

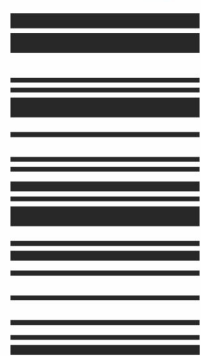


Црвен крст на Република Македонија
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë
Macedonian Red Cross

ПРЕВЕНЦИЈА

НА
СЕКСУАЛНО
ПРЕНОСЛИВИ
ИНФЕКЦИИ

123 456 789 012



Издавач:

Црвен крст на Република Македонија

Едукатори:

Аленка Шопова
Софија Стојановска
Нина Атанасовска
Кристијан Милошевиќ

Лектор:

Луиза Мирчевска

Технички и ликовен уметник:

Андриана Марковска

СОДРЖИНА

Вовед.....	1
Сексуално преносливи инфекции.....	2
ХИВ/СИДА.....	4
Открвање на ХИВ статус.....	5
Превенција.....	6
Зошто врсничка едукација?.....	8
10 чекори за успешна врсничка едукација.....	9
Концепт работилница.....	11
Прилог на вежби.....	13
Литература.....	16

ВОВЕД

Црвен крст на Република Македонија во своето дејствување како хуманитарна организација која работи на спречување и ублажување на човековото страдање, заштита на животот и здравјето и унапредување на социјалната состојба во општеството, постојано се труди да обезбеди почит и достоинство за човековото битие. Имајќи ја таа цел, работи на развој на своите програми од областа на здравствено-превентивната дејност и нејзино постојано унапредување, сè со цел да допре до што поголем број на граѓани. Во таа насока, во текот на изминативе години постојано го развива својот пристап на врсничка едукација, особено од областа на превенција на сексуално преносливи инфекции и планирање на семејство, такашто континуирано ја зајакнува својата соработка со образовните институции и ги обучува младите како да пристапат до нивните врсници за развивање на свест за теми важни за нив и општеството во кое живеат. Пристапот “млади за млади” се покажал особено успешен како начин на поттикнување на заинтересираност кај младите за теми кои вообичаено се сметаат за табу, теми кои им е потешко да ги дискутираат со возрасните, а особено со професионалците. Самиот пристап создава пријателска атмосфера помеѓу младите и поголема поврзаност со темата и реалниот проблем, при кој помислата дека и друг млад човек го засега истото, многу е поголема веројатноста дека е можно да ги засега и нив.

За кого е овој е прирачник?

Врснички едукатори кои поминале соодветна обука од Црвен крст на Република Македонија за организирање и реализирање на едукации за „Превенција на сексуално преносливи инфекции“ на млади на возраст од 14 до 18 години.

СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ

Важни термини

Полово пренослива болест; сексуално пренослива болест; венерична болест (ППБ; СПБ; ВБ) - болест која може да се пренесе помеѓу лица преку полов однос, вклучувајќи вагинален однос, орален секс и анален секс.

Сексуално преносливи инфекции (СПИ) - инфекција со секој микроб (бактерија, вирус, габи, паразити) кој може да предизвика полово пренослива болест, лицето може да е инфицирано и постои можност да зарази и други лица без да покажува знаци на болест.

Сексуално здравје (СЗ) - според Светската здравствена организација, дефиницијата за сексуалното здравје упатува на позитивен пристап кон сексуалното здравје, односно почитување на сексуалноста и сексуалните врски, како и да се има безбедно сексуално однесување, кое е ослободено од присила, дискриминација и насилство.

Сексуално преносливи инфекции

Сексуално преносливите инфекции претставуваат светски здравствен приоритет поради тоа што може да предизвикаат долгорочни здравствени проблеми, особено кај жените и доенчињата. СПИ се пренесуваат од едно лице на друго преку контакт со кожа, гениталии, уста, ректум или телесни течности. Секое лице кое има анален, вагинален или орален однос со друго лице е со потенцијален ризик за СПИ. Некои СПИ може да се пренесат и од мајка на дете - вертикален пат на трансмисија, или по пат на контаминирана крв.

