

### მეტი ინფორმაციისთვის

“ქალთა ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა. სექსუალური და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის გზამკვლევი”

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

### HSE დუბლინის და სამხრეთ-აღმოსავლეთის სოციალური ჩართულობის სამსახური

თუ პროდუქტებზე ან საგანმანათლებლო სესიაზე წვდომა, ან სექსუალური ჯანმრთელობის, უსაფრთხო სექსისა და STI-ს შესახებ მეტი ინფორმაცია გსურთ, ჩვენ დაგვიკავშირდით.



ელფოსტით მოგვწერეთ:  
[che.socialinclusion@hse.ie](mailto:che.socialinclusion@hse.ie)

### მშობლებისთვის

HSE-მ ბუკლეტების სერია გამოუშვა, რომლებიც დაგეხმარებათ, რომ თქვენს შვილებთან ურთიერთობებსა და სექსუალურობაზე ისაუბროთ, როდესაც ისინი იზრდებიან.

ჩამოტვირთეთ ბროშურა “Making the ‘Big Talk’ many small talks”.



### ჩამოტვირთეთ წყარო

[www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf](http://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf)

### HSE დუბლინის და სამხრეთ-აღმოსავლეთის სოციალური ჩართულობის სამსახური

ციკლის ღირსების პროექტის გუნდი:

ლინდა ლათემი

საექთნოს დირექტორი, პროექტის

ლიდერი

ეიმერ კოსტელო

ადმინისტრაციის მენეჯერი

ელეინ პარდი, შონა ქუილტი

ადმინისტრატორები

[www.create.ie](http://www.create.ie)



# Period Dignity for all

და სექსუალური ჯანმრთელობის ინფორმაცია



HSE დუბლინის და სამხრეთ-აღმოსავლეთის სოციალური ჩართულობის სამსახური

## რა არის ციკლის ღირსება?

ციკლის ღირსება არის ტერმინი, რომელიც იმის ასახსნელად გამოიყენება, თუ ციკლის სიღარიბე რამდენ ქალსა და გოგონას აწუხებს. ეს ნიშნავს, რომ მათ საჭირო პროდუქტები, საშუალებები, ან განათლება არ აქვთ, რომლებიც ციკლის ღირსეულად გადატანის საშუალებას მისცემთ.

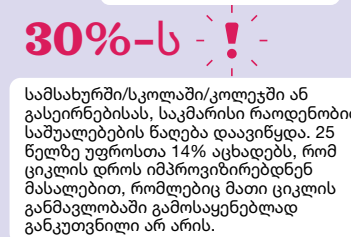
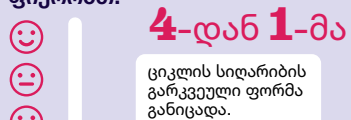
## თავისუფლების ეს შეზღუდვები შეიძლება განსხვავებული იყოს, მაგალითად:

- თუ ციკლისთვის საჭირო პროდუქტების (საფენები, ტამპონები და ა.შ.) შესაძენად, საკმარისი ფული არ გაქვთ.
- თუ გაიძულებენ, სირცხვილი ან უხერხულობა განიცადოთ.
- თუ პარტნიორი, ან ოჯახის წევრი აკონტროლებს თანხას, რასაც იღებთ, პროდუქტებს, რომლებსაც ყიდულობთ, ან იმას, რასაც ციკლის დროს აკეთებთ.

## ციკლის ღირსებისთვის რას ვაკეთებთ?

HSE-მ და სხვა საჯარო ორგანიზებმა, მათთვის, ვისაც ეს სჭირდება, ციკლის პროდუქტების უფასო მიწოდება დაიწყეს. ჩვენ ასევე დაინტერესებული პირებისთვის საგანმანათლებლო სესიებს ვატარებთ, რათა ცნობიერება გავაუმჯობესოთ და ციკლის შესახებ უარყოფითი დამოკიდებულებისგან გავათავისუფლოთ! თუ გასურთ, რომ პროდუქტებზე ან საგანმანათლებლო სესიაზე წვდომა მიიღოთ, დაგვიკავშირდით (იხ. საპირისპირო გვერდი).

## ციკლის სიღარიბე უფრო გავრცელებულია, ვიდრე ფიქრობთ!



(ჯანმრთელობის ირლანდიის კვლევა, 2022)

## პირველი ციკლის საშუალო ასაკი

ზუსტი ასაკი არ არსებობს, მაგრამ ბევრს პირველი ციკლი 9-დან 13 წლამდე ექნება.

