ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՕԺԱՆԴԱԿ ԴԱՍԱԳԻՐՔ

Նախաբան

Արդեն մի քանի տարի է, ինչ Վրաստանի կրթական համակարգում աստիճանաբար ներդրվում են մարդու վերարտադրողական առողջության ու իրավունքների հետ կապված հարցերը:

Երրորդ սերնդի ազգային ուսումնական ծրագիրը կենտրոնացած է դեռահասների գիտելիքների և հմտությունների զարգացման վրա՝ առողջ ապրելակերպի և վերարտադրողական առողջության, իրավունքների, ինչպես նաև այնպիսի կարևոր խնդիրների բարձրացման վրա, ինչպիսիք են. Անցումային տարիք, վերարտադրողական համակարգ, սեռական անատոմիա, վնասակար սովորություններ և դրանց ազդեցությունը առողջության վրա, վաղաժամ ամուսնություն և այլն: Այս գիտելիքներն ու հմտությունները նպաստում են մարդու սոցիալական զարգացմանը՝ նրան կայացնելով որպես հանդուրժող, տեղեկացված, ակտիվ և պատասխանատու քաղաքացի: Աշակերտներին այս խնդիրների մասին ճիշտ տեղեկացնելը կենսական նշանակություն ունի:

Տեղեկատվական բժշկահոգեբանական «Աջակցություն» կոչվող հասարակական կազմակերպության նպատակներից է նպաստել սեռական, վերարտադրողական առողջության և իրավունքների վերաբերյալ կրթության ներդրմանը:

Օժանդակ ձեռնարկը նախատեսված է կենսաբանության, քաղաքացիության ուսուցիչների և դասղեկների համար, որպեսզի ավելի լավ աշխատեն աշակերտների հետ ազգային ուսումնական պլանի, վերարտադրողական առողջության և իրավունքների հարցերի շուրջ, զինեն նրանց ճիշտ տեղեկատվությունով և ինտերակտիվ վարժությունների միջոցով ներգրավվեն դասարանային տարբեր գործողություններում:
Օժանդակ ձեռնարկը ներկայացնում է ութը թեմա: Յուրաքանչյուր թեմա բաղկացած է 2 մասից.

1. Տեղեկատվական նյութ ուսուցիչների համար;
2. Ինտերակտիվ վարժություններ, որոնք պետք է կատարվեն դասարանում:

Օժանդակ ձեռնարկը պատրաստվել է տեղեկատվական բժշկահոգեբանական «Աջակցություն» կոչվող հասարակական կազմակերպության կողմից, շվեդական RFSU կազմակերպության աջակցությամբ:

Հեղինակները պատասխանատու են բովանդակության համար:

Հեղինակներ՝

Խաթունա Խաջոմիա, Մայա Ձիբութի, Քեթևան Ճելիձե

Դիզայն - Սալոմե Ջանաշվիլի

Ձևավորումը - Լելա Ձուրեբիանի

Թարգմանություն- Անա Արութունիանի

თანადგომა
საინფორმაციო სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი
TANADGOMA
CENTER FOR INFORMATION AND COUNSELING ON REPRODUCTIVE HEALTH

Թբիլիսի. 2022 տարի

Բովանդակություն։

Նյութ ուսուցիչների համար

Ինչու՞ ունեն դպրոցահասակ երեխաները լավ սնվելու կարիք

Դպրոցական տարիքի երեխաները, ինչպես և իրենց ընտանիքի մյուս անդամները, առողջ, հավասարակշռված սննդակարգի կարիք ունեն:

Երեխաները շատ արագ են աճում տարրական դասարաններում: Աճը նույնպես արագ է տեղի ունենում 11-ից 16 տարեկանում: Մեծահասակները հաճախ ստանում են իրենց վերջնական մարմնի քաշի կեսը 10-ից 18 տարեկանում: Հետևաբար, նրանց սննդի չափաբաժինը պետք է համարժեք լինի արագ աճին և բարձր ակտիվության հետ: Մեծահասակների կողմից յուրացված մթերքները պետք է համապատասխանեն տվյալ տարիքային խմբի պահանջներին:

Դպրոցական տարիքի երեխաները, ովքեր թերի են սնվում `

- Դանդաղ են աճում;
- Քիչ էներգիա ունեն խաղի, սովորելու և մարզվելու համար;
- Դպրոցում անփույթ են, վատ են սովորում;
- Վիտամինների և հանքանյութերի պակաս ունեն (օրինակ` վիտամին A, Երկաթ, յոդ)

Դպրոցական տարիքի երեխաների սննդի ընդունման էներգիայի պահանջները զգալիորեն տարբերվում են: Այս պահանջները տարբերվում են` կախված երեխայի մարմնի չափից (հասակ, քաշ), սեռից և ֆիզիկական ակտիվության մակարդակից (սպորտ, խաղ, աշխատանք):

Ստորև բերված աղյուսակը ցույց է տալիս էներգիայի միջին պահանջները տարբեր տարիքի տղաների եվ աղջիկների համար

Հասակ	Տղաներ	Աղջիկներ
7-9	1 760	1 625
10-12	2 250	2 075
13-14	2 775	2 375

Աղբյուր: **https://old.techinformi.ge/FAO/Nutr-Book-1.pdf**

Ինչպե՞ս պետք է բավարարվեն ռացիոնալ պահանջները դպրոցահասակ երեխաների համար:

Դպրոցական տարիքի երեխաների, ինչպես նաև մեծահասակների մոտ առողջ սննդակարգը պետք է լինի հագեցած և հավասարակշռված:

Այն պետք է `

- Ապահովված լինի սննդանյութերով;
- Բավարարի կոնկրետ դեռահասի օրգանիզմի կարիքները;
- Հագեցած լինի ապրանքների տարբեր խմբերով;
- Լինի համեղ (հատկապես երեխաների համար);

Դպրոցական տարիքի երեխաները պետք է օրական երեք անգամ ճաշեն և սնվեն լրացուցիչ սնունդով, որպեսզի ստանան աճի, առողջության և գործունեության համար անհրաժեշտ սնունդը:

- **Նախաճաշ –** Նախաճաշը միշտ կարևոր է, բայց հատկապես, եթե ձեր երեխան հեռու է դպրոցից կամ եթե կեսօրին, ճաշի ժամին քիչ է ուտում: Լավ նախաճաշի օրինակ են օսլա պարունակող մթերքները, շիլան, հացը, կարագը, աղացած ընկույզի կարագը, պանիրը, մեղրը, միրգը և այլն:

- **Ճաշ –** Եթե երեխան դպրոցում է ճաշի ժամին, ծնողները պետք է իրենց հետ ուղարկեն տարբեր մթերքներ, օրինակ` հաց, ձու, բանջարեղեն, որոշ միրգ: Եթե երեխաները սնունդ են գնում փողոցի կրպակներից կամ վաճառասեղաններից, նրանք պետք է իմանան, թե որ ապրանքն արժե գնել: Եթե դպրոցը ապահովված է սննդով, ապա այն պետք է լինի առողջ և հավասարակշռված:

- **Ընթրիք –** Ընթրիքը ցանկալի է քնելուց 2-3 ժամ առաջ։ Երբեմն, կախված ձեր ապրելակերպից և առօրյայից, դա կարող է լինել օրվա չափաբաժնի ամենամեծ մասը։ Այսպիսով, այն պետք է լինի առողջ, հավասարակշռված սնունդ (կարտոֆիլ, միս, ձուկ, բանջարեղեն, թխվածքներ և այլն)։ Կարևոր է վերլուծել, որ արագ աճող երեխաները սովորաբար հաճախ քաղցած են լինում, և թեև շատ են ուտում, սակայն նրանց չի կարելի համարել շատակերներ։

- **Լրացուցիչ սնունդ –** լրացուցիչ սնունդը հավելյալ սնունդ է։ Հաճախ այն կարող է բավական սնուցող և էներգիա հաղորդող լինել։ Երեխաները պետք է տեղյակ լինեն նաև, որ քաղցրավենիքները, գազավորված ըմպելիքները վնասակար են և չարժե գնել։

Սխալ սննդակարգ

Ի ՞նչ է տեղի ունենում, երբ մարդիկ առողջ սննդակարգ չունեն։

Հետևանքները այս դեպքում կրում են ոչ միայն ֆիզիկական, այլև մտավոր, սոցիալական և տնտեսական բնույթ։

Փոքր երեխաների անբավարար սնուցումն առաջացնում է աճի դանդաղում կամ թերաճ, օրգանիզմի թուլացում և ինտելեկտուալ զարգացման խանգարում։