Постојат повеќе од 30 видови на СПИ, од кои најчести се кандида, кламидија, гонореја, сифилис, генитален херпес, инфекција со хуман имунодефициентен вирус – ХИВ, инфекција со хуман папилома вирус –ХПВ, трихомонијаза, хепатитис Б итн.

Најчести симптоми и знаци кои укажуваат на можна СПИ, за која е потребно задолжителен совет и преглед од лекар - гинеколог, се:



Ранички околу гениталиите, анусот

Неправилни израстоци –
брадавици во гениталната регија

Невообичаен вагинален исцедок
(променет по боја или мирис)

Болка во долниот дел на стомакот

Болен сексуален однос

Вагинално крварење или
дамка по сексуален однос

Осип

Генитално чешање

Црвенило

Отекување на лимфните јазли во
пределот на препоните

Болно мокрење



Ранички околу гениталиите, анусот

Неправилни израстоци –
брадавици во гениталната регија

Невообичаен исцедок од пенисот
(променет по боја или мирис)

Болка во долниот дел на стомакот

Болен сексуален однос

Крвав исцедок од пенисот
по сексуален однос

Осип

Генитално чешање

Црвенило

Отечени и/или болни скротуми
(тестиси)

Болно мокрење

Рано детектирање на СПИ е клучно за да се спречи инфекцијата и нејзино понатамошно развивање. Затоа е важен раниот преглед од страна на лекар и спроведувањето на останатите методи за откривање на СПИ, односно земање примерок од инфицираното место (земање брисеви од секретот), испитување на урината и испитување на крвта.

Третманот на СПИ се состои од истовремено лекување на двајцата партнери. За СПИ кои се предизвикани од бактерии се користат соодветни антибиотици, додека пак за СПИ предизвикани од вируси се користат лекови кои ги ублажуваат само симптомите.

ХИВ/СИДА

ХИВ – Хуман имунодефициентен вирус – претставува вирус кој го напаѓа исклучиво човекот и доведува до намалување или потполно уништување на имуниот систем кај човекот.

СИДА – Стекнат синдром на имунодефициенција – претставува хронична заразна болест која се карактеризира со постепено намалување на отпорноста на организмот кон инфекции и е предизвикана од ХИВ.

Телесни течности преку кои **се пренесува** ХИВ, кои го содржат во доволна количина:

- Крв
- Сперма
- Пред-семена течност
- Вагинални секрети
- Мајчино млеко

Телесни течности или секрети во кои **не е присутен** ХИВ или е присутен во многу мала количина преку кои **не може да се пренесе** инфекцијата се:

- Плунка
- Урина
- Фецес
- Пот
- Солзи

Пат преку кој **се пренесува** ХИВ:

- Незаштитен сексуален контакт (вагинален, анален, орален однос)
- Крвен пат (употреба на нестерилна опрема за инјектирање на дрога, нестерилни медицински инструменти, контакт со заразена крв преку рани)
- Вертикален пат – од мајка на новородено (во текот на бременоста, при самиот акт на раѓање, при доење)

Пат преку кој **не се пренесува** ХИВ:

- Бакнување
- Допирање, прегрнување
- Ракување
- Убод од инсекти
- Пливање
- Заеднички тоалети, бањи
- Прибор за јадење

Откривање на ХИВ статусот

ХИВ тест – специјален преглед на крвта со кој се открива присуство или отсуство на ХИВ антитела. Периодот од навлегувањето на причинителот (ХИВ) до појавата на антитела во крвта се нарекува “период на прозорец” кој трае од 3 до 6 месеци.

Брзи ХИВ тестови – земање крв од прст и добивање резултати за 15 минути. Осетливоста на брзиот тест е висока (99,9–100%), што значи дека осетливоста е доволна да се прогласи дефинитивно негативен резултат, а позитивниот резултат од брз тест бара потврда со стандарден тест (ELISA) и конфирматорен тест (WESTERN BLOT) којшто се спроведуваат двапати (на 3 и на 6 месеци).

При тестирање за одредување на ХИВ статусот се употребува принципот на доброволно советување и тестирање и тоа во мобилните лаборатории за теренско доброволно советување и тестирање, младинските центри “Сакам да знам” во Скопје, Клиниката на инфективни болести, Институтот за јавно здравје и во дел од центрите за јавно здравје низ републиката.



