

ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БУКЛЕТ
ДЛЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

Це – буклет для дівчат і жінок, створений ГО «Дівчата» у партнерстві з Street Child в Україні. У ньому ви знайдете корисну інформацію про жіночу фізіологію, контрацепцію, менструацію, особисті кордони, побудову здорових стосунків. Крім цього, ви дізнаєтеся, як зрозуміти, що певні ситуації є небезпечними, як захистити себе і отримати допомогу.

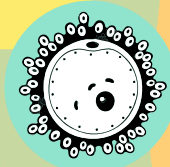
Вся інформація, що міститься в буклеті, має рекомендаційний характер. Автори буклету можуть давати певні поради, але вам не обов'язково їх дотримуватися! Ми заохочуємо робити тільки те, що буде безпечно і комфортно саме для вас. Так само ви можете не користуватися засобами менструальної гігієни та контрацепції, які ми згадуємо, якщо вам здається, що вони вам не підходять.

Якщо ви хочете поділитися буклетом із подругою чи родичкою, якій ще немає 18 років, ви можете робити це поступово, знайомлячи її з тими частинами, які будуть найбільш цікавими саме для її віку (наприклад, з інформацією про фізіологію та менструацію).

Пам'ятаймо ЗНАЮЧИ БІЛЬШЕ
ПРО СЕБЕ,
МИ МОЖЕМО
УХВАЛЮВАТИ
БІЛЬШ ІНФОРМОВАНІ
РІШЕННЯ!



ОСНОВИ ЖІНОЧОЇ ФІЗІОЛОГІЇ



ФОРМУВАННЯ ЯЙЦЕКЛІТИН

- ✕ **Яйцеклітина** – жіноча статева клітина, з якої може розвиватися новий організм. Яйцеклітина формується з фолікула.
- ✕ **Фолікул** – клітинне утворення з внутрішньою порожниною, що складається з яйцеклітини, оточеної шаром епітеліальних клітин і двома шарами сполучної тканини.

Найперші фолікули починають процес формування у дівчинки всередині материнської утроби вже приблизно на 11-12 тижні вагітності.

Яйцеклітини розвиваються лише з 400-500 фолікулів, хоча в організмі жінки їх набагато більше.

МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ

Це природний цикл в організмі жінки, що створює умови для запліднення і народження дитини. Якщо запліднення не відбувається, менструальний цикл повторюється знову.

У жінок менструації відбуваються з моменту настання статевої зрілості до менопаузи приблизно кожні 28 днів (але може бути менше або більше). Початком менструального циклу є перший день менструації.

Менструальний цикл можна поділити на три фази:

Фолікулярна

перші два
тижні циклу;

Овуляторна

три дні в
середині циклу;

Лютеїнова

два тижні
наприкінці циклу.

ПОЧАТОК МЕНСТРУАЦІЇ У ДІВЧАТОК

Статеве дозрівання – це повільний процес.

Дівчинка не стає жінкою за один день.

У період з 11 до 15 років організм дівчинки починає виробляти новий набір гормонів.

Як наслідок, ми спостерігаємо:



різкий стрибок у зрості, а у деяких дівчат – і у вазі

розвиток молочних залоз

оволосіння зони під пахвами і лобка

можливе погіршення стану шкіри,
появу вугрів (акне)

розширення стегон

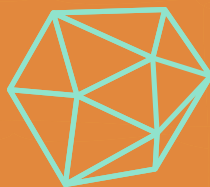
появу прозорих чи білуватих виділень
із вагіни. Вони є нормальними для всіх
дівчат і допомагають очищувати її



Кульмінацією всіх цих змін є перша менструація, яку ще називають менархе.

Менструація – це процес, під час якого разом із певною кількістю крові виділяється внутрішня слизова оболонка тіла матки (ендометрій), що вистилає її порожнину.

МЕНСТРУАЛЬНА НОРМА



Початок менструації
у 10-15 років



Тривалість менструального
циклу 21-35 днів



Тривалість менструації - 3-7 днів
кров'янистих виділень

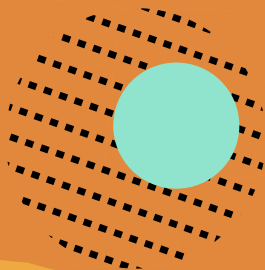


Менструальний цикл
рачуємо з 1 дня кров'янистих
виділень до 1 дня наступних
кров'янистих виділень

Повний баланс та регуляція
гормонів настає у 17-18 років



Час для повного встановлення
циклу - 1 рік після менархе



ОСНОВНІ ЖІНОЧІ ГОРМОНИ, ЇХНІ ВПЛИВИ І ЗНАЧЕННЯ

Щомісяця жіноча репродуктивна система повторює певний цикл, що контролюється гормонами. Гормони – це речовини, що виробляються організмом, які контролюють ті чи інші його функції. Коли дівчина наближається до періоду статевого дозрівання, частина її мозку, яка називається гіпофіз, починає виділяти все більше певних гормонів.



