დამხმარე სახელმძღვანელო პედაგოგებისთვის რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და უფლებების შესახებ

█

█
█

█
█
█
█
█
█
█
█

█

█
█

█
█
█
█
█

█
█

█
█

█
█
█

█

█

█

█

█

█

სარჩევი

█

█

█

█

█

█

█

█

4

9

█

17

█

29

█

█

█
█

█
█

█
█
█

█

• ნელა იზრდებიან;
█
█
█

█
█
█

█
█

█

█

█
█

იგი უნდა:
█
█
█

█

█
█

█
█
█
ხილი და ა.შ.

█
█
█
█

█

█

█

█

7-9 1 760 1 625

10-12 2 250 2 075

13-14 2 775 2 375

█

█
█
█
█
█

█
█
ყიდვა არ ღირს.

█

█

█
█

█
█

█
█
█
█
█

█
█
█

█

█

█
█

█
█
█

█
█
█
█
█

█
█

█
█

█

█
█
█
█
• საშინაო დავალების მოუმზადებლობა; █

█

█

• ხშირი გაცდენები;
█
█
• აღგზნებადობა.

█

█

█
█
█

█

█
█
█
█
█

█

█
• იმის ცოდნა, თუ სად შეიძლება სანდო, ხარისხიანი და არაძვირი საკვების შეძენა; █
█
• ჭამის წინ ხელების დაბანის ჩვევის გამომუშავება.

█
█

█

█
█

█
█
█

█

█
█
█
█
█

█
█
█
█

█

█

█

• ოჯახი
█
█

█
█

█
█
█

█

█

█

█

█
█

█

█

█

█

█
█

█
█
█

█
█

█

█
█

█
█

█
█
█

█
█

█
█

█
█

█
█

█

█
█
█

█
█
█

█
█

█

█
█
█
█

█

█

█

█
█
█

█
█
█

█

█
█

█
█
█
█
█
█
█
█
█

█

█
█

█

█
█

█

█

მოზარდობის ასაკი

9

მასალა პედაგოგებისთვის

ნებისმიერი მოზარდის ცხოვრებაში დგება მომენტი, როდესაც შეუძლებელი ხდება იგივენაირად ცხოვრება, როგორც ბავშვობაში. ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, გარდატეხის ასაკი სტაბილური იდენტობის ჩამოყალიბების პროცესია, ფიზიკური და შემეცნებითი ზრდის ურთიერთდამთხვევის შედეგი, რაც ცვლის პიროვნებას და მის სოციალურ მოლოდინებს.

ბავშვობის პერიოდი სქესობრივი მომწიფებით მთავრდება და იწყება მოზრდილობაში გარდამავალი ხანგრძლივი პერიოდი, რომელსაც გარდატეხის ასაკს უწოდებენ. ის მთელი ათწლეული შეიძლება გაგრძელდეს – 10-12 წლიდან 18-20 წლამდე.

ფიზიკური განვითარება გარდამავალი ასაკის დადგომის ყველაზე თვალსაჩინო გამოხატულებაა. ამ პერიოდში სხეულის ნაწილები სხვადასხვა ტემპით იზრდება: ჯერ – ხელის მტევნები და ტერფები, შემდეგ – მთლიანად კიდურები; სიმაღლეში ზრდის კვალდაკვალ მატულობს კუნთების მოცულობა და ყველაზე ბოლოს ვითარდება მხრები. სხეულის დისპროპორციის გამო ირღვევა მოძრაობის კოორდინაცია და მოქნილობა, რაც მოზარდებს ბევრ უხერხულობას უქმნის. კანის ცხიმოვანი უჯრედების გააქტიურების შედეგად მოზარდებში ხშირია აკნე – გამონაყარი სახის და ზოგჯერ ზურგისა და მხრების კანზეც.

აღნიშნულ ცვლილებებს მართავს ჰორმონები – შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებში გამომუშავებული ბიოქიმიური ნივთიერებები. ამ პერიოდში მკვეთრად მატულობს როგორც ზრდის, ისე სასქესო ჰორმონების გამომუშავება და იწყება სქესობრივი მომწიფება, რომელიც პირველადი და მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარებით გამოიხატება.

გარდატეხის ასაკში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს თანატოლებთან ურთიერთობა. ფიზიკური, ემოციური და სოციალური ცვლილებებით გამოწვეულ პრობლემებთან გასამკლავებლად მოზარდებს თანაგრძნობა და მხარდაჭერა სჭირდებათ. ამას კი, ბუნებრივია, იმათთან ეძებენ, ვისაც მსგავსი პრობლემები აწუხებს, ანუ – თანატოლებთან.

თანატოლების გავლენა ერთმანეთზე იზრდება, ხოლო უფროსების გავლენა, შედარებით მცირდება. მოზარდები თანატოლებთან ურთიერთობაში შედარებებს აკეთებენ და ამის საფუძველზე აფასებენ საკუთარ შესაძლებლობებსა და ქცევებს. შეფასებებში აქცენტი კეთდება გარეგნობასა და იმ პიროვნულ თვისებებზე, რომლებიც ამა თუ იმ წრეში პოპულარობას უწყობს ხელს – ეს შეიძლება იყოს იუმორის გრძნობა და კომუნიკაბელურობა.

მოზარდების გარეგნობა – ჩაცმულობა, ვარცხნილობა ხშირად უფროსების გაღიზიანებასა და უკმაყოფილებას იწვევს. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ, ერთი მხრივ, მოზარდები ირჩევენ სწორედ მოზრდილებისგან განსხვავებულ სტილს და ამით გამოხატავენ საკუთარ ინდივიდუალურობას, ზოგჯერ კი – პროტესტს არსებული ნორმების მიმართ; მეორე მხრივ, ამტკიცებენ ამა თუ იმ ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობას.

იმავე ფუნქციას ასრულებს ლაპარაკის მანერა, მუსიკა, რომელსაც უსმენენ. ეს ყველაფერი, ერთად აღებული, მოზარდთა სუბკულტურას წარმოადგენს.

მოგვიანებით, სიჭაბუკის ხანაში, შეფასებები იცვლება და მნიშვნელოვანი ხდება ისეთი თვისებები, როგორებიცაა მეგობრობა, ერთგულების უნარი.

მოზარდობის ბიოლოგიური განსაზღვრება:

ეს ცვლილებები გამოწვეულია ჰორმონების ზეგავლენით, რომელთა ინტენსივობა დაახლოებით 20-ჯერ მატულობს სქესობრივი სიმწიფის დადგომისას. სქესობრივ მომწიფებას 2-4 წელიწადი სჭირდება. სქესობრივი მომწიფებისათვის დამახასიათებელი გარკვეული პროცესები აღრმავებენ სქესობრივ დიმორფიზმს – ფიზიკურ განსხვავებას მამრობით და მდედრობით სქესს შორის. თუმცა ცვლილება სიმაღლეში, რეპროდუქციულ სისტემაში, ასევე მეორადი სასქესო ნიშნების გაჩენა მეტნაკლებად მსგავსია მოზარდებში. პირველი შესამჩნევი ცვლილება გოგონებში – სწრაფი ზრდა იწყება 10 წლის ასაკის შემდეგ და პიკს აღწევს 12 წლის ასაკში. ბიჭები ასეთ ზრდას დაახლოებით ორი წლის შემდეგ იწყებენ. ბიჭებში პირველი შესამჩნევი ცვლილება არის სათესლეებთან და სათესლე პარკთან დაკავშირებული ცვლილებები, მხრების გაფართოება, იღლიაში თმის გაჩენა. გოგონებში – თეძოების გაფართოება, მკერდის გაზრდა, იღლიაში თმის გაჩენა ემთხვევა საშვილოსნოსა და საშოს გაზრდას. სქესობრივ მომწიფებასთან დაკავშირებული მოვლენები,

როგორებიცაა მენსტრუაცია გოგონებში და ეაკულაცია ბიჭებში, თავს იჩენს მოგვიანებით. პირველ ეაკულაციამდე ბიჭებს ხშირად აქვთ ერექცია და ზოგჯერ ორგაზმს განიცდიან. მაშასადამე, სქესობრივი მომწიფების დროს ორივე სქესის წარმომადგენლები იძენენ რეპროდუქციის უნარს. სქესობრივი მომწიფების ბოლოსკენ მეორადი სასქესო ნიშნები სრულად გამოხატულია.

სქესობრივი მომწიფება მოზარდობის გამოკვეთილი თავისებურებაა და მასთან დაკავშირებული ფსიქოლოგიური ცვლილებებიც სრულად მთავრდება მანამ, სანამ მოზარდობა დასრულდება. ამდენად, მოზარდობის დასრულების განსაზღვრა შეუძლებელი ხდება მხოლოდ ბიოლოგიურ განმარტებაზე დაყრდნობით. ამიტომ საჭიროა გავიგოთ მისი ფსიქოლოგიური და სოციოლოგიური განსაზღვრებები.

მოზარდობის სოციოლოგიური განსაზღვრება:

სოციოლოგია ინდივიდებს განიხილავს საზოგადოებაში მათი სტატუსის მიხედვით, რომელსაც მეტწილად განსაზღვრავს მათი თვით-უზრუნველყოფილი (დამოუკიდებლად ცხოვრების უნარი) მდგომარეობა. ამ თვალსაზრისით, მოზარდები არიან ინდივიდები, რომლებიც არ არიან უზრუნველყოფილნი, ამდენად ისინი არ არიან მოზრდილები, მაგრამ ისინი ასევე არ არიან მთლიანად სხვებზე დამოკიდებულნი, ამდენად არ არიან ბავშვები.

სავარჯიშო

მიზნები:

• იმ ფიზიკური, ემოციური და სოციალური ცვლილებების განხილვა, რაც ხდება გოგონებსა და ბიჭებში მოზარდობის პერიოდში; იმის დადგენა, რომელი ცვლილებებია ყველასთვის ერთნაირი და რომელი ცვლილებები განსხვავდება სქესის მიხედვით;

• მოზარდობის პერიოდში გრძნობებისა და ემოციების მართვის გზების დადგენა/გამოვლენა.

ამოცანები:

დავალების შესრულების შედეგად მონაწილეები შეძლებენ:

• ჩამოთვალონ მინიმუმ ოთხი ცვლილება, რაც ხდება მხოლოდ ბიჭებში და ოთხი, რაც – მხოლოდ გოგონებში.

• დაასახელონ მინიმუმ ოთხი ცვლილება, რაც ხდება ბიჭებსა და გოგონებში.

• განიხილონ მოზარდობის პერიოდში გრძნობებისა და ემოციების მართვის ორი გზა.

შეკითხვები:

• ჩამოთვალეთ მოზარდობის ასაკის ის ცვლილებები, რომლებიც განსხვავებულია ბიჭებისა და გოგონებისთვის (პასუხი: ისინი ყველა ფიზიკურია).

• უმეტესად ცვლილებები იგივეა ბიჭებსა და გოგონებში თუ განსხვავებულია? (პასუხი: ძირითადად, ერთი და იგივეა).

• რა გრძნობებს იწვევს თქვენში ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი სოციალური და ემოციური ცვლილება (სიმორცხვე, დაბნეულობა, შეშფოთება, ბედნიერება, აღფრთოვანება და სხვა)?

ინსტრუქცია:

ეს დავალება ეხება იმ ცვლილებებს, რაც ხდება მოზარდობის პერიოდში. კლასი რამდენიმე ჯგუფად იყოფა (4-5-6). თითოეულ ჯგუფს ურიგდება ფურცლები. ცალკეულ ფურცლებზე წერია სიტყვები მოზარდის განვითარებასთან დაკავშირებით.

ფლიპჩარტი ან დაფა გაყოფილია სამ ნაწილად:

ერთ ნაწილზე გამოსახულია გოგონას ფიგურა, შუაში – ნახევარი გოგონას/ნახევარი ბიჭის ფიგურა და მესამეზე – ბიჭის ფიგურა. თითოეული ფიგურის ქვეშ წერია სიტყვები: სოციალური, ფიზიკური, ემოციური.

10

ჯგუფის წევრებმა უნდა იმსჯელონ, გადაწყვიტონ და დაასაბუთონ, ესა თუ ის ცვლილება ეხება მხოლოდ ბიჭებს, მხოლოდ გოგონებს, თუ თანაბრად ეხება ბიჭებსაც და გოგონებსაც. მსჯელობისთვის მათ 5 წუთი აქვთ გამოყოფილი. ასევე მათ უნდა გადაწყვიტონ, რა ტიპის ცვლილებაზეა საუბარი – სოციალურ, ემოციურ თუ ფიზიკურ? ჯგუფის წევრი გადაწყვეტილებას აცნობს კლასს და ფურცელს ათავსებს შესაბამის ადგილას. ჯგუფები პასუხობენ მონაცვლეობით. მასწავლებელი უნდა შეეცადოს, შეინარჩუნოს აქტივობა.

ფურცლებზე დასაწერი დებულებები:

• მკერდი იზრდება;
• საოფლე ჯირკვლები ვითარდება;
• სახეზე თმა იზრდება;
• თმა იზრდება სხეულზე, იღლიებში და სასქესო ორგანოებზე;
• სასქესო ორგანოები იზრდება;
• პირველი ოვულაცია და მენსტრუაცია იწყება;
• იწყება სიმაღლეში ზრდა და წონის მატება;
• კუნთოვანი მასა იზრდება;
• ცხიმოვანი ქსოვილი იზრდება;
• ხმა იცვლება;
• მხრები და მკერდი ფართოვდება;
• თეძოები და ბარძაყები ფართოვდება;
• კანი ხდება ცხიმიანი;
• შეიძლება გაჩნდეს მუწუკები და აკნე;
• განწყობა სწრაფად იცვლება;
• ცდილობ უკეთ გაიცნო საკუთარი თავი;
• იწყება სექსუალური მიზიდულობის შეგრძნება;
• ვითარდება საკუთარი/პირადი ღირებულებები;
• იწყება რომანტიკული ურთიერთობები;
• იწყება შფოთვა იმაზე, რომ იყო ნორმალური და სხვების შესაბამისი;
• ჩნდება სურვილი, გახდე თანატოლთა ჯგუფების ნაწილი;
• ჩნდება სურვილი, გამოიყურებოდე და იქცეოდე თანატოლების მსგავსად;
• ჩნდება თანატოლების მხრიდან ზეწოლის შეგრძნება;
• ჩნდება სურვილი, გახდე უფრო დამოუკიდებელი მშობლებისა და ოჯახისგან;
• ჩნდება მეგობრებთან ახლოს ყოფნის შეგრძნების სურვილი;

11

ფიზიკური სოციალური ემოციური სოციალური ფიზიკური ემოციური ფიზიკური სოციალური ემოციური

შეჯამება:

სთხოვეთ მონაწილეებს, შეაჯამონ ის, რაც ისწავლეს აქტივობის დროს. დაამატეთ მნიშვნელოვანი საკითხები, რომლებიც არ არის ნახსენები.