## მენსტრუალური ციკლის დროს რა ხდება?

საშუალო ციკლი 28 დღეა, მაგრამ ზოგს უფრო გრძელი, ან მოკლე ციკლი ექნება. მნიშვნელოვანია იცოდეთ, თქვენი “ნორმალური” ციკლი როგორ გამოიყურება. შეგიძლიათ, ციკლს თვალი ადევნოთ, რამდენადაც “**დღე 1**” ციკლის პირველი დღეა, ხოლო “**დასრულების დღე**” მომდევნო ციკლის წინა დღეა. ოვულაცია არის პროცესი, რომელიც ჩვეულებრივ, “**მე-12-16**” დღეების შუალედში ხდება. ამ დროს, საკვერცხედან კვერცხუვრედი გამოიყოფა. ამ დროს, თუ კვერცხუვრედი სპერმატოზოიდით არ განაყოფიერდა, საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსი განცალკევდება (ეს არის ციკლი).

## სიმპტომები, რომლებიც შეიძლება ციკლს თან სდევდეს

ციკლის ტკივილი ხშირია და ადამიანების უმეტესობა ამას ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე განიცდის. ჩვეულებრივ, ეს მუცლის ქვედა ნაწილში კუნთების კრუნჩხვით გამოიხატება. მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რა არის თქვენთვის ნორმალური და თუ რაიმე ცვლილება ან ძლიერი დისკომფორტი გაჩნდა, ყოველთვის კარგი იქნება, თუ თერაპევტს მიმართავთ.

ზოგიერთი სიმპტომი ასევე შეიძლება ციკლის დაწყებამდე წარმოიქმნას. ამას ხშირად PMT/PMS-ს უწოდებენ. ეს იმის გამო ხდება, რომ თქვენი ჰორმონების დონე იცვლება. ამან შეიძლება შებერვა, გაღიზიანება, განწყობის ცვალებადობა, მკერდის მომეტებული მგრძნობელობა, ან კანისა და თმის ცვლილებები გამოიწვიოს. ეს ყველას არ აქვს და ჩვეულებრივ, ერთი ან ორი დღის შემდეგ გაივლის.

## მენსტრუალური ციკლი

### 1-7 დღე

საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსი იშლება, მენსტრუაცია ხდება

### 8-11 დღე

კვერცხუვრედის მისაღებად მზადებისას, საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსი სქელდება

### 12-17 დღე

ოვულაცია ხდება (ჩვეულებრივ, მომდევნო ციკლამდე 12-16 დღით ადრე)

### 18-25 დღე

თუ კვერცხუვრედი სპერმით არ განაყოფიერდა, კვერცხუვრედი სხეულში ხელახლა შეინოვება

### 26-28 დღე

საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსი იშლება, რაც მენსტრუაციას იწვევს

### ციკლში ცვლილებები გაქვთ?

მნიშვნელოვანია იცოდეთ, თქვენთვის „ნორმალური“ რა არის, ციკლის ზოგი ცვლილება სრულიად ნორმალურია. ზოგჯერ ციკლში შეიძლება ცვლილებები მოხდეს, რაზეც პროფესიონალური რჩევა უნდა მიიღოთ.

### ესენი მოიცავს:

- სისხლდენა ციკლებს შორის, სექსის შემდეგ, ან მენოპაუზის შემდეგ.
- ციკლების გამოტოვებას.
- ყველაფერი, რასაც შეამჩნევთ, რომ არ ჰგავს იმას, რაც ნორმალურად მიგაჩნიათ და რაც განუხებთ.

**გახსოვდეთ, რომ არასოდეს შეგუბნდეთ, ან შეგრცხვით ექთანთან, თერაპევტთან, ან ექიმთან იმაზე საუბარი, რაც განუხებთ!**

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



### ციკლის რა პროდუქტები უნდა გამოვიყენო?

ეს თქვენს სურვილებზე იქნება დამოკიდებული და ბაზარზე უამრავი არჩევანია. ძირითადი ტიპებია მენსტრუალური საფენები და ტამპონები. ისინი რეგულარულად უნდა შეიცვალოს და სანიტარულ, ან ნაგვის ურნაში გადაიყაროს. უფრო ახალ, ეკოლოგიურად უფრო მდგრად ვარიანტებს შორისაა მენსტრუაციის მრავალჯერადი გამოყენების თასი და ციკლის საცვალი, რომელიც შეგიძლიათ ატაროთ, გარეცხოთ და ხელახლა გამოიყენოთ. გახსოვდეთ, რომ ის პროდუქტები გამოიყენოთ, რომელიც თქვენთვის კომფორტულია!

### ტოქსიკური შოკის სინდრომი (TSS)

TSS იშვიათი, მაგრამ სიცოცხლისათვის საშიში მდგომარეობაა, რომელიც ინფექციით არის გამოწვეული. ეს შეიძლება ტამპონების, ან მენსტრუალური ჩიქების საშრში დიდხანს დარჩენამ, ან ინფიცირებულმა ქრილობამ გამოიწვიოს. სიმპტომები სწრაფად ვითარდება და საჭიროა სასწრაფო მკურნალობა.