ЕСТРОГЕН

Значна кількість естрогену працює у перші два тижні менструального циклу в період дозрівання фолікулів. Естроген:

- Запускає першу фазу менструального циклу;
- Виробляється в яєчниках і жирових клітинах організму;
- Сприяє дозріванню фолікула з яйцеклітиною в яєчнику;
- Відповідає за зміни в зовнішньому вигляді жінки;
- Впливає на стан шкіри.

МЕНСТРУАЛЬНА НОРМА

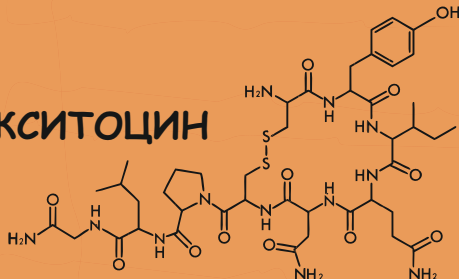
ПРОГЕСТЕРОН

Цей гормон найбільше працює в організмі жінки в другій половині менструального циклу, після овуляції.

Прогестерон – найважливіший гормон для збереження вагітності. Він:

- Затримує рідину в організмі;
- Збільшує продукування сольних залоз;
- Нарощує внутрішній шар у матці та сприяє розростанню судин, щоб яйцеклітина змогла прикріпитися.

ОКСИТОЦИН



Його називають «гормоном любові», «гормоном емпатії». Окситоцин впливає на соціальну взаємодію та зв'язок між людьми, формує прихильність один до одного, здатність на самопожертву, милосердя та кохання.

Саме окситоцин допомагає створити тісний зв'язок між матір'ю та новонародженою дитиною. Він:

Закінчує
менструальну
кровотечу

Скорочує
матку
в пологах

Стимулює
лактацію

Під кінець менструального циклу, тобто перед початком наступної менструації, рівень жіночих статевих гормонів зменшується.



Організм може реагувати на це змінами настрою, знервованістю та роздратуванням. Нерідко трапляється головний біль, безсоння, погіршення працездатності. Цей комплекс симптомів називається передменструальним синдромом або ПМС. Він зумовлений підготовчими передменструальними процесами з одного боку (набряки тканин організму) і зниженням рівня жіночих гормонів – з іншого.

- ✗ Больові симптоми під час ПМС, а також при
- ✗ болючих менструаціях можна знімати за
- ✗ допомогою нестероїдних протизапальних
- ✗ препаратів, наприклад, ібупрофена. Крім цього,
- ✗ якщо прийняти такі препарати незадовго до
- ✗ початку менструації, вони можуть полегшити біль
- ✗ у її перші дні.



ПЕРЕДУМОВИ ГАРНОГО САМОПОЧУТТЯ І РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я:

Кисень (свіже повітря
та фізичні навантаження)



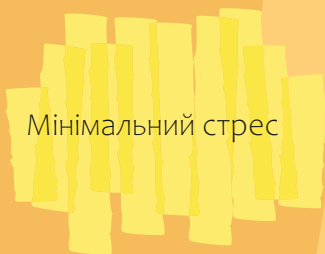
Повноцінний сон
(під час нічного сну
виробляються
статеві гормони)

Відсутність шкідливих звичок
(паління, вживання алкоголю),
оскільки вони негативно
впливають на гормональні рівні



Повноцінне
харчування
(може впливати на
перебіг і
прояви ПМС)

Мінімальний стрес



Любов та повага до
себе та свого тіла

ЗАСОБИ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ

ОДНОРАЗОВА ПРОКЛАДКА

- + Невисока вартість
- + Безпечна для здоров'я
- + Підходить дівчатам
- + Зручна і проста у використанні
- Потрібно часто змінювати
- За цикл використовується багато
- Не завжди безпечна для шкіри та мікрофлори
- Забруднює навколишнє середовище

ТАМПОН

- + Невисока вартість
- + Простий у використанні
- Потрібно часто змінювати
- За цикл використовується багато
- Не завжди безпечний для здоров'я - рідко, але може призвести до синдрому токсичного шоку, якщо тампон довго не змінювати
- Не усім підходить
- Забруднює навколишнє середовище

МЕНСТРУАЛЬНА ЧАША

- + Призначена для багаторазового використання (екологічний варіант)
- + Економічно вигідна (за умови довготривалого використання)
- + Строк придатності – до 10 років (в залежності від моделі)
- + Існують різні моделі та розміри
- Висока початкова вартість
- Не завжди є у вільному продажу
- Не всім підходить
- Складна у використанні – потрібна практика, перш ніж дівчина навчиться вправно нею користуватися
- Потребує догляду (правильного кип'ятіння, миття, сушіння)

МЕНСТРУАЛЬНІ ТРУСИКИ

- + Багаторазове використання (екологічний варіант)
- + Економічно вигідні (за умови довготривалого використання)
- + Комфортні у використанні
- + Існують різні моделі та розміри
- Не завжди є у вільному продажу
- Складно вибрати без примірки
- Висока початкова вартість
- Потребують особливого догляду (після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі)



