة السينية، وهو ما يُطلق عليه اسم "الماموجرام" mammogram، للكشف عن سرطان الثدي عندما يكون حجم الورم صغيرًا جدًا بحيث لا يمكن رؤيته أو تحسّسه.

يُجرى الفحص المسحي للثدي في إحدى العيادات التابعة لبرنامج BreastCheck، أو إحدى وحدات الفحص المسحي المتنقلة، أو يمكن أن يحيلك الممارس العام، الذي تتابعين معه، إلى عيادات فحص الثدي المتخصصة في المستشفيات المحلية.

سوف تتلقين خطابًا يتضمن نتائج الفحص في خلال 3 أسابيع من خضوعك لتصوير الثدي بالأشعة السينية. وسوف يحصل الممارس العام، الذي تتابعين معه، أيضًا على نتائج الفحص الذي أُجرى لك.

في معظم الحالات، تكون النتائج طبيعية، ولا تُكتشف أي إصابة بالسرطان، ومع ذلك إذا تم اكتشاف ورم، فإنه كلما تم التدخل مبكرًا في إدارة خيارات العلاج، كانت النتائج أفضل للمرضى. يُوصى بشدة بطلب المشورة الطبية للتعامل مع أي مخاوف.

الفحص المسحي والفحص
الذاتي مهمان فعلاً. أصبتُ
بسرطان الثدي في سن ٤٢.

كنتُ أمًّا عزباء أعول طفلين
صغيرين، وقد أنقذ حياتي
الكشف المبكر والعلاج.

عضو في طاقم العمل

أصوات متنوعة

الموافقة، والعنف القائم على النوع الاجتماعي

السن القانونية للموافقة

تُدرج في القانون قائمة كاملة بالأشخاص الذين يُعتبرون في موقع سلطة وهي تشمل، على سبيل المثال، أفراد الأسرة، ومقدمي الرعاية، والمعلمين، والمدربين الرياضيين.

إن عدم إعطاء الموافقة على ممارسة علاقة جنسية يعني أنك لم تمنح إذنك لحدوث شيء. يمكن أن يكون ذلك باستخدام لغة مباشرة مثل قول "لا"، أو **بلغة الجسد**.

إذا كنتِ تشربين مشروبات كحولية أو تتعاطين مخدرات، فقد لا تكونين قادرة على إعطاء الموافقة.

ما هي السن القانونية للموافقة؟

ينص القانون على أنه يجب أن يبلغ الشخص 17 عاماً من العمر ليكون مؤهلاً للموافقة على إقامة علاقة جنسية. هذا يعني أن الشخص صغير السن، الذي لم يبلغ 17 عاماً، لم يصل إلى السن القانونية اللازمة للموافقة على إقامة علاقة جنسية، حتى وإن أراد ذلك.

لا تختلف سن الموافقة بالنسبة لجميع الأشخاص، بغض النظر عن نوع الجنس أو التوجه الجنسي.

لمزيد من المعلومات حول تفاصيل القانون، يمكنك الاطلاع على القانون الجنائي (قانون الجرائم الجنسية) لعام 2017، بشأن الموافقة ومجموعة من الجرائم الجنسية الأخرى.

إن تورط شخص يكون، أو كان في الماضي، في موقع سلطة على طفل، في ممارسة الجنس مع طفل أو شخص صغير السن دون سن 18 عاماً (بغض النظر عن أن السن القانونية للموافقة هي 17 عاماً) يُعد جريمة خطيرة بالنسبة لذلك الشخص.

موارد عبر الإنترنت

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/

إرسال مواد إباحية أو صور عارية

ليس من القانوني بالنسبة لشخص أن يرسل صوراً "جنسية صريحة" لأي شخص دون سن 17 عاماً، أو أن يعرض مواد إباحية على شخص دون سن 18 عاماً.

كما أنه ليس من القانوني أيضاً توزيع أو نشر صور حميمية لشخص آخر، أو مجرد التهديد بتوزيعها أو نشرها، دون موافقة- أيًا كان عمره.

موارد عبر الإنترنت

www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/online-sexual-activity-and-consent/

الإغتصاب والاعتداء الجنسي

يحدث **الإغتصاب** عندما يتعرض شخص، دون موافقته، لفعل ينطوي على إدخال جزء من الجسم، أو شيء، بمسكه أو باستخدامه شخص آخر، في شرج، أو فم، أو مهبل ذلك الشخص.

الممارس العام الذي تتابعين معه

ربما تشعرين بالمزيد من الارتياح عند التحدُّث إلى الممارس العام الذي تتابعين معه. فيمكنه إحالتك للحصول على الرعاية التي تحتاجينها.

إذا كنتِ دون سن 14 عامًا

إذا كنتِ دون سن 14 عامًا، يمكنكِ طلب المساعدة؛

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/services/child-forensic-services/cafmas/



مركز أزمات الاغتصاب

إذا كنتِ قد تعرضتِ لاعتداء جنسي في أي مرحلة في حياتك، يمكن أن يقدم مركز أزمات الاغتصاب Rape Crisis Centre المساعدة لكِ.

يقدم المركز المشورة والدعم المناسبين حسب وضعكِ.

الهاتف المجاني

1800 77 88 88 (خط المساعدة متاح على مدار الساعة)



موارد عبر الإنترنت

www.rapecrisishelp.ie



موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/services/satu/



إذا كنتِ قد تعرضتِ للاعتداء الجنسي أو الاغتصاب، فهذا ليس خطأكِ. الاعتداء الجنسي والاغتصاب جرائم، بغض النظر عن يرتكبها أو مكان حدوثها. لا تخافي من طلب المساعدة.

إذا كنتِ معرّضة لخطر مباشر أو تحتاجين لمساعدة عاجلة، اتصلي على رقم 112 أو 999.

موارد عبر الإنترنت

<https://www2.hse.ie/services/satu/where-to-get-help/>



الموافقة، والعنف القائم على النوع الاجتماعي (تابع)

يشمل الاتجار بالبشر لأغراض الاستغلال الجنسي الاتجار لأغراض الدعارة، والاستغلال الجنسي للأطفال، والزواج القسري، وصنع المواد الإباحية.

لدى HSE فريق متخصص يهتم بالأشخاص الذين تم الاتجار بهم لأغراض الاستغلال الجنسي، والدعارة، والاستغلال في العمل.

موارد عبر الإنترنت

www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/



الدعارة

تعانى النساء العاملات في الدعارة في أيرلندا من عدم المساواة في الرعاية الصحية، ويواجهن معوقات تحول دون الوصول إلى الرعاية الصحية الملائمة.

أظهرت الأبحاث أن للدعارة آثارًا عديدة واسعة النطاق على صحة المرأة بوجه عام، وخاصةً على صحتها الجنسية والإنجابية والنفسية، إلى جانب رفاهيتها.

حتى قبل الدخول في مجال الدعارة، غالبًا ما تواجه النساء بالفعل حياة مليئة بالصعوبات، بما في ذلك - في العديد من الحالات - الفقر، والانفصال عن الأسرة، وعدم أمان وضعهن كمهاجرات، وعدم وجود سكن ثابت، وضعف مهارات اللغة الإنجليزية، وتاريخ من العنف في حياتهن.

بعض أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي

ختان الإناث FGM

ختان الإناث هو استئصال الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية، أو إلحاق ضرر بها، لأسباب غير طبية. تعود هذه الممارسة إلى عدم المساواة بين الجنسين، ومحاولة التحكم في الحياة الجنسية للمرأة، والأفكار المرتبطة بالعبقة. عادةً ما تبدأ الممارسة وتُنقذ على يد النساء اللواتي يرين أنها مصدر للشرف، وبخشين أن تتعرض بناتهن وحفيداتهن للإقصاء الاجتماعي إذا لم يتم ذلك. وعادة ما تُرتكب في حق الفتيات من مرحلة الطفولة حتى سن 15 عامًا. ولها العديد من الآثار الجسدية طويلة المدى، وفي بعض الحالات تؤدي إلى الوفاة. تقدم جمعية تنظيم الأسرة الأيرلندية IFPA خدمة علاج تشوهات ختان الإناث مجانًا.

موارد عبر الإنترنت

www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/



الاتجار بالبشر لأغراض الاستغلال الجنسي/الدعارة

الاتجار بالبشر هو نقل أو إيواء الأشخاص الذين تم اختطافهم أو خداعهم من قبل التاجر بالوعد بحياة أفضل، أو أثناء اعتقادهم أنه ليس لديهم خيار عملي آخر.

المواد الإباحية

تستهدف معظم المواد الإباحية الرجال ولا تشبه إلى حدّ كبير غالبية التجارب الجنسية الواقعية، وكثيراً ما تتضمن سلوكيات عنيفة ومهينة. وبوجه عام، تجسد هذه المواد مجموعات من الأشخاص - وخاصة النساء، والأشخاص الملونين، والأشخاص ذوي الإعاقة، وأفراد مجتمع الميم. هناك أدلة على أن التعرّض للمواد الإباحية يؤثر على مواقف الشباب ومعتقداتهم فيما يتعلق بالجنس، وربما يخلق توقعات غير واقعية. ينطبق هذا على الجنسين.

قد يشعر الشباب أنه يجب أن يكونوا مسيطرين، وحتى عدوانيين، في المواقف الجنسية، دون مراعاة لمشاعر الشريك أو متعته. قد يمتص الأشخاص، الذين يتم تجسيدهم في المواد الإباحية، الرسائل السلبية، ويكونون أكثر ميلاً لقبول الاستغلال والسلوكيات الوحشية كأمر طبيعي.

قد يؤدي التعامل المفرط مع المواد الإباحية في أي سن، لاسيما في مرحلة المراهقة، إلى مشكلات في الوظائف الجنسية أثناء العلاقات الجنسية الواقعية.

بمجرد الانخراط في الدعارة، يبدو أن تنقل النساء المستمر، وعزلتهن الاجتماعية، والضغط المستمر المنهكة من أجل مواصلة الحياة وكسب المال، كل هذه تزيد من مواطن ضعفهن، مما يجعل من الصعب جدًا عليهن في حالات كثيرة التفاعل مع الدعم بشكل فعال. كما أنه من الواضح أيضًا أن تجاربهن مع المشتريين تسبب لهن ضررًا جسديًا وعاطفيًا وتضعهن تحت ضغط كبير، في حين أن لها في الوقت نفسه تأثيرًا أوسع نطاقًا على علاقاتهن الشخصية.

إن الاستراتيجية التي أطلقتها الحكومة عام 2022 تحت عنوان "عدم التسامح مطلقًا مع العنف: الاستراتيجية الوطنية الثالثة بشأن العنف المنزلي، والعنف الجنسي، والعنف القائم على النوع الاجتماعي" 'Zero Tolerance' Third National Strategy on Domestic, Sexual and Gender-Based Violence (DSGBV) تُصوّر بوضوح الدعارة كأحد أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي.

تنزيل المورد



يرجى الاطلاع على الدراسة التي تحمل عنوان "مواجهة الضرر" Confronting the Harm، وهي دراسة أعدتها خدمة صحة المرأة HSE Women's Health Service بالتعاون مع برنامج أبحاث الاستغلال الجنسي .Sexual Exploitation Research Project
<https://serp.ie/wp-content/uploads/02/2023/Confronting-the-Harm-FINAL.pdf>

الإجهاض القسري

يمكن أن يحدث الإجهاض القسري لأسباب اجتماعية أو مالية، أو بسبب تبني سياسة الطفل الواحد، وقد يكون الجناة هم أفراد الأسرة، أو من يسيطرون على تجارة الجنس، أو السلطات الحكومية.

العنف القائم على الشرف

العنف القائم على الشرف HBV هو مصطلح يُستخدم لوصف العنف الذي يُرتكب في حق شخص ما من قبل أحد أفراد أسرته، أو المجتمع المحلي الذي يعيش فيه. ويكون الدافع وراء هذا النوع من العنف هو الشعور بالحاجة إلى استعادة مكانة الأسرة أو المجتمع بعد أن يُعتقد أن الضحية قد جلبت لها العار. فقد تكون الضحية رفضت الزواج القسري، أو أقامت علاقة جنسية خارج إطار الزواج، أو عبّرت عن نوع من الاستقلالية. في الغالب، يكون ضحايا العنف القائم على الشرف من النساء أو الفتيات، لكن يمكن أن يكون الضحايا أيضًا من الذكور. غالبًا ما يؤدي العنف القائم على الشرف إلى إصابات جسدية خطيرة، أو تشويهه، أو الوفاة.

الزواج القسري

يحدث الزواج القسري عندما يُجبر شخص ما على الزواج دون موافقته وضد إرادته. تُعد الشابات والفتيات أكثر عرضة لهذا النوع من الزواج، لكن يمكن أيضًا إجبار الشباب على الزواج. وغالبًا ما يكون أفراد الأسرة أو المجتمع هم المحرضين على هذا الزواج. وقد يرتبط ذلك بالاختطاف، ونقل الشخص إلى بلد أو مكان آخر.

موارد عبر الإنترنت

www.tusla.ie/services/domestic-sexual-gender-based-violence/

www.womensaid.ie/services/helpline.html

www.hse.ie/eng/about/who/primarycare/socialinclusion/domestic-violence/guidance-and-resources-dsgbv.html

جمعية One in Four – تقدم الدعم وبرامج تستهدف الكبار الذين تعرضوا للاستغلال الجنسي في مرحلة الطفولة، وأسرهم، والأشخاص الذين ينخرطون في سلوكيات ضارة جنسيًا.

موارد عبر الإنترنت

www.oneinfour.ie

الرفاهية

منظمة **Belong To** الشبابية

تقدم الدعم للشباب في مجتمع الميم (الذين يبلغون من العمر 23 عامًا أو أقل) وأسرهم.

موقع **Spunout.ie**

يقدم الدعم للأشخاص المخبئين، وهم الأشخاص الذين وُلدوا بتركيبية تجمع بين الصفات البيولوجية للذكور والإناث.

شبكة **المساواة للمتحولين- أيرلندا TENI**

تقدم الدعم للأشخاص المتحولين جنسيًا، وهم أولئك الأشخاص الذين تختلف هويتهم الجندرية عن الجنس الذي تم تحديده لهم عند الميلاد.

موارد عبر الإنترنت

www.lgbt.ie

www.belongto.org

www.spunout.ie/lgbti/gender-identity/what-is-intersex

مشاكل العلاقات

يمكن أن تكون العلاقات في بعض الأحيان مصدر ضغط على الناس. يمكنك أن تشعر بالضغط لتكوني شخصًا آخر، أو لعل أشياء لست متأكدة منها. مما يشكل ضغطًا على رفاهيتك العاطفية. يمكن أن يجعل تكوين علاقة جديدة من الصعب عليك إيجاد وقت كافٍ لأصدقائك وأسرتك. عندما تبدين علاقة، من المهم أن تستمري في الاستمتاع بصداقاتك الحالية وعلاقاتك الأسرية. كما يمكن أيضًا أن يكون للانفصال تأثير قوي على صحتك العاطفية/النفسية. فقد يولد مجموعة من المشاعر. فقد تشعرين بالغضب، والحزن، والشكوك في المستقبل، والوحدة، والعزلة. تواصل مع أخصائي الرعاية الصحية/الممارس العام، الذي تتابعين معه، واطلبي الدعم عن طريق الإرشاد النفسي.

الحياة الجنسية

الهوية الجنسية والتوجه الجنسي هما جزء من هويتك. التوجه الجنسي هو تفضيلك الجنسي لأفراد من نفس الجنس، أو الجنس الآخر، أو كليهما. يمكن أن يتعرض أفراد مجتمع الميم والأفراد المخبئون للتمييز على المثليين والمتحولين. يمكن أن يحدث هذا النوع من التمييز في أي مكان. على سبيل المثال، في الفصل الدراسي، أو مكان العمل، أو الملعب الرياضي، أو في المنزل. ويمكن أن يؤثر على صحتك النفسية. إذا تعرضت للتمييز أو التحرش، تحدّثي إلى شخص ما بشأنه. تحدّثي إلى صديق، أو فرد في الأسرة، أو زميل، أو مرشد نفسي، أو الممارس العام الذي تتابعين معه.

موارد عبر الإنترنت

www2.hse.ie/mental-health/life-situations-events/bullying-harassment/bullying-harassment/

خط مساعدة مجتمع الميم

خدمة سرية دون إصدار أحكام. يقدم خدمة الاستماع، والدعم، والمعلومات لأفراد مجتمع الميم، وأسرهم، وأصدقائهم.

الهاتف

1800 929 539

موارد عبر الإنترنت

www.teni.ie

HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي خدمة الاندماج الاجتماعي

فريق خدمة الاندماج الاجتماعي التابعة لـ HSE في دبلن
ومنطقة الجنوب الشرقي

جمعية الرعاية الصحية المجتمعية Community
Healthcare East، الرعاية الأولية

من نحن؟

توفر خدمة الاندماج الاجتماعي التابعة لـ HSE في دبلن ومنطقة الجنوب الشرقي المستلزمات لجهات تقديم الخدمات التي تدعم الفئات المهمشة، والأشخاص الذين يعانون من فقر الدورة الشهرية.

فريق مشروع الكرامة أثناء فترة الحيض

Period Dignity Project

ليندا ليذام

مديرة التمريض، وقائدة المشروع

إيمار كوستيلو

المديرة الإدارية

إيلين باردي

شونا كويلتي

مسؤولتان إداريتان

لمعرفة مستلزمات فترة الحيض المجانية التي يمكنك الحصول عليها وكيفية طلبها، اتصلي بخدمة الاندماج الاجتماعي التابعة لـ HSE في منطقتك.

تواصلني معنا عبر البريد الإلكتروني:
che.socialinclusion@hse.ie

خدمات الاندماج الاجتماعي الأخرى

خدمة صحة المرأة وفريق مكافحة الاتجار بالبشر

**Women's Health Service & Anti-Human
Trafficking Team**

فريق الاندماج الاجتماعي:

لي كولينز

مديرة الاندماج الاجتماعي

الدكتورة نيف ماريانان

أخصائية أولى متخصصة في علم النفس السريري

إيفيتشوكو أونيكاباتريك

إدارية

موارد عبر الإنترنت

www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/

خدمات صحة المثليين GMHS

خدمات الصحة الجنسية للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

موارد عبر الإنترنت

www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/gmhs/

الموارد، والمراجع، والشكر والتقديم

مؤسسة الرعاية الصحية المجتمعية CHO 5، وبالأخص فريق التمريض على مشاركتهم السخية بعملهم ومعلوماتهم المتعلقة بفقر الدورة الشهرية

HSE A-Z من أجل ما قدمه من معلومات

مؤسسة جون هوبكنز الطبية John Hopkins
2024 Medicine

المراجع النصية والموارد المستخدمة:
برنامج الصحة الجنسية التابع لـ HSE

خدمات مكافحة العنف المنزلي والجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي التابعة لـ TUSLA من أجل استخدام البيانات والمراجع المتاحة على موقعهم الإلكتروني المفيد والشامل

الخشيل؟ لا. لِمَ أشعر بذلك؟
وصمة؟ لا. حرج لمن؟
فترة الحيض حرج لي؟
لا!! إنها جزء من طبيعتي
كامرأة.

واحدة من مقدمات طلبات الحماية الدولية

أصوات متنوعة