მაგალითად:

• გოგონები ბიჭებზე ადრე იწყებენ სქესობრივ მომწიფებას.
• სქესობრივი მომწიფებისთვის დამახასიათებელი ცვლილებები ყველას ერთ ასაკში არ ეწყება.
• სოციალური და ემოციური ცვლილებები ერთი და იგივეა გოგონებსა და ბიჭებში, მაგრამ ზოგი-ერთი ფიზიკური ცვლილება ბიჭებსა და გოგონებში განსხვავებულია.
• ამ ცვლილებებმა შეიძლება გვაგრძნობინონ დაბნეულობა ან შეშფოთება.
• ჩვენი გრძნობების მართვის მრავალი გზა არსებობს, მათ შორის – მოზარდებთან, მეგობრებთან საუბარი საკუთარი განცდებისა და ემოციების შესახებ.

12

ფიზიკური სოციალური ფიზიკური ემოციური ფიზიკური

იწყება პირველი
ოვულაცია და
მენსტრუაცია;
თეძოები და
ბარძაყები
ფართოვდება;
მკერდი იზრდება;
ცხიმოვანი
ქსოვილი
იზრდება;

იწყება
რომანტიკული
ურთიერთობები;

ჩნდება
სურვილი, გახდე
თანატოლთა
ჯგუფების
ნაწილი;

ჩნდება
სურვილი,
გამოიყურებოდე
და მოიქცე შენი
თანატოლების
მსგავსად;

ჩნდება
თანატოლების
მხრიდან
ზეწოლის
შეგრძნება;

ჩნდება
სურვილი, გახდე
უფრო
დამოუკიდებელი
მშობლებისა და
ოჯახისგან;

ჩნდება
მეგობრებთან
ახლოს ყოფნის
შეგრძნების
სურვილი;

საოფლე
ჯირკვლების
განვითარება;

სასქესო
ორგანოები
იზრდება;

თმა იზრდება
სხეულზე,
იღლიებსა და
სასქესო
ორგანოებზე;

იწყება
სიმაღლეში
ზრდა და წონის
მატება;

ხმა იცვლება;

შეიძლება
გაჩნდეს
მუწუკები და
აკნე;

კანი ხდება
ცხიმიანი;

განწყობა
სწრაფად
იცვლება;

იწყება
სექსუალური
მიზიდულობის
შეგრძნება;

იწყება
საკუთარი/პირა
დი
ღირებულებების
განვითარება;

იწყება შფოთვა
იმაზე, რომ იყო
ნორმალური,
შესაბამისი
თანატოლების;

ცდილობ უკეთ
გაიცნო
საკუთარი თავი;

მკერდი
იზრდება;

სახეზე თმა
იზრდება;

კუნთოვანი მასა
იზრდება;

მხრები და
მკერდი
ფართოვდება;

დავალების შესრულების შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეებს, ყურადღება გაამახვილონ გოგონებისა და ბიჭების ემოციურ ცვლილებებზე. გონებრივი იერიშის გზით მოძებნონ თინეიჯერული ასაკისთვის ჩვეული გუნება-განწყობილების ცვალებადობისა და ემოციების მართვის პოზიტიური გზები. შეადგინეთ მათი იდეების ჩამონათვალი.

დაძლევის სტრატეგიის რამდენიმე მაგალითია:

• ვარჯიში ან გარკვეული ფიზიკური დატვირთვა;

• კარგად და სწორად კვება;

• ემოციების განხილვა ოჯახთან, მეგობრებთან;

• მუსიკის მოსმენა;

• სიცილი;

• ტირილი;

• საყვარელი საქმის კეთება, ჰობი;

• საზოგადოებრივ საქმიანობაში მონაწილეობა;

• კითხვა, ფილმების ყურება.

დამატებითი რესურსი:

ქართული ანიმაციები გარდატეხის ასაკზე

https://youtu.be/z-pILrPmqqg

https://youtu.be/CWO7h97llsM

https://youtu.be/meoo5TXE4gY

https://youtu.be/zZtzQtCs8iE

13

მენსტრუალური ციკლი

მასალა პედაგოგებისთვის

სქესობრივი მომწიფების პერიოდში მოზარდის სხეულში ბევრი რამ იცვლება. გოგონების ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებებიდან ერთ-ერთია მენარქე, რომელიც შეიძლება განიმარტოს, როგორც „პირველი მენსტრუაცია“. მენსტრუაცია არის პერიოდი, როდესაც სისხლი საშვილოსნოდან ჩამოდის ვაგინაში, რამდენიმე დღის განმავლობაში, ყოველ თვე. მენსტრუაციის მოსვლის პერიოდი გოგონასთვის შეიძლება სტრესული იყოს; სქესობრივ მომწიფებასთან დაკავშირებული სხვა მრავალი ცვლილების მსგავსად, ამან შეიძლება მოზარდი შეაშფოთოს. ბევრ გოგონას ეშინია და ნერვიულობს, როდესაც მენსტრუაცია ეწყება და, უმეტესწილად, ამის მიზეზი მის შესახებ არასწორი ინფორმაციაა. საჭიროა გოგონებმა იცოდნენ, რომ მენსტრუაციის დროს სისხლდენა ნორმალურია და ეს ნებისმიერი ჯანმრთელი გოგონასთვის დამახასიათებელია.

შეუძლებელია, გოგონებმა იცოდნენ ზუსტად, როდის დაიწყება პირველი მენსტრუაცია. ერთ დღესაც, საცვლებზე ან ზეწარზე გოგონამ შეიძლება სისხლი შეამჩნიოს. ეს ნიშნავს, რომ მენსტრუაცია დაიწყო. ადამიანების უმეტესობას პირველი მენსტრუაცია 12-15 წლის ასაკში აქვს, თუმცა ზოგიერთს უფრო ადრე ან უფრო გვიან ეწყება. მენსტრუაციის დაწყების ასაკი შეიძლება ემთხვეოდეს ოჯახის წევრის, მაგალითად, დედის ან დის მენსტრუაციის დაწყების ასაკს. თუ 16 წლამდე არ დაიწყო მენსტრუაცია, სასურველია ექიმთან გასაუბრება, რათა გოგონა დარწმუნდეს, რომ ყველაფერი რიგზეა.

ბევრი გოგონა კალენდარში ან აპლიკაციაში ინიშნავს, როდის ჰქონდა მენსტუაცია. ეს ეხმარება იმის ცოდნაში, როდის იქნება შემდეგი პერიოდი. სრულებით ნორმალურია, თუ მენსტრუაცია ყოველთვის ერთსა და იმავე დროს არ მოდის, განსაკუთრებით, მოზარდობის პერიოდში.

ნორმალური მენსტრუაცია ყველა ადამიანისთვის სხვადასხვაა. ის შეიძლება დროთა განმავლობაში შეიცვალოს. ჩვეულებრივ, მენსტრუაცია თვეში ერთხელ მოდის და სისხლდენა 2-7 დღე გრძელდება. შეიძლება გოგონა ფიქრობდეს, რომ ბევრი სისხლი მოსდის, მაგრამ ადამიანების უმეტესობას ამ პერიოდში მხოლოდ 1-6 სუფრის კოვზი სისხლი გამოეყოფა. თუ დენის სიხშირე ისეთი ძლიერია, რომ საათში ერთხელ უწევს საფენების გამოცვლა, სასურველია ექიმთან გასაუბრება.

რაც უფრო იზრდება გოგონა, მენსტრუაციაც სულ უფრო რეგულარული ხდება და ადვილი გასაგები, რამდენდღიანია მენსტრუალური ციკლი.

მენსტრუაციული ციკლი იწყება იმ დღეს, როდესაც იწყება სისხლიანი გამონადენი და გრძელდება შემდეგი მენსტრუაციის მოსვლის პირველ დღემდე. მენსტრუაციული ციკლის ხანგრძლივობა საშუალოდ არის 28 დღე, მაგრამ შესაძლებელია, მითითებულ პერიოდზე ხანგრძლივი ან მოკლე იყოს (21-35 დღე).

როდესაც ადამიანები საუბრობენ მენსტრუაციაზე, ისინი ჩვეულებრივ გულისხმობენ სისხლდენას, რომელიც მენსტრუალური ციკლის ხილული ნაწილია, მაგრამ ეს მხოლოდ ერთი ეტაპია მთელ პროცესში, რასაც გადის სხეული ყოველთვიურად.

ქალის საკვერცხე გამოდევნის კვერცხუჯრედს ბოლო მენსტრუალური პერიოდის საწყისი დღიდან 14 დღის შუალედში. კვერცხუჯრედი გადის ფალოპის მილებს, რომლებიც აკავშირებს საკვერცხეებს საშვილოსნოსთან. მომწიფებული კვერცხუჯრედი დაახლოებით 24 საათის განმავლობაში რჩება ფალოპის მილში.

მენსტრუაციის ერთ-ერთი ყველაზე დიდი გამოვლინება არის პრე-მენსტრუალური სინდრომი (PMS). პმს-ის სიმპტომები შეიძლება გაჩნდეს ორი კვირით ადრე, სანამ მენსტრუაცია დაიწყება. ჯერ არ არის ცნობილი, თუ რა იწვევს პმს-ს, მაგრამ მიიჩნევა, რომ ეს მენსტრუალური ციკლით გამოწვეული ჰორმონის დონის ცვლილებასთან არის დაკავშირებული.

პმს-ს შეიძლება ჰქონდეს სხვადასხვა სიმპტომი:

ფიზიკური:

• მკერდის ტკივილი

• კუნთების ტკივილი

• ლაქები

• მუცლის ტკივილი

• დიარეა ან ყაბზობა

14

█

█

█
█
█
█

█
█

█

█

█

█
█
█

█

█
█
█

█

█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█

█

16

არ არის სწორი სწორია

მენარქე არის სასქესო ჰორმონი. მენარქე არის პირველი მენსტრუაცია.

მენსტრუაცია არის პერიოდი, როდესაც
საკვერცხეში მწიფდება კვერცხუჯრედი.

მენსტრუაცია არის პერიოდი, როდესაც
სისხლი საშვილოსნოდან ჩამოდის
ვაგინაში, რამდენიმე დღის განმავლობაში,
ყოველ თვე.

მენსტრუაცია სამარცხვინოა. მენსტრუაცია არ არის სამარცხვინო, ის
ჩვეულებრივ აქვს ყველა ჯანმრთელ ქალს
მსოფლიოში და მასზე საუბარი არ არის
სირცხვილი.

მენსტრუაციის დროს გამოიყოფა ბინძური
სისხლი.

მენსტრუაციის დროს არ გამოიყოფა
ბინძური სისხლი, ის უბრალოდ ძალიან
განსხვავდება იმ სისხლისგან, რომელიც
მოძრაობს ვენებში. მას აქვს ნაკლები
სისხლის უჯრედები, ის ასევე შეიცავს
ლორწოსა და ბაქტერიებს.

მენსტრუაციის დროს არ შეიძლება ვარჯიში. მენსტრუაციის დროს ვარჯიში შეიძლება და
რეკომენდებულიც არის, ჰორმონალური
ცვლილებებით გამოწვეული
დისკომფორტის შესამცირებლად.

მენსტრუაციის დროს არ შეიძლება
ბანაობა/აბაზანის მიღება, რადგან ცხელმა
წყალმა შეიძლება გამოიწვიოს სისხლდენა.

არ არსებობს მიზეზი, რომ არ მიიღოთ აბაზანა ან შხაპი მენსტრუაციის დროს. თბილი და არა ცხელი აბაზანის მიღების შედეგად თავს უფრო დასვენებულად და სუფთად იგრძნობთ, ეს დაგეხმარებათ კარგი განწყობის შექმნაში და
მენსტრუაციის სიმპტომებთან უკეთ გამკლავებაში.

ადამიანების უმეტესობას პირველი მენსტრუაცია 22-25 წლის ასაკში აქვს.

ადამიანების უმეტესობას პირველი მენსტრუაცია 12-15 წლის ასაკში აქვს.

მენსტრუალური ციკლი იწყება იმ დღეს, როდესაც იწყება სისხლიანი გამონადენი და გრძელდება გამონადენის
დასრულებამდე.

მენსტრუალური ციკლი იწყება იმ დღეს, როდესაც იწყება სისხლიანი გამონადენი და გრძელდება შემდეგი მენსტრუაციის პირველ დღემდე.

მენსტრუალური ციკლი მისი მოსვლის პირველივე დღიდან მოწესრიგებული უნდა იყოს.

მენსტრუალური ციკლის მოწესრიგებას მოზარდობის პერიოდში ხშირად, მოსვლის პირველივე დღიდან 1 ან 2 წელი შეიძლება დასჭირდეს.