БАГАТОРАЗОВА ПРОКЛАДКА

- + Багаторазове використання (екологічний варіант)
- + Економічно вигідна (за умови довготривалого використання)
- + Краща для здоров'я шкіри та мікрофлори, ніж одноразова
- Висока початкова вартість
- Потребує особливого догляду (після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі)

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОЛЕГШЕННЯ ДОСВІДУ МЕНСТРУАЦІЇ:

Дівчині слід відстежувати, коли у неї починається кожна менструація – це допоможе бути краще підготовленою. Відстежувати менструальний цикл можна за допомогою додатків на телефоні, наприклад, Оку Україна, який можна завантажити за QR-кодами на цій сторінці.

Дівчата можуть приймати знеболюючі препарати в найболючіші дні менструації, але спочатку слід порадитися з батьками та лікарем або фармацевтом щодо того, які з них слід приймати. Завжди дотримуйтеся інструкції зі вживання!

Полегшити менструальний біль також можна за допомогою довгих швидких прогулянок та інших фізичних вправ. Крім цього, можна прикласти теплу грілку до живота.

Якщо дівчині більше 16 років і у неї ще немає першої менструації, їй слід звернутися до лікаря, щоб перевірити, чи немає проблем.

МЕНСТРУАЛЬНА ГІГІЄНА:

1. Змінювати засоби гігієни, особливо тампони, слід кожні 4 години.
2. Обов'язково мити руки з милом до та після зміни засобу!
3. Слід утилізувати використані одноразові засоби правильно: у смітник або сміттєвий кошик.
4. Мити інтимні зони слід звичайною теплою водою хоча б один раз на добу, а краще і частіше.
5. Необхідно користуватися особистим рушником.
6. Варто частіше змінювати білизну.

Під час війни чи кризи у жінок може не бути доступу до розповсюджених засобів менструальної гігієни. У цьому випадку можна зробити їх власноруч. Ось кілька порад щодо того, як їх створити та доглядати за ними:

- Прокладки можна зробити з чистої бавовняної тканини – наприклад, старої постільної білизни. Не рекомендуємо використовувати синтетичні матеріали.
- Не варто використовувати вату. Якщо все ж хочете скористатися нею, використовуйте її як внутрішній шар, загорнутий у бавовняну тканину.
- Змінювати саморобні засоби менструальної гігієни потрібно якомога частіше. Якщо є доступ до чистої води, мити інтимну зону слід теж частіше, ніж зазвичай. Якщо доступу до води немає, можна використовувати вологі серветки.
- Не слід користуватися вологими серветками з антибактеріальним ефектом або такими, що містять спирт. Найкраще підійдуть звичайні гігієнічні вологі серветки.
- При використанні саморобних засобів менструальної гігієни вища вірогідність появи неприємного запаху. Він зникне, як тільки ви зможете помитися та змінити засіб гігієни. Не потрібно використовувати дезодорант, парфуми або туалетну воду навколо промежини або вульви, щоб позбутися його. Вони можуть спричинити серйозне подразнення шкіри та слизової.

ЖІНОЧА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Контрацепція – це засоби та методи запобігання вагітності.

Найпоширеніші

види
контрацепції

МЕХАНІЧНА,
ХІМІЧНА,
ГОРМОНАЛЬНА,
КАЛЕНДАРНИЙ МЕТОД

1. КАЛЕНДАРНИЙ МЕТОД (ЕФЕКТИВНІСТЬ 60%):

Вимірювання базальної температури (ректальна температура вранці, яка вимірюється в один і той же час), наявність особистого графіку базальної температури

Використання тестів на овуляцію

Ефективний тільки при регулярному циклі

Не захищає від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), включно з ВІЛ

2. ГОРМОНАЛЬНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Ін'єкції (ефективність 94-99%)

Препарати, до складу яких входить лише один прогестагеновий компонент, без естрогену. Їх вводять внутрішньом'язово (в область плеча або сідниць) один раз у 13 тижнів.



- + Можна тим, кому протипоказані естрогенвмісні контрацептиви
- + Позбавляє від менструації надовго і не вимагає регулярної заміни, тому рекомендований жінкам-військовослужбовцям, мандрівницям
- Неможливо швидко вивести з організму
- Затримка з настанням вагітності після закінчення застосування (до 10 місяців)
- Незначне збільшення ваги
- Не захищає від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), включно з ВІЛ

Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) (ефективність 91-99%)

- Пригнічують овуляцію (дозрівання і вихід яйцеклітини)
- Сприяють згущенню слизу в шийці матки, роблячи її непрохідною для сперматозоїдів
- Змінюють слизову оболонку матки, роблячи неможливим прикріплення до неї заплідненої яйцеклітини
- Зменшують рухову здатність сперматозоїдів у маткових трубах

* Комбіновані оральні контрацептиви – це таблетки, що містять 2 гормони – естроген і прогестин, які близькі до природних статевих гормонів жінки.

