

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ
ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤ: “ Αντισύλληψη στην εφηβεία ”

ΥΛΙΚΟ: Μία παρουσίαση σε μορφή power point.

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Μαθητές/τριες της Α' & Β' Λυκείου

ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ: Απαιτούνται ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής και ένα μηχάνημα προβολής.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Μία διδακτική ώρα

Διαφάνεια 2: Ορισμός της εφηβείας. Προσδιορίζονται τα ηλικιακά όρια μέσα στα οποία αρχίζει και ολοκληρώνεται η εφηβεία. Οι αλλαγές συμβαίνουν σταδιακά και ο ρυθμός τους είναι διαφορετικός σε κάθε οργανισμό.

Διαφάνεια 3: Παρουσιάζονται οι αλλαγές στην εφηβεία. Στην εφηβεία συμβαίνουν σωματικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Αναπτύσσονται τα χαρακτηριστικά του φύλου (στήθος στα κορίτσια, αλλαγές στη φωνή και στα δύο φύλα αλλά πιο έντονες στα αγόρια, ανάπτυξη τριχοφυΐας και στα δύο φύλα, καθώς και αλλαγές στα γεννητικά όργανα). Οι συναισθηματικές αλλαγές περιλαμβάνουν έντονες διακυμάνσεις στη διάθεση, κάποιες φορές απρόβλεπτες, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε συγκρούσεις. Η συναισθηματική αυτή αστάθεια (άλλες φορές χαρά και άλλες λύπη, αίσθημα μοναξιάς, κ.λπ.) οφείλεται στην επιτυχία ή αποτυχία κάποιων καταστάσεων, αλλά και σε βιολογικά αίτια (ορμονικές αλλαγές). Οι κοινωνικές αλλαγές περιλαμβάνουν την αναζήτηση περισσότερης ελευθερίας, την ανάληψη περισσότερων ευθυνών και την επιρροή από τους συνομήλικους και φίλους. Οι έφηβοι προτιμούν να συναναστρέφονται με τους φίλους τους και όχι με τους γονείς τους.

Οι αλλαγές που παρατηρούνται στις σχέσεις με γονείς και συνομήλικους και η ανάπτυξη συναισθημάτων σχετικών με την σεξουαλικότητα αποτελούν φυσιολογικές αντιδράσεις και σχετίζονται με ορμονικές μεταβολές.

Διαφάνειες 4,5: Έναρξη σεξουαλικών σχέσεων. Υπάρχει κατάλληλη ηλικία; Τονίζεται ότι δεν υπάρχει μία ηλικία κατάλληλη για όλους. Η ηλικία έναρξης των σεξουαλικών σχέσεων μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες, όπως οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες, η εθνικότητα, η δομή, τα ήθη και οι αξίες της οικογένειας, καθώς και οι προσωπικές εμπειρίες του εφήβου.

Η έναρξη των σεξουαλικών σχέσεων είναι αποτέλεσμα προσωπικής απόφασης και επιλογής, ωστόσο η μετάθεσή της σε μεγαλύτερη ηλικία συνήθως συμπίπτει με

μεγαλύτερη ψυχοκοινωνική ωριμότητα του εφήβου. Ανεξάρτητα όμως από την ηλικία έναρξης, οι έφηβοι θα πρέπει να έχουν ενημερωθεί για:

- την πιθανότητα μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης
- τη χρήση της κατάλληλης αντισυλληπτικής μεθόδου
- τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις

Διαφάνειες 6,7,8: Ορισμός του όρου «αντισύλληψη» και αναφορά στις πιο αποτελεσματικές και συνηθισμένες μεθόδους αντισύλληψης. Αναφέρονται και άλλες μέθοδοι λιγότερο αποτελεσματικές όσον αφορά την προστασία από την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Σύντομη αναφορά στις σπερματοκτόνες ουσίες.

Διαφάνειες 9, 10: Το αντισυλληπτικό χάπι περιέχει γυναικείες συνθετικές ορμόνες (οιστρογόνα και προγεστερόνη σε συνδυασμό) και έτσι αναστέλλει τον μηχανισμό παραγωγής ορμονών από τον οργανισμό με αποτέλεσμα την αναστολή της ωοθυλακιορρηξίας και συνεπώς την επίτευξη της αντισύλληψης. Το αντισυλληπτικό χάπι συστήνεται από τον γυναικολόγο μετά από ειδικές εξετάσεις. Τονίζεται η συνέπεια της εφήβου ως προς την καθημερινή και χωρίς διακοπή λήψη του. Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου φτάνει το 97% με σωστή χρήση, ωστόσο δεν προστατεύει από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις.