█

█
█
█
█

█

█

█

█

█

█

█

█

█

█
█
█
█
█
█

█
█
█
█
█
█
█
█
█
█

█
█
█
█
█

█
█
█
█

18

ბავშვთა მიმართ ძალადობის ძირითადი გამომწვევი მიზეზები

ძირითადი ფაქტორი, რაც ბავშვებსა და მოზარდებს, განსაკუთრებით კი – გოგონებს, მოწყვლადს ხდის ძალადობის მიმართ (და ზრდის ბიჭებისა და მამაკაცების მიერ ძალადობის განხორციელების ალბათობას), არის გოგონების ვიქტიმიზაციის (მსხვერპლად ყოფნის) და ბიჭებისა და მამაკაცების მიერ ძალადობრივი ქცევის განხორციელების მიმართ საზოგადოების მიმღებლობა.

ხშირად არასათანადო მოპყრობა ან ექსპლუატაცია აღიქმება ნორმად, რომელიც თემის კონტროლს მიღმაა. ამასთანავე, სირცხვილის გრძნობა, შიში და რწმენა იმისა, რომ დახმარება არავის შეუძლია, შესაბამისი უწყებებისადმი დაბალ მიმართვიანობას განაპირობებს. გარდა ამისა, მსხვერპლი ხშირად თავად არის დადანაშაულებული ძალადობაში, რომელიც მან განიცადა. ზოგადად, ძალადობის, განსაკუთრებით კი ინტიმური პარტნიორის მხრიდან ძალადობისა და სექსუალური ძალადობის მიმართ საზოგადოებრივი მიმღებლობა, საზოგადოებაში ქალებისა და ბავშვების დაბალი სოციალური სტატუსიდან და ისეთი კულტურული ნორმებიდან გამომდინარეობს, რომელიც ეხება გენდერს და მასკულინობას.

ძალადობა ასევე მომდინარეობს სხვა მრავალი სოციალური, ეკონომიკური და კულტურული ფაქტორიდან, რომლებიც გავლენას ახდენს თემზე, ოჯახებზე, ურთიერთობებსა და იმაზე, თუ როგორ ატარებენ ბავშვები ყოველდღიურ ცხოვრებას.

• ინდივიდუალურ დონეზე რისკ-ფაქტორები მოიცავს ისეთ ბიოლოგიურ მახასიათებლებსა და პერსონალურ ასპექტებს, როგორებიცაა სქესი, ასაკი, განათლება, შემოსავალი, შეზღუდული შესაძლებლობა, კოგნიტური განვითარების შეფერხება, ემოციურ/ფსიქოლოგიური დარღვევები, ალკოჰოლის მიღება ზიანის მომტანი დოზებით, ნარკოტიკების მოხმარება და არასათანადო მოპყრობის ისტორია.

• ახლო ურთიერთობების დონეზე რისკ-ფაქტორები მოიცავს ემოციური მიჯაჭვულობის ნაკლებობას, მშობლობის არასათანადო პრაქტიკას, ოჯახურ დისფუნქციას, დელიკვენტური (ანტისოციალური) ქცევის თანატოლებთან დაახლოებას, ბავშვის მიერ დედის ან დედობილის მიმართ ძალადობის შესწრებას/თვითხილვას, ადრეულ ან იძულებით ქორწინებას.

• თემის დონეზე რისკ-ფაქტორები მოიცავს იმას, თუ როგორ ზრდის ძალადობის რისკს ისეთი სივრცეები, როგორებიცაა სკოლა, სამუშაო ადგილი ან სამეზობლო. თავის მხრივ, ეს ეხება სიღარიბეს, მოსახლეობის სიმჭიდროვის მაღალ დონეს, დროებით საცხოვრებელს, სოციალური ინტეგრაციის დაბალ დონეს, საფრთხის შემცველ ფიზიკურ გარემოს, დანაშაულის მაღალ მაჩვენებელსა და ნარკოტიკებით ვაჭრობას.

• საზოგადოების დონეზე რისკ-ფაქტორები მოიცავს სამართლებრივ და სოციალურ ნორმებს, რომლებიც ქმნის კლიმატს, სადაც ძალადობა წახალისებული და ნორმალიზებულია. ასევე მოიცავს ჯანდაცვის, ეკონომიკურ, საგანმანათლებლო და სოციალურ პოლიტიკას, რომელიც ინარჩუნებს ეკონომიკურ, გენდერულ და სოციალურ უთანასწორობას, სოციალური დაცვის არაადეკვატურ სისტემებს, კონფლიქტის დროს, კონფლიქტის შემდგომ ან სტიქიური მოვლენებით გამოწვეულ სოციალურ მოწყვლადობას, სუსტ მმართველობასა და არასათანადო სამართლებრივ სისტემას.

რას გულისხმობს ძალადობა მოზარდების ურთიერთობებში?

მოზარდების ურთიერთობა ადვილად შეიძლება გადაიზარდოს შეურაცხყოფისა და ძალადობის სერიოზულ ფორმებში.

ძალადობა არის ყოველგვარი ქმედება ან სიტყვა, რომელსაც შეუძლია ადამიანი შეურაცხყოს, ზიანი მოუტანოს მას ან შეულახოს კანონით მინიჭებული უფლებები. ძალადობის დროს ითრგუნება ადამიანის ნება, შელახულია მისი ხელშეუხებლობა, ღირსება და თავისუფლება. ეს კი ადამიანის განუყოფელი უფლებებია. ძალადობას შეიძლება ახორციელებდეს ერთი ადამიანი, ადამიანთა ჯგუფი ან მთელი საზოგადოება. ძალადობრივი ქცევა შეიძლება ეხებოდეს მეორე ადამიანს ან სხვა ჯგუფს. ადამიანის უფლებების თვალსაზრისით, ყოველგვარი ძალადობა დაუშვებელია. მას კრძალავს კანონი.

19

არსებობს ძალადობის 3 ფორმა

ფიზიკური ძალადობა: ცემა, წამება, ჯანმრთელობის დაზიანება, თავისუფლების უკანონო აღკვეთა ან სხვა ისეთი ქმედება, რომელიც იწვევს ფიზიკურ ტკივილს ან ტანჯვას; ჯანმრთელობის მდგომარეობასთან დაკავშირებული მოთხოვნების დაუკმაყოფილებლობა, რაც იწვევს ოჯახის წევრის ჯანმრთელობის დაზიანებას ან სიკვდილს;

ფსიქოლოგიური ძალადობა: ადამიანის ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური იძულება, შეასრულოს ან არ შეასრულოს მოქმედება, რომლის განხორციელება, ან რომლისგან თავის შეკავება, მისი უფლებაა, ან საკუთარ თავზე განიცადოს თავისი ნება-სურვილის საწინააღმდეგო ზემოქმედება. სიტყვიერი შეურაცხყოფა, მუდმივად გაკრიტიკება, მუდმივი დამცირება, დაცინვა, კრიტიკა, შერცხვენა (განსაკუთრებით, სხვების თანდასწრებით) და ყვირილი – ეს ყველაფერი ფსიქოლოგიური ძალადობის ელემენტებია. ემოციურმა ძალადობამ შეიძლება არ გამოიწვიოს ფიზიკური დაზიანება, მაგრამ განაპირობებს ემოციურ ტკივილებს, ზიანს აყენებს თვითშეფასებას, ამცირებს თავდაჯერებასა და თავმოყვარეობას. შედეგად, შეიძლება მსხვერპლმა საკუთარ თავს დააბრალოს პარტნიორის შეურაცხმყოფელი ქმედებები. ფსიქოლოგიური ძალადობაა შეურაცხყოფა, შანტაჟი, დამცირება, მუქარა ან სხვა ისეთი მოქმედება, რომელიც ადამიანის პატივისა და ღირსების შელახვას იწვევს.

სექსუალური ძალადობა: სქესობრივი კავშირი ძალადობით, ძალადობის მუქარით ან მსხვერპლის უმწეობის გამოყენებით; სქესობრივი კავშირი ან სექსუალური ხასიათის სხვაგვარი მოქმედება ან გარყვნილი ქმედება არასრულწლოვნის მიმართ;

სექსუალურ ძალადობად მიიჩნევა:

• ყველა ქმედება, რომელსაც აქვს სექსუალური ელფერი და რომელშიც ბავშვი მოტყუებით ან იძულებით არის ჩართული;
• სექსუალური შინაარსის შენიშვნებით და რეპლიკებით დევნა;
• ინტიმურ ადგილებზე შეხება;
• ბავშვებისთვის პორნოგრაფიული მასალის ჩვენება;
• სასქესო ორგანოების ჩვენება;
• ღია საუბრები სექსზე ბავშვის შოკირების ან მისი ცნობისმოყვარეობის გაღვიძების მიზნით;
• ინცესტი;
• სხეულით ვაჭრობის იძულება;
• პორნოგრაფიული ხასიათის სურათების გადაღება (მნიშვნელობა არა აქვს, ეს ბავშვის ნებართვით ხდება თუ არა);

როგორ იქცევა ძალადობის მსხვერპლი ბავშვი?

• ის ხშირად ვერ აცნობიერებს, რა ხდება.
• გრძნობს, რომ რაღაც დამალულ ურთიერთობებში მონაწილეობს, რომ ეს ურთიერთობა სასირ-ცხვილოა და თავი დამნაშავე ჰგონია.
• ძირითადად, დუმს.
• ხშირად ბავშვს მოძალადე ემუქრება, რომ არ გათქვას. ბავშვს ეშინია, რომ მას არ დაუჯერებენ და დამნაშავის სკამზე თავად აღმოჩნდება.
• შიშის გამო ისეც ხდება, რომ ბავშვი თავად იცავს მოძალადეს.
• მშობლებს იშვიათად გაენდობა ხოლმე.
• ფსიქოლოგები, საკუთარ გამოცდილებაზე დაყრდნობით ამბობენ, რომ თუ მოძალადე მამაა, საიდუმლო უფრო დიდხანს იმალება.
• ეს რომ დედამ გაიგოს? – და შიში კიდევ უფრო ძლიერდება.

20

საიდუმლო

ბავშვებს, ისევე როგორც დიდებს, აქვთ საიდუმლო. როგორც შეხება, საიდუმლოც შეიძლება იყოს კარგი და ცუდი. კარგი საიდუმლოს მაგალითია: დედას უყიდეთ საჩუქარი და მის დაბადების დღემდე საიდუმლოდ ინახავთ. მშობლებთან ერთად გადაწყვიტეთ, რომ სოფლად მცხოვრებ ბებოს ესტუმროთ და გაახაროთ. ბებოს წინასწარ არ ეუბნებით, რადგან გინდათ, რომ სიურპრიზი მოუწყოთ.

ცუდი საიდუმლო შეიძლება იყოს ისეთი რამ, რისი მოყოლისაც გრცხვენია ან მისი გამხელა ვინმემ სასტიკად აგიკრძალა. მაგალითად: შენმა მეგობარმა რაიმე ნივთი ან ფული მოიპარა; კლასელმა კლასელი ცემა და შენ ამის შესახებ იცი; ვინმე ისეთ ადგილას შეგეხო, რომ დაიძაბე და თავი უცნაურად იგრძენი.

ცუდი საიდუმლო ადამიანს მძიმე ტვირთად აწევს და აწუხებს. ცუდი საიდუმლო შეიძლება საშიში, საზიანო იყოს და საფრთხე შეუქმნას ბავშვს. საფრთხის არიდება შესაძლებელია, თუ დაიცავ უსაფრთხოების წესებს.

როგორ იქცევა მოძალადე?

• მოძალადე ბავშვს ხშირად ეუბნება: – შენ უკვე დიდი ხარ. ჩვენ გვაქვს ისეთი ურთიერთობა, როგო-რიც აქვთ დიდებს. დიდად ყოფნა კი ბავშვისთვის მაცდუნებელი და მომხიბვლელი რამაა.

• მოძალადე ბავშვს ეუბნება: – მე შენ მიყვარხარ. შენთან იმას ვაკეთებ, რასაც აკეთებენ ადამიან-თან, რომელიც უყვართ. მე შენ გამოგარჩიე. სხვასთან ასეთი ურთიერთობა არ მაქვს. შენ უპირატესობა გაქვს.

• მოძალადე ბავშვს ართმევს პირობას: – ეს იყოს ჩვენი საიდუმლო. საიდუმლო კი ბავშვისთვის რომანტიკული და იდუმალი ხიბლის მქონეა და ამ თამაშში ის ადვილად ერთვება.

რას ნიშნავს სხეულზე კარგი და ცუდი შეხება?

ადამიანები ხშირად ხელით ეხებიან ერთმანეთს. შეხება ეხმარება ადამიანს, თავი დაცულად იგრძნოს. შეხება გაგრძნობინებს, რომ მნიშვნელოვანი ხარ და ვინმეს უყვარხარ – მაგალითად, როცა დედა გულში გიკრავს ან თავზე ხელს გისვამს.

მშობლები ან მზრუნველები ეხებიან ბავშვს, როდესაც მის სისუფთავეზე ზრუნავენ – აბანავებენ, ჭრილობას უმუშავებენ, ტანსაცმელს უცვლიან. ასეთ შეხებას კარგ შეხებას უწოდებენ.

ცუდი შეხება უსიამოვნო, ზოგჯერ მტკივნეული და შეურაცხმყოფელია. ცუდი შეხების მაგალითებია: ხელის კვრა, ყურის აწევა, მხრის გაკვრა, პანღურის ამორტყმა და სხვა. ცუდ შეხებად მიიჩნევა, როდესაც სხეულის იმ ნაწილებს ეხებიან, რომლებიც საცვლებით არის დაფარული. სხეულის ამ ნაწილებზე შეხება შეიძლება მხოლოდ სისუფთავის დაცვის ან მკურნალობის დროს.

ამ სურათზე ყვითელი ფერით აღნიშნულია უსაფრთხო შეხება, წითელი ფერით – საფრთხის შემცველი, მწვანე ფერით – კარგი შეხება.