Դպրոցական տարիքի երեխաները, ովքեր բավարար սնունդ չեն ստանում չեն կարողանում կենտրոնանալ և չեն սովորում այնպես, ինչպես ճիշտ սննդակարգ ունեցող երեխաներն են սովորում։ Անբավարար սնունդը ազդում է նաև տարեցների և մեծահասակների վրա և հանգեցնում է աշխատելու ունակության նվազեցման և հիվանդության։ Հիվանդության մեջ նկատի ունենք ֆիզիկական անզորությունը և հոգեբանական սթրեսը, առողջապահական կենտրոններ այցելելու անհրաժեշտությունը։

Անբավարար սնուցումը կարող է լուրջ ազդեցություն ունենալ ողջ հասարակության սոցիալ-տնտեսական զարգացման վրա, և ցանկացած երկիր անզոր է նմանատիպ իրավիճակում։

Սխալ սննդակարգի մասին խոսելու ժամանակ օգտագործվում են տարբեր տերմիններ՝

- **Սխալ սննդակարգ** - Հիմնական տերմին, որն արտահայտում է սննդի և կալորիաների անբավարար կամ չափազանց մեծ քանակով ընդունում, ինչը հանգեցնում է առողջության վատթարացման։ Այս տերմինը ներառում է ինչպես չափից շատ ուտելը, այնպես էլ թերսնումը։

- **Սով** - նկարագրում է սննդի պակասից առաջացած ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական անհանգստությունը։ Սա սուբյեկտիվ երևույթ է, թեև տերմինը երբեմն օգտագործվում է նաև բնակչության որոշակի խմբերի թերսնուցումը նկարագրելու համար։

- **Անբավարար սնուցում** – իրավիճակ է, որն առաջանում է սննդանյութերի և կալորիաների պակասից։ Այս տերմինը կարող է հետագայում տարբերակվել ըստ սննդանյութերի հատուկ անբավարարության, օրինակ՝ սպիտակուցի անբավարարություն (սպիտակուցային էներգիայի պակաս) կամ որևէ հատուկ սննդանյութի պակաս։

Թերսնման նշանները հեշտ չէ հայտնաբերել։ Երեխաները, ովքեր թերսնված են, հաճախ են բացակայում դպրոցից, նրանք թույլ են կամ հաճախ են հիվանդանում։ Բայց կարող է գործ ունենանք համեմատաբար հեշտ դեպքի հետ, երբ թերսնման արդյունքը միայն հայտնաբերման սկզբնական փուլում է։

Նշաններ, որոնք չի կարելի թողնել առանց ուշադրության՝

- Ուսուցման հետ կապված վարքագիծ;
- Կենտրոնացման պակաս;
- Վատ հիշողություն;
- Բարդ ընկալում;
- Տնային աշխատանքները կատարելու անպատրաստակամություն;
- Ուսուցման մեջ հետամնացություն;

Այլ վարքագծեր՝

- Հաճախակի բացակայություններ;
- Ամաչկոտություն, հաղորդակցության բացակայություն;
- Անհանգստություն;
- Գրգռվածություն;

Ի՞նչ է առողջ սննդակարգը

1. Առողջ սնվելը առողջ ապրելակերպի մի մասն է;

Առողջ սնվելը միայն այն չէ, թե ինչ ենք ուտում։ Առողջ սնվելը առողջ ապրելակերպի մի մասն է։ Սա վարքագծի և վերաբերմունքի համադրություն է, որը նպաստում է առողջությանը։ Իսկ այս վարքագիծն ու վերաբերմունքը կապված են.

- Ուտելու սովորությունների հետ;
- Սննդամթերք պատրաստելու, գնելու և պահպանելու հետ;
- Ընտանիքի համար սնունդ պատրաստելու և առողջ սնունդ օգտագործելու հետ;
- Սննդի հետ կապված զգացողությունների հետ (համ, հոտ, հաճույք);
- Հիգիենայի հարցերի հետ;

Առողջ սննդակարգի ընթացքում կարևոր է՝

- Ձևավորել առողջ նախաճաշ ուտելու սովորությունը;
- Իմանալ, թե որտեղ է կարելի գնել հուսալի, որակյալ և էժան սնունդ;
- Ուտելիք պատրաստել հաճույքով;
- Սննդի գնահատման ուսումնասիրություն;
- Ուտելուց առաջ ձեռքերը լվանալու սովորության զարգացումը;

Առողջ սնվել սովորեցնելու համար անհրաժեշտ է առողջ սնվելը դիտարկել, որպես առողջ ապրելակերպի մաս։ Մենք սա պետք է գիտակցենք մեր առօրյա կյանքում։

2. Ազդեցությունը ուտելու եվ խմելու սովորույթների վրա

Քանի որ առողջ սնվել սովորեցնելու նպատակը ճիշտ սնվելու սովորույթներ հաստատելն է, հարցեր են առաջանում ՝

- Ինչո՞ւ են մարդիկ ուտում և խմում այս կամ այն սնունդն ու խմիչքը;
- Որտեղի՞ց են գալիս այս սովորությունները, ինչպե՞ս են դրանք հիմնվել;
- Ի՞նչն է նրանց ամրացնում, ինչու՞ են այդքան երկար ժամանակով բնակվում;

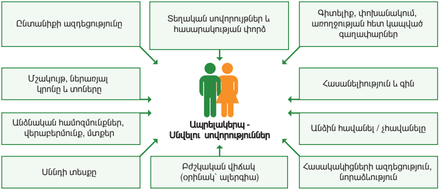
Եթե մեր առօրյայում դիտարկենք սնվելու անհատական սովորությունները, ապա կբացահայտենք բազմաթիվ պատճառներ, որոնք հանգեցնում են այդ սովորությունների ձևավորմանը։ Օրինակ, ինչո՞ւ են մարդիկ խմում այն, ինչ խմում են։ Դուր է գալիս այն և դրա պատճառով։ Նրանք կարծում են, որ դա լավ է իրենց համար և դրա պատճառով։ Նրանք այլ ելք չունեն և այդ պատճառով - Եթե ունենանք այս հարցերի պատասխանները, կարող ենք որոշել թե ինչպե՞ս կարող է այս սովորության վրա ազդել անհատը, համայնքը կամ ուսումնական ծրագիրը։

Եկեք մեկ այլ սովորություն վերցնենք՝ ուտելուց առաջ ձեռքերը լվանալը։ Որտեղի՞ց է գալիս այս սովորությունը։ Կարող է ձևավորվել է ծնողների ցանկությամբ։ Հասարակությունը խթանում է այս սովորությունը նույնիսկ հիգիենայի ապրանքները հասանելի դարձնելով։ Այս սովորությունը խթանում է նաև նրա անհրաժեշտության իմացությունը։

Այսպիսով, երեք գործոն ազդում է սնուցման վրա `

- Ընտանիք
- Տեղական սովորություններ և համայնքի գործնական փորձ
- Գիտելիք / Ընկալում

Նկարի կենտրոնում մենք տեսնում ենք մարդկանց՝ շրջապատված մի ամբողջ շարք ազդեցություններով, գործոններով, որոնք ձևավորում են մարդկանց վարքագիծը և ազդում են նրանց վարքագծի վրա:



Մենք պետք է վերլուծենք, որ շատ այլ գործոնների ազդեցություն և մեծ քանակությամբ ժամանակ է պահանջվում ուտելու սովորությունները դեպի լավը փոխելու համար: Սա է առողջ սննդակարգի դասավանդման և դպրոցական որևէ այլ առարկայի դասավանդման տարբերությունը:

Առողջ սնվել ուսուցանելը նշանակում է ապրելակերպի կարգ ուսուցանել

Վարժություն

Վարժության նպատակը՝ ձևավորել մտածված և ճիշտ վերաբերմունք առողջության նկատմամբ:

Վարժության առաջադրանքը՝

- Հազվել, որ առողջությունը հիմնական արժեքներից մեկն է և ամրապնդել տեղեկատվությունը պատշաճ սնուցման և առողջության պահպանման մասին;

- Իմանալ հիմնական սննդանյութերը և դրանց նշանակությունը օրգանիզմի համար;

Վարժության պայմանը `

Կարդացեք լեգենդը

«Աստվածներն ապրում էին Օլիմպոս լեռան վրա: Մի անգամ նրանք ձանձրանում են և որոշում են մարդ ստեղծել ու բնակեցնել երկրի վրա: Նրանք սկսում են վիճել, թե ինչպիսին պետք է լինի մարդը:

Մի Աստված ասում է՝ «Մարդը պետք է ուժեղ լինի»; երկրորդը ասում է՝ «Մարդը պետք է առողջ լինի»; երրորդն էլ ասում է՝ «Մարդ պետք է խելացի լինի»: Աստվածներից մեկը մտածում և ասում է ` «Եթե մարդն ունենա այս ամենը, ապա նա մեզ նման կլինի»:

Հետո աստվածները որոշեցին թաքցնել մարդու համար ամենակարևորը, ինչն անհրաժեշտ է՝ մարդու առողջությունը:

Հետո մտածեցին՝ որտե՞ղ թաքցնեն: Ոմանք կարծում էին, որ առողջությունը թաքնեին կապույտ ծովի խորքում, իսկ մյուսները մտածում էին, որ բարձր լեռներից այն կողմ պետք է թաքցնեն: Հետո աստվածներից մեկը ասաց ՝ «Առողջությունը պետք է թաքնված լինի հենց մարդու մեջ»:

Այդ ժամանակվանից մարդիկ այսպես են ապրում և փորձում են գտնել իրենց առողջությունը:
Ոչ բոլորն են կարողանում գտնել և պահել աստվածների անգին նվերը»:

Պատասխանեք հարցերին՝

- Ինչի՞ մասին է այս լեգենդը;
-Ինչո՞ւ բոլորը չեն կարողանում գտնել ու պահել աստվածների անգին նվերը;
- Ինչպե՞ս հասկանալ՝ «Առողջության գաղտնիքը թաքնված է հենց մարդու մեջ» հասկացողությունը;
-Ի՞նչ է առողջությունը;

Վարժություն - 1

Կազմեք (նկարեք կամ գրեք) ձեր առողջության բանաձևը:

Վարժություն - 2

Գրատախտակին կպցրեք մեծ ֆորմատի թուղթ, որտեղ նկարած կլինի ծառ: Երեխաներին բաժանեք կպչուն թերթիկներ (յուրաքանչյուրին երեք թերթիկ) և խնդրեք նրանց ավարտեն նախադասությունը և թերթիկները կպցնեն գրատախտակին նկարված ծառի վրա:

Առողջությունը դա այն է ....
Առողջությունը դա այն է ....
Առողջությունը դա այն է ....

Վարժության ամփոփում

ՅՈւսուցիչը կարդում է գրված դրույթները և ամփոփում դրանք: Կենտրոնանում է սննդի վրա, եթե այն նշված չէ երեխաների թվարկածների մեջ:

Եվս մեկ անգամ ընդգծում է առողջության կարևորությունը. Թվում է, թե բոլորը քաջ գիտակցում են առողջության կարևորությունը, բայց ոչ բոլորն են մտածում, թե ինչպես պահպանել այն ողջ կյանքի ընթացքում: Կա արտահայտություն՝ «Երջանկությունը նման է առողջությանը, երբ այն ունես, չես նկատում»:

Ճիշտ սնունդը կարող է լուծել ինչպես ֆիզիոլոգիական, այնպես էլ հոգեբանական խնդիրները: Այո, ոչ ոք ձեզ չի պատժի, եթե խախտեք առողջ սնվելու կանոններն ու սկզբունքները, բայց հիշեք, որ անկարգ ու անհավասարակշիռ սննդակարգի համար վաղ թե ուշ ստիպված կլինեք վճարել, և արժույթն այս դեպքում կլինի ձեր առողջությունը:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության համաձայն՝

Առողջությունը լիարժեք ֆիզիկական, մտավոր եվ սոցիալական բարեկեցության վիճակ է, այլ ոչ միայն հիվանդության կամ ֆիզիկական արատների բացակայությունը:

• Ֆիզիկական առողջությունը ուժեղ մարմին է:
• Հոգեկան առողջությունը մարդու միտքն ու ուժն է՝ հաղթահարելու կյանքի դժվարությունները, արդյունավետ աշխատելու և իրագործվելու համար:
• Սոցիալական առողջությունը մարդու բարեկեցությունն է և ուրիշների հետ շփվելու ունակությունը:

Անցումային տարիք (դեռահասություն)

Նյութ ուսուցիչների համար

Ցանկացած դեռահասի կյանքում գալիս է մի պահ, երբ անհնար է դառնում ապրել այնպես, ինչպես մանկության տարիներին: Հոգեբանական տեսանկյունից շրջադարձային տարիքը կայուն ինքնության ձևավորման գործընթացն է, ֆիզիկական և ճանաչողական աճի համընկնման արդյունք, որը փոխում է մարդուն և նրա սոցիալական ակնկալիքները:

Մանկությունն ավարտվում է սեռահասունությամբ և սկսվում է հասուն տարիքի անցման երկար շրջան, որը կոչվում է սեռական հասունացման տարիք: Այն կարող է տևել մի ամբողջ տասնամյակ՝ 10-12-ից մինչև 18-20 տարի:

Ֆիզիկական զարգացումը անցումային տարիքի սկզբի ամենատեսանելի դրսևորումն է: Այս ժամանակահատվածում մարմնի մասերը աճում են տարբեր տեմպերով՝ նախ՝ դաստակներն ու կոճերը, ապա՝ ամբողջ վերջույթները; Բարձրության բարձրացումից հետո մկանների ծավալը մեծանում է, իսկ վերջին շրջանում զարգանում են ուսերը: Մարմնի անհամաչափության պատճառով խախտվում է շարժման համակարգումն ու ճկունությունը, ինչը մեծ անհարմարություններ է պատճառում դեռահասներին: Մաշկի ճարպային բջիջների ակտիվացման արդյունքում դեռահասների մոտ առաջանում են պզուկները հիմնականում դեմքի վրա, իսկ երբեմն մեջքի և ուսերի վրա:

Այս փոփոխությունները վերահսկվում են հորմոնների կողմից՝ էնդոկրին գեղձերում արտադրվող կենսաքիմիկատների միջոցով: Այս շրջանում կտրուկ ավելանում է ինչպես աճի, այնպես էլ սեռական հորմոնների արտադրությունը և սկսվում է սեռական հասունացումը, որն արտահայտվում է առաջնային եւ երկրորդական սեռական նշանների զարգացմամբ:

Անցումային տարիքում հատկապես կարևոր են հարաբերությունները հասակակիցների հետ: Դեռահասները կարեկցանքի և աջակցության կարիք ունեն ֆիզիկական, էմոցիոնալ և սոցիալական փոփոխությունների հետևանքով առաջացած խնդիրների լուծման համար: Եվ սա, բնականաբար, նրանք փնտրում են նմանատիպ խնդիրներ ունեցողների մոտ, այսինքն՝ իրենց հասակակիցների մոտ:

Հասակակիցների ազդեցությունը միմյանց վրա մեծանում է, իսկ մեծահասակների ազդեցությունը, համեմատաբար, նվազում է: Դեռահասները համեմատություններ են անցկացնում հասակակիցների հետ և դրա հիման վրա գնահատում են սեփական կարողություններն ու վարքագիծը: Վարկանիշները կենտրոնանում են արտաքին տեսքի և բնավորության գծերի վրա, որոնք նպաստում են այս կամ այն շրջապատում հանրաճանաչության, դա կարող է լինել հումորի զգացումը և ընկերասիրությունը:

Դեռահասի արտաքին տեսքը - Հագուստը, սանրվածքը հաճախ առաջացնում են մեծահասակների մոտ բարկություն և դժգոհություն: Պետք է նկատի ունենալ, որ մի կողմից դեռահասները մեծահասակներից տարբեր ոճ են ընտրում և դրանով իսկ արտահայտում են իրենց անհատականությունը, իսկ երբեմն՝ բողոքում առկա նորմերի դեմ: եվ ի վերջո, նրանք պնդում են, որ պատկանում են այս կամ այն խմբին:

Նույն գործառույթն է կատարում խոսելու ձևը, երաժշտությունը, որը լսում են: Այս ամենը, միասին վերցրած, դեռահասների ենթամշակույթն է:

Հետագայում, երիտասարդության շրջանում, արժեքները փոխվում են և կարևորվում են այնպիսի հատկություններ, ինչպիսիք են ընկերությունը, հավատարմությունը:

Դեռահասության կենսաբանական սահմանումը

Դեռահասությունը երեխայի փոխակերպումն է սեռական և ֆիզիկապես հասուն երիտասարդության մեջ, ինչը պայմանավորված է կենսաբանական և ֆիզիոլոգիական փոփոխություններով:

Այս փոփոխությունները պայմանավորված են հորմոնների ազդեցությամբ, որոնց ինտենսիվությունը մեծանում է մոտ 20 անգամ սեռական հասունացման սկզբի հետ մեկտեղ: Սեռական հասունացումը տևում է 2-4 տարի: Սեռական հասունացմանը բնորոշ որոշակի պրոցեսներ խորացնում են սեռական դիմորֆիզմը՝ արական և իգական սեռերի ֆիզիկական տարբերությունը: Թեպետ, հասակի փոփոխությունները, վերարտադրողական համակարգում, ինչպես նաև երկրորդական սեռական նշանների ի հայտ գալը քիչ թե շատ նման են դեռահասների մոտ: Աղջիկների մոտ առաջին նկատելի փոփոխությունը՝ արագ աճն է, որը սկսվում է 10 տարեկանից հետո և գագաթնակետին հասնում 12 տարեկանում: Տղաները նման աճ են սկսում մոտ երկու տարի անց:

Տղաների մոտ առաջին նկատելի փոփոխությունը ամորձիների և սերմնահեղուկի հետ կապված փոփոխություններն են, ուսերի լայնացումը, աճուկում մազերի աճ: Աղջիկների մոտ՝ ազդրերի մեծացումը, կրծքի մեծացումը, աճուկի մազածածկույթը համընկնում է արգանդի և հեշտոցի մեծացման հետ: Սեռական հասունացման հետ կապված իրադարձություններ, ինչպիսիք են դաշտանն աղջիկների մոտ և սերմնաժայթքումը տղաների մոտ, տեղի են ունենում ավելի ուշ: Առաջին սերմնաժայթքումից առաջ տղաները հաճախ ունենում են էրեկցիա և երբեմն օրգազմ են ապրում: Հետևաբար, սեռական հասունացման ժամանակ երկու սեռերն էլ ձեռք են բերում վերարտադրողական ունակություն: Սեռական հասունացման վերջում լրիվ արտահայտվում են երկրորդական սեռական նշաններ:

Սեռահասունությունը դեռահասության արտահայտիչ հատկանիշն է, և դրա հետ կապված հոգեբանական փոփոխությունները լիովին ավարտվում են մինչ դեռահասության ավարտը: Այսպիսով, դեռահասության ավարտը որոշելն անհնար է դառնում բացառապես կենսաբանական սահմանման հիման վրա: Ուստի անհրաժեշտ է հասկանալ նրա հոգեբանական և սոցիոլոգիական սահմանումները:

Դեռահասության սոցիոլոգիական սահմանումը

Սոցիոլոգիան դիտարկում է անհատներին հասարակության մեջ նրանց կարգավիճակին համապատասխան, որը մեծապես պայմանավորված է նրանց ինքնավստահ (ինքնուրույն ապրելու ունակությամբ) կարգավիճակով: Այս առումով դեռահասները անհատներ են, որոնք ապահովված չեն, հետևաբար նրանք չափահաս չեն, բայց նաև ամբողջովին կախված չեն ուրիշներից, հետևաբար նրանք երեխաներ չեն:

Վարժություն

Նպատակները՝

- Քննարկեք ֆիզիկական, զգացմունքային և սոցիալական փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում աղջիկների և տղաների մոտ դեռահասության շրջանում: Որոշեք, թե, որ փոփոխություններն են նույնը բոլորի համար, և որ փոփոխություններն են տարբերվում ըստ սեռի;

- Բացահայտեք դեռահասության տարիներին զգացմունքներն ու հույզերը կառավարելու ուղիները;

Առաջադրանքները՝

Առաջադրանքը կատարելու արդյունքում մասնակիցները կկարողանան՝

- Ասել առնվազն չորս փոփոխություն, որոնք տեղի են ունենում միայն տղաների մոտ և առնվազն չորս փոփոխություն, որոնք տեղի են ունենում միայն աղջիկների մոտ;
- Ասել առնվազն չորս փոփոխություն, որոնք տեղի են ունենում տղաների և աղջիկների մոտ;
- Դիտարկել պատանեկության տարիներին զգացմունքների և հույզերի կառավարման երկու ուղի;

Հարցեր՝

- Թվարկե՛ք պատանեկության այն փոփոխությունները, որոնք տարբեր են տղաների և աղջիկների համար (Պատասխան՝ դրանք բոլորը ֆիզիկական են);
- Արդյո՞ք փոփոխությունների մեծ մասը տղաների և աղջիկների մոտ նույնն են, թե՞ տարբեր; (Պատասխան՝ հիմնականում նույնն է);
- Ինչպե՞ս եք վերաբերվում վերը թվարկված բոլոր սոցիալական և էմոցիոնալ փոփոխություններին (ամաչկոտություն, շփոթություն, անհանգստություն, երջանկություն, հուզմունք և այլն)

Հրահանգ՝

Այս հանձնարարությունը վերաբերում է դեռահասության շրջանում տեղի ունեցող փոփոխություններին: Դասարանը բաժանված է մի քանի խմբերի (4-5-6): Բոլոր խմբերին բաժանվում է թերթ: Առանձին թերթիկների վրա գրված են դեռահասների զարգացման մասին բառերը:

Ֆլիպչարտը կամ գրատախտակը բաժանված է երեք մասի՝

Մի առաջի մասում պատկերված է աղջկա կերպար, երկրորդ մասում, մեջտեղում պատկերված է կեսը աղջկա/կեսը տղայի կերպար, իսկ երրորդ մասում պատկերված է տղայի կերպար: Յուրաքանչյուր կերպարի տակ գրված են բառերը՝ սոցիալական, ֆիզիկական, էմոցիոնալ:

Ֆիզիկական	**Սոցիալական**	**Հուզական**	**Սոցիալական**	**Ֆիզիկական**	**Հուզական**	**Ֆիզիկական**	**Սոցիալական**	**Հուզական**

Խմբի անդամները պետք է քննարկեն, որոշեն և հիմնավորեն՝ արդյոք այս կամ այն փոփոխությունը վերաբերում է միայն տղաներին, միայն աղջիկներին, թե հավասարապես վերաբերում է և տղաներին և աղջիկներին: Նրանք ունեն 5 րոպե քննարկելու համար: Նրանք նաև պետք է որոշեն, թե ինչ տեսակի փոփոխության մասին է խոսքը՝ սոցիալական, հուզական, թե ֆիզիկական: Խմբի անդամներից մեկը տեղեկացնում է դասարանին որոշման մասին և թերթիկը տեղադրում է համապատասխան տեղում: Խմբերը պատասխանում են հերթափոխով: Ուսուցիչը պետք է փորձի պահպանել ակտիվությունը:

Թերթերի վրա գրված դրույթները՝

- Կուրծքը մեծանում է;
- Զարգանում են ճարպագեղձերը;
- Դեմքի վրա մազեր են աճում;
- Մարմնի, աճուկի և սեռական օրգանների վրա մազեր են աճում;
- Սեռական օրգանները մեծանում են;
- Սկսվում է առաջին օվուլյացիան և դաշտանը;
- Հասակը և քաշը ավելանում է;
- Մկանային զանգվածը մեծանում է;
- Աճում է ճարպային հյուսվածքը;
- Ձայնը փոխվում է;
- Ուսերն ու կրծքավանդակը լայնանում են;
- Կոնքերը և ազդրերը լայնանում են;
- Մաշկը դառնում է յուղոտ;
- Կարող են առաջանալ բշտիկներ և պզուկներ;
- Տրամադրությունը արագ փոխվում է;
- Փորձում են ավելի լավ ճանաչել սեփական անձը;
- Սկսում է զգալ սեռական գրավչություն;
- Զարգացնում է սեփական/անձնական արժեքները;
- Սկսվում են ռոմանտիկ հարաբերություններ;
- Սկսվում է անհանգստությունը նորմալ լինելու և ուրիշներին նման լինելու մասին;
- Առաջանում է հասակակիցների խմբի մաս դառնալու ցանկություն;
- Առաջանում է հասակակիցների նման տեսք ունենալու և նրանց նման վարվելու ցանկություն;
- Առաջանում է հասակակիցների կողմից ճնշման զգացում;
- Առաջանում է ծնողներից և ընտանիքից ավելի անկախանալու ցանկություն;
- Առաջանում է ընկերների հետ մտերիմ զգալու ցանկություն;

🚺	🚻			🚹
Ֆիզիկական	**Սոցիալական**	**Ֆիզիկական**	**Հուզական**	**Ֆիզիկական**
Առաջին օվուլյացիան և դաշտանը; Կոնքերը և ազդրերը լայնանում են; Կուրծքը մեծանում է; Աճում է ճարպային հյուսվածքը;	Սկսվում են ռոմանտիկ հարաբերություններ; Առաջանում է հասակակիցների խմբի մաս դառնալու ցանկություն; Առաջանում է հասակակիցների նման տեսք ունենալու և նրանց նման վարվելու ցանկություն; Առաջանում է հասակակիցների կողմից ճնշման զգացում; Առաջանում է ծնողներից և ընտանիքից ավելի անկախանալու ցանկություն; Առաջանում է ընկերների հետ մտերիմ զգալու ցանկություն;	Զարգանում են ճարպագեղձերը; Սեռական օրգանները մեծանում են; Մարմնի, աճուկի և սեռական օրգանների վրա մազեր են աճում; Հասակը և քաշը ավելանում են; Ձայնը փոխվում է; Կարող են առաջանալ բշտիկներ և պզուկներ; Մաշկը դառնում է յուղոտ;	Տրամադրությունը արագ փոխվում է; Սկսում է զգալ սեռական գրավչություն; Զարգացնում է սեփական/անձնական արժեքները; Սկսվում է անհանգստությունը նորմալ լինելու և ուրիշներին նման լինելու մասին; Փորձում են ավելի լավ ճանաչել սեփական անձը;	Կուրծքը մեծանում է; Դեմքի վրա մազեր են աճում; Մկանային զանգվածը մեծանում է; Ուսերն ու կրծքավանդակը լայնանում են;

