

Методичні рекомендації для педагогічних працівників

(класних керівників) ЗЗСО

«Формування статевої поведінки, збереження репродуктивного здоров'я учнівської молоді та профілактика ВІЛ/СНІДу»

*В'ячеслав БАНДУРА,
методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»*

Значний вплив на репродуктивне здоров'я підлітків та молоді має їхня статева поведінка, а однією з головних причин розладів репродуктивного здоров'я вважають інфекції, що передаються статевим шляхом. Висока поширеність інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), створює сприятливі умови для інфікування ВІЛ.

Оскільки протягом останніх років гетеросексуальний шлях передачі ВІЛ-інфекції став найпоширенішим, у тому числі серед підлітків і молоді, украй актуальними та важливими є розробка й упровадження програм статевого виховання, спрямованих на формування статевої культури та стосунків між чоловіком і жінкою, як дієвого способу профілактики та зменшення ризику інфікування ВІЛ. Надання зрозумілої та переконливої інформації з тематики ВІЛ/СНІДу й формування навичок безпечної статевої поведінки залишаються наразі актуальними. Закладам освіти необхідно активізувати профілактичну роботу з надання правильних знань про шляхи інфікування та універсальні заходи безпеки в закладах освіти із залученням до процесу проведення ВІЛ-профілактичних занять спеціалістів із медичних установ, соціальних служб і громадських організацій, щоб зробити профілактичні програми доступними, динамічними, а найголовніше – цікавими для учнівської молоді, які б відповідали віковій категорії, для якої призначаються.

Для здійснення профілактичних заходів слід спиратися на сучасні наукові поняття «статеве виховання», «репродуктивне здоров'я» та інші, а також їхні характеристики.

Важливою проблемою України є збереження репродуктивного потенціалу й народження здорового потомства. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сьогодні Україна посідає одне з останніх місць серед країн Євросоюзу за показниками природного приросту населення. Така ситуація зумовлена особливостями репродуктивної поведінки й репродуктивної мотивації населення, яка залежить від економічного та соціально-психологічного стану населення держави. Суттєве значення для здійснення дітородної функції має стан репродуктивного здоров'я.

За визначенням ВООЗ, **репродуктивне** (репродукція – відтворення) **здоров'я** – це стан повного фізичного, психологічного й соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань у всьому, що стосується репродуктивної системи, її функцій і процесів у ній. За цим визначенням,

репродуктивне здоров'я тісно пов'язане із загальним станом здоров'я людини.

Часто поняття «репродуктивне здоров'я» розуміють у вузькому сенсі – як фізіологічні та фізичні умови, що дають змогу відтворювати здорове потомство. Але репродуктивне здоров'я складається з декількох компонентів:

**сексуальне здоров'я + планування сім'ї + безпечне материнство і
батьківство = репродуктивне здоров'я**

На репродуктивне здоров'я впливає багато факторів: екологічні, соціальні, економічні, небезпечні та шкідливі виробництва тощо.

Охорона репродуктивного здоров'я – це система заходів, спрямована на:

- появу здорового потомства та планування сім'ї;
- захист від хвороб, що передаються статевим шляхом, і лікування захворювань репродуктивної системи;
- запобігання дитячій і материнській смертності.

У цілому національна система охорони репродуктивного здоров'я організована так, щоб забезпечити контроль за станом здоров'я майбутніх батьків на різних етапах розвитку й функціонування організму, і базується на стратегії ВООЗ для країн Європейського регіону з цих питань, основними принципами якої є: зміцнення здоров'я жінок і чоловіків, у т. ч. й репродуктивного, шляхом організації більш доступної та менш затратної первинної якісної медико-санітарної допомоги, включаючи служби охорони репродуктивного здоров'я (центри та інформаційні служби з питань планування сім'ї); розробка освітньої політики і програм забезпечення умов безпечного материнства, відповідального батьківства.

Ризики репродуктивного здоров'я

Основними факторами негативного впливу на репродуктивне здоров'я є:

- стрес,
- порушення режиму сну та харчування,
- часті та хронічні захворювання (у тому числі ВІЛ і ІПСШ),
- аборт,
- шкідливі звички, такі як куріння, уживання алкоголю, наркотиків,
- безладні статеві стосунки,
- азартні та комп'ютерні ігри тощо.

За даними соціальних досліджень, особливо гострою за останні десять років стала проблема сексуальної активності підлітків. Підлітки досить рано вступають у статеві стосунки. Багато з них уже в школі мають по декілька сексуальних партнерів, не використовують засобів захисту або користуються презервативом час від часу. Ситуація ускладнюється ще й тим, що в багатьох із них сексуальні контакти відбуваються під впливом алкоголю. Як наслідок такої поведінки, спостерігається зростання незапланованих вагітностей і абортів, юного материнства, а також ІПСШ.

Згідно зі статистичними даними Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України, за останні десять років у нашій країні склалася загрозлива ситуація щодо рівня абортів, інфікування ВІЛ і ІПСШ.