21

ძალადობის თავიდან აცილებისა და დაძლევის გზები:

• ნუ დაველოდებით სიტუაციის გამწვავებას და ძალადობის აღკვეთაზე ჯერ კიდევ მაშინ ვიფიქროთ, როცა ის მსუბუქი და ერთი შეხედვით უმტკივნეულო სახით ვლინდება; მაგალითად, როცა ბავშვი გაკვეთილის მსვლელობისას მასწავლებლის მიერ დასმულ შეკითხვას პასუხობს, თანაკლასელს კი დამცინავი ღიმილი დასთამაშებს სახეზე მის მიერ დაშვებული შეცდომების ან გაუმართავი მეტყველების გამო, ეს უკვე ყურადღების მიქცევას საჭიროებს. თუ პასუხის გასაცემად ამდგარი მოსწავლე დაბალი თვითშეფასებით და თავდაუჯერებლობით ხასიათდება, ადვილი შესაძლებელია, თანაკლასელის ირონიული სახის დანახვაზე, მომავალში მან უარი განაცხადოს პასუხის გაცემაზე მაშინაც კი, თუ განსახილველი საკითხი კარგად ეცოდინება;

• ძალადობის მსხვერპლი, როგორც წესი, უმრავლეს შემთხვევაში, სხვებისაგან რაიმე ნიშნით (ჩაცმულობით, შესაძლებლობებით, ფიზიკური მდგომარეობით, წარმომავლობით და ა.შ.) გამორჩეული ბავშვი ხდება. ამაში არაფერია გასაკვირი, ვინაიდან, როგორც ზრდასრულთა, ისე ბავშვების საზოგადოებას უჭირს განსხვავებულის მიღება. კარგი იქნება, თუ სკოლაში დაწყებითი კლასებიდანვე ვიზრუნებთ ბავშვებში განსხვავებულის მიმღებლობის უნარის გამომუშავებაზე; ამ პერიოდში ასეთი რამის გაკეთება ბევრად უფრო ადვილი იქნება, ვინაიდან დაწყებითი კლასების ბავშვებში ჯერ კიდევ არ არის ჩამოყალიბებული მყარი მორალური პრინციპები და პატარები, როგორც წესი, მასწავლებლის აზრს ეყრდნობიან;

• საკმაოდ რთულდება სიტუაცია მოზარდობის ასაკიდან. ბავშვი იკეტება საკუთარ თავში, გაურბის უფროსებთან საკუთარი პრობლემების განხილვას, უჩნდება უნდობლობა მათ მიმართ. არ მოსწონს, როცა ისინი მის საქმეში ერევიან და დახმარებას სთავაზობენ. ეშინია, რომ თანატოლები დასცინებენ, თუ ის უფროსს (მასწავლებელს ან მშობელს) მიმართავს დასახმარებლად. ასეთ დროს დიდი სიფრთხილეა საჭირო – მოვერიდოთ თანატოლებთან მის ურთიერთობაში მისი ნებართვისა და თხოვნის გარეშე ჩარევას, მაგრამ, ნურც საკუთარ თავთან დავტოვებთ მარტო. მოვერიდოთ საყვედურებს, არ დავკარგოთ მისი ნდობა, გამოვხატოთ მის მიმართ მხარდაჭერა და საჭიროების შემთხვევაში აღმოვუჩინოთ დახმარება;

• დაუშვებელია შეურაცხყოფისა და დაცინვის მიზეზების ძებნა მსხვერპლში. შეიძლება, ის ისეთი არ არის, როგორიც ყველა სხვა, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ის რაღაცით სხვებზე ცუდია. და, მაშინაც კი, თუ ბავშვი უბრალოდ დარწმუნებული არ არის საკუთარ ძალებში და არ შეუძლია საკუთარი პოზიციის და თავის დაცვა, გამართლებული არ იქნება, მივუთითოთ ამ სისუსტეზე. მშობლის სიტყვებმა – „აი, ასეთი რომ ხარ, იმიტომ გჩაგრავს ყველა“, შეიძლება ბავშვს საბოლოოდ დაუკარგოს საკუთარი ძალების რწმენა და მომავალში ახალი ძალადობის მსხვერპლი გახდეს;

• მოვერიდოთ მოძალადე ბავშვთან მსხვერპლის ურთიერთობის გარკვევას. ღია ჩარევა მიუღებელია, ვინაიდან ეს არც პრობლემას მოაგვარებს და არც მსხვერპლს მიანიჭებს საკუთარი ძალების რწმენას, იმისათვის, რომ მომავალში აგრესიას შეეწინააღმდეგოს. უკეთესი იქნება, თუ დავეხმარებით მსხვერპლის როლში მყოფ ბავშვს, გახდეს უფრო თავდაჯერებული. ვასწავლოთ, როგორ უპასუხოს მოძალადეს, როგორი რეაგირება მოახდინოს მის ქცევაზე. შევთავაზოთ, შეცვალოს ქცევის ტაქტიკა – ხშირად მსგავს სიტუაციებში საუკეთესო ხერხი მოძალადის იგნორირება ან მისთვის მოულოდნელი ქცევის განხორციელებაა. მაგალითად, აუღელვებლობა, სიმშვიდის შენარჩუნება და ყველაფრის ხუმრობაში გადატანა, შეიძლება, დამაბნეველიც კი აღმოჩნდეს მოძალადისთვის; ჩვენი უმთავრესი ამოცანა უნდა იყოს, დავეხმაროთ ბავშვს, შექმნილი სიტუაციიდან გამოვიდეს უფრო ძლიერი, საკუთარ თავში დარწმუნებული და მტკიცე ხასიათის მქონე;

• არის ძალიან შორს წასული შემთხვევებიც, როცა ვერ ხერხდება ბავშვებს შორის ურთიერთობის მოგვარება. ასეთ დროს უმჯობესია ბავშვის გადაყვანა სხვა სკოლაში.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ ის ფაქტი, რომ მოძალადესა და მსხვერპლს შორის ურთიერთობის მოუგვარებლობის შემთხვევაში, ძალადობის მსხვერპლი, დროთა განმავლობაში, შეიძლება თავად გახდეს მოძალადე, რაც ახალ თავსატეხს გაუჩენს როგორც უფროსებს, ასევე მის თანატოლებსაც.

█

█

█
█
█
█
█
█

█
█

█
█
█
█

█

█

█
█

█

█
█

█

█
█

█
█

█
█
█
█
█

█
█

█

█
█

█

█
█

█
█
█

• იძულებითი ქორწინებ

█

█

█
█

█

█
█
█

█
█
█

█

█

█
█

█

█

█

█

█

█
█

█

█
█

█

█
█

█
█

█

█

█
█

█

█

█

█
█

█

█
█

█

█
█

█
█
█

█
█
█
█
█
█
█

█

█
█

█
█

█
█
█
█
█
█
█
█

█
█
გარყვნილი ქმედება არასრულწლოვნის მიმართ;

█

█

█

█
█
█

█
█
█
█

█
ქცევა ვინმეს წინააღმდეგ,
█
█
█
█

█

25

ძალადობის მსხვერპლის ტიპური მახასიათებლები:
• დაბალი თვითშეფასება;
• თავდაუჯერებლობა;
• შფოთიანობის მაღალი დონე;
• სიმორცხვე, ჩაკეტილობა;
• დეპრესიისკენ მიდრეკილება;
• ასეთ ბავშვებს არ ჰყავთ მეგობრები. ისინი უკეთ ურთიერთობენ უფროსებთან, ვიდრე თანატოლებ-თან;
• არიან ზედმეტად მგრძნობიარენი;
• არ აქვთ სოციალური მხარდაჭერა, არიან თანატოლთა ჯგუფისაგან იზოლირებული ან დაბალი სოციალური სტატუსის მატარებლები.

მოძალადის მახასიათებლები:
• მაღალი თვითშეფასება;
• თავდაჯერება;
• სხვებზე ბატონობის მოთხოვნილება;
• იმპულსურობა, ადვილად აგზნებადობა;
• მიაჩნია, რომ იმსახურებს ლიდერობას;
• უჭირს კომპრომისზე წასვლა. დარწმუნებულია თავის უპირატესობაში;
• ხშირად აგრესიულად და გამომწვევად იქცევა უფროსებთან;
• ადამიანების მიმართ არ გამოხატავს თანაგრძნობას და თანაგანცდას.

ინტერნეტი და უსაფრთხოება
ინტერნეტი მართლაც რომ საინტერესო და სახალისო სამყაროა. მრავალფეროვანი შესაძლებლობებიდან ყველა ადამიანს შეუძლია ის აირჩიოს, რაც უფრო მოსწონს – თამაშები, ფილმები, კონცერტები, საინტერესო ამბები ცხოველების, ქვეყნებისა თუ ცნობილი ადამიანების შესახებ და სხვა.

როგორ ვიყენებთ ინტერნეტს?
• ვეკონტაქტებით უცხოეთში მყოფ ნათესავებსა და მეგობრებს;
• დისტანციურად ვაკეთებთ საშინაო დავალებებს;
• სხვადასხვა სოციალურ ქსელში ვდებთ ინფორმაციას, ფოტოებს, ვიდეოებს;
• ვთამაშობთ ონლაინ თამაშებს;
• და ა.შ.

რა ფარული საფრთხეებია ინტერნეტში?
• შეუფერებელი, ბავშვისთვის საზიანო საიტები;
• დამამცირებელი, სამარცხვინო ან ზიანის მომტანი ამბების, ფოტოების, ვიდეოების გავრცელება
– მაგალითად, ჭორების გავრცელება, ფოტოების გაყალბება, ძალიან პირადული ამბის გამჟღავნება და სხვა. ამან შეიძლება დამანგრეველი გავლენა იქონიოს ბავშვზე.

• სახიფათო ურთიერთობები – იმ ადამიანებთან, რომლებსაც ბოროტი განზრახვები ამოძრავებთ, სურთ ბავშვების მოტყუება ან არიან მოძალადეები.

█

█
█
█

█

█

█

█

█
█

█
█

5. არ განათავსოთ ინტერნეტში თქვენი ან თქვენი მეგობრების უხერხული, გამომწვევი ფოტოები. ეს █

█
█

7. ნებართვა აიღეთ მშობლებისგან, სანამ ახალ პროგრამას, რაიმე თამაშს გადმოიწერდეთ.

█
█

█
ზიანს მოუტანს.

█

█

█

█
█

█

█

█
█
█

█

█

█
█

█
█

█

27

სავარჯიშო - 2

სიტუაციური ამოცანები

მიზანი: კიბერბულინგის არსის გაგება და საკუთარი ქცევის გააზრება, პასუხისმგებლობის გაცნობიერება.

ამოცანები:

• პასუხისმგებლობის გაცნობიერება და გააზრებული დამოკიდებულების ფორმირება საკუთარ

ქცევაზე.

• უსაფრთხოებაზე სწორი დამოკიდებულების ფორმირება.

• ინტერნეტ უსაფრთხოების საკითხების გააზრება.

იმსჯელეთ და დაასაბუთეთ თქვენი პასუხი

სიტუაციური ამოცანა - 1

ელენეს აქვს პროფილები Facebook-ზე, Instagram-სა და TikTok-ზე. ის აზიარებს ფოტოებს, სახალისო ვიდეოებს, აკომენტარებს მეგობრების პოსტებზე. პირადი მონაცემების გავრცელებასთან დაკავშირებული ბოლოდროინდელი გახმაურებული ამბის შემდეგ, ელენემ შეცვალა ყველა პაროლი, გადახედა კონფიდენციალურობის პარამეტრებს, წაშალა თავისი მობილურის ნომერი საჯარო სივრციდან და უფრო მეტად დაიწყო ფიქრი იმაზე, თუ რა უნდა გაეზიარებინა და რა – არა.

სწორი პასუხი:

ძალიან სწორი მიდგომაა. ყოველთვის ჯობს ვიფიქროთ, თუ რა გავლენა აქვს იმას, რასაც ვაზიარებთ და ამაზე ფიქრი უნდა დავიწყოთ არა მარტო მაშინ, როცა ვინმეს პირადი ინფორმაცია გავრცელდება. ისეთი მონაცემების გაზიარება, როგორიცაა: ადგილმდებარეობა, მობილურის ნომერი, სკოლა, სადაც სწავლობთ და სხვა დეტალები, შეიძლება ადვილად გამოიყენონ თვალთვალისთვის, ძალადობისთვის და სხვა.

სიტუაციური ამოცანა - 2.

უცნობი გოგონა – ნუცა, ქეთის უგზავნის მესიჯს Facebook-ზე. მოგვიანებით ნუცა ბოდიშს უხდის და ეუბნება, რომ იმავე სახელის მქონე სხვა გოგონას სწერდა, მაგრამ მეგობრობას მაინც სთავაზობს ქეთის, რადგან სურს, ახალი ადამიანები გაიცნოს. ქეთი ჩათვლის, რომ ეს კარგია და მეგობრობაზე დათანხმება რისკს არ შეიცავს.

სწორი პასუხი:

სოციალურ მედიაში ახალი მეგობრების მოძებნა მართლაც შესაძლებელია, მაგრამ ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ 16 წლის გოგონა (ან ბიჭი), რომელიც ონლაინ სივრცეში გაიცანით, შეიძლება არ იყოს არც 16 წლის და არც ისეთი, როგორადაც თავს გაჩვენებთ. ის შეიძლება იყოს ადამიანი, ვინც ბოროტად გამოიყენებს თქვენს მიერ გაზიარებულ ინფორმაციას და მარტივი შინაარსის მიწერ-მოწერამ შეიძლება სათავე დაუდოს ბულინგსა და შეურაცხყოფას.

სიტუაციური ამოცანა - 3

ქეთი და ნუცა აგრძელებენ მიწერ-მოწერას. ისინი ხანდახან საუბრობენ გატაცებებზე, სკოლაზე, ურთიერთობებზე. ნუცამ მისწერა ქეთის, რომ მეგობრები დასცინიან პატარა მკერდის გამო. ნუცა ეკითხება ქეთის, რა ზომის მკერდი აქვს და სთხოვს, ფოტო გაუგზავნოს.

█

█

█
█
█

█

█
█
█

█

█
█
█
█
მხარდაჭერა სჭირდება.