ХИВ позитивен статус - присуство на антитела во организмот кои се појавуваат доколку лицето е инфицирано со ХИВ.



ХИВ негативен статус – не е најдено присуство на антитела во организмот.

Сите оние кои биле изложени на ризик треба навремено да се тестираат за ХИВ и да го дознаат својот статус. Инфекцијата со одредени СПИ може да го зголеми ризикот од добивање и пренесување на ХИВ, како и да го смени начинот на кој болеста напредува. Раното откривање на ХИВ статусот овозможува навремено отпочнување со терапија, што истовремено значи и превенција. Во третманот се користи комбинација од лекови – антиретровирусна терапија, која овозможува денес да се живее здраво, долго и квалитетно и покрај позитивниот ХИВ статус. Антиретровирусната терапија го оневозможува размножувањето на вирусот и со тоа го овозможува опоравувањето на имунолошкиот систем. Редовното користење на антиретровирусните лекови ја намалува веројатноста за пренос на вирусот по сексуален пат за дури 96%

Превенција

Бројот на новоинфицирани со СПИ меѓу адолесцентите е во постојан пораст и затоа е од голема важност младите да се запознаат со бројните СПИ, со симптомите на истите и градењето позитивен став за превенирање и навремено реагирање во врска со СПИ. Поради тоа, голем акцент се дава на употребата и правилното користење на контрацептивни методи за нивна превенција и редовни прегледи и консултации со лекар-гинеколог затоа што може да дојде до многубројни последици и тешки компликации од сите СПИ ако навремено не се откријат и третираат.

Во случај на појава на симптоми, на лицето му се препорачува да се обрати до својот матичен лекар, гинеколог, дерматолог, во најблиската амбуланта или во најблискиот младински центар.

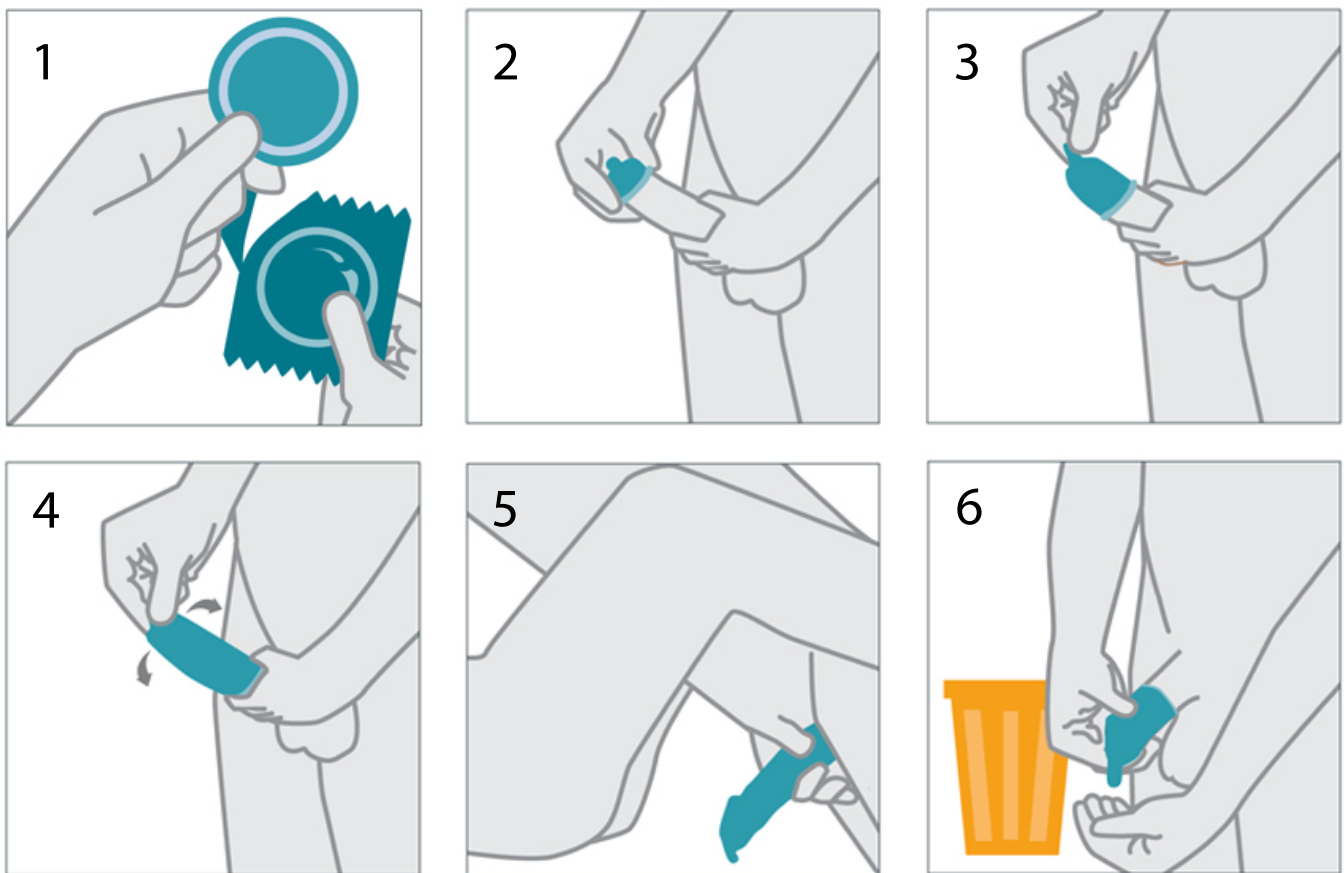
Начини на намалување на ризикот од СПИ:

- Контрацепција (кондом и фемидом) - најчестиот начин на пренос е сексуалниот однос, па затоа треба да се користи кондом или фемидом при секој сексуален однос, без разлика на полот, сексуалната ориентација и брачниот статус.
- Апстиненција - воздржувајќи се од било кој сексуален чин е најефикасен начин да се избегне СПИ.
- Моногамија - долгорочна, моногамна врска со едно лице кое не е заразено со СПИ. Пред впуштање во било какви сексуални односи потребен е отворен разговор со партнерот, практикување безбеден секс и претходно тестирање за било која СПИ.
- Вакцини - постојат вакцини кои можат да ги заштитат индивидуите од евентуално развивање на некои видови на рак кои се предизвикани од ХПВ и хепатитис Б.
- Редовни контроли на гинеколог – земање брис за ПАП тест и ХПВ тестирање.
- Консумирање алкохол и дрога - луѓето кои консумираат алкохол и дрога се со поголема веројатност да се вклучат во ризично однесување.

Кондом

Кондомот претставува единствено и најсигурно бариерно контрацептивно средство, кое истовремено штити од непланирана бременост и од сексуално преносливи инфекции, оневозможувајќи размена на телесни течности. Кондомите се направени од латекс. Постојат машки и женски кондоми (фемидом) и дентални фолии (за орален секс).

- Потребно е кондомите да се купуваат во аптека или во супермаркет;
- кондомите треба да се чуваат во торба или во внатрешниот џеб од јакната; не треба се чуваат во џеб или во паричник, бидејќи може механички да се оштетат;
- кондомите треба да се чуваат подалеку од топлина или сончева светлина затоа што може да се оштетат;
- пред употребата треба да се провери рокот на кондомот;
- кондомите со ознаката **CE** поминале низ контрола на квалитетот;
- кондомот не треба да се отвора со остри предмети (нокти, ножици, заби) затоа што може да се оштети;
- кондомите не треба да се користат во комбинација со фемидом или дентална фолија, ниту два кондома истовремено;
- еден кондом е само за една употреба.



1. Внимателно извадете го кондомот од пакувањето, подмачканата страна е секогаш однадвор.
2. Кондомот се става на еректиран penis.
3. Притисни го кондомот за резервоарот на врвот и почни со отворање на прстенот.
4. Навлечи го кондомот до коренот на penisот, истисни го преостанатиот воздух и израмни ги наборите.
5. По ејакулацијата внимателно придржи го кондомот за да не дојде истекување на спермата.
6. Употребениот кондом фрли го во канта за отпадоци.

Зошто врсничка едукација?