Переваги:

- + Висока ефективність
- + негайний ефект, якщо почати прийом таблеток до 7 дня циклу
- + Дуже мало факторів ризику
- + Мало побічних ефектів (для більшості таблетки безпечні)
- + Не впливають на статевий акт
- + Зручні і легкі в застосуванні
- + Застосування легко припинити

Недоліки:

- Вимагають самодисципліни і самоконтролю для щоденного прийому
- Кожна пропущена таблетка збільшує ризик настання вагітності
- Необхідно постійно купувати таблетки
- Ефективність цього методу може знижуватися при прийомі деяких ліків
- Можливі (хоча і рідко) серйозні побічні ефекти: інфаркт міокарда, інсульт, венозний тромбоз. Перед прийомом завжди необхідна ретельна консультація лікаря
- Не захищають від захворювань, що передаються статевим шляхом, включно з ВІЛ
- Не рекомендовані до використання при грудному вигодовуванні

Пластир (ефективність 91-99%)

Гормональний контрацептив для системного застосування. Механізми дії у нього такі ж, як у протизаплідних таблеток.



Переваги (порівняно з КОК):

- + Ефективний при нижчих дозах гормонів
- + Не потрібно пам'ятати про нього щодня
- + Видалення пластиру викликає негайне припинення дії гормонів (немає ефекту накопичення)

Недоліки:

- Ризик тромбоемболічних ускладнень
- Ризик захворювань молочної залози
- У 1-2% жінок виникає роздратування шкіри в місці прикріплення
- Помітний на шкірі – викликає зайві питання
- Не рекомендований до використання при грудному вигодовуванні
- Не захищає від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), включно з ВІЛ.

Вагінальне кільце (ефективність 91-99%)

Основна дія – гальмування процесу овуляції. Воно вводиться в піхву жінкою самостійно на основі вказівок в інструкції з урахуванням рекомендацій лікаря-гінеколога.



Переваги:

- + Протизаплідний засіб не впливає на активний спосіб життя жінки
- + Під час застосування можна помітити полегшення ПМС, ослаблення больових відчуттів при менструації

Недоліки:

- Може виникати дискомфорт від присутності кільця в піхві
- Може випасти під час статевого акту і мимовільно
- Може викликати появу лейкорей – збільшення обсягу нормальних вагінальних виділень
- Не рекомендоване до використання при грудному вигодовуванні
- Не захищає від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), включно з ВІЛ.

Внутрішньоматкова спіраль (ВМС)

Є кілька різних видів внутрішньоматкових спіралей. Вони відрізняються діючою речовиною, формою та терміном використання.

У першу чергу спіралі поділяють на:

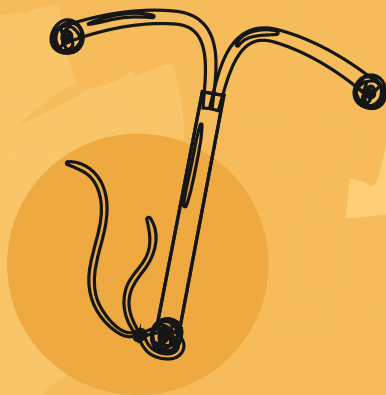
ГОРМОНАЛЬНІ

як правило, містять гормон, який перешкоджає просуванню сперматозоїдів у матку та пригнічує овуляцію (тобто не дає яйцеклітині достатньо дозріти)

НЕГОРМОНАЛЬНІ



містять мідь або срібло, які змінюють хімічний склад цервікальної рідини, що також блокує рух сперматозоїдів, і слизової матки, не даючи заплідненій яйцеклітині до неї прикріпитися



ГОРМОНАЛЬНА ВМС (ЕФЕКТИВНІСТЬ 99%):

Переваги:

- + Запобігання вагітності протягом 3-7 років
- + Може полегшити менструальні спазми та кровотечу
- + Непомітна

Недоліки:

- Може викликати кров'яністі виділення (не в період менструації)
- Тільки лікар може встановити та видалити ВМС
- Не захищає від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), включно з ВІЛ

НЕГОРМОНАЛЬНА (МІДНА) ВМС (ЕФЕКТИВНІСТЬ 99%):

Переваги:

- + Може запобігати вагітності до 12 років часу
- + Може використовуватися як екстрена контрацепція
- + Ефективний метод для тих, хто не може використовувати гормональні контрацептиви
- + Непомітна

Недоліки:

- Більш болючі та рясні менструації
- Може викликати кров'яністі виділення (не в період менструації)
- Тільки лікар може встановити та видалити ВМС
- Не захищає від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), включно з ВІЛ

Сперміциди (ефективність 70%)

Хімічні речовини, які роблять неактивними або руйнують сперматозоїди у піхві до того, як вони встигають проникнути у верхні відділи статевих шляхів.