Ամփոփում

Խնդրեք մասնակիցներին ամփոփել այն, ինչ սովորել են վարժության ընթացքում: Ավելացրե՛ք կարևոր հարցերը, որոնք նշված չեն:

Օրինակ`

- Աղջիկների մոտ սեռական հասունացումը սկսում է ավելի շուտ, քան տղաների մոտ;
- Սեռական հասունացմանը բնորոշ փոփոխությունները բոլորի մոտ նույն տարիքից չեն սկսվում;
- Աղջիկների և տղաների մոտ սոցիալական և էմոցիոնալ փոփոխությունները նույնն են, սակայն որոշ ֆիզիկական փոփոխություններ տղաների և աղջիկների մոտ տարբեր են;
- Այս փոփոխությունները կարող են մեզ շփոթության կամ անհանգստության զգացում պատճառել;
- Մեր հույզերը կառավարելու բազմաթիվ եղանակներ կան, ներառյալ մեծահասակների, ընկերների հետ խոսելը մեր սեփական զգացմունքների և հույզերի մասին;

Վարժությունն ավարտելուց հետո խնդրեք աշակերտներին կենտրոնանալ աղջիկների և տղաների հուզական փոփոխությունների վրա: Դեռահաս տարիքում տրամադրության փոփոխություններն ու զգացմունքները կառավարելու դրական ուղիներ գտեք մտավոր հարձակման միջոցով: Կազմեք նրանց գաղափարների ցուցակը:

Ահա հաղթահարման ռազմավարությունների մի քանի օրինակներ՝

- Մարզվել կամ ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվել;
- Լավ և ճիշտ սնվել;
- Զգացմունքները քննարկել ընտանիքի անդամների, ընկերների հետ;
- Երաժշտություն լսել;
- Ծիծաղ;
- լաց;
- Սիրած գործով, հոբբիով զբաղվելը;
- Մասնակցել հասարակական գործունեության մեջ;
- Կարդալ, ֆիլմեր դիտել;

Լրացուցիչ ռեսուրս

Վրացական անիմացիաներ անցումային տարիքի մասին

https://youtu.be/z-pILrPmqqg

https://youtu.be/CWO7h97llsM

https://youtu.be/meoo5TXE4gY

https://youtu.be/zZtzQtCs8iE

Դաշտանային ցիկլ

Նյութ ուսուցիչների համար

Դեռահասի օրգանիզմում շատ բան է փոխվում սեռական հասունացման ընթացքում: Աղջիկների օրգանիզմում առկա փոփոխություններից է մենարխեն, որը կարելի է բացատրել «առաջին դաշտան» տերմինով:

Դաշտանը այն պրոցես է, երբ արյունը արգանդից հեշտոց է հոսում մի քանի օր, ամեն ամիս: Դաշտանային շրջանը կարող է սթրեսային լինել աղջկների համար, ինչպես սեռական հասունացման հետ կապված շատ այլ փոփոխություններ, սա կարող է դեռահասների մոտ անհանգստություն առաջացնել: Շատ աղջիկներ վախենում և նյարդայնանում են, երբ սկսվում է դաշտանը, և, մեծ մասամբ, դրա պատճառը դաշտանի մասին ապատեղեկատվությունն է:

Աղջիկները պետք է իմանան, որ դաշտանի ժամանակ արյունահոսությունը նորմալ է, և դա բնորոշ է ցանկացած առողջ աղջկա:

Անհնար է աղջիկները հստակ իմանան, թե երբ է սկսվելու առաջին դաշտանը: Մի օր ներքնազգեստի կամ վերմակի վրա աղջիկը կարող է արյուն նկատել: Սա նշանակում է, որ դաշտանն սկսվել է: Մարդկանց մեծամասնության մոտ առաջին դաշտանը լինում է 12-ից 15 տարեկանում, թեև ոմանց մոտ սկսվում է ավելի վաղ կամ ուշ: Դաշտանի սկզբի տարիքը կարող է համընկնել ընտանիքի անդամի, օրինակ՝ մոր կամ քրոջ դաշտանի սկզբի տարիքի հետ: Եթե մինչև 16 տարեկանը դաշտանը չի սկսվել, ապա խորհուրդ է տրվում խորհրդակցել բժշկի հետ, որպեսզի աղջիկը համոզվի, որ ամենինչ կարգին է:

Շատ աղջիկներ օրացույցում կամ հավելվածում նշում են, թե երբ են ունեցել դաշտանը: Սա օգնում է իմանալ, թե երբ է լինելու հաջորդ դաշտանը: Միանգամայն նորմալ է, եթե դաշտանը միշտ չէ, որ գալիս է նույն ամսաթվերին, հատկապես դեռահասության շրջանում:

Նորմալ դաշտանը տարբեր է յուրաքանչյուր մարդու համար: Այն կարող է փոխվել ժամանակի ընթացքում: Սովորաբար դաշտանը գալիս է ամիսը մեկ անգամ, իսկ արյունահոսությունը տևում է 2-7 օր: Աղջիկը կարող է մտածել, որ շատ արյուն է հոսում, բայց մարդկանց մեծամասնությանը մոտ այս ընթացքում կարող է միայն 1-6 ճաշի գդալ հոսալ: Եթե հոսանքի հաճախականությունը այնքան բարձր է, որ աղջիկը ստիպված է փոխել տակդիրները ժամը մեկ անգամ, ցանկալի է խոսել բժշկի հետ:

Ինչքան աղջիկը մեծանում է, դաշտանն ավելի կանոնավոր է դառնում, և հեշտ է հասկանալ, թե քանի օր է տևում դաշտանային ցիկլը:

Դաշտանային ցիկլը սկսվում է այն օրվանից, երբ սկսվում է արյունոտ արտահոսքը և տևում է մինչև հաջորդ դաշտանի առաջին օրը: Դաշտանային ցիկլի միջին տևողությունը 28 օր է, բայց կարող է լինել ավելի երկար կամ ավելի կարճ, քան նշված ժամանակահատվածը (21-35 օր):

Երբ մարդիկ խոսում են դաշտանի մասին, նրանք սովորաբար նկատի ունեն արյունահոսությունը, որը դաշտանային ցիկլի տեսանելի մասն է, բայց սա միայն մեկ փուլ է ամբողջ գործընթացի մեջ, որով մարմինն անցնում է ամսական կտրվածքով:

Կնոջ ձվարանը դուրս է մղում ձվաբջիջը վերջին դաշտանը սկսվելուց 14 օր հետո: Ձվաբջիջը անցնում է արգանդափողերով, որոնք միացնում են ձվարանները արգանդին: Հասուն ձվաբջիջը մնում է արգանդի խոռովակում մոտավորապես 24 ժամ:

Դաշտանի ամենամեծ դրսևորումներից մեկը նախադաշտանային սինդրոմն է (PMS): PMS-ի ախտանիշները կարող են հայտնվել դաշտանի սկսվելուց երկու շաբաթ առաջ: Դեռևս հայտնի չէ, թե ինչն է առաջացնում PMS-ը, սակայն ենթադրվում է, որ այն կապված է դաշտանային ցիկլի հետևանքով առաջացած հորմոնների մակարդակի փոփոխության հետ:

PMS-ը կարող է ունենալ տարբեր ախտանիշներ՝

ֆիզիկական

- Կրծքավանդակի ցավ
- Մկանային ցավ
- Բծեր
- Որովայնի ցավ
- Փորլուծություն կամ փորկապություն

Զգացմունքային

- Տրամադրության փոփոխություններ
- Դյուրագրգռություն
- Կենտրոնացման դժվարություն
- Անհանգստություն

Կարող է լինել այս ախտանիշներից ոչ մեկը կամ բոլորը: Երբեմն ախտանշանները տևում են որոշակի ժամանակահատված կամ կարող են անհետանալ, երբ արյունահոսությունը սկսվի:

Վարժություն

Վարժության նպատակները՝

Հասկանալ և գիտակցել՝

- Ի՞նչ է դաշտանը;
- Ի՞նչու և ե՞րբ է սկսվում դաշտանը;
- Դաշտանի մասին ճիշտ տեղեկատվության տրամադրում և ապատեղեկատվության վերացում;