Врсничка едукација е метод на пренесување дозирани информации помеѓу врсници, на за нив најприфатлив начин на разбирање на информациите. Врсници се лица кои имаат исти интереси и ги засегаат истите работи, често поврзани преку возраста, но може да бидат врсници и лица кои делат исти интереси преку спортот, училиштето, професијата или слично.

Како колективна акција која води кон промени во програмите и политиките, претставува алатка за пренесување и споделување знаења и информации кои се сметаат за табу-тема во општеството бидејќи младите се чувствуваат слободни да поставуваат прашања, да дискутираат, да разменуваат ставови, знаења и искуства со врсниците. Поради тоа активно се користи во многу области на јавното здравје, како нутриционизам, планирање семејство, употреба на хемиски супстанции и спречување насилство. Користењето на врсничката едукација во областа на ХИВ/СИДА се издвојува поради тоа што има бројни примери за успешноста на нејзината употреба во меѓународната литература која го третира подобрувањето на јавното здравје. Поради оваа популарност, се прават глобални напори за понатамошно развивање и подобрување на влијанието на врсничката едукација во областа на разбирање, превенција, поддршка и грижа за СПИ со акцент на ХИВ/СИДА.

Врсничката едукација е активно користена и од страна на Црвениот крст на Република Македонија во голем дел од превентивните програми на кои што работи, особено на темите за превенција на сексуално преносливи инфекции, трговија со луѓе и болести од зависности. При својата работа на полето за превенција, Црвениот крст настојува да вклучува членови од определена група коишто ќе пренесат знаења на други членови на истата група и има за цел да изврши промена во поглед на знаењата, ставовите, верувањата и однесувањата, како на индивидуално, така и на колективно ниво. Долгогодишните соработки на Црвен крст на РМ со образовните институции само допринесоа да се користи и развива повеќе методот на врсничка едукација со цел повеќе да се подигне свеста кај младите и да се поттикне нивниот активизам на темите кои директно го засегаат нашето општество.

10 ЧЕКОРИ ЗА УСПЕШНА ВРСНИЧКА ЕДУКАЦИЈА

За една врсничка едукација да биде успешна, без разлика колку и да изгледа дека е неформална, потребно е да се следат одредени чекори кои ќе овозможат информацијата да биде пренесена најефективно на групата која се едуцира. Знаејќи го тоа, врсничките едукатори кои ја имаат поминато обуката за да работат на темата „Превенција од сексуално преносливи инфекции“ при подготовка на нивните работилници потребно е да ги следат следниве совети:

1. Мапирање и таргетирање целна група

Со цел полесно организирање на едукаторите во врска со работилницата, добро е предходно да се запознаени со целната група на врсници за да ја подготват работилницата според потребите на учесниците.

2. Стратешко идентификување на учесниците во секоја фаза од врсничката едукација

Во текот на работилницата, можно е некои од учесниците да се справуваат со потешкотии во врска со истата, без разлика дали се работи за приватен проблем, пронаоѓање или недоразбирање во врска со темата. Едукаторите треба тоа да го увидат и да спречат понатамошни проблеми и компликации на едукацијата.

3. Определување на целта на едукацијата и подготвување начин на пренесување информации во согласност со целната група

Секоја група на учесници е различна, па така и секоја едукација треба да се прилагодува според тоа. Откако ќе ја мапираат и таргетираат целната група, едукаторите треба да се подготвени за работа со истата, односно да ја сведат на ниво разбирливо за сите во групата. Сепак, секоја едукација ја носи истата порака, има иста цел и секој еден на крајот треба да ги има точните информации за темата, затоа што еднаш научена погрешна информација е многу тешко да се промени потоа.

4. Одбирање на содржината за едукација во согласност со целите на едукацијата

Доколку едукаторите увидат дека учесниците имаат недоволни или погрешни информации и знаења во врска со некој дел од темите, се насочуваат кон тоа. Иако настапуваат на едукација со претходно подготвен прирачник и план, едукаторите треба да се насочат на оној дел за кои тие ќе увидат дека има проблем, односно недостаток на информации од страна на учесниците.

5. Дефинирање и потврдување на активностите кои треба директно да се поврзуваат со целите на едукацијата

Пред секоја едукација, едукаторите треба да направат план на активности. За да не дојде до недоразбирања во текот на едукацијата, треба да се внимава сите активности да се поврзани со темата и целта, односно добро да се подготват и да испланираат по кој редослед ќе се одвиваат истите. Нема потреба од застранување и развлекување на темата, информациите треба да се пренесуваат директно и точно за да се постигне целта која ја има темата која се обработува.

6. Создавање комфорна околина за остварување на едукација
Едукаторите треба да се потрудат уште од самиот почеток да воспостават еден т.н. "сигурен простор", односно да формираат комфорна зона за учесниците, затоа што се обработуваат табу-теми кои ги засегаат сите. На учесниците треба да им се даде до знаење дека тој простор е безбеден и сигурен и дека ништо не излегува надвор од просторијата во која се работи. Би било пожелно да им се напомене на учесниците да не навлегуваат во лични примери или примери на некој од учесниците, со цел да се спречат понатамошни непријатности или повлекување во себе од страна на некој од учесниците. Исто така, може да се напомене дека доколку некој од учесниците сака нешто да сподели со едукаторите, а не сака тоа да го направи пред останатите учесници, може по едукацијата слободно да пристапи кон истите.

7. Подготовка и употреба на едукативни и промотивни материјали
Пред секоја едукација, едукаторите треба да подготват материјали со кои би работеле, без разлика дали станува збор за материјали за изведување на некоја активност или за дополнителни промотивни материјали, затоа што никогаш не се доволни веќе постоечкото знаење и информации.

8. Планирање логистика и транспорт
Треба да се земе предвид дека не секогаш едукациите ќе се одвиваат во Општинската организација или некаде во близина. Во зависност од местото на одржување на едукацијата, некогаш ќе биде потребен транспорт. Пожелно е тоа да биде организирано барем неколку денови претходно за да не дојде до компликации и проблеми за одвивање на работилниците. Исто така, од страна на логистиката, треба да се подготви просторот за работа со потребните материјали и соодветно да се организира просторијата кадешто ќе се одвиваат работилниците.

9. Формирање систем за евалуација на едукацијата
Нема ништо подобро и повеќе што исполнува од добро помината едукација, со многу пренесени информации и научени многу нови работи. За таа цел, добро е едукаторите да си подготват некои кратки прашалници за евалуација кои би ги одговориле учесниците на крајот од едукацијата. Секоја пофалба и критика треба да е добро прифатена, затоа што сè што се работи е за добробит на заедницата, а од критиките на оние коишто нè слушаат можеме да научиме многу повеќе и да се подобриме како едукатори, а пред сè како личности.

10. Испраќање пораки за понатамошна одржливост во општеството
Во текот на целата едукација, едукаторите треба да се свесни дека се она што го работат и го пренесуваат кај учесниците, се всушност и пораки за тоа како, кога тие ќе излезат од едукација, треба всушност да бидат новите пренесувачи на тие пораки. Многу е важно да се придржуваат кон оние точни информации и факти кои ги пренесуваат, затоа што еднаш дадена грешна информација може да се пренесе на многу поголема група, и да настане проблем. Но, затоа се тие тука. Зошто сепак, на крајот на денот, едукаторите се оние кои што се борат за подобро утре на сите, и затоа работат на тоа да овие теми престанат да бидат табу теми, да се зборува отворено и преку едуцирана младина, да стигнеме до едно подобро општество за сите.

Концепт на работилница

При спроведување на едукациите на терен, треба да се користат моделите на долунаведените работилници, односно работилницата за сексуално преносливи инфекции (СПИ) и работилницата за контрацепција. Двете работилници може да се прават одделно, во зависност од потребите на групата пред која се спроведуваат. Меѓутоа, препорачливо е да се цели кон тоа да се реализираат и двете работилници на групата кај којашто ќе се одржи едукацијата, а притоа да бидат спроведени од истите едукатори на истата група во што пократок период (еден ден, една недела или еден месец), со цел да се употреби веќе стекнатата доверба на учениците кон едукаторите кои ја одржале првата едукација.

Основна работилница – СПИ

*главна цел во оваа работилница е да се објасни вообичаеноста на симптомите на СПИ, важноста на редовните гинеколошки, уролошки и дерматовенеролошки прегледи за навремено детектирање на СПИ и користење на соодветна контрацепција за нивно превенирање.

времетраење (во минути)	дел од работилница	начин на пренос на информации
5	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
10	Вовед во темата	Бура на идеи преку поставување на општо прашање за темата СПИ.
15	СПИ	Разработување на темата, клучни елементи со кои сакаме да ги запознаеме преку интерактивен пристап со дискусија или конкретна вежба.
10	Митови и факти	Вежба „точно/неточно“
5	Заклучок	Споделување на корисни извори за информации и информации за Црвен крст.

Дополнителна работилница – Контрацепција и планирање на семејство

*главна цел на оваа работилница е да се напоменат различните видови на контрацепција, да се објасни зошто кондомот е најефективен за заштита од СПИ, да се појаснат другите начини на превенција на СПИ и зошто превенцијата е важна при планирањето на семејство.

времетраење (во минути)	дел од работилница	начин на пренос на информации
5	Повторување на научено	Дискусија за претходната работилница и кратко повторување на клучните елементи од претходната работилница.
10	Вовед во темата	Бура на идеи преку поставување на општо прашање за темата контрацепција.
15	Планирање на семејство	Разработување на темата, клучни елементи со кои сакаме да ги запознаеме преку интерактивен пристап со дискусија или конкретна вежба.
10	Контрацепција	Местење на кондом
5	Заклучок	Споделување на корисни извори за информации и информации за Црвен крст.

Прилог на вежби за работилници:

Бура на идеи

Овој принцип на работа е практичен за поттикнување дискусија. Сè што ви треба е "флип чарт" за да можете да пишувате и претходно подготвени прашања кои ќе ги поставите на групата за да ги доловите главните цели на вашата едукација.

Топче

За овој мразокршач потребно е да ја наместите групата во круг и да подготвите 3 меки топчиња. Играта ја започнувате вие така што го додавате топчето на некој од групата гледајќи го во очи и го кажувате неговото име. Потоа таа личност треба да го направи истото со некој друг. Ја поттикнувате групата да почне да го прави тоа што побрзо и ја предупредувате на изненадување. Откако ќе забележите дека добро се снаоѓаат со едно топче, додавате второ топче кое го подавате на ист начин како и првото, но овој пат двете топчиња се во играта. Истото го правите и со третото топче.

Бројот 3

При оваа вежба ја местите групата во круг и почнувате да броите последователно до 40, почнувајќи од вас. Тоа што всушност е мамката за потешко изведување на вежбата е дека при броењето на секој број што го содржи бројот 3 или е деллив со 3, учесникот не треба да го изговори бројот, туку да плесне со рацете. На секоја грешка при броењето, се започнува од почеток кај лицето кое згрешило.

Пренеси го плесокот

Во вежбата пренеси го плесокот се насочуваме кон подобрување на концентрацијата на учесниците и нивниот невербален контакт. Групата повторно ја местите во круг и треба да има малку простор меѓу учесниците за да можат да ја сработат истата соодветно. Почнувате вие со лицето десно од вас така што се вртите кон него и тој/таа се врти кон вас, не зборувате, ниту си покажувате некакви знаци, само се гледате во очи и треба да плеснете со рацете истовремено. Потоа учесникот продолжува со тој десно од него и така се продолжува сè додека не се сврти минимум еден круг. Откако групата ќе се усогласи и ќе ја совлада вежбата, поттикнувате забрзување на темпото на пренесување на плесокот. Покрај тоа, доколку се договорите со групата, може да се додаде двоен плесок кој би ја сменил насоката на движење на плесокот.

Точно/Неточно

При пренесување информации за табу-теми во општеството, често и во текот на вашата едукација, може да се случи да најдете на несоодветно информирани млади лица, особено кога разговараме на темата сексуално преносливи инфекции. Со цел разбивање на неточните информации, се користи вежбата точно/неточно преку која директно се разјаснуваат митовите кои создаваат заблуда кај младите и општата популација. Фактите кои сакате да ги пренесете и разјасните можете да ги извлечете сами од релевантни извори за информации, но за остварување на нашите цели со веќе подготвените работилници можете да ги користите следниве:

1. Неточно - Доколку мислам дека имам некоја сексуално пренослива инфекција треба да одам кај мојот општ матичен лекар и тој/таа може да ми препише соодветна терапија.

Точно – Доколку сакате да се проверите дали имате некоја СПИ треба да одите кај вашиот матичен гинеколог и тој/таа ви ја препишува соодветната терапија за вашата состојба.

2. Неточно - На гинеколог треба да одам само кога ќе ми се појават симптоми на некоја сексуално пренослива инфекција.

Точно – Поради тоа што симптомите на сексуално преносливите инфекции се типични и вообичаени, всушност вие не ни можете да ги забележите навремено, туку кога би биле веќе во некоја напредна фаза. Затоа се препорачува да се оди на редовни прегледи на секои 6 месеци.

3. Неточно - Можеш да провериш дали си ХИВ позитивен/на преку рутинска крвна слика.

Точно – ХИВ вирусот се детектира само преку специјализирани тестови на примерок од крв.

4. Неточно - Невозможно е ХИВ позитивна жена да роди ХИВ негативно дете.

Точно – Со редовно и одговорно примање на антиретровирусна терапија за време на бременоста, ризикот за пренос на ХИВ инфекцијата од мајката на плодот значително се намалува.

5. Неточно - За подобро да се заштитам од сексуално преносливи инфекции, можам да користам 2 кондома истовремено.

Точно – За да се заштитам соодветно од несакана бременост и сексуално преносливи инфекции, доволно е да користам еден кондом. Доколку користам два кондома истовремено, поради триењето на латексот, кондомите полесно ќе се скинат.

Вие бирате кои изјави ќе ги користите и дали прво ќе им ја дадете точната или неточната информација, а потоа, според одговорите на учесниците, ќе го разјасните митот и ќе го споделите точниот факт.

Продолжи ја приказната

Вежбата продолжи ја приказната има за цел да поттикне размислување на темата на работилницата и да ги опушти учесниците слободно да користат термини кои оштеството ги обележува како непријатни и срамни, односно табу. Се подготвуваат онолку зборови на ливче колку што има учесници во вежбата, а потоа истите им се доделуваат на учесниците. Тие може да се распределат по случаен избор, но може и да се наместат во одреден редослед од страна на едукаторот. Првиот од групата ја започнува приказната кажувајќи една реченица поврзана со зборот кој му е доделен, следниот се надоврзува на претходната реченица со реченица во која го користи зборот што нему му е доделен и така се продолжува до последниот учесник. На крајот од вежбата приказната сепак треба да биде поврзана и да има смисла и поврзаност со темата на работилницата.

Асоцијација

Асоцијација претставува вежба за проверување и повторување на досегашното знаење на учесниците. За оваа вежба е потребно да се подготват минимум 30 поими, меѓу кои барем половина од нив ќе бидат поими поврзани со темата на работилницата. Целта е да се опуштат учесниците да ги користат тие поими, а, покрај тоа, да бидат иновативни и снаодливи при користењето на синоними за истите.

За вежбата да се спроведе успешно, потребно е да се наредат учесниците во два реда, така што секој ќе си има партнер од спротива на кој ќе може да му го објаснува поимот. Се започнува од едниот крај и на секој пар се даваат по 20 секунди за да го погоди поимот. Доколку не го погоди поимот, се продолжува на парот до нив. Доколку го погоди поимот, се дава нов поим кој треба да се погоди во преостанатите секунди и потоа се продолжува на наредниот пар. При реализација на вежбата, паровите не смеат да комуницираат меѓусебно сè додека не дојде нивниот ред за погодување на поимот. Вежбата завршува кога ќе се погодат сите поими и истата нема натпреварувачки карактер, туку се поттикнува меѓусебно почитување на партнерите и другите парови.

Референци и користена литература:

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/male-condom-use.html>

https://mk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B-B%D0%BE%D0%B2%D0%BE_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/hivaids/hivaids>

<https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases>

<https://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq009.pdf>

<https://www.optionsforsexualhealth.org/sexual-health/sexually-transmitted-infections/signs%20symptoms>

[http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

<http://www.iph.mk/spi-i-hiv/>