Переваги:

- + Ефективні негайно (піна та крем)
- + Не впливають на грудне вигодовування
- + Можуть використовуватись як додатковий метод при застосуванні інших методів
- + Відсутній ризик для здоров'я
- + Відсутні системні побічні явища
- + Прості в застосуванні
- + Додаткове зволоження (змазка) під час статевого акту
- + Продаються без рецепта і не вимагають медичного огляду перед застосуванням

Недоліки:

- Ефективні лише протягом однієї-двох годин
- Загальна ефективність є невисокою
- За статистикою, при звичайному використанні у 29 випадках зі 100 настає вагітність протягом першого року використання
- Вагінальне подразнення, занепокоєння відчуттям печіння у піхві
- Зміна вагінальної мікрофлори
- Не захищають від захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), включно з ВІЛ

Презерватив

Засіб контрацепції бар'єрного типу. Існують більш розповсюджені чоловічі (ефективність 82-98%) і менш популярні жіночі (ефективність 79-95%).

Вважаються найкращим засобом контрацепції в будь-якому віці, особливо для молоді.

Переваги:

- + Захист від ЗПСШ, у тому числі ВІЛ
- + Відсутність побічних ефектів
- + Можливість застосування без призначення лікаря
- + Простота використання
- + Низька вартість

Недоліки:

- Неправильне використання засобу. У 43% випадків презерватив застосовується неправильно
- Механічні пошкодження призводять до розриву і зісковзування
- Порушення проникності стінок (мембрани) презервативу призводить до розповсюдження вірусів і бактерій
- Діаметр сперматозоїда становить 3 мкм, що на 2 мкм менше, ніж звичайна мікропора презерватива.

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Варто пам'ятати, що ніхто не має права змушувати чи вмовляти вас до сексу: «ні» означає «ні».

Особисті кордони – це визначення того, що ми вважаємо прийнятним у поведінці інших людей щодо нас, а що – ні. Це певні обмеження, які існують в наших стосунках з іншими.

Особисті кордони:

■ Допомагають відокремлювати наші думки та бажання, звички та прагнення від того, що нав'язано суспільством чи окремою людиною;

■ Потрібні для відстоювання того, що для нас є цінним.

Як зрозуміти, про що це?

Наші кордони – це відповідь на питання “Як зі мною можна іншим, а як – ні?”. Саме те, що є у відповідях “як зі мною не можна”, і є тими кордонами, які ми вибудовуємо з іншими.

Особисті кордони допомагають нам бути в безпеці та контролювати своє благополуччя. Кожна дівчина і жінка має право встановлювати та дотримуватись своїх власних кордонів.

Встановлення кордонів – це навичка, яку можна практикувати і використовувати в багатьох різних ситуаціях, як з людьми, яких ми любимо, так і з людьми, яких ми не знаємо.



ЯК ВІДСТОЮВАТИ ОСОБИСТІ КОРДОНИ?

Говорити людям, якщо вони роблять щось некомфортне чи таке, що ображає чи шкодить: “Я відчуваю себе дискомфортно, коли чую від тебе такі слова. Мені неприємно, коли ти робиш...”.

Зупиняти в моменти, коли інша людина шкодить вам, навіть якщо це “на краще” в її розумінні. Але якщо в такому випадку вам некомфортно, ви так не хочете, це приносить біль – то можна про це говорити і зупиняти дії іншої людини по відношенню до вас (будь це дружні, романтичні стосунки чи робочі відносини).

Говорити “Ні”, коли вам пропонують чи просять зробити щось, що приносить вам дискомфорт, чи ви не хочете в цей момент виконувати таку дію – цілком нормально.

Також нормально спочатку погодитися на щось, а через деякий час передумати та відмовитися.

Поруч з цим важливо поважати кордони іншої людини:

■ Якщо хочеться обійняти іншу людину: подругу чи друга, партнера чи партнерку, то варто запитати, чи людина не проти цього?

■ Якщо є потреба взяти якусь річ людини, то теж важливо запитати, чи можна це зробити?

■ Якщо хочеться підтримати чи допомогти людині, то важливо перед тим, як щось робити, запитати: «Як я можу підтримати тебе/допомогти тобі?».

Оскільки кожна людина має власне розуміння підтримки, що може повністю не співпадати з тим, що є підтримуючим для нас.

Важливо прислухатися до себе: чи мені хочеться виконати певну дію чи я це роблю тому, що людина образиться?

Пам'ятаймо, що люди, які прагнуть мати з нами близькі стосунки, ніколи не будуть змушувати робити те, що нам не хочеться. Так само вони не стануть маніпулювати образою чи завершенням стосунків, наприклад, не говоритимуть: “Якщо ти цього не зробиш, то ми більше не друзі.”

Нормально, коли люди відмовляються виконати наше прохання. Те, що є цінним та важливим для нас, може не нести цінності для іншої людини чи не бути таким важливим.