### სიმპტომები მოიცავს: მაღალი

ტემპერატურა, კუნთების ტკივილი, გამონაყარი კანზე, ქვიშის ქაღალდის მსგავსი, გრიპის მსგავსი სიმპტომები.

**პრევენცია:** ტამპონი/მენსტრუალური ჩიქა 4-6 საათში ერთხელ შეცვალეთ.

### სტრესი

თუ სტრესში ხართ, თქვენი მენსტრუალური ციკლი შეიძლება:

- დაგრძელდეს, ან დამოკლდეს
- საერთოდ გაჩერდეს
- უფრო მტკივნეული გახდეს

ეცადეთ, სტრესი თავიდან აიცილოთ, დასვენებას დრო დაუთმოთ. რეგულარული ვარჯიში დასვენებაში დაგეხმარებათ. სუნთქვის ვარჯიშებიც დაგეხმარებათ.

თუ სტრესის გამკლავება გიჭირთ, შეიძლება კოგნიტური ქცევითი თერაპია (CBT) დაგეხმაროთ. CBT სასაუბრო თერაპიაა, რომელიც თქვენი პრობლემების მართვაში, თქვენი აზროვნებისა და ქმედების შეცვლით დაგეხმარებათ.

### ციკლის დროს თავის მოვლა

ბევრი გოგონა და ქალი ამჩნევს, რომ მათი განწყობა ციკლის დაწყებამდე და მის დროს იცვლება. ზოგი ამჩნევს, რომ უფრო ემოციური ან ცრემლიანია. რაიმე აქტივობა, რაც მოგწონს, ან მეგობართან საუბარი ნამდვილად დაგეხმარებათ.

თუ თქვენი ცუდი განწყობა თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებას ხელს უშლის, ან რამდენიმე დღეზე მეტხანს გრძელდება, მნიშვნელოვანია, რომ დახმარება მიიღოთ. დამხმარე საშუალებების შესახებ რჩევისთვის, თქვენს ექიმს

მიმართეთ. თუ მოზარდი ხართ, სანდო უფროსებს ესაუბრეთ, მაგალითად, მშობლებს და სკოლის მრჩეველებს/ექტნებს, რომლებსაც დახმარება შეუძლიათ.

### ვარჯიში

ვარჯიში კარგია, თუმცა, ინტენსივობის მკვეთრმა ზრდამ შეიძლება ციკლის შეწყვეტა გამოიწვიოს. ინტენსიური ფიზიკური აქტივობა შეიძლება თქვენი სხეულისთვის სტრესის გამომწვევი იყოს. ამან თქვენს ციკლებზე პასუხისმგებელ ჰორმონებზე შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს. ინტენსიური ვარჯიშით ზედმეტი ცხიმის დაკარგვამ, შეიძლება ოველაცია შეაჩეროს. თუ გადაჭარბებული ვარჯიში თქვენი ციკლის შეწყვეტას გამოიწვევს, გირჩევთ, თქვენი აქტივობის დონე შეამციროთ.

### ვარჯიშის რეკომენდაციები (მინიმუმი):

ასაკი 2-18, 60 წუთი, კვირაში x3-ჯერ  
ასაკი 18-64, 30 წუთი, კვირაში x5 დღე  
ასაკი 65+, 30 წუთი, კვირაში x5 დღე

### ვარჯიშის სახეობები:

მნიშვნელოვანია ყველა სახის ვარჯიშის შესრულება, აერობიკიდან, ძალისმიერიდან, მოქნილობის ვარჯიშებამდე. ოსტეოპოროზის რისკის ქვეშ მყოფთათვის (განსაკუთრებით ქალებისთვის), მნიშვნელოვანია სიმძიმეებით ვარჯიში, რომელიც ძვლის სიმკვრივის გაზრდას უწყობს ხელს.



## სექსუალური ჯანმრთელობის ინფორმაცია

### სექსზე თანხმობა

არ შეიძლება, რომ ადამიანმა ვინმეს სექსზე დათანხმება დააძალოს.

თქვენ არჩევანის კანონიერი უფლება ყოველთვის გაქვთ; **თუ სექსი გაქვთ, სექსი როდის გეყენებათ და რა ტიპის სექსი გსურთ.** ეს ეხება სექსს როგორც ახალ, ისე არსებულ პარტნიორთან.

**ნებისმიერ დროს, თქვენც და თქვენს პარტნიორსაც, აზრის შეცვლის და თანხმობის უარყოფის უფლება გაქვთ.**

ნარკოტიკებმა და ალკოჰოლმა შეიძლება პირის მიერ, გადაწყვეტილების მიღების უნარზე უარყოფითად იმოქმედოს, მათ შორის იმაზე, სურს თუ არა სექსი; ეს ნიშნავს, რომ მას თანხმობის მიცემა არ შეუძლია.