█

█
█
█

█

█
█
█
█

█

█

█

29

მასალა პედაგოგებისთვის:

რა არის ადრეული ქორწინება?

ადრეული, ანუ ნაადრევი ქორწინება არის ოფიციალური (რეგისტრირებული) ან არაოფიციალური კავშირი ორი ადამიანის, რომელთაგან ერთ-ერთი მაინც ჯერ არ არის 18 წლის. პიროვნება, რომელსაც ჯერ არ შესრულებია 18 წელი, მიიჩნევა ბავშვად, მოზარდად. ადრეული ქორწინება შეიძლება იყოს იძულებითი (მაგალითად, გარიგებით) ან არასრულწლოვნის (მოზარდის) გაუაზრებელი თანხმობით. ნებისმიერ შემთხვევაში, ადრეული ქორწინება ადამიანის უფლებებისა და, კერძოდ, ბავშვთა უფლებების დარღვევაა, რადგან მიიჩნევა, რომ ბავშვს არ შეუძლია მისცეს გააზრებული თანხმობა.

საქართველოს სამოქალაქო კოდექსის 1108-ე მუხლის თანახმად, საქორწინო ასაკად დაწესებულია მინიმუმ 18 წელი.

რა პრობლემებთან არის დაკავშირებული ადრეულ ასაკში ქორწინება?

ადრეული ქორწინება განსხვავებულ გავლენას ახდენს ბიჭებსა და გოგონებზე. ზოგადად, მსოფლიოში ადრეულ ქორწინებაში მყოფი ბიჭების რაოდენობა, გოგონებთან შედარებით, გაცილებით ნაკლებია. ადრეული ქორწინება ქმნის სოციალურ, ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ პრობლემებს.

ოჯახური ძალადობა და ჩაგვრა

ადრეულ ქორწინებაში მყოფი გოგონები, როგორც წესი, ქმრის ოჯახში, მის მშობლებთან ერთად ცხოვრობენ. ისინი ოჯახური ძალადობისა და ოჯახის წევრების მხრიდან ზეწოლის მიმართ განსაკუთრებით მოწყვლადი ხდებიან. ამასთანავე, მათზეა დაკისრებული მზრუნველობის ისეთი ფორმების შესრულება, როგორიცაა ოჯახის წევრების (ოჯახის ავადმყოფი წევრის, ბავშვის, მოხუცის და ა.შ.) მოვლა, საჭმლის მომზადება, სახლის მოვლა (სახლის დალაგება, სარეცხის გარეცხვა და. ა.შ.).

ადრეულ ქორწინებაში მყოფი გოგონები ოჯახური ძალადობისა და სექსუალური ზეწოლის მომატებული საფრთხის ქვეშ არიან.

ოჯახური ძალადობის ძირითადი ტიპებია:

• ფიზიკური ძალადობა (ცემა, ჯანმრთელობის დაზიანება, ისეთი ქმედება, რომელიც ფიზიკურ ტკი-

ვილსა და ტანჯვას იწვევს);

• ფსიქოლოგიური ძალადობა (შეურაცხყოფა, შანტაჟი, დამცირება);

• ეკონომიკური ძალადობა;

• იძულება;

• სექსუალური ძალადობა.

განათლება

ადრეული ქორწინების გამო როგორც ბიჭები, ისე გოგონები ხშირად წყვეტენ განათლების მიღებას, რადგან იწყებენ მუშაობას და/ან აწვებათ საოჯახო საქმეების ტვირთი; შესაბამისად, ნაადრევი ქორწინება მათ ართმევს თვითრეალიზაციისა და განვითარების შესაძლებლობას.

ნაადრევი ქორწინება განათლების სისტემიდან გოგონების გადინების ერთ-ერთი მთავარი მიზეზია. ქორწინების ან ნიშნობის შემდეგ (რიგი ეთნიკური უმცირესობების შემთხვევაში), გოგონები წყვეტენ სკოლაში სიარულს. საქართველოში 18 წლის ასაკამდე დაქორწინებულ გოგონათა უმეტესობა ვერ ახერხებს საშუალო ან უმაღლესი განათლების მიღებას. ადრეულ ქორწინებაში მყოფი გოგონების მიერ განათლების შეწყვეტა მათ აყენებს სოციალურ-ეკონომიკური პრობლემების გაზრდილი საფრთხის ქვეშ. არასრულფასოვანი განათლება არ უტოვებს მათ ფართო არჩევანს კარიერის მხრივ და შესაბამისად, მომავალში მათ მწირ შემოსავალს ან საზოგადოებრივი სივრციდან გარიყვასაც კი მოასწავებს.

ნაადრევი ქორწინება და ორსულობა მოზარდობის ასაკში

ორსულობა მოზარდებში

ბავშვის დაბადება ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი მოვლენაა ადამიანის ცხოვრებაში. თუმცა, უნდა აღინიშნოს, რომ ბავშვის გაჩენა მოზარდისთვის გაცილებით რთული და საშიშია, ვიდრე მოზრდილისთვის.

მსოფლიოში ყოველწლიურად მოზარდები 15 მილიონამდე ბავშვს აჩენენ. საინტერესოა, რა იწვევს ადრეული ორსულობის ასე ფართოდ გავრცელებას?

სავარაუდოდ, ეს შეიძლება გამოწვეული იყოს ინფორმაციისა და სერვისების ნაკლებობით, კერძოდ:

• რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით მოზარდებს, ხშირ შემთხვევაში, მცირე ინფორმაცია აქვთ და მათთვის ნაკლებად ხელმისაწვდომია რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული მომსახურება.
• შეიძლება აიხსნას კულტურული ღირებულებებით – ბევრ განვითარებად ქვეყანაში ქალის სტატუსი ასოცირდება მხოლოდ ქორწინებასა და დედობასთან.

ნაადრევი ორსულობა და მშობიარობა, განსაკუთრებით, 18 წლამდე ასაკის მოზარდებში, როგორც დედისთვის, ასევე ბავშვისთვის, ჯანმრთელობის გარკვეულ რისკებს უკავშირდება.

ცნობილია, რომ 15-19 წლის ასაკის გოგონებში ორსულობისა და მშობიარობის გართულებებით გამოწვეული სიკვდილიანობა 2-ჯერ, ხოლო 15 წლამდე ასაკში – 5-ჯერ უფრო მაღალია, 20-30 წლის ასაკის ქალებთან შედარებით. მოზარდ გოგონებში საკმაოდ ხშირია სამშობიარო ტრავმები და ინფიცირება (სხვადასხვა ინფექციით) მშობიარობის დროს, რაც შემდგომში ჯანმრთელობის სერიოზულ პრობლემებს იწვევს.

ადრეულ ასაკში დაორსულებულ გოგონებს უმეტესად მშობიარობაც ნაადრევი აქვთ (მშობიარობის ნორმალური ვადაა მე-40 კვირა, ნაადრევია მშობიარობა ორსულობის 21-ე კვირიდან 36-ე კვირამდე) და ორსულობისა და მშობიარობის სხვადასხვა გართულების ალბათობაც მეტია, ორგანიზმის მოუმწიფებლობის გამო. გარდა ამისა, მცირეწლოვანი გოგონები ნაკლებად ფლობენ ინფორმაციას ორსულობის გართულების ნიშნების შესახებ, არ მიიჩნევენ აუცილებლად ექიმთან ვიზიტებს ორსულობის პერიოდში, რაც კიდევ უფრო მეტი რისკის ქვეშ აყენებს დედისა და ნაყოფის ჯანმრთელობას.

მოზარდებში ორსულობისა და მშობიარობის შესაძლო გართულებები:

• არტერიული წნევის მომატება;

• ანემია-სისხლნაკლებობა;

• ნაადრევი მშობიარობა;

• ნაყოფის მიერ სამშობიარო გზების გავლის სირთულე, გახანგრძლივებული მშობიარობა;

• 16 წლამდე ასაკის გოგონებში მენჯის ძვლები ბოლომდე ფორმირებული არ არის, ამიტომ ნაყო-ფის თავსა და მენჯის ძვლის ზომებს შორის ხშირად აღინიშნება დისპროპორცია, რაც სამშობიარო ტრავმების მიზეზი შეიძლება გახდეს;

• ხშირია მშობიარობის შემდგომი დეპრესია;

• ხშირია ადრეული განმეორებითი ორსულობები, რასაც აბორტი მოჰყვება ხოლმე.

ადრეულ ასაკში ორსულობა და მშობიარობა შეიძლება გახდეს რისკ-ფაქტორი ახალშობილისთვის და გამოიწვიოს:

• ახალშობილის მცირე მასა (2500 გრამზე ნაკლები);

• პერინატალური და ნეონატალური სიკვდილიანობის მაღალი მაჩვენებელი
(ნაყოფის სიკვდილი ორსულობის, მშობიარობის ან მშობიარობის შემდგომ პერიოდში);

• არაადეკვატური კვება დედის რძით;

• არასაკმარისი მზრუნველობა, რაც, შესაბამისად, ზრდის ბავშვის ავადობის რისკს.

30

31

მოზარდი გოგონების მიერ გაჩენილი ბავშვების სიკვდილიანობა 1 წლამდე ასაკში 1.5-ჯერ აღემატება ზრდასრული ქალების მიერ გაჩენილი ბავშვების სიკვდილიანობას.

ორსულობის დროს ფსიქოლოგიური/ფსიქიკური პრობლემები

ორსულობას თან ახლავს შფოთვითი აშლილობა, რაც ხშირად დაკავშირებულია პასუხისმგებლობის შიშთან, ჯანმრთელობის პრობლემებთან, სხეულის ფორმების ცვლილებასთან, მშობიარობის შიშთან, გარშემო მყოფების რეაქციებთან და დამოკიდებულებასთან ორსულის მიმართ. სტატისტიკის თანახმად, ორსულთა დაახლოებით მეოთხედს დეპრესია ან ნევროზი აქვს, რაც ხშირად ჰორმონალური ცვლილებებით არის გამოწვეული. ეს მდგომარეობა ორსულებში საკმაოდ გავრცელებულია, თუმცა ხშირად დიაგნოსტირების მიღმა რჩება, რადგან ამ დროს იშვიათად მიმართავენ სპეციალისტებს.

მენტალური პრობლემების დროს მკურნალობის ყველაზე კარგი მეთოდი ფსიქოთერაპიაა. ორსულისთვის უკუნაჩვენებია ანტიდეპრესანტების ან/და ფსიქოტროპული პრეპარატების მიღება (გამონაკლისი შემთხვევების გარდა, მხოლოდ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ), ვინაიდან ის ვნებს ნაყოფის გულს, თირკმელებს, ღვიძლსა და სხვა ორგანოებს. სპეციალისტთან კონსულტაცია კი ორსულ გოგონებს მოუხსნის ფსიქიკურ პრობლემებს.

სავარჯიშო 1.

კლასი იყოფა 2 ჯგუფად. თითოეულ ჯგუფს ეძლევა დავალება.

ერთ ჯგუფს სთხოვეთ, დაფიქრდნენ და ჩამოწერონ: რა ფიზიკური, ფიზიოლოგიური ცვლილებები, შედეგები მოჰყვება მოზარდებში ორსულობას.

მეორე ჯგუფს სთხოვეთ, დაფიქრდნენ და დაწერონ: რა ფსიქო-ემოციური შედეგები მოჰყვება მოზარდებში ორსულობას.

ჯგუფური მუშაობისას შესაძლებელია შემდეგი შეკითხვების გამოყენება:

• რა ფიზიკური ცვლილებები ხდება მოზარდი გოგონას ორგანიზმში ორსულობის დროს? რით განსხვავდება ეს ცვლილებები ზრდასრული ქალის ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებებისგან?
• რატომ არ არის არასრულწლოვანი გოგონა მზად ორსულობისთვის?
• რა რისკ-ფაქტორები უქმნის გოგონასა და ნაყოფის ჯანმრთელობას საფრთხეს ორსულობის დროს?
• როგორია ორსული მოზარდის ქცევა?
• როგორია მოზარდის ფსიქო-ემოციური მდგომარეობა?
• რას განიცდის და რა ფიქრები ეუფლება გოგონას ორსულობის დროს?
• რამდენად შეიძლება იყოს მზად ორსული გოგონა დედობისთვის?
• ვის შეიძლება მიმართოს ამ დროს დახმარებისთვის?
• როგორ ფიქრობთ, შეძლებს ორსული გოგონა სკოლაში სიარულის გაგრძელებას?
• რა ასაკიდან აქვთ ახალგაზრდებს ქორწინების უფლება ჩვენს ქვეყანაში?
• როგორია ჯგუფის აზრი ადრეულ სქესობრივ ურთიერთობებთან დაკავშირებით?
• ჩვეულებრივ, უფრო მეტად ვის ადანაშაულებენ არასასურველი ორსულობის შემთხვევაში?

მოსამზადებლად ჯგუფებს მიეცით 15 წუთი.

მუშაობის დასრულების შემდეგ, თითოეული ჯგუფიდან ერთი მოსწავლე გააკეთებს ჯგუფური მუშაობის პრეზენტაციას.

█

█
█
█

█

█

█
█
█

█

█

█

█
█
█
█
█
█
█

█
█
არსებობდა ცენტრალური და დასავლეთ აფრიკის რეგიონებში, მაგრამ გლობალურად გავრცელდა █

█

█

█
█
█

█
█

█
█
ინახებოდა.

█
█
█

█

█
█

█
█
█

█

█

█
█

█
█
█
█
█
პარტნიორებს შორის.

█
█

█
█
█
█
█
█

█

█
█

█

█

█

█

█

█

█

█

█

█

• ნარკომანიის ფართო გავრცელება; █
█
█
█

█

█
█
█
█
█
█
█
█

█
█
█
█
█

█

█

█

█
█

█
█
█

█

იმუნური სისტემის უკმარისობა შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა ფაქტორმა, მაგრამ ჩვენთვის █
█

█

█
█

█

█

35

ვირუსი – მიუთითებს გამომწვევი აგენტის ტიპზე, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია დაავადების მართვისა და მკურნალობისთვის.