Механізм встановлення особистих кордонів може виглядати так:

- 1** Проговорити, що не так із поведінкою того, хто порушує ваші кордони. Можна просто охарактеризувати неприємні дії, наприклад: «Мені не подобається, що ти поклав руку мені на коліно» або «Ти постійно просиш мене піти кудись з тобою, хоча я туди не хочу».
- 2** Чітко вказати, що ви хочете змінити. Це може бути, наприклад: «Прибери руку з мого коліна» або «Я хочу, щоб ти більше мене не кликав у те місце».
- 3** Повторіть своє прохання. Залишайтеся зосередженою на ньому, не дозволяйте відволікти себе, поки його не виконають.
- 4** Якщо до ваших бажань не прислуховуються, а кордони ігнорують, найкраще закінчити такі стосунки. Ви не можете контролювати те, як інші люди діють і реагують на вас. Є люди, які просто не бажають поважати інших. Ви можете встати і вийти з кімнати, або попросити людину, якій довіряєте, щоб вона допомогла вам припинити спілкування з кривдником.

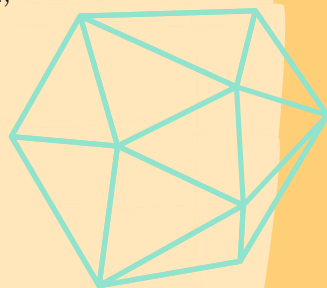
Подумайте, чи відбувались із вами ситуації, коли ваші кордони порушувати будь-яким чином? Як ви діяли у таких випадках?

Так, доволі часто важко заявити про свої кордони у спілкування з родичами чи батьками. Якщо не вдається повідомити це особисто, то можна написати їм лист і попросити прочитати при вас, щоб була змога обговорити, що вони про це думають і як ви можете домовитись, щоб більше не повторювалась поведінка з їхнього боку, яка вас ображає.

Для встановлення власних міцних особистих кордонів важливо це обговорювати з людьми поруч: батьками, однокласниками, вчителями, родичами, друзями, партнером чи партнеркою.

Це можна зробити через спільну бесіду, наприклад, запитайте у друга чи подруги, що для них означають особисті кордони?

Як вони їх проявляють? Чи завжди вдається їх дотримуватись? Поділіться, що ви думаєте про це. Що для вас є важливим у взаємодії з іншими.



Також разом із близьким оточенням рекомендовано обговорити, що не можна робити чи говорити по відношенню один до одного. Ця бесіда дозволить зрозуміти, в чому проявляються особисті кордони інших людей і наголосити на власних кордонах і тим самим будувати здорові стосунки.



ПОБУДОВА СТОСУНКІВ

Здорові стосунки – це про:

- Підтримку, а не байдужість (“Мені все одно”);
- Можливість відкрито обговорювати те, що важливо, з іншою людиною та отримати допомогу, а не критику чи образи;
- Довіру, а не контроль та постійні перевірки (“Де ти була/був, із ким, чому”);
- Можливість сказати, що не так у стосунках, та разом знайти рішення, а не звинувачення (“Тобі завжди все не так, мені це набридло”) замість діалогу.

Найкраще, якщо у будь-яких стосунках буде так званий баланс сил: це означає, що ви робите щось разом, а не один проти одного. Ви обговорюєте свої рішення, слухаючи та поважаючи іншу людину. Іноді люди намагаються мати над нами владу, бути «головними» у стосунках, але здорові відносини працюють не так.

Якщо є внутрішнє відчуття, що щось не так, у стосунках багато тривоги, а поруч із людиною є очікування, що знов буде щось нехороше (конфлікт чи образи), то найкраще – звернутися до професійного психолога, щоб можна було обговорити стосунки та маячки токсичних стосунків та навчитися вчасно їх розпізнати.

Безкоштовна психологічна підтримка:

help@divchata.org

ЩО ТАКЕ ГЗН?

ГЗН – це гендерно зумовлене насильство. Це загальний термін для будь-якої шкоди (тобто порушення прав та свобод людини), що вчиняється проти її волі та пояснюється соціальними (гендерними) відмінностями між чоловіками і жінками.

Чому цей вид насильства називається саме так, а не «насильство, зумовлене статтю»?

Стать людини є біологічною. Вона пов'язана з набором хромосом, анатомією та гормональним рівнем. Гендер зумовлений соціально. Він визначається ролями, зонами відповідальності та моделями поведінки, яку очікують від чоловіків та жінок лише тому, що вони є саме чоловіками та саме жінками.

ГЗН переважно розглядається як насильство, спрямоване на жінок, яке здебільшого вчиняють чоловіки. Чоловіки також можуть стати жертвами ГЗН, хоча найбільше страждають жінки та дівчата. Окремо можна виділити насильство, спрямоване в бік представників ЛГБТК+ спільноти.

ГЗН є одним із найпоширеніших порушень прав людини у світі. Воно не залежить від статусу особи, її добробуту, рівня освіченості чи ситуації в країні, де вона живе. Воно може трапитися будь-із ким.