Διαφάνειες 11,12: Το προφυλακτικό. Κατασκευάζεται από latex ή πολυουρεθάνη. Γίνεται αναφορά στα πλεονεκτήματά του, τα οποία είναι το χαμηλό κόστος αγοράς, η απλή χρήση του, καθώς και ότι, σε αντιδιαστολή με τις άλλες μεθόδους αντισύλληψης, προστατεύει και από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις. Τονίζονται οι κανόνες ασφάλειας για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα της μεθόδου. Ο έφηβος θα πρέπει να προσέχει:

- τη σήμανση της Ευρωπαϊκής Ένωσης (CE)
- την ημερομηνία λήξης
- τη συσκευασία (να είναι κλειστή και αδιαφανής)
- τις συνθήκες αποθήκευσης (να μην φυλάσσεται σε μέρος με υψηλή θερμοκρασία).

Επιπλέον θα πρέπει τα προμηθεύεται από σημεία όπου διασφαλίζεται η σωστή φύλαξή τους (π.χ. φαρμακεία).

Ο έφηβος θα χρειαστεί να πειραματιστεί στην αρχή μέχρι να βρει το κατάλληλο μέγεθος και μάρκα που θα εφαρμόζει σωστά, ώστε η χρήση του προφυλακτικού να είναι αποτελεσματική. Η χρήση διπλού προφυλακτικού δεν εξασφαλίζει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και θα πρέπει να αποφεύγεται.

Διαφάνεια 13: Οδηγίες για τη σωστή τοποθέτηση του προφυλακτικού. Είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί ότι το προφυλακτικό τοποθετείται στο πέος που βρίσκεται σε σύση, από την αρχή της κάθε επαφής με τη γεννητική περιοχή και ξετυλίγεται μέχρι τη βάση του. Η επιλογή του σωστού μεγέθους και η ορθή τοποθέτησή του

μειώνει σημαντικά την πιθανότητα μετάδοσης σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων. Σε κάθε νέα επαφή χρησιμοποιούμε καινούργιο προφυλακτικό.

Διαφάνεια 14: Οδηγίες για τη σωστή αφαίρεση του προφυλακτικού. Μετά την εκσπερμάτιση ο έφηβος αφαιρεί προσεκτικά το προφυλακτικό αφού το κρατήσει από τη βάση του (το δακτύλιο). Το προφυλακτικό απωθείται προς τα πάνω (την κορυφή), τυλίγεται προσεκτικά σε ένα χαρτί και πετιέται στο καλάθι των απορριμμάτων. **Να τονιστεί η σημασία της υγιεινής των χεριών και των γεννητικών οργάνων πριν και μετά από κάθε σεξουαλική επαφή.**

Διαφάνεια 15: Τονίζεται ότι ο συνδυασμός των δύο μεθόδων (αντισυλληπτικό χάπι και προφυλακτικό) προτείνεται ως η ιδανική μέθοδος αντισύλληψης, καθώς διασφαλίζει τους εφήβους από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις όσο και από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

Διαφάνεια 16: Τονίζεται ότι το χάπι της επόμενης ημέρας **ΔΕΝ αποτελεί αντισυλληπτική μέθοδο.** Χρησιμοποιείται σε ειδικές περιπτώσεις όταν δεν λήφθηκαν άλλες μέθοδοι αντισύλληψης και δρα καθυστερώντας ή αναστέλλοντας την ωορρηξία ή μπλοκάροντας τη γονιμοποίηση του ωαρίου. Διευκρινίζεται ότι πρόκειται για μια ορμόνη σε υψηλές δόσεις και η συχνή λήψη του μπορεί να προκαλέσει επιβάρυνση στην υγεία της εφήβου. Προτείνεται να συμβουλευτεί τον ειδικό επαγγελματία υγείας, πριν τη χρήση του.

Διαφάνεια 17: Κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι πιθανό να συμβεί μια εγκυμοσύνη, η οποία δεν είναι προγραμματισμένη. Οι επιπτώσεις μιας τέτοιας κατάστασης είναι πολυδιάστατες και θα επηρεάσουν τη ζωή της εφήβου, τόσο σωματικά όσο και ψυχοκοινωνικά. Τονίζεται ότι η εγκυμοσύνη στην εφηβεία είναι επικίνδυνη για την υγεία της εφήβου (κίνδυνος αποβολής, πρόωρου τοκετού, γέννηση μωρού με χαμηλό σωματικό βάρος), ενώ έχει συνδεθεί με την εγκατάλειψη του σχολείου και των ανώτερων σπουδών.

Διαφάνεια 18,19: Μύθοι. Αποσαφηνίζονται τα πιο συχνά ερωτήματα αναφορικά με την αντισύλληψη και την πιθανότητα ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Χρειάζεται να δοθεί έμφαση στην υιοθέτηση μιας σταθερής και αποτελεσματικής αντισυλληπτικής μεθόδου για την προστασία όχι μόνο από μια μη προγραμματισμένη εγκυμοσύνη αλλά και από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις.

Διαφάνεια 20: Επισημαίνονται τα σημαντικότερα μηνύματα της παρουσίας που είναι:

- Η συνειδητή και ώριμη απόφαση για την έναρξη της σεξουαλικής ζωής.

- Η σωστή και υπεύθυνη πληροφόρηση για την προστασία από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.