აივ-ი იწვევს დაავადებას, რომელსაც აივ ინფექცია ეწოდება, ანუ ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსით გამოწვეული დაავადება. სიტყვა „ინფექცია“ მიუთითებს, რომ ეს დაავადება გადამდებია. აივ ინფექცია იწყება აივ-ის ორგანიზმში შეჭრიდან და გრძელდება დაავადების მთელი მიმდინარეობის განმავლობაში. წლების წინ აივ ინფექცია განსაკუთრებით საშიშ, სასიკვდილო დაავადებად მიიჩნეოდა. დღესდღეობით აივ ინფექცია ქრონიკული მართვადი ინფექციაა.

ქრონიკული – იმიტომ, რომ დაავადება მიმდინარეობს მთელი ცხოვრების განმავლობაში.

მართვადი – იმიტომ, რომ დღეისათვის არსებობს მკურნალობის გარკვეული სქემები, რომლებიც საშუალებას იძლევა, ვმართოთ დაავადების მიმდინარეობა ორგანიზმის ფუნქციების შენარჩუნებით.

თუ აივ ინფექცია დროულად არ დავადგინეთ, არ დაწესდა სამედიცინო მეთვალყურეობა და, საჭიროებისამებრ, შესაბამისი მკურნალობა, ორგანიზმის იმუნური (დაცვითი) ფუნქცია კნინდება და მისი უკმარისობის ფონზე ვითარდება სხვადასხვა დაავადება (ოპორტუნისტები), რომლებიც ორგანიზმში სიცოცხლისთვის საშიშ ცვლილებებს იწვევენ. სტადიას, როდესაც იმუნური ცვლილებები მნიშვნელოვანია ან/და ვითარდება ოპორტუნისტული დაავადებები, ეწოდება შიდსი.

შიდსი – შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი

შეძენილი – იმიტომ, რომ ეს მდგომარეობა ინფიცირების შედეგია და არა თანდაყოლილი, მემკვიდრეობით გადაცემული.

იმუნური – იმიტომ, რომ აზიანებს ორგანიზმის დაცვით (იმუნურ) სისტემას.

დეფიციტი – იმიტომ, რომ იმუნური სისტემა ზიანდება და ვითარდება მისი უკმარისობა (დეფიციტი). სინდრომი – დაავადებულს უჩნდება გარკვეული სიმპტომები, რომლებიც დაკავშირებულია სხვა დაავადებების (ოპორტუნისტების) განვითარებასთან.

აივ-ის გადაცემის გზები:
აივ ინფექციის გადაცემისათვის საჭიროა კონტაქტი ინფიცირებული ადამიანის ბიოლოგიურ სითხეებთან, რომლებიც შეიცავენ ვირუსს. აივ-ი შესაძლოა აღმოჩნდეს ნებისმიერ სითხეში, რომელიც შეიცავს პლაზმას ან ლიმფოციტებს, როგორებიცაა: სისხლი, სპერმა, ვაგინალური სეკრეტი, ქალის რძე, ჭრილობის ექსუდატი, ნერწყვი. თუმცა ყველა ზემოჩამოთვლილი სითხით აივ-ი არ გადაეცემა. მაგალითად, ნერწყვით და ოფლით აივ-ი არ გადაეცემა, იმიტომ, რომ ეს სითხეები შეიცავენ ვირუსის უმნიშვნელო რაოდენობას, რომელიც ვერ გამოიწვევს დაავადებას.

ნებისმიერი სახის დაუცველი შეღწევადი სქესობრივი კავშირი წარმოადგენს რისკს აივ-ით დაინფიცირებისათვის. გამოკვლევებმა აჩვენა (WHO), რომ მსოფლიოში ყოველი 100 ინფიცირებული მოზრდილიდან 75-85 დაინფიცირდა სქესობრივი ურთიერთობების გზით. კონდომის (პრეზერვატივი) გამოყენება მნიშვნელოვნად ამცირებს გადაცემის რისკს, თუმცა სრულ დაცვას ვერ უზრუნველყოფს (კონდომის დაზიანების ან სხვა მიზეზების გამო). სასქესო ორგანოების ლორწოვანი გარსის დაზიანება ანთებითი ან სხვა პათოლოგიების დროს, ზრდის გადაცემის რისკს, შესაბამისად, სხვა რომელიმე სქესობრივი გზით გადამდები დაავადების არსებობისას აივ ინფიცირების რისკი კიდევ უფრო იზრდება.

აივ ინფექციის გადაცემის რისკი ნემსის შემთხვევითი ჩხვლეტისას შეფასებულია, როგორც 1/300-თან. დაინფიცირების რისკი იზრდება ღრმა ჭრილობისას, ან სისხლის შემცველი შპრიცით კანის გამჭოლი დაზიანებისას. საქართველოში აივ ინფექციის გადაცემის ყველაზე ხშირი გზა ზიარი შპრიცის, ნემსის ან საინიექციო საშუალებების გამოყენებაა. გადაცემის ეს გზა ყველაზე ხშირია ნარკოტიკის ინიექციური გზით მომხმარებელთა შორის.

ინფიცირებული სისხლის გადასხმა ინფექციის გავრცელების კიდევ ერთი გზაა. დღეისათვის გადაცემის ასეთი შემთხვევები უკიდურესად შემცირებულია, რადგან დონორისგან აღებული მასალა აუცილებლად გადის ტესტირებას აივ ინფექციის არსებობაზე.

36

ინფექციის დედიდან შვილზე გადაცემას ვერტიკალური გადაცემა ეწოდება. აივ ინფექცია დედიდან შვილს შესაძლოა გადაეცეს ორსულობისას, მშობიარობისას ან ძუძუთი კვების დროს. ნაყოფი მუცლადყოფნის პერიოდში საკვებს ღებულობს დედის ორგანიზმიდან. დედასა და ბავშვს შორის კავშირი მყარდება პლაცენტის მეშვეობით. ვირუსს შეუძლია შეაღწიოს ნაყოფის ორგანიზმში სწორედ პლაცენტის გავლით.

ასევე დიდია მშობიარობის დროს ნაყოფის მიერ სამშობიარო გზების გავლისას დედის სისხლით ან ვაგინალურის სეკრეტით ინფიცირების ალბათობა.

ბავშვის დაბადების შემდეგ ძუძუთი კვების დროს ნაყოფი ინფიცირდება დაინფიცირებული დედის რძით. განვითარებად ქვეყნებში აივ ინფიცირებული დედების მიერ გაჩენილი ბავშვების 25-35% ინფიცირებულია. აივ ინფიცირებული ჩვილი ბავშვების 90% დაინფიცირდა დედის მიერ ძუძუთი კვების შედეგად.

ამრიგად, აივ-ის გადაცემის გზებია:

• ინფიცირებული სისხლით – ინფიცირებული შეუმოწმებელი სისხლის გადასხმა, ზიარი არასტერი-ლური სამედიცინო (ნემსი, შპრიცი, სკალპელი, სხვა) და კოსმეტოლოგიური (სამართებელი, ნუნების მაკრატელი, ტატუირების ნემსი, პირსინგის ნემსი, სხვა) ინვენტარის გამოყენება.

• დაუცველი სქესობრივი კავშირი – ვაგინალური, ანალური, ორალური კონტაქტი კონდომის (პრეზერვატივი) გარეშე.

• დედიდან შვილზე – ორსულობის, მშობიარობის ან ძუძუთი კვების დროს.

აივ-ი არ გადაეცემა:

• საყოფაცხოვრებო და სოციალური კონტაქტებით შინ და საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებ-ში;

• დახველებით, დაცემინებით;

• მწერის, ცხოველის ან ფრინველის ნაკბენით;

• ხელის ჩამორთმევით, შეხებით, კოცნით, ჩახუტებით;

• ერთი და იმავე საცურაო აუზით, ტუალეტით, აბაზანით და ა.შ. სარგებლობით.

შესაბამისად, არ არის საშიში აივ ინფიცირებულთან საუბარი, ხელის ჩამორთმევა, დაავადებულის მიერ გამოყენებული ჭურჭლით, თეთრეულით, აბაზანითა და ტუალეტით სარგებლობა. ასევე არ არის საშიში აივ ინფიცირებულთან ერთად ყოფნა საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, მგზავრობა საზოგადოებრივი ტრანსპორტით.

აივ ინფექციის მიმდინარეობა და ნიშნები:

ვირუსის (აივ-ის) შეჭრის მომენტიდან აივ-ინფექცია შესაძლებელია რამდენიმე წელი გაგრძელდეს (საშუალოდ – 3-10 წელი). ამ პერიოდში ადამიანი ვირუსის მატარებელია, შეუძლია, ინფექცია სხვა ადამიანებს გადასდოს, მაგრამ არ აქვს დაავადების ნიშნები. დაინფიცირებიდან რამდენიმე კვირის განმავლობაში აივ-ის აღმოჩენა ლაბორატორიული ტესტირების შედეგად ვერ ხერხდება. ეს ე.წ. ფანჯრის პერიოდია. ამ დროს ორგანიზმის იმუნური პასუხი ინფექციაზე ჯერ კიდევ სუსტია, ანტისხეულები კი – მცირე რაოდენობით. შემდგომ ვითარდება მწვავე სინდრომი, სხვანაირად – პირველადი აივ ინფექცია, რომელსაც თან ახლავს ტემპერატურის მატება, საერთო სისუსტე, გამონაყარი, ართრალგია და გენერალიზებული ლიმფადენოპათია. შემდგომში ეს სიმპტომები თავისთავად განიცდის რეგრესს და პაციენტი ხდება აივ ასიმპტომური მატარებელი. ეს სტადია შესაძლოა რამდენიმე წლის (3-10) განმავლობაში გაგრძელდეს. გარკვეული დროის შემდეგ, იმუნიტეტის მნიშვნელოვანი დაქვეითების ფონზე, ვითარდება შიდსი. შიდსის დროს სხვადასხვა ორგანო და სისტემა ზიანდება. უპირატესად – ფილტვები, თავის ტვინი, ვითარდება საჭმლის მომნელებელი სისტემის ინფექციური დაავადებები და სიმსივნეები. სპეციფიკური მკურნალობის სქემის ჩართვის გარეშე დგება ლეტალური შედეგი.

█

█

█
█
█

█

█
█

█
█

█
█

█
█

█
█
█

█
█
█

█
█
█

█
█
█

█

█
█
█

█

█
█

█
█

█
█

█

█

█

█

█

█

█

38

სტიგმა/დისკრიმინაცია

აივ/შიდსით ინფიცირებულ ადამიანთა უფლებები ხშირად სხვადასხვა გზით ირღვევა. მათ უარს ეუბნებიან სამსახურში მოწყობაზე, ავალდებულებენ აივ-ზე ტესტირებას მაშინ, როცა ბრუნდებიან საკუთარ ქვეყანაში, დევნიან იმ თემიდან, რომელსაც განეკუთვნებიან. შესაძლოა ფიზიკურად გაუსწორდნენ კიდეც იმის გამო, რომ აივ ინფიცირებულები არიან.

რატომ არის აივ/შიდსი სტიგმატიზირებული?

მრავალ საზოგადოებასა და კულტურაში აივ/შიდსი სამარცხვინოდ აღიქმება. ზოგიერთ საზოგა-დოებაში ინფექცია ასოცირებულია უმცირესობასთან ან გარკვეულ ქცევებთან, მაგალითად – ჰომოსექსუალიზმთან. ზოგ შემთხვევაში აივ/შიდსი შესაძლოა დაკავშირებული იყოს გარყვნილე-ბასთან და თითქოს ამით ინფიცირებულები ისჯებიან. ზოგ საზოგადოებაში შეიძლება აღქმული იყოს, როგორც პერსონალური უპასუხისმგებლობის შედეგი.

ყოველივე ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, აივ/შიდსი ხშირად აღქმულია, როგორც ოჯახისა და წრის სირცხვილი.

სტიგმა

სტიგმა უძველესი წარსულიდან მოდის. იგი განისაზღვრება, როგორც ადამიანისათვის დამა-ხასიათებელი თვისება, რომელიც „დისკრედიტირებას უკეთებს“ სხვების თვალში და ეს თავის მხრივ დიდ გავლენას ახდენს ადამიანის ცხოვრებაზე, თვითშემეცნებაზე.

სტიგმა – ეს არის პროცესი. იგი შეიძლება შეეხოს ადამიანის ისეთ მახასიათებლებს, როგორიცაა კანის ფერი, საუბრის მანერა, ქცევები.

სხვადასხვა კულტურასა თუ თემში გარკვეული თვისებები და მახასიათებლები განისაზღვრება, როგორც მადისკრედიტირებელი და უღირსი.

უმრავლეს შემთხვევაში, აივ/შიდსთან დაკავშირებული სტიგმა უარყოფითი წარმოდგენებიდან გამომდინარეობს და შემდგომ მყარდება. ძალიან ხშირად ადამიანები მიიჩნევენ, რომ აივ ინფიცირებულებმა დაიმსახურეს ის, რაც მათ დაემართათ, რომ ეს მოხდა მათი ქცევების, თვისებებისა და ცხოვრების სტილის გამო. როგორც ყოველთვის, ეს არის დაკავშირებული სექსთან ან იმ ქმედებებთან, რომელიც საზოგადოების მიერ არის უგულებელყოფილი და გაკიცხული. მაგალითად, ნარკოტიკების ინიექციური გზით მოხმარებასთან.

მიიჩნევა, რომ:

• აივ ინფიცირებული მამაკაცები არიან – ჰომოსექსუალები, ბისექსუალები ან მეძავთა მომსახურების მომხმარებლები;

• აივ ინფიცირებული ქალები ეწევიან უწესო ცხოვრებას ან არიან სექს-ბიზნესის წარმომადგენლები.

ოჯახი და საზოგადოება ხელს უწყობს სტიგმასა და დისკრიმინაციას, ნაწილობრივ – შიშით, ნაწილობრივ – გულგრილობით და ნაწილობრივ იმის გამო, რომ უფრო ადვილია დაადანაშაულო ის, ვინც პირველი გახდა მსხვერპლი.