Види ГЗН:

ФІЗИЧНЕ

умисне нанесення побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до травмування, порушення фізичного чи психічного здоров'я, нанесення шкоди честі та гідності, в окремих випадках, до смерті постраждалої/постраждалого

ПСИХОЛОГІЧНЕ

маніпуляції, словесні образи, приниження та шантаж. Кривдник чинить насилля зумисне, аби викликати в людини емоційну реакцію та завдати шкоди

СЕКСУАЛЬНЕ

будь-яка примусова дія сексуального характеру або використання сексуальності іншої людини

ЕМОЦІЙНЕ

позбавлення людини житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів, використання фінансової переваги, примус або заборона працювати

ЩО ТАКЕ СЕКСИЗМ?

Сексизм – це частина культури, що може призвести чи стати частиною ГЗН. Це позиція чи дії, що принижують, вилучають, недооцінюють, стереотипізують людей за ознакою статі. Від сексизму найчастіше страждають жінки.



МОВНИЙ СЕКСИЗМ

- Вживання відверто образливих слів, або висловів, що представляють жінок гіршими за чоловіків, фраз на кшталт «жіноча логіка», «жіночі балачки», «жіноче щастя»;
- Зверхній, поблажливий тон (наприклад, «Як для жінки, вона добре розбирається у праві»), глузування над жінкою;
- Некоректні коментарі або запитання щодо зовнішності, сімейного стану, сексуального життя, одягу, макіяжу;
- Звертання до жінки у робочій сфері або під час навчання «сонечко», «дороженька», характеристика жінок через їхню зовнішність, а не здобутки (наприклад, «красуня», «чарівна дівчина», «приваблива білявка» – в розмові про вчительку, професорку, бібліотекарку, журналістку тощо).

ПРИКЛАДИ СЕКСИСТСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ:

Менсплейнінг – коли чоловік в поблажливій, зверхній манері пояснює очевидні речі, виходячи з того, що жінка за замовчуванням менш компетентна.

Відсування жінок на задній план, применшення їхнього значення, заслуг, повторення висловленої жінкою ідею чи думку, створюючи враження, що саме чоловік є її автором.

Подвійне покарання – винна, якщо зробила і винна, якщо не зробила. Наприклад, жінок можуть звинувачувати у тому, що вони погані матері, якщо займаються громадською активністю, роботою, і водночас в тому, що вони пасивні і ліниві, якщо віддають перевагу дітям перед роботою. Це викликає постійне почуття провини і невідповідності якимось стандартам.

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ

Гендерні стереотипи – це упереджені соціальні та культурні шаблони чи ідеї, згідно з якими чоловіків та жінок наділяють характеристиками й функціями, що визначаються й обмежуються їхньою статтю.

Очікувана гендерна поведінка, тобто **гендерні ролі**, є обмежувальними, вони встановлюють вузькі рамки, норми стосовно того, що чоловікам та жінкам належить відчувати, проявляти та робити. Це певні форми поведінки, які суспільство очікує від людей залежно від їхньої статі, задаючи при цьому жорсткі стандарти.



МІФИ

- ✕ «Деякі жінки провокують насильство і заслуговують на нього».
- ✕ «Б'є – значить любить».
- ✕ «Домашнє насильство – справа окремої сім'ї, в яку не варто втручатися».
- ✕ «Справжній чоловік має бути агресивним».
- ✕ «Жінки, які страждають від насильства, завжди можуть піти з дому. Не йде – значить, їй подобається».
- ✕ «У шлюбі не може бути сексуального насильства, є подружній обов'язок».
- ✕ «Завдання жінки в стосунках – робити все, щоб чоловік був задоволений»;
- ✕ «Якщо жінка не задовольняє потребу або не відповідає очікуванням, то чоловік має право підняти на неї руку, зробити боляче словами і забрати всі гроші».
- ✕ «Жінка має бути берегинєю домашнього вогнища та сімейного затишку. Їй не потрібно працювати і заробляти власні гроші».
- ✕ «Домашнє насильство існувало завжди і всюди – боротися з ним немає сенсу».
- ✕ «Насильство відбувається лише в родинах неосвічених і бідних людей».

На жаль, це розповсюджені переконання, які спонукають жінок мовчати про насильство.

Таким чином явище насильства нормалізується для постраждалої і стає частиною її життя. Це стає нормою того, як із людиною можуть поводитись інші.

Чим довше ми в таких стосунках, тим сильніше втрачаємо зв'язок із собою, і тим більше нас поглинає ситуація. У такі моменти здається, що виходу просто вже немає.

Але вихід насправді є!

ВИ СТИКНУЛИСЯ З ГЗН:

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

Що робити, якщо ви стикнулися з сексуальним або фізичним насильством?

1. Подбайте про власну безпеку.

Дістаньтеся безпечного місця, де не буде загрози вашому життю та здоров'ю, і де вам буде комфортно.

2. Потурбуйтеся про своє фізичне здоров'я.