ВІЛ/СНІД

Звісно, для підлітків здоров'я, ризику щодо здоров'я, наслідки ризикованої поведінки – поняття досить абстрактні. Та все ж варто обговорювати ці надзвичайно складні й такі важливі проблеми. Наприклад, те, що навіть один статевий акт може призвести до інфікування ППСШ. А якщо людина вже ВІЛ-позитивна та ще й інфікується іншими ППСШ, вона ризикує швидше дійти до кінцевої стадії захворювання – СНІДу.

Усвідомлення молоддю ризиків допоможе зробити їм адекватний вибір. У людини завжди є можливість впливати на ситуацію, її перебіг і кінцевий результат. Отримавши інформацію щодо наслідків ризикованої поведінки, кожен може зробити вибір, однак складність полягає в тому, що кожен оцінює міру ризику на власний розсуд. На жаль, здебільшого молодь недооцінює ризику, особливо через відсутність достатньої інформації. Підлітки вважають, що саме з ними нічого небезпечного статися не може.

Як відомо, СНІД – одна з найскладніших проблем, з якою людство зіткнулось у ХХ ст. й увійшло у ХХІ ст. Стрімко зростає кількість інфікованих, хворих і померлих від СНІД людей і в Україні, і у світі.

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини. Потрапляючи в організм людини, він розмножується та через певний час призводить до повної втрати захисних сил організму.

Звісно, віруси є збудниками багатьох хвороб, наприклад, грипу, герпесу, навіть деяких видів раку. ВІЛ, як і інші віруси, – це мікроорганізм, який неможливо побачити за допомогою звичайного мікроскопа. Для життєдіяльності вірус проникає в будь-яку клітину організму людини, але найбільша його концентрація – у клітинах імунної системи. Ушкоджуючи ці клітини, ВІЛ руйнує імунітет людини, що з часом призводить до СНІДу.

СНІД – синдром набутого імунного дефіциту – це кінцева стадія хвороби імунної системи людини, спричиненої ВІЛ.

Отже, ВІЛ і СНІД – поняття різні. ВІЛ – це вірус, який руйнує імунну систему людини, а СНІД – це комплекс захворювань, які виникають на фоні повного руйнування імунітету вірусом. Тому вислів «інфікувався на СНІД» некоректний.

Перші випадки захворювання на СНІД було діагностовано в 1981 р. в США. Спочатку хвороба видавалася вельми загадковою. У Франції, тільки-но з'явилися перші повідомлення про таємничу хворобу, для її вивчення сформували групу дослідників під керівництвом ученого-вірусолога Люка Монтаньє. Протягом двох років було з'ясовано загальну картину хвороби, виявлено її збудника – вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), розроблено методи, за допомогою яких можна визначити вірус в організмі людини, встановлено механізм негативної дії вірусу на організм. Уперше виділили й ідентифікували ВІЛ також французькі вчені на чолі з Монтаньє в 1983 р. в Пастерівському інституті в Парижі. Водночас про факт відкриття вірусу, котрий спричиняє СНІД, повідомили американські вчені з Національного Інституту Здоров'я на чолі з Робертом Галло.

Існує три шляхи передачі ВІЛ від однієї людини до іншої:

- під час статевого контакту з ВІЛ-інфікованою людиною, коли сперма чи виділення з піхви інфікованої людини потрапляють на слизові оболонки піхви чи статевого члена, ротової порожнини або прямої кишки іншої людини, з яких далі вірус проникає в кров;
- під час переливання крові, що містить ВІЛ: ризик інфікування ВІЛ найбільший у разі повторного використання шприца чи голки для введення ліків або наркотиків після вірусоносія, а також коли цілісність шкірних покривів порушується гострим предметом (голкою, бритвою або інструментом для нанесення татуювання), який перед цим використовувала інфікована людина і кров якої залишилась на цьому предметі;
- ВІЛ також може передаватися дитині від інфікованої матері під час вагітності, пологів і після народження – під час годування молоком.

Передача ВІЛ відбувається через вени, анальний отвір, пряму кишку, піхву, статевий член, ушкоджену шкіру. Зазначений у такому порядку перелік показує ступінь – від високого до низького – уразливості означеного до ВІЛ. У разі прямого контакту ВІЛ зі слизовими оболонками організму можливе інфікування, тому що вони мають здатність адсорбувати (вбирати в себе) вірус. Неушкоджена шкіра – бар'єр для проникнення ВІЛ.

Отже, ВІЛ у високій концентрації міститься лише в чотирьох біологічних рідинах організму людини: крові та похідних крові; лімфі, спинномозковій рідині; спермі, вагінальних виділеннях; грудному молоці. В інших біологічних рідинах ВІЛ також може міститися, але в дуже низькій концентрації (сльози, сеча, піт), тож інфікування через ці рідини неможливе. У слині концентрація ВІЛ у 10000 разів нижче, ніж у крові, тому для зараження потрібна в 10000 разів більша кількість слини, ніж крові. Окрім того, інфікування неможливе через предмети побуту, дружні поцілунки, укуси комах, домашніх тварин. ВІЛ також не міститься у фекаліях, вушній сірці.