მას მედიის საშუალებებით აივ/შიდსის გაშუქება, როგორც: „ნარკომანთა დაავადების“, „შავკანიან-თა დაავადების“, „მეძავთა დაავადების“ ან „ჰომოსექსუალთა შავი ჭირის“ და სხვა, ასევე ხელს უწყობს აივ/შიდსთან დაკავშირებული სტიგმისა და დისკრიმინაციის გაძლიერებას და ამყარებს უკვე არსებულ სტერეოტიპებსა და აზრებს.

დისკრიმინაცია

სხვადასხვა უმცირესობა და მათ შორის აივ/ინფიცირებული ადამიანები, ხშირად აღიქმებიან არა როგორც ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ მარგინალიზებულ და არათანაბარ პირობებში, არამედ როგორც დამნაშავეები საკუთარი უბედურებისა და პრობლემის წინაშე.

ხშირია თვითსტიგმატიზაციისა და სირცხვილის განცდის შემთხვევები თავად აივ ინფიცირებულე-ბის მხრიდან, რაც გამოწვეულია გარემოში ამგვარი დამოკიდებულებით. თვითსტიგმატიზაციამ

39

შეიძლება გამოიწვიოს დეპრესია, საკუთარ თავში ჩაკეტვა და არასრულფასოვნების განცდა. ეს იწვევს ძალის დაკარგვას და გამოფიტვას ისედაც უკვე დასუსტებულ ადამიანებსა და ჯგუფებში და იწყებენ საკუთარი თავის დადანაშაულებას იმ სიტუაციის გამო, რომელშიც აღმოჩნდნენ.

დისკრიმინაცია წარმოიშობა იქ, სადაც ხდება ადამიანების განსხვავება და მათ მიმართ არასამართლიანი დამოკიდებულება იმის გამო, რომ ისინი მიეკუთვნებიან გარკვეულ ჯგუფებს ან ეჭვია, რომ მიეკუთვნებიან ასეთ ჯგუფებს.

აივ/შიდსთან დაკავშირებული სტიგმისა და მის შედეგად გამოწვეული დისკრიმინაციის გამო, ხშირად ირღვევა აივ ინფიცირებული ადამიანებისა და მათი ოჯახების უფლებები.

ადამიანის უფლებების დარღვევა იწვევს უარყოფით შედეგს ეპიდემიის განვითარების თვალსაზრისით. მაგალითად:

• პირად დონეზე – იწვევს გადაჭარბებულ შფოთვასა და განცდებს. როგორც ცნობილია, ამ ფაქტორებს თავისთავად მოჰყვება ჯანმრთელობის გაუარესება.
• ოჯახისა და თემის დონეზე – იწვევს სირცხვილის განცდას, ინფიცირებულობის ფაქტის დაფარვას, პოზიტიურ სოციალურ ღონისძიებებში მონაწილეობაზე უარს და სხვა.

ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენენ აივ/შიდსთან დაკავშირებულ სტიგმაზე:

• აივ/შიდსი სიცოცხლისთვის საშიში დაავადებაა;
• ადამიანებს ეშინიათ აივ-თან შეხების;
• დაავადება ასოცირებულია ქცევასთან (მაგ: ჰომოსექსუალური ურთიერთობის მქონე მამაკაცები და ნარკოტიკების ინიექციური გზით მომხმარებლები);
• აივ დადებითები ხშირად აღიქმებიან, როგორც უპასუხისმგებლო ადამიანები;
• რელიგიური და მორალური რწმენიდან გამომდინარე (ინფიცირება გამოიწვია ამორალურმა ქცევამ).

ადამიანები ცდილობენ
დამალონ საკუთარი
აივ სტატუსი

უარს ამბობენ მკურნალობაზე და პროფილაქტიკურ პროგრამებში მონაწილეობაზე

რაც იწვევს მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესებას და ზრდის აივ ეპიდემიის გავრცელების რისკს

უარს ამბობენ
აივ-ტესტირებაზე

სტიგმა დისკრიმინაციის გამო

40

სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციები (სგგი)

სგგი ისეთი ინფექციებია, რომელთა გადაცემა ხდება ინფიცირებულ ადამიანთან სქესობრივი კავშირის შედეგად.

დღეისათვის ცნობილია 30-ზე მეტი სქესობრივი გზით გადამდები ინფექცია (სგგი), რომელთაგან ყველაზე მეტად გავრცელებულია:
• სიფილისი;
• გონორეა (ტრიპერი);
• ტრიქომონიაზი;
• ქლამიდიოზი;
• სასქესო ორგანოების ჰერპესი;
• მახვილწვეტიანი კონდილომები (სასქესო ორგანოების მეჭეჭები);
• მიკოპლაზმოზი;
• აივ ინფექცია/შიდსი;

გადაცემის გზები:
• ყველა სახის სქესობრივი კონტაქტი – ვაგინალური (საშოში), ორალური (პირის ღრუში), ანალური (უკანა ტანში).
• შესაძლებელია ადამიანი დაინფიცირდეს სგგი-თ საყოფაცხოვრებო საშუალებების გამოყენების შედეგად (მაგ. დაინფიცირებულის თეთრეულის, პირსახოცის ხმარება), მაგრამ გადაცემის ეს გზა იშვიათია;
• შესაძლებელია სგგი-ს გადაცემა დაავადებული დედიდან ნაყოფზე ორსულობის დროს, მშობიარობისას სასქესო გზების გავლის დროს ან ძუძუთი კვების დროს;
• შიდსი და ჰეპატიტი შეიძლება გადაედოს ადამიანს სისხლით (ნარკოტიკების ინტრავენური მოხმარებისას, დონორის შეუმოწმებელი სისხლის გადასხმისას, ცუდად გასტერილებული სამედიცინო ხელსაწყოების მოხმარებისას).

თუ შესაფერისი მკურნალობა ჩატარებული არ არის, სგგი-ს მიმდინარეობა ხანგრძლივია, ხშირად
– გარეგნული ნიშნების გარეშე. თუ ადამიანი დაინფიცირებულია ნებისმიერი სახის სგგი-თ, თვითგანკურნება შეუძლებელია, ანუ სპეციალური მკურნალობის გარეშე ვერ განიკურნება.

რაც უფრო ადრე მიმართავს ინფიცირებული ექიმს, მით უფრო ადვილია განკურნება და, რაც მთავარია, თავიდან იქნება აცილებული სხვადასხვა გართულება, რაც შეიძლება თან სდევდეს სგგი-ს. სქესობრივი გზით გადამდები ერთადერთი დაავადება, რომელიც სადღეისოდ არ იკურნება, არის შიდსი.

სგგი-ს ნიშნები:
• ქავილი გარეთა სასქესო ორგანოების მიდამოში;
• უჩვეულო გამონადენი საშოდან ან სასქესო ასოდან, ზოგჯერ – სპეციფიკური სუნით;
• სიწითლე სასქესო ორგანოების მიდამოებში;
• წვა შარდვის დროს;
• გამონაყარი სასქესო ორგანოების მიდამოებში;
• ტკივილი ბოქვენის მიდამოში.

აღსანიშნავია, რომ რიგ შემთხვევებში, განსაკუთრებით მამაკაცებში, სგგი ყოველგვარი გარეგნული ნიშნების გარეშე მიმდინარეობს, მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ადამიანს არაფერი სჭირს. ზუსტი დიაგნოზის დასადგენად საჭიროა შესაბამისი ლაბორატორიული ანალიზის გაკეთება.

რა გართულებები შეიძლება მოჰყვეს სგგი-ს?

• დაავადება შეიძლება გადავიდეს ქრონიკულ სტადიაში, რაც ართულებს მის გამოვლინებასა და მკურნალობას;
• ინფექცია შეიძლება გავრცელდეს შარდ-სასქესო სისტემაში და გამოიწვიოს ანთებითი დაავადე-ბები;

41

• როგორც ქალებში, ასევე მამაკაცებში შეიძლება გახდეს უნაყოფობის ძირითადი მიზეზი;
• მოიცავს იმ გინეკოლოგიური პრობლემების 40%-ს, რომლებსაც სტაციონარული მკურნალობა სჭირდება;
• აივ-ისა და B-ჰეპატიტის ვირუსის გადაცემის ერთ-ერთი რისკფაქტორია.

როგორ უნდა გაიგოს ადამიანმა, დაავადებულია თუ არა?

ამ შეკითხვაზე პასუხი შეიძლება გასცეს მხოლოდ ექიმმა, შესაბამისი ლაბორატორიული ანალიზების ჩატარების საფუძველზე.

სგგი-ს მკურნალობა და პროფილაქტიკა

მკურნალობა უნდა ჩატარდეს კვალიფიციური ექიმ-სპეციალისტის მიერ შესაბამისი ტესტირებისა და კლინიკური შეფასების შემდეგ. კატეგორიულად დაუშვებელია თვითმკურნალობა, ამან შესაძლოა მოგვიანებით მძიმე გართულებები გამოიწვიოს.

სგგი-ს პროფილაქტიკა:

• ერთი ერთგული ჯანმრთელი სქესობრივი პარტნიორის ყოლა;
• ნებისმიერი შემთხვევითი სქესობრივი კავშირის დროს პრეზერვატივის გამოყენება;
• რეგულარული ტესტირება და საჭიროების შემთხვევაში ადეკვატური მკურნალობა.

სავარჯიშო

მიზნები:

მოსწავლეებმა უნდა გაიგონ, როგორ ვრცელდება სგგი და აივ/შიდსი და როგორ შეიძლება მათი პრევენცია. იმსჯელონ, რა უნდა გააკეთოს ადამიანმა, თუ მას ეჭვი აქვს სგგი-თ ან აივ-ით ინფიცირებაზე.

დავალების პირობა:

ნინოს და თაკოს ახლო მეგობარმა, ახალგაზრდა ბიჭმა უთხრა, რომ ავად არის, აქვს აივ ინფექცია. რეგულარულად იღებს წამლებს, მკურნალობს და მასთან კომუნიკაცია საშიში არ არის. მას გარეგნულად არაფერი ეტყობა, აგრძელებს სწავლას და ენერგიულია.

ნინოს ცოტა შეეშინდა, თაკომ კი გადაწყვიტა, სრული ინფორმაცია მოეძიებინა აივ ინფექციაზე, რომ ნინოს უსაფუძვლო შიშები გაეფანტა.

დაეხმარეთ ნინოს და თაკოს ინფორმაციის მოძიებაში. გააკეთეთ პრეზენტაციები თემებზე სგგი და აივ-ინფექცია.

კლასი დაყავით 4 ნაწილად.

2 ჯგუფი ამზადებს პრეზენტაციას სგგი-ზე, შემდეგ შეკითხვებზე პასუხის გაცემით:

1. პრეზენტაცია – სგგი:
• რა არის სგგი?
• როგორ გადაეცემა სგგი?
• ჩამოთვალეთ გავრცელებული სგგი.

2. პრეზენტაცია – სგგი:
• როგორ უნდა გაიგოს ადამიანმა, დაავადებულია თუ არა?
• სგგი-ს მკურნალობა და პროფილაქტიკა;
• მითები და ფაქტები სგგი-ს შესახებ.

42

2 ჯგუფი ამზადებს პრეზენტაციას აივ-შიდსზე, შემდეგ შეკითხვებზე პასუხის გაცემით:

1. პრეზენტაცია აივ-ზე:
• რა არის იმუნური სისტემა, აივ-ი და შიდსი?
• აივ-ის გადაცემის გზები (ასევე, როგორ არ გადაეცემა);
• აივ ინფექციის მიმდინარეობა და ნიშნები.

2. პრეზენტაცია აივ-ზე:
• როგორ დავიცვათ თავი აივ ინფექციისგან?
• ტესტირება აივ-ზე;
• სტატისტიკა საქართველოში;
• აივ/ინფექცია შიდსის გავრცელების ხელშემწყობი ფაქტორები საქართველოში. პრეზენტაციების წარდგენისა და დასრულების შემდეგ, თემების მიხედვით ისევ უნდა გაერთიანდნენ ჯგუფები.

თითოეული ჯგუფი (სგგი და აივი) დამოუკიდებლად მსჯელობს შემდეგ შეკითხვებზე, საკუთარი მოსაზრებების მოკლე მიმოხილვით:

• ახსენით კავშირი არანამკურნალებ სგგი-სა და აივ ინფექციას შორის.
• ჩამოთვალეთ შედეგები, რა მოხდება, თუ ადამიანი არ იმკურნალებს სგგი-ს.
• რა მოხდება, თუ ადამიანი არ უმკურნალებს აივ-ს.
• აღწერეთ, რა უნდა გააკეთოს ადამიანმა, თუ ფიქრობს, რომ აქვს სგგი.
• აღწერეთ, რა უნდა გააკეთოს ადამიანმა, თუ ფიქრობს, რომ აქვს აივ-ი.

პედაგოგი აჯამებს დავალებას, ამატებს იმ მნიშვნელოვან საკითხებს, რომლებიც არ იყო ნახსენები გაკვეთილის მსვლელობისას.

თეორიული მასალა პედაგოგებისთვის

კანაფი ერთწლიანი მცენარეა – Cannabis Sativa. მისი ფოთლები, მსხმოიარე და ყვავილოვანი ყლორტები შეიცავს ფსიქოაქტიურ ნივთიერება ტეტრაჰიდროკანაბინოლს (ტჰკ), რომლის შემცველობა მცენარეში მერყეობს 1-დან 8%-მდე.

არქეოლოგიური მონაცემებით, კანაფი ერთ-ერთი პირველი მცენარეა, რომლის კულტივირებაც დაიწყო ადამიანმა. კანაფს იყენებდნენ ქსოვილების და, მოგვიანებით, ქაღალდის დასამზადებლად. უძველეს დროშივე შეამჩნიეს კანაბისის განსაკუთრებული ზემოქმედება ფსიქიკაზე. XII საუკუნის აღმოსავლურ სამედიცინო ტრაქტატში აღნიშნულია, რომ „ჰაშიშის დიდი დოზით მოხმარება იწვევს ბოდვას და შეშლილობას, ხოლო მიჩვევა ათაყვანებს ადამიანს“.