Наявність будь-яких тілесних ушкоджень, синців, подряпин викликає потребу в лікуванні. Але навіть якщо у вас немає явних ознак тілесних ушкоджень, все одно слід якомога швидше здійснити медичне обстеження для отримання комплексного медичного огляду стану здоров'я.

У разі, якщо відбулося насильство з проникненням статевим членом, важливо звернутися до лікаря протягом 72 годин, щоб отримати лікування для запобігання ВІЛ, і протягом 120 годин, щоб запобігти настанню вагітності. Але навіть якщо цей час вже пройшов, варто все одно звернутися за медичною допомогою.

Слід відмітити, що фіксація стану здоров'я буде мати доказове значення для доведення заподіяної шкоди у разі, якщо ви вирішите повідомити про те, що трапилося, правоохоронним органам.



3. Подбайте про свій психологічний стан.

Пережита ситуація спричиняє невідворотні психологічні травми, які можуть мати як зовнішні, так і внутрішні емоційні прояви та наслідки. До прикладу, ними можуть стати депресія, поведінкові розлади, суїцидальні думки, втрата інтересу до життя, розлади сну тощо.

Насамперед психологічна допомога та підтримка покликана допомогти людині впоратися з проблемою та зменшити негативні фактори впливу, спричинені пережитою подією.

4. Доцільно звернутися за юридичною допомогою та підтримкою.

Ви маєте право повідомити про те, що трапилось, правоохоронним органам для відкриття кримінального провадження та розслідування злочину.

Право та вибір, чи звертатися по допомогу, належить лише вам.

Ви самостійно приймаєте рішення, виходячи виключно з власних інтересів.

ВИ СТИКНУЛИСЯ З ГЗН: КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ?

Не залишатися на самоті в такій ситуації: якщо це здається вам безпечним, слід звернутися до друзів за підтримкою чи до жіночих організацій, які працюють із темами насильства. Ви можете звернутися по допомогу до ГО “Дівчата”, написавши нам листа на пошту: **help@divchata.org**.

Залучитися підтримкою психолога, якому можете довірити свій досвід та озвучити його.

Отримати правову консультацію для розуміння, що кривдник порушує ваші права та свободи. Телефонуйте:

Громадська організація “Дівчата”: **+38 063 818 71 28**

Правова допомога від організації “ЮрФем”: **+38 068 145 55 90**

Якщо захочете і відчуватимете, що це вам по силам, повідомте про такі випадки в поліцію за телефоном **102**, щоб зафіксувати протиправні дії та захистити себе.

КОНТАКТИ УСТАНОВ, ДЕ ВИ МОЖЕТЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ:

Урядовий контактний центр – 1547 (з мобільного або стаціонарного телефона)

Тут ви отримаєте консультацію, психологічну підтримку, зможете зареєструвати відповідне звернення до державних органів. Центр надає послуги безкоштовно та цілодобово.

ГО “Дівчата” – громадська організація на підтримку жінок та дівчат-підлітків.

+38 073 460 38 60

help@divchata.org

Надасть психологічну підтримку, первинну юридичну консультацію, спрямує до організацій та структур для подальших дій.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації. З мобільного: 116 123

Гаряча лінія: **0 800 500 335**, Анонімно. Конфіденційно. Безкоштовно. 24/7.

Telegram: [@NHL116123](https://t.me/NHL116123)

Instagram: [@lastradaukraine](https://www.instagram.com/lastradaukraine)

ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ЮРИДИЧНУ ДОПОМОГУ ТА ПОВІДОМИТИ ПРО ЗЛОЧИН?

- ✗ 102 (поліція) або 0 800 500 202 (кол-центр поліції)
- ✗ +38 096 755 02 40 (Офіс генерального прокурора)
- ✗ +38 044 253 75 89 або 0800 501 720 (гаряча лінія Уповноваженого з прав людини)
- ✗ Асоціація жінок-юристок України “ЮрФем”
+38 068 145 55 90, а також у Telegram, Viber, Signal
- ✗ Центри надання безоплатної правової допомоги:
Гаряча лінія: 0 800 213 103



Якщо ви стикнулися з ГЗН та потребуєте допомоги, напишіть на help@divchata.org
Вебсайт ГО “Дівчата”: divchata.org

Пам'ятайте, що ви не одні в цій ситуації, і є тисячі жінок, які пережили схожий досвід і змогли з нього вирватися!

**ГО "Дівчата" – громадська організація,
фокус діяльності якої спрямований
на підтримку та розвиток дівчат та жінок.**

Цей інформаційний буклет створений в межах проєкту
"Запобігання ризиків у сфері захисту дітей, надання послуг із
захисту і підтримки дітям з груп найвищого ризику у Донецькій,
Запорізькій, Івано-Франківській, Київській, Одеській, Сумській,
Харківській, Чернівецькій та Чернігівській областях", що
реалізується ГО "Дівчата" за підтримки Street Child в Україні.

