

Дополнительная информация

“Women’s Health & Wellbeing. A Guide to Sexual and Reproductive Health”

Ресурс:

www.hse.ie/eng/services/list/1/ho/dublinse/social-inclusion-/

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Если вам нужны средства гигиены, вы хотите пройти обучение или узнать больше о сексуальном здоровье, безопасном сексе и ИППП, обратитесь к нам.



Адрес эл. почты:

che.socialinclusion@hse.ie

Для родителей

Исполнительная служба здравоохранения (HSE) выпустила серию брошюр, которые помогут вам говорить со своими детьми в процессе их взросления об отношениях и сексуальности. Загрузите брошюру “Making the ‘Big Talk’ many small talks”.



Загрузить ресурс

www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Команда проекта «Достоинство во время менструации» (Period Dignity):

Линда Лэтэм (Linda Latham)

Директор по вопросам сестринского ухода, руководитель проекта

Эймер Костелло (Eimear Costello)

Административный менеджер

Элейн Парди (Elaine Pardy),

Шона Куилти (Shauna Quilty)

Администраторы



Period Dignity for all

Информация о сексуальном здоровье



HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Что такое «достоинство во время менструации»?

Концепция достоинства во время менструации связана с тем, что многие женщины и девочки сталкиваются с проблемами во время менструаций из-за бедности. У них отсутствуют необходимые гигиенические средства, условия или знания, чтобы достойно переживать менструацию.

Их человеческое достоинство в этот период может быть ущемлено по ряду причин, например:

- Может не хватать денег на покупку средств гигиены (прокладок, тампонов и т. д.)
- Может возникать чувство стыда или смущения
- Партнер или член семьи может контролировать количество денег, выделяемых на средства гигиены, или ваши действия во время менструации.

Какие меры мы принимаем для сохранения достоинства во время менструации?

HSE и другие государственные организации начали предоставлять **бесплатные** менструальные гигиенические средства тем, кто в них нуждается. Кроме того, мы предлагаем образовательные занятия для всех желающих, чтобы повысить осведомленность и развеять негативные представления о месячных! Если вам нужны средства гигиены или вы хотите пройти обучение, свяжитесь с нами (контактные данные см. на обороте).

Недостаток необходимых ресурсов в период месячных — это более распространенная проблема, чем кажется на первый взгляд!



забывали брать с собой достаточно гигиенических средств на работу, учебу или отдых за пределами дома. **14% респондентов старше 25 лет** сообщили о том, что им приходилось использовать во время месячных не предназначенные для этого подручные средства.

(Исследование Healthy Ireland, 2022)

Средний возраст начала месячных

У каждой девочки месячные начинаются в разном возрасте; у многих это происходит в 9–13 лет.

Что происходит во время менструального цикла?

Средняя продолжительность цикла составляет 28 дней, но у кого-то он может быть длиннее или короче. Важно знать свою 'норму'. '**Первым днем**' менструального цикла считается день начала месячных. '**Последний день**' цикла — это день перед началом следующих месячных.

Овуляция обычно происходит между '**12-м и 16-м**' днями. В этот период яйцеклетка выходит из яичника. Если за это время яйцеклетка не будет оплодотворена сперматозоидом, слизистая оболочка матки начнет отторгаться (это и есть менструация).

Симптомы, которые могут возникать во время месячных

Менструальные боли — это распространенное явление; они бывают у большинства женщин в разные моменты жизни. Обычно ощущаются как спазмы в нижней части живота. Важно понимать, что для вас является нормой, и если вы заметите изменения или выраженный дискомфорт, стоит обратиться к врачу.

Некоторые симптомы могут также возникать перед началом месячных. Это называется предменструальным синдромом (ПМС). Он возникает из-за изменения гормонального фона. Среди симптомов можно выделить вздутие живота, повышенную раздражительность, перепады настроения, болезненные ощущения в груди и изменения в состоянии кожи и волос. ПМС бывает не у всех, и обычно проходит через один-два дня.

Менструальный цикл

Дни 1–7

Происходит отторжение слизистой оболочки матки, и начинаются месячные

Дни 8–11

В процессе подготовки к приему яйцеклетки происходит утолщение слизистой оболочки матки

Дни 12–17

Происходит овуляция (обычно за 12–16 дней до начала следующих месячных)

Дни 18–25

Если яйцеклетка не была оплодотворена, она реабсорбируется организмом.

Дни 26–28

Отслоение слизистой оболочки матки накануне менструации

Вы заметили изменения в своем менструальном цикле?

Следует знать свою «норму», так как некоторые изменения в менструальном цикле являются вполне естественными. Однако некоторые изменения в менструальном цикле требуют обращения к врачу.

К ним относятся:

- Кровотечения между месячными, после секса или после менопаузы.
- Отсутствие месячных.
- Все, что кажется вам необычным и вызывает у вас беспокойство.

Не стоит стесняться и переживать, когда вы обсуждаете с медсестрой, терапевтом или врачом-специалистом то, что вас волнует!

Ресурсы: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/



Какими средствами гигиены нужно пользоваться во время менструации?

Это зависит от того, что вам больше нравится: в продаже имеется много различных вариантов.

Основными средствами гигиены являются прокладки и тампоны. Их нужно регулярно менять и выбрасывать в контейнер для санитарных или бытовых отходов. К более современным и экологичным вариантам относятся многоразовые менструальные чаши и специальные менструальные трусики, которые можно стирать и использовать повторно. Пользуйтесь средствами, которые подходят именно вам!

Синдром токсического шока (СТШ)

СТШ — редкое, но опасное для жизни состояние, обусловленное инфекцией. СТШ может возникнуть, если оставить тампон или менструальную чашу во влагалище слишком надолго, или из-за зараженной раны. Симптомы развиваются быстро и требуют срочного лечения.

В числе симптомов:

высокая температура, мышечные боли, сыпь на коже, напоминающая наждачную бумагу, и гриппоподобные симптомы.

Профилактика

Меняйте тампон или опустошайте чашу каждые 4—6 часов.

Стресс

Из-за стресса менструальный цикл может:

- Стать длиннее или короче
- Вообще прекратиться
- Сопровождаться более болезненными ощущениями

Старайтесь избегать стресса, находите время для отдыха и расслабления. Хорошо помогает расслабиться регулярная физическая активность. Кроме того, могут помочь дыхательные упражнения.

Если вам трудно справляться со стрессом, вам может помочь когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Это вид разговорной терапии, который может помочь вам преодолевать трудности за счет изменения вашего образа мышления и поведения.

Заботьтесь о себе во время месячных

Многие девушки и женщины отмечают изменения в своем настроении незадолго до и во время месячных. Некоторые замечают, что становятся более эмоциональными или чаще плачут. Помочь может активное занятие или общение с друзьями.

Если «плохое настроение» мешает в повседневной жизни или не проходит несколько дней, стоит обратиться за помощью. Обратитесь за советом к врачу. Подростки могут обратиться к взрослым, которым доверяют, например к родителям, школьному психологу или медсестре.

Физическая активность

Физические упражнения полезны, но резкое увеличение их интенсивности может привести к прекращению месячных. Сильные физические нагрузки могут стать источником стресса для организма. Это может оказать влияние на гормоны, регулирующие менструальный цикл.

Слишком большая потеря жира из-за интенсивных упражнений может привести к прекращению овуляции. Если избыточные физические нагрузки стали причиной прекращения месячных, вам порекомендуют снизить уровень активности.

Рекомендации по физическим нагрузкам (минимальные):

Возраст от 2 до 18 лет: 60 минут, 3 раза в неделю
Возраст от 18 до 64 лет: 30 минут, 5 дней в неделю
Старше 65 лет: 30 минут, 5 дней в неделю

Типы упражнений:

Следует выполнять все типы упражнений: аэробные, силовые и на гибкость. Людям, подверженным риску остеопороза (особенно женщинам), нужно делать упражнениями с весом, которые помогают увеличить плотность костей.



Информация о сексуальном здоровье

Согласие на сексуальные отношения

Любое принуждение к сексу недопустимо.

У вас есть законное право выбора: **заниматься сексом или нет, когда и как именно это делать.** Это актуально независимо от того, занимаетесь ли вы сексом с новым или с постоянным партнером.

И вы, и ваш партнер вправе передумать и отказаться в любой момент.

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

Секстинг или отправка интимных фотографий (“нюдсов”)

Публикация, отправка и распространение изображений гениталий лиц младше 18 лет или их сексуальных действий строго запрещены, так как это считается детской порнографией. Этот запрет также распространяется на лиц младше 18 лет, отправляющих свои собственные интимные фотографии. Кроме того, запрещена отправка изображений сексуального характера лицам младше 17 лет и демонстрация порнографии лицам младше 18 лет.

Запрещена также съемка, распространение, публикация или угроза распространения/публикации интимных изображений любого человека (независимо от возраста) без его согласия.

Употребление наркотиков и алкоголя может сказаться на способности принимать решения, в том числе о том, хочет ли человек заниматься сексом. Другими словами, в таком состоянии человек не может дать согласие.

Что такое возраст законного согласия?

По закону, согласие на секс могут давать люди, достигшие возраста 17 лет.

Инфекции, передающиеся половым путем

Инфекция, передающаяся половым путем (ИППП) — это инфекция, которая передается при половом контакте с инфицированным человеком. Самая эффективная защита — это правильное применение презервативов при каждом занятии вагинальным, анальным или оральным сексом (следует использовать презервативы и латексные салфетки). При наличии симптомов ИППП или возникновении экстренной ситуации рекомендуется обратиться в ближайший кожно-венерологический диспансер или к врачу-терапевту.

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

Вакцина против ВПЧ

ВПЧ расшифровывается как «вирус папилломы человека»; это семейство, насчитывающее более 100 различных вирусов. ВПЧ распространяется преимущественно через физический контакт. Генитальные инфекции, вызванные ВПЧ, обычно возникают в результате полового контакта. Согласно мировой статистике, ВПЧ выступает причиной рака в 1 из 20 случаев. Это один из главных факторов, вызывающих развитие рака шейки матки. Вакцинация против ВПЧ, проводимая в 1-й год средней школы (для детей 9–13 лет), является очень эффективным способом снижения риска появления остроконечных кондилом на

половых органах и развития во взрослом возрасте рака, связанного с ВПЧ.

Тестирование на ИППП

- Бесплатное домашнее тестирование на ИППП
- Заказ оформляется онлайн
- Тестирование проводится дома
- Обеспечивается клиническая поддержка по телефону

Ресурсы: www.sh24.ie

Что такое скрининг шейки матки? (ПАП-тест)

Скрининг шейки матки — это бесплатный анализ для оценки состояния шейки матки. Если вы запишетесь в программу скрининга шейки матки Cervical Check, по достижении **25 лет** вы получите письмо. Вас попросят записаться на бесплатный тест у своего терапевта. Во время процедуры используется гинекологическое зеркало, а образец берется специальной щеточкой. Это тест не для диагностики рака, а для определения вашего риска его развития.

Ресурсы: www.cervicalcheck.ie

Бесплатная контрацепция

Бесплатная контрацепция предлагается женщинам, девушкам, трансгендерным и небинарным персонам, которые отвечают установленным критериям.

Ресурсы: www.sexualwellbeing.ie