კანაბისი (კანაფი) შეიცავს 400-ზე მეტ ნივთიერებას. ფსიქოაქტიური ნივთიერების რაოდენობა დამოკიდებულია მცენარის ზრდის პირობებზე, მისი შეგროვების, შენახვისა და დამზადების წესზე.

კანაბისის პრეპარატებს ეწევიან სუფთა სახით ან თამბაქოსთან ერთად (ჰაშიში, მარიხუანა, „ანაშა“, „პლანი“, „მოსაწევი“); ხარშავენ და იღებენ თხევადი სახით („მანაგუა“); ურევენ საკვებში და ტკბილეულში.

კანაბისის ბოლს აქვს სპეციფიკური, დამწვარი თოკის სუნი.

ორგანიზმზე ზემოქმედება: კანაბისის პრეპარატები მოწევის ან სხვა გზით მიღების შედეგად იწვევს სისხლძარღვების გაფართოებას, არტერიული წნევის დაქვეითებას, თვალების ჩაწითლებას, გულისცემისა და სუნთქვის აჩქარებას; ჭამის მადის მომატებას; ღვიძლის ფერმენტების აქტივობის დათრგუნვას.

მარიხუანა – სახიფათო ნარკოტიკი

43

ფსიქიკაზე ზემოქმედება: პრეპარატის მოქმედება იწყება მიღებიდან რამდენიმე წუთის შემდეგ და გრძელდება 2-3 საათის განმავლობაში. პირველი მიღება ხშირად უსიამოვნოა – შეიძლება გამოიწვიოს გულისრევა, პირის სიმწარე, თავბრუსხვევა, ზოგჯერ – ძლიერი შიში და შფოთვა (პანიკა).

თრობის სუბიექტური სიმპტომები: ჩვეულებრივ, პრეპარატის მოქმედება იწყება ლორწოვანი გარსის გაშრობით, ძლიერი წყურვილისა და შიმშილის შეგრძნებით. ეიფორიას თან ახლავს უმიზეზო სიცილი, აღქმის შეცვლა.

• მატულობს ფერების კონტრასტულობა და ინტენსივობა, „იცვლება“ საგნების ზომები და მათ შორის მანძილი, დრო „იწელება“, ირღვევა კონცენტრაცია და მეხსიერება – წინადადების დასრულებამდე ავიწყდებათ მისი დასაწყისი, ადამიანი ხდება ადვილად შთაგონებადი, ზოგჯერ ვითარდება პანიკური შიშის შეტევა (ჟარგ. „იზმენა“).

• აღქმის დარღვევა წარმოშობს ილუზიებსა და ფანტაზიებს, რომლებიც მაღალი დოზის მიღებისას შეიძლება გადაიზარდოს ჰალუცინაციებში. ზედოზირების შემთხვევაში შეიძლება განვითარდეს მწვავე ფსიქოზი (ცნობიერების დაბინდვა, ორიენტაციის დარღვევა, შიში, შფოთვა, ჰალუცინაციები), რომელიც გრძელდება რამდენიმე საათს ან რამდენიმე დღეს (ჟარგ. „იზმენაში დარჩენა“).

აგზნების სტადიას ცვლის დათრგუნვის სტადია: თანდათან მკრთალდება ფერები, ქრება ილუზიები და ფანტაზიები, აზრების მიმდინარეობა მკვეთრად მუხრუჭდება, უარესდება გუნებ-განწყობა. თრობიდან გამოსვლის პროცესი ხასიათდება მოძრაობების შენელებით, შებოჭილობით, აპათიურობით, რასაც შეიძლება ძილიანობა მოჰყვეს.

თრობის ობიექტური სიმპტომები: კანის სიწითლე, თვალების ბრწყინვა და ჩაწითლება, გულისცემისა და სუნთქვის აჩქარება, პირის სიმშრალე, მოძრაობის კოორდინაციის დარღვევა, ტრემორი, გაუმაძღრობა, ლაქლაქი და უმიზეზო სიცილი.

კანაბიზმის ტიპის წამალდამოკიდებულება ვლინდება ფსიქიკური დამოკიდებულებით, ანუ სასურველი სუბიექტური შეგრძნებების ხელახლა განცდის დაუძლეველი სურვილით. ხანგრძლივი მოხმარების შეწყვეტას არ ახლავს მკვეთრად გამოხატული ფიზიკური დისკომფორტი, მაგრამ შეიძლება განვითარდეს დეპრესია, შფოთვა, მოუსვენრობა, ძილის დარღვევა და სხვა.

კანაბისის პრეპარატების რეგულარული მიღების შედეგად შეიძლება განვითარდეს ქრონიკული ფსიქოზი (ფსიქიკური დაავადება) – ბოდვითი აზროვნება, ჰალუცინაციები. იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც არ ვითარდება ფსიქოზი, ქრონიკული ინტოქსიკაცია იწვევს ყურადღებისა და აზროვნების მკვეთრ დაქვეითებას, გარე სამყაროსადმი განურჩევლობას, პიროვნების სულიერ გაღარიბებას.

კანაბისის პრეპარატების მოხმარების შეწყვეტიდან დღეების, კვირების ან თვეების გასვლის შემდეგაც კი, შეიძლება, უეცრად განმეორდეს წარსულში პრეპარატის ზემოქმედებით გამოწვეული ჰალუცინაციები ან უსიამოვნო განცდები (flashback – წარსულში დაბრუნება). მათი მოხმარებით გამოწვეული გამძაფრებული ემოციები შეიძლება აგრესიული და ანტისოციალური ქცევის მიზეზი გახდეს.

გაითვალისწინეთ, რომ კანაბისის შემცველი ფსიქოაქტიური ნივთიერება (ტჰკ) ადამიანის სხეულის ცხიმოვან ქსოვილში რჩება სხვადასხვა პერიოდის განმავლობაში. ეს დამოკიდებულია ისეთ ფაქტორებზე, როგორებიცაა: მოხმარების სიხშირე, პერიოდულობა, რაოდენობა.

სავარჯიშო – 1

„საკამათო დებულებები“

მოსწავლე (ან ჯგუფი – 3-4 მოსწ.) კლასელებს გააცნობს პრეზენტაციის თემას და შემდეგ წარუდგენს სავარჯიშოს ინსტრუქციას. პრეზენტაციის ავტორი სამ სხვადასხვა კედელზე აკრავს ფურცლებს წარწერებით: 1. „ვეთანხმები“, 2. „არ ვეთანხმები“, 3. „არ ვიცი“ (იხ. სავარჯიშო ქვემოთ).

44

მოსწავლე სთავაზობს თანაკლასელებს, გამოხატონ საკუთარი შეხედულებები იმ საკითხებზე, რომლებზეც ახალგაზრდებს შორის განსხვავებული აზრია გავრცელებული. მოსწავლე თავადვე წარმართავს მსჯელობას.

მოსწავლე კითხულობს დებულებებს. მოსწავლეები, რომლებიც ეთანხმებიან, დგებიან კედელთან წარწერით „ვეთანხმები“, ისინი, ვინც არ ეთანხმებიან, მიდიან კედელთან წარწერით – „არ ვეთანხმები“. ვინც არ არის დარწმუნებული დებულების სისწორეში ან სიმცდარეში, დგება მესამე კედელთან წარწერით – „არ ვიცი“.

მასწავლებელი ეხმარება პრეზენტატორს და მოსწავლეებს ეუბნება, დაასაბუთონ, რატომ ფიქრობენ ასე. შესაძლებელია გაიმართოს დისკუსია. მასწავლებელი მოსწავლესთან ერთად წარმართავს დისკუსიას და კლასს აცნობს დებულების სისწორეს. შემდეგ მოსწავლე კითხულობს სხვა დებულებას და ასე გრძელდება პროცესი.

საკამათო დებულებები:

1. „პლანი“ არ არის ნარკოტიკი.
2. ადამიანი შეიძლება დამოკიდებული გახდეს პლანზე.
3. კანაბისის მოხმარება სერიოზულ საფრთხეს უქმნის ჯანმრთელობას.
4. მარიხუანა ანელებს რეაქციებს.
5. „პლანი“ ეხმარება ადამიანს, უკეთ გამოხატოს აზრი.
6. „პლანის“ ერთხელ მოწევა არავითარ საფრთხესთან არ არის დაკავშირებული.

დისკუსიის დასასრულს მოსწავლე აკეთებს შეჯამებას და ამახვილებს ყურადღებას კანაბისის მოხმარებასთან დაკავშირებულ ჯანმრთელობის რისკებსა და პრობლემებზე.

საკამათო დებულებები

„პლანი“ არ არის ნარკოტიკი. მცდარია: მარიხუანა მოქმედებს ფსიქიკაზე და ცვლის აღქმას, გუნება-განწყობას.
ეს იმას ნიშნავს, რომ მარიხუანა
ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს შეიცავს.

ადამიანი შეიძლება

დამოკიდებული გახდეს

„პლანზე“.

სწორია: ადამიანი შეიძლება დამოკიდებული გახდეს ნებისმიერ ნარკოტიკზე.
როდესაც ადამიანს აქვს ამა თუ იმ
ნარკოტიკის მიღების ძლიერი სურვილი,
ეს ნიშნავს, რომ იგი დამოკიდებულია.
ანუ მას ჩამოუყალიბდა ფსიქიკური
დამოკიდებულება. კანაბისის
რეგულარული მოხმარების შეწყვეტას არ ახლავს ისეთი დისკომფორტი, როგორიც სხვა ნარკოტიკების შეწყვეტას, მაგრამ იწვევს მოუსვენრობას, გაღიზიანებას, უძილობას, დეპრესიულ მდგომარეობას. ამიტომ კანაბისის პრეპარატების ხანგრძლივი,
რეგულარული მოხმარება იწვევს ფსიქიკური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.

პასუხები მ/ს

45

კანაბისის მოხმარება

სერიოზულ საფრთხეს

უქმნის ჯანმრთელობას.

სწორია: კანაბისის მოხმარება ზრდის ფილტვის
კიბოს, სასუნთქი გზების დაავადებების
ალბათობას. აქვეითებს მეხსიერებას
და აზროვნების უნარს. იწვევს
ჰორმონულ დარღვევებს, რაც ვ
ლინდება სქესობრივი პოტენციის
დაქვეითებით კაცებში და მენსტრუალური
ციკლის დარღვევით ქალებში. თუ
ადამიანს აქვს წინასწარგანწყობა
ფსიქიკური დაავადების მიმართ,
კანაბისმა შეიძლება დაავადების
პროვოცირება გამოიწვიოს.

მარიხუანა ანელებს რეაქციებს. სწორია: კანაბისის პრეპარატები, მცირე დოზით,
დამთრგუნველად მოქმედებს ცენტრალურ
ნერვულ სისტემაზე. ეს იწვევს
რეფლექსების შენელებას და
კოორდინაციის დარღვევას. უფრო
დიდი დოზით კანაბისი იწვევს
მხედველობით და სმენით
ჰალუცინაციებს. კანაბისთან ერთად
ალკოჰოლის მიღება განსაკუთრებით
სახიფათოა.

„პლანი“ ეხმარება ადამიანს,

უკეთ გამოხატოს აზრი.

მცდარია: კანაბისის პრეპარატები მცირე დოზით,
ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე
დამთრგუნველად მოქმედებს.
შესაბამისად, სუსტდება შემაკავებელი
პროცესები, იხსნება დაძაბულობა და
შებოჭილობა. ამის გამო, ადამიანს
ექმნება ილუზია, რომ ყველაფერს კარგად აკეთებს, თუმცა გარეშე ფხიზელი დამკვირვებლისათვის მისი
ქცევა – ბევრი ლაპარაკი და უმიზეზო
მხიარულება, არაადეკვატურად აღიქმება.

„პლანის“ ერთხელ მოწევა

არავითარ საფრთხესთან

არ არის დაკავშირებული.

მცდარია: მარიხუანას თუნდაც ერთხელ მოწევა
გარკვეულ საფრთხესთან არის
დაკავშირებული. მათ შორის,
შესაძლებელია უკონტროლო ქცევა და
აქედან გამომდინარე, კონფლიქტები
ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან;
პოლიციის მიერ დაკავება და დასჯა; ტრავმები ან სიკვდილი, მართვის უნარისა და კოორდინაციის
გაუარესებით გამოწვეული
კატასტროფების ან უბედური
შემთხვევების შედეგად.

47

• მიდი, გასინჯე, ვერავინ გაიგებს!

• პრობლემები გაქვს? დალიე (მოწიე, გაიკეთე...) და გულზე მოგეშვება.

• პატარა ხომ არ ხარ, აიღე!

დამატებითი რესურსი

საუბრობს ცნობილი ექიმი ლევან რატიანი –
https://www.youtube.com/watch?v=WVfPZPDqf5c

ნარკოტიკული საშუალებების, ფსიქოტროპული ნივთიერებების, პრეკურსორებისა და ნარკოლოგიური დახმარების შესახებ – https://matsne.gov.ge/ka/document/view/1670322?publication=20

სტატია ახალი კანონის შესახებ – https://am-news.net/ge/%E1%83%9B%E1%83%90%E1%83%A0%E1%83%98%E1%83%AE%E1%8 3%A3%E1%83%90%E1%83%9C%E1%83%98%E1%83%A1-%E1%83%9B%E1%83%9D%E1%83% AC%E1%83%94%E1%83%95%E1%83%90-%E1%83%A1%E1%83%90%E1%83%A5%E1%83%90% E1%83%A0%E1%83%97/?fbclid=IwAR18RZno_e2K2OtcMTzDnwARU75EAsN_6ukxJaGlFiqdVQY3k9 wxpkR_YUg