З метою підвищення рівня обізнаності педагогічних працівників, здобувачів освіти та їхніх батьків у питаннях формування статевої поведінки, збереження репродуктивного здоров'я учнівської молоді та профілактики ВІЛ/СНІДу в дистанційному форматі навчання рекомендуємо скористатися порадами учасникам освітнього процесу.

Поради учням щодо розвитку навичок турботи про своє репродуктивне здоров'я

- **Статеве виховання – це нормально:**
 - Не соромтеся ставити запитання, які вас цікавлять.
 - Шукайте інформацію з надійних джерел, таких як лікарі, педагоги, батьки або спеціалізовані вебсайти.
 - Пам'ятайте, що ваше тіло – це ваша відповідальність.
- **Репродуктивне здоров'я:**
 - Дізнайтеся про зміни, які відбуваються у вашому організмі під час статевого дозрівання.
 - Розумійте важливість гігієни та догляду за своїм тілом.
 - Знайте про методи контрацепції та їх використання.
- **ВІЛ/СНІД:**

- Отримайте достовірну інформацію про шляхи передачі ВІЛ.
- Розумійте, як захистити себе та інших від інфікування.
- Знайте, де можна отримати допомогу та підтримку.
- Важливо розуміти, що ВІЛ не передається через: дружні обійми, спільне користування посудом, у громадському транспорті, через укуси комарів та інших комах.

Поради батькам і педагогам щодо статевого виховання підлітків, їх репродуктивного здоров'я та захворювань ВІЛ/СНІДом

Для батьків

☐ **Відкрита комунікація:**

- Створіть довірливу атмосферу, у якій ваша дитина зможе вільно говорити про свої запитання та переживання.
- Будьте готові до відвертих розмов про статеве життя, репродуктивне здоров'я та ВІЛ/СНІД.
- Використовуйте зрозумілу та відповідну віку дитини мову.

☐ **Інформація та підтримка:**

- Надайте дитині достовірну інформацію про статеве виховання та репродуктивне здоров'я.
 - Допоможіть дитині розвинути навички прийняття відповідальних рішень.
 - Будьте готові надати емоційну підтримку та розуміння.
- #### ☐ **Співпраця зі школою:**
- Підтримуйте зв'язок із педагогами та шкільним психологом.
 - Беріть участь у батьківських зборах та інформаційних семінарах.

Для педагогів

☐ **Професійний підхід:**

- Надавайте учням достовірну та науково обґрунтовану інформацію.
- Використовуйте інтерактивні методи навчання, такі як дискусії, рольові ігри та групові проєкти.
- Створюйте безпечне та комфортне середовище для обговорення чутливих тем.

☐ **Профілактика та освіта:**

- Проводьте регулярні заняття зі статевого виховання та профілактики ВІЛ/СНІД.
- Залучайте до співпраці медичних працівників і спеціалістів із репродуктивного здоров'я.
- Підтримуйте зв'язок із батьками та надавайте їм необхідну інформацію.

☐ **Підтримка та консультування:**

- Будьте готові надати учням індивідуальну підтримку та консультації.
- Надавайте інформацію про доступні ресурси та служби допомоги.
- Сприяйте формуванню в учнів толерантного ставлення до людей, які живуть із ВІЛ.

Важливо пам'ятати, що статеве виховання – це не одноразова подія, а тривалий процес, що потребує відкритості, терпіння та розуміння.

Додаткову інформацію можна знайти за покликаннями:

- <https://moz.gov.ua/>
- <https://phc.org.ua/>
- <https://www.unicef.org/ukraine/>

Використана література

1. Лещук Н. О. Вирішувати нам – відповідати нам : посібник / Н. О. Лещук, З. А. Сивогракова, Ж. В. Савич. – К. : Наш час, 2008. – 271 с.
2. Методика освіти «рівний – рівному» : навч.-метод. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, Н. В. Заверико, Н. В. Зимівець. – К. : Наш час, 2007. – 104 с.
3. Сивохоп Я. М. Використання інтерактивних методів навчання в процесі підвищення кваліфікації педагогів з питань формування навичок здорового способу життя підлітків / Я. М. Сивохоп // Науково-методичний журнал «Нова педагогічна думка». – 2013. – №2 (74). – Рівне : РОІППО, 2013. – С. 27–29.
4. Сивохоп Я. М. Використання тренінгових технологій в процесі підвищення кваліфікації педагогів з питань формування навичок здорового способу життя підлітків / Я. М. Сивохоп // Актуальні проблеми соціальної роботи: волонтерство як важливий ресурс соціальної роботи : матеріали доповідей та повідомлень Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І. В. Козубовської. – Ужгород, 2013. – С. 102–104.