Գրատախտակը բաժանված է երեք մասի

Ճիշտ է	**Պատասխան չունեմ**	**Սխալ է**

Թղթի առանձին թերթիկների վրա գրված է տեղեկատվություն դաշտանային ցիկլի մասին: Աշակերտներին կտրվի մի քանի թերթիկ: Թերթի վրա գրված դրույթը պետք է լավ ընթերցեն և տեղադրեն գրատախտակի համապատասխան կողմում: Ու պետք է պատասխանը հիմնավորեն:

Դրույթներ

- Մենարխեն սեռական հորմոն է:
- Դաշտանը այն շրջանն է, երբ ձվարանում հասունանում է ձվաբջիջը:
- Դաշտանը ամոթալի է:
- Դաշտանի ժամանակ կեղտոտ արյուն է արտազատվում:
- Դաշտանի ժամանակ չի կարելի մարզվել:
- Մարդկանց մեծամասնությունը առաջին դաշտանը ունենում է 12-ից 15 տարեկան հասակում:
- Դաշտանը այն ժամանակաշրջանն է, երբ արյունը արգանդից հեշտոց է հոսում մի քանի օր, ամեն ամիս:
- Դաշտանի ժամանակ չի կարելի լողանալ/լոգանք ընդունել, քանի որ տաք ջուրը կարող է արյունահոսություն առաջացնել:
- Մարդկանց մեծամասնությունը առաջին դաշտանը ունենում է 22-25 տարեկանում:
- Դաշտանային ցիկլը սկսվում է, երբ սկսվում է արյունոտ արտահոսքը և շարունակվում մինչև հաջորդ դաշտանի առաջին օրը:

Սխալ է	**Ճիշտ է**
Մենարխեն սեռական հորմոն է:	Մենարխեն առաջին դաշտանն է:
Դաշտանը այն շրջանն է, երբ ձվարանում հասունանում է ձվաբջիջը:	Դաշտանը այն ժամանակաշրջանն է, երբ արյունը արգանդից հեշտոց է հոսում մի քանի օր, ամեն ամիս:
Դաշտանը ամոթալի է:	Դաշտանը ամոթալի չէ, այն սովորաբար ունենում է աշխարհի յուրաքանչյուր առողջ կին և դրա մասին խոսելն ամոթ չէ:
Դաշտանի ժամանակ կեղտոտ արյուն է արտազատվում:	Դաշտանի ժամանակ կեղտոտ արյուն չի արտազատվում, պարզապես այն շատ է տարբերվում երակներով շարժվող արյունից: Այն ունի ավելի քիչ արյան բջիջներ, պարունակում է նաև լորձ և բակտերիաներ:
Դաշտանի ժամանակ չի կարելի մարզվել:	Դաշտանի ժամանակ մարմնամարզությունը կարելի է և նույնիսկ խորհուրդ է տրվում, որպեսզի նվազի հորմոնալ փոփոխություններից առաջացած անհանգստությունը:
Դաշտանի ժամանակ չի կարելի լողանալ/լոգանք ընդունել, քանի որ տաք ջուրը կարող է արյունահոսություն առաջացնել:	Դաշտանի ժամանակ լոգանք կամ ցնցուղ չընդունելու պատճառ չկա: Ձերմ, ոչ տաք լոգանք ընդունելուց հետո ձեզ ավելի հանգիստ և մաքուր կզգաք, դա կօգնի ձեզ լավ տրամադրություն ստեղծել և ավելի լավ հաղթահարել դաշտանային ախտանշանները:
Մարդկանց մեծամասնությունը առաջին դաշտանը ունենում է 22-25 տարեկանում:	Մարդկանց մեծամասնությունը առաջին դաշտանը ունենում է 12-ից 15 տարեկանում:
Դաշտանային ցիկլը սկսվում է, այն օրը, երբ սկսվում է արյունոտ արտահոսքը և շարունակվում մինչև արյունոտ արտահոսքի ավարտը:	Դաշտանային ցիկլը սկսվում է այն օրվանից, երբ սկսվում է արյունոտ արտահոսքը և տևում է մինչև հաջորդ դաշտանի առաջին օրը:
Դաշտանային ցիկլը պետք է կանոնավոր լինի նրա գալու առաջին օրվանից:	Դեռահասության շրջանում դաշտանային ցիկլի կարգավորումը հաճախ կարող է տևել 1 կամ 2 տարի` ունենալու հենց առաջին օրվանից:

Յուրաքանչյուր աշակերտի հիմնավորված պատասխանները լսելուց հետո նայեք գրատախտակին: Կարդացեք յուրաքանչյուր հայտարարություն և ճիշտ դասավորեք դրույթները դասարանի հետ ինտերակտիվ հարցերով: Արեք ռեֆլեքսիա և դասարանին տվեք հետադարձ կապ: Համոզվեք, որ յուրաքանչյուր աշակերտ մտածել է վարժության ճիշտ պատասխանի մասին:

Օժանդակ ռեսուրս

https://www.youtube.com/watch?v=NNBcE9CQe9Q

Կանանց հիմնադրամի անիմացիա դաշտանի մասին:

https://www.youtube.com/watch?v=WOi2Bwvp6hw

- Հորմոնալ փոփոխություններ ամիսների ընթացքում

https://www.youtube.com/watch?v=nzVKrDDarjs

- Դաշտանի ցիկլի նկարագրությունը

Բռնություն/Սեռական բռնություն

Տեսական նյութ ուսուցիչների համար

Աշխարհում մոտ 1 միլիարդ երեխա ամեն տարի դառնում է զգացմունքային, ֆիզիկական կամ սեռական բռնության զոհ: Թեև նման դեպքերը շատ են, երեխաների նկատմամբ բռնությունը հաճախ քողարկված է, աննկատ և անպատասխան: Մասնագետները նշում են, որ երեխայի կողմից սեռական բռնության արձանագրված դեպքերը 30 անգամ ավելի են, իսկ ֆիզիկական բռնության դեպքերը՝ 75 անգամ ավելի, քան պաշտոնական զեկույցներում ներկայացված տվյալները: Աղջիկները հատկապես անզոր են սեռական բռնության նկատմամբ: Մանկության շրջանում սեռական բռնության տարածվածությունը աղջիկների մոտ կազմում է 18%, իսկ տղաների մոտ՝ 8%: Սեռական բռնության ենթարկված աղջիկներին հիմնականում տղամարդիկ են ենթարկում նմանատիպ բռնության: Նաև ավելի հավանական է, որ աղջիկները դառնան ինտիմ զուգընկերոջ կողմից բռնության զոհ (սեռական և/կամ ֆիզիկական), ծանոթի կամ անծանոթի կողմից բռնաբարություն զոհ, վաղաժամ/հարկադիր ամուսնության, թրաֆիքինգի (սեռական կամ աշխատանքային շահագործման) կամ սեռական օրգանների խեղման զոհ: Նման բռնությունը տեղի է ունենում տարբեր միջավայրերում, նույնիսկ այն միջավայրում, որտեղ աղջիկը պետք է իրեն ապահով զգա, որտեղ իրա մասին պետք է հոգ տանեն այսինքն՝ տանը, դպրոցի ճանապարհին կամ դպրոցում, իր համայնքում: Նաև՝ հումանիտար արտակարգ իրավիճակի ժամանակ, հարկադիր վերաբնակեցման կամ հետկոնֆլիկտային միջավայրում: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (WHO) բռնությունը սահմանում է հետևյալ կերպ՝ **«Բռնությունը ֆիզիկական ուժի կամ իշխանության կանխամտածված կիրառումն է, որը իրական է կամ սպառնալից է եվ ուղղված է սեփական անձի, մեկ այլ անձի, մի խումբ անձանց կամ համայնքի դեմ, որը հանգեցնում է (կամ հնարավոր է հագեցնի) մարմնական վնասվածքի, մահի, հոգեբանական տրամվայի, զարգացման ուշացուման կամ զրկանքի (օտարացման)»:**

Ըստ այդմ ՝ ֆիզիկական վնաս պատճառող գործողությունից բացի, բռնությունը ներառում է նաև այլ տեսակի վնասներ: Օրինակ՝ սեռական բռնության հետևանքները ֆիզիկական բռնության հետևանքներից շատ ավելի լայն են և կարող են ներառել վարակիչ կամ ոչ վարակիչ հիվանդություններ, հոգեբանական վնաս, ռիսկային վարք, կրթական հետամնացություն և այլն:

Երեխաների նկատմամբ բռնության հիմնական պատճառները

Երեխաներին և դեռահասներին, հատկապես աղջիկներին, բռնության նկատմամբ խոցելի դարձնող հիմնական գործոնը, որը մեծացնում է տղաների և տղամարդկանց կողմից բռնություն իրագործելու հավանականությունը աղջիկների զոհ լինելն է և տղաների ու տղամարդկանց կողմից բռնի վարքագծի ընդունումն է հասարակության կողմից:

Հաճախ վատ վերաբերմունքը կամ շահագործումն ընկալվում է որպես նորմ, որը դուրս է գալիս համայնքի վերահսկողությունից: Միևնույն ժամանակ, ամոթի, վախի և համոզմունքի զգացում, որ ոչ ոք չի կարող օգնել, որը իր հերթին իրավազոր մարմիններին չտեղեկացնելու պատճառ է դառնում: Բացի այդ, տուժողն ինքն է հաճախ մեղադրվում այն բռնության համար, որը նա կրել է: Ընդհանրապես, բռնության և հատկապես զուգընկերոջ կողմից բռնության և սեռական բռնության հանրային ընդունումը բխում է հասարակության մեջ կանանց և երեխաների ցածր սոցիալական կարգավիճակից և գենդերային ու մասկուլանության հետ կապված մշակութային նորմերից:

Բռնությունը նաև բխում է բազմաթիվ այլ սոցիալական, տնտեսական և մշակութային գործոններից, որոնք ազդում են համայնքների, ընտանիքների, հարաբերությունների և երեխաների առօրյա կյանքի վրա:

- **Անհատական մակարդակում** ռիսկի գործոնները ներառում են կենսաբանական բնութագրեր և անձնական ասպեկտներ, ինչպիսիք են սեռը, տարիքը, կրթությունը, եկամուտը, սահմանափակ կարողությունները, ճանաչողական զարգացումը, զգացմունքային / հոգեբանական խանգարումները, մեծ չափով ալկոհոլի ընդունումը, թմրանյութերի օգտագործումը և վատ վերաբերմունքը:

- **Մտերիմ հարաբերությունների մակարդակում** ռիսկի գործոնները ներառում են հուզական կապվածության բացակայություն, ծնողական ոչ պատշաճ գործելակերպ, ընտանիքի դիսֆունկցիա, հանցավոր (հակասոցիալական) վարքագիծ ունեցող հասակակիցների հետ մտերմություն, մոր կամ մոր կողմից երեխայի նկատմամբ բռնության առկայություն / ականատեսություն, վաղ կամ բռնի ամուսնություն:

- **Համայնքի մակարդակի** ռիսկի գործոնները ներառում են թե ինչն է բարձրացրել բռնության վտանգը այնպիսի ոլորտներում, ինչպիսիք են դպրոցը, աշխատավայրը կամ թաղամասը: Իր հերթին դա վերաբերում է աղքատությանը, բնակչության բարձր խտությանը, ժամանակավոր բնակարաններին, սոցիալական ինտեգրման ցածր մակարդակին, վտանգված ֆիզիկական միջավայրին, հանցավորության բարձր մակարդակին և թմրանյութերի ապօրինի շրջանառությանը:

- **Հասարակության ռիսկի գործոնները** ներառում են իրավական և սոցիալական նորմեր, որոնք ստեղծում են այնպիսի մթնոլորտ, որտեղ բռնությունը խրախուսվում և նորմալացվում է: ներառում են նաև առողջապահական, տնտեսական, կրթական և սոցիալական քաղաքականություններ, որոնք պահպանում են տնտեսական, գենդերային և սոցիալական անհավասարությունը, անբավարար սոցիալական պաշտպանության համակարգերը, հակամարտությունների հանդեպ սոցիալական խոցելիությունը, հետկոնֆլիկտային կամ բնական աղետները, թույլ կառավարումը և ոչ ադեկվատ իրավական համակարգը:

Ի՞նչ է նշանակում բռնություն դեռահասների հարաբերություններում:

Դեռահասների հարաբերությունները հեշտությամբ կարող են վերածվել վիրավորանքի և բռնության լուրջ ձևերի:

Բռնությունը ցանկացած գործողություն կամ խոսք է, որը կարող է վիրավորել, վնասել կամ ոտնահարել մարդու իրավունքները: Բռնությունը ճնշում է մարդու կամքը, խախտում նրա անձեռնմխելիությունը, արժանապատվությունը և ազատությունը: Իսկ դրանք մարդու անբաժանելի իրավունքներ են: Բռնությունը կարող է իրականացվել մեկ անձի, մի խումբ մարդկանց կամ մի ամբողջ համայնքի կողմից: Բռնի վարքագիծը կարող է վերաբերել մեկ այլ անձի կամ մեկ խմբի: Մարդու իրավունքների առումով ցանկացած տեսակի բռնություն անընդունելի է: Դա օրենքով արգելված է:

Գոյություն ունի բռնության երեք տեսակ՝

Ֆիզիկական բռնություն՝ ծեծ, խոշտանգում, առողջությանը վնաս պատճառող, ազատությունից ապօրինի զրկող կամ ֆիզիկական ցավ ու տառապանք պատճառող այլ գործողություն, առողջական վիճակի հետ կապված պահանջների անբավարարում, ինչը կարող է հանգեցնել ընտանիքի անդամի կամ այլ անձի առողջության վատթարացման կամ մահվան:

Հոգեբանական բռնություն՝ անձի հոգեբանական հարկադրանքը՝ կատարելու կամ չկատարելու այնպիսի գործողություն, որի կատարումը կամ որից նա ձեռնպահ է մնում, նրա իրավունքն է: Հոգեբանական հարկադրանքը է նաև անձի կամքին հակառակ ազդեցություն ունենալը: Բանավոր վիրավորանք, մշտական քննադատություն, մշտական նվաստացում, ծաղր, ամոթ (հատկապես ուրիշների ներկայությամբ) և գոռգոռոց, սրանք բոլորը հոգեբանական բռնության տարրեր են: Զգացմունքային բռնությունը չի կարող ֆիզիկական վնաս պատճառել, բայց այն առաջացնում է հուզական ցավ, վնասում է ինքնագնահատականը, նվազեցնում է ինքնավստահությունը: Արդյունքում տուժողը կարող է իրեն մեղադրել զուգընկերոջ վիրավորական գործողությունների համար: Հոգեբանական բռնությունը վիրավորանք է, շանտաժ, նվաստացում, սպառնալիք կամ ցանկացած այլ արարք, որը ոտնահարում է մարդու արժանապատվությունն ու պատիվը:

Սեռական բռնություն՝ սեռական հարաբերություն բռնության, բռնության սպառնալիքների կամ զոհի անպաշտպանության կիրառման միջոցով, անչափահասի նկատմամբ սեռական հարաբերություն կամ սեռական բնույթի ցանկացած այլ գործողություն կամ անբարոյական վարք:

Սեռական բռնությունը է համարվում է՝

- Բոլոր գործողությունները, որոնք ունեն սեռական երանգ, և որոնցում երեխան ներգրավված է խաբեությամբ կամ հարկադրանքով;

Սեռական բովանդակություն ունեցող դիտողություններ և մեկնաբանություններ են համարվում `

- Ինտիմ վայրերին դիպչելը;
- Երեխաներին պոռնոգրաֆիկ նյութերի ցուցադրելը;
- Սեռական օրգաններ ցուցադրելը;
- Բաց խոսակցություններ սեռական հարաբերությունների մասին՝ երեխային ցնցելու կամ նրա հետաքրքրասիրությունը գրգռելու համար;
- Ինցեստը;
- Մարմնավաճառության՝ հարկադրանքը;
- Պոռնոգրաֆիկ նկարներ նկարելը (կարևոր չէ, եթե դա արվում է երեխայի թույլտվությամբ);

Ինչպե՞ս է իրեն պահում բռնության զոհ դարձած երեխան՝

- Նա հաճախ չի կարողանում գիտակցել, թե ինչ է կատարվում;
- Զգում է, որ ներգրավված է ինչ-որ թաքնված հարաբերությունների մեջ, որ այդ հարաբերությունները ամոթալի են, և իրեն մեղավոր է զգում;
- Հիմնականում լուռ է;
- Հաճախ երեխային բռնարարը սպառնում է չբարձրաձայնել կատարվածը, Երեխան վախենում է, որ իրեն չեն հավատա, և կհայտնվի է իրավախախտի աթոռին;
- Վախը նաև ստիպում է երեխային պաշտպանել բռնարարին;
- Ծնողներին հազվադեպ է վստահում;
- Հոգեբանները, ելնելով սեփական փորձից, ասում են, որ եթե բռնարարը հայրն է, գաղտնիքն ավելի երկար է թաքնված;
- Սա, ո՞ր մայրը իմանա - և վախն ավելի է ուժեղանում;

Ինչպե՞ս է իրեն պահում բռնարարը:

- Բռնարարը հաճախ ասում է երեխային - դու արդեն մեծ ես: Մենք այնպիսի հարաբերություններ ունենք, ինչպիսին ունեն մեծերը: Իսկ մեծ լինելը գայթակղիչ և հետաքրքրաշարժ բան է երեխայի համար:

- Բռնարարն ասում է երեխային - ես քեզ սիրում եմ: Ես քեզ հետ անում եմ այն, ինչը անում են այն մարդու հետ, ում սիրում են: Ես քեզ եմ ընտրել: Ես ուրիշի հետ նման հարաբերություններ չունեմ: Դու առավելություն ունես:

- Բռնարարը երեխային ստիպում է խոստանալ - սա թող լինի մեր գաղտնիքը: Գաղտնիքը երեխայի համար ռոմանտիկ ու խորհրդավոր հմայք ունի, և նա հեշտությամբ ներքաշվում է այս խաղի մեջ:

Ի՞նչ է նշանակում մարմնի լավ եվ վատ հպում

Մարդիկ հաճախ ձեռքով հպվում են միմյանց: Հպումն օգնում է մարդուն իրեն ապահով զգալ: Հպումը ստիպում է ձեզ զգալ կարևոր և սիրված ինչ-որ մեկի կողմից, օրինակ՝ երբ մայրը գրկում է երեխային կամ շոյում նրա գլուխը:
Ծնողները կամ խնամակալները դիպչում են երեխային, երբ հոգ են տանում նրա մաքրության մասին՝ լողացնում են, վերքն են բուժում, հագուստը փոխում: Նման հպումը կոչվում է լավ հպում:

Վատ հպումը տհաճ է, երբեմն ցավոտ և վիրավորական: Վատ հպման օրինակներն են՝ հրելը, ականջը բարձրացնելը, ուսին հպվելը և այլն: Վատ հպում է համրվում, երբ դիպչում ենք մարմնի այն մասերին, որոնք ծածկված են ներքնազգեստով: Մարմնի այս մասերին դիպչել կարելի է միայն մաքրության կամ բուժման ընթացքում:

Այս նկարում դեղինը 🟨 ցույց է տալիս անվտանգ հպում, կարմիրը՝ 🟥 վտանգավոր, կանաչը 🟩 լավ՝ հպում:

Գաղտնիք

Երեխաները, ինչպես մեծերը ունեն գաղտնիք: Ինչպես հպումը, այնպես էլ գաղտնիքը կարող է լինել և՛ լավ, և՛ վատ: Լավ գաղտնիքի օրինակ է՝ մայրիկի համար գնած նվերը գաղտնի պահել իրանից մինչև նրա ծննդյան օրը: Ծնողների հետ այցելել գյուղում ապրող տատիկին ու զվարճացնել նրան, բայց նախօրոք չասել տատիկին այցելության մասին, որ անակնկալ լինի նրա համար:

Վատ գաղտնիք կարող է լինել այնպիսի մի բան, որ ամաչում եք պատմել կամ ինչ-որ մեկը խստիվ արգելել է բացահայտել այն: Օրինակ՝ ձեր ընկերը գողացել է ինչ-որ իր կամ գումար, քո մի դասընկերը ծեծում է մյուս դասընկերոջը և դու դա գիտես, ինչ-որ մեկը հպվել է ձեր մարմնի այն մասին, որից դուք լարվեցիք և տարօրինակ զգացիք:

Վատ գաղտնիքը մարդու վրա ծանր բեռ է դնում ու անհանգստացնում է: Վատ գաղտնիքը կարող է վախենալու լինել, վնասակար լինել և վտանգել երեխային: Վտանգից կարելի է խուսափել, եթե հետևեք անվտանգության կանոններին:

Բռնությունը կանխելու եվ հաղթահարելու ուղիները

Մի սպասեք իրավիճակի վատթարացմանը և մտածեք բռնությունը կանխելու մասին նույնիսկ այն դեպքում, երբ այն մեղմ է և ցավազուրկ թվացող: Օրինակ` երբ երեխան դասի ժամանակ պատասխանում է ուսուցչի տված հարցին, իսկ դասընկերոջ դեմքին ծաղրողը ժպիտ է հայտնվում նրա սխալ պատասխան տալու կամ ոչ ճիշտ խոսքի համար, դա արդեն ուշադրություն է պահանջում: Եթե պատասխանելու կանգնող աշակերտին բնորոշ է ցածր ինքնագնահատական և ինքնավստահություն, հնարավոր է դասընկերոջ հեգնական դեմքը տեսնելով, նա ապագայում հրաժարվի պատասխանել, եթե նույնիսկ լավ իմանա այդ հարցը:

Բռնության զոհ, որպես կանոն, շատ դեպքերում ուրիշներից ցանկացած նշանով տարբերվող (հագուստ, կարողություններ, ֆիզիկական վիճակ, ծագում և այլն) երեխան է դառնում: Սա զարմանալի չէ, քանի որ և՛ մեծերը, և՛ երեխաները դժվարանում են ընդունել տարբերողին: Լավ կլինի, եթե հոգ տանենք տարբերվողին ընդունելու կարողությունների զարգացման մասին դպրոցում տարրական դասարաններից: Այդ ժամանակաընթացքում նման բան անելը շատ ավելի հեշտ կլինի, քանի որ տարրական դասարանների երեխաների մոտ դեռևս հաստատված չեն ամուր բարոյական սկզբունքները, իսկ փոքրերը սովորաբար ընդունում են ուսուցչի կարծիքը:

Իրավիճակը դեռահասության տարիքից բավականին բարդանում է, երեխան փակվում է իր մեջ, խուսափում է մեծերի հետ սեփական խնդիրները քննարկելուց, նրա մոտ անվստահություն է առաջանում մեծերի նկատմամբ: Նրան դուր չի գալիս, երբ խառնվում են իր գործերին ու առաջարկում են օգնել: Վախենում է, որ հասակակիցները կծիծաղեն, եթե նա դիմի մեծահասակի (ուսուցչի կամ ծնողի) օգնությանը: Նման դեպքում մեծ զգուշություն է պետք` առանց թույլտվության ու խնդրանքի չմիջամտել իր հասակակիցների մոտ նրա հարաբերություններին, բայց պետք էլ չէ նրան մենակ թողնել: Խուսափեք նկատողություններից, մի կորցրեք նրա վստահությունը, աջակցություն հայտնեք նրան և անհրաժեշտության դեպքում օգնեք:

Տուժողի մեջ վիրավորանքի և ծաղրի պատճառներ փնտրելն անթույլատրելի է: Նա կարող է այնպիսին չէ ինչպիսին մնացածներն են, բայց դա չի նշանակում, որ նա վատն է մյուսներից: Եվ, եթե նույնիսկ երեխան պարզապես վստահ չէ իր ուժերի մեջ և չի կարողանում պաշտպանել սեփական դիրքն ու եսը, արդարացված չի մատնանշել նրա այդ թուլությունը: Ծնողի խոսքերը` «Այ, այդպիսին ես, դրա համար էլ բոլորը ճնշում են քեզ», կարող է պատճառ դառնալ, որ երեխան վերջնականապես կորցնի հավատը սեփական ուժերի նկատմամբ և հետագայում նոր բռնության զոհ դառնա:

Խուսափեք պարզաբանել զոհի հարաբերությունները բռնարար երեխայի հետ: Բաց միջամտությունն անընդունելի է, քանի որ այն չի լուծի խնդիրը և ոչ էլ տուժողին կհաղորդի վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ` ապագայում ագրեսիային հակազդելու համար: Ավելի լավ կլինի, եթե զոհի դերում գտնվող երեխային օգնենք ավելի ինքնավստահ դառնալ: Սովորեցրեք երեխային, թե ինչպես պատասխանի բռնարարին, ինչպես արձագանքի նրա վարքին: Առաջարկեք փոխեի վարքի մարտավարությունը, հաճախ նման իրավիճակներում լավագույն միջոցը բռնարարին անտեսելն է կամ անսպասելի գործողությունը: Օրինակ` հանգիստ լինելը, հանգստությունը պահպանելը և ամեն ինչ կատակի վերածելը կարող է շփոթեցնող լինել բռնարարի համար: Մեր հիմնական նպատակը պետք է լինի օգնել երեխային ստեղծված իրավիճակից դուրս գալ ավելի ուժեղ, ինքնավստահ և կայուն բնավորությամբ:

Կան նաև դեպքեր, որոնք շատ հեռուն են գնացել, երբ երեխաների հարաբերությունները չի ստացվում լուծել: Նման դեպքում ավելի լավ է երեխային տեղափոխել այլ դպրոց:

Ի վերջո, եկեք հաշվի առնենք նաև այն հանգամանքը, որ եթե բռնարարի և զոհի հարաբերությունները չլուծվեն, բռնության զոհը ժամանակի ընթացքում կարող է ինքը դառնալ բռնարար, ով նոր խնդիր կստեղծի ինչպես մեծերի, այնպես էլ իր հասակակիցների համար:

Ի՞նչ է նշանակում առողջ հարաբերություններ