### თანხმობისთვის კანონიერი ასაკი რა არის?

კანონით, სექსუალურ აქტზე დასათანხმებლად, ადამიანი 17 წლის უნდა იყოს.

წყარო: [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/)

### სექსტინგი, ან სიშიშვლის ამსახველი ფოტოების გაგზავნა

ნებისმიერ ადამიანს (ასაკის მიუხედავად), 18 წლამდე ადამიანების სასქესო ორგანოების, ან მათი სექსუალური აქტივობის ამსახველი სურათების გამოქვეყნება, გაგზავნა ან გაზიარება ეკრძალება, რადგან ეს ბავშვთა პორნოგრაფიად არის კლასიფიცირებული. ეს მაშინაც კი ასეა, თუ 18 წლამდე პირი თავის სექსუალურ სურათს თავად გზავნის. ასევე აკრძალულია 17 წლამდე პირისთვის „სექსუალური“ სურათების გაგზავნა, ან 18 წლამდე პირისთვის პორნოგრაფიის ჩვენება.

ასევე აკრძალულია ვინმეს (ნებისმიერი ასაკის) თანხმობის გარეშე, მისთვის ინტიმური სურათების გადაღება, გავრცელება, გამოქვეყნება, ან გავრცელებით/გამოქვეყნებით მუქარა.



### სქესობრივად გადამდები ინფექციები

სქესობრივად გადამდები ინფექცია (STI) არის ინფექცია, რომელიც იმ ადამიანთან სქესობრივი კონტაქტით გადადის, რომელსაც ინფექცია აქვს. ვაგინალური, ანალური, ან ორალური სექსის დროს, საუკეთესო დაცვა ყოველთვის პრეზერვატივის სწორად გამოყენებაა (გამოიყენეთ პრეზერვატივი/სტომატოლოგიური პლომბები). თუ STI-ის სიმპტომები გაქვთ, ან სასწრაფო დახმარება გჭირდებათ, ადგილობრივ STI კლინიკას, ან თერაპევტს დაუკავშირდით.

წყარო: [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html)

### HPV-ის ვაქცინა

HPV "ადამიანის პაპილომავირუსს" ნიშნავს, რაც 100-ზე მეტი ვირუსის ჯგუფია. HPV ძირითადად კანით კანზე შეხებით გადადის. გენიტალური HPV ინფექციები ჩვეულებრივ, სქესობრივ კონტაქტთან ასოცირდება. მთელ მსოფლიოში HPV-ზე კიბოთი 20-დან 1 დაავადება მოდის. ეს საშვილოსნოს ყელის კიბოს ერთ-ერთი მთავარი მიზეზია. HPV ვაქცინაცია, რომელსაც საშუალო სკოლაში 1 კლასში (9-13 წელი) სთავაზობენ, გენიტალური მეჭეჭების წარმოქმნის და მომავალში HPV-თან ასოცირებული კიბოს განვითარების რისკის შესამცირებლად, ძალიან ეფექტური გზაა.

### STI-ზე ტესტირება

- სახლში STI-ზე უფასო ტესტირება
- ონლაინ შეკვეთა
- სახლში ტესტირება
- კლინიკური მხარდაჭერა ტელეფონით

წყარო: [www.sh24.ie](http://www.sh24.ie)

### საშვილოსნოს ყელის სკრინინგი რა არის? (ნაცხის ტესტი)

საშვილოსნოს ყელის სკრინინგის ტესტი, თქვენი საშვილოსნოს ყელის ჯანმრთელობის შესამოწმებლად, უფასო ტესტია. მას შემდეგ, რაც საშვილოსნოს ყელის შემოწმებაზე დარეგისტრირდებით, **25 წლის ასაკში წერილს მიიღებთ.** თქვენ შემოგთავაზებენ თქვენს თერაპევტთან დარეკვას, რათა უფასო ტესტირებაზე ჩაენეროთ. პროცედურის დროს გამოიყენება გინეკოლოგიური სარკე და ნაცხი ეს კიბოს ტესტი არაა, ეს არის ტესტი იმის დასადგენად, კიბოს განვითარების რისკი გაქვთ თუ არა.

წყარო: [www.cervicalcheck.ie](http://www.cervicalcheck.ie)

### უფასო კონტრაცეფცია

უფასო კონტრაცეფცია ხელმისაწვდომია ქალების, გოგონების, ტრანს და არაბინარული ადამიანებისთვის, რომლებიც შესაბამის კრიტერიუმებს აკმაყოფილებენ.

წყარო: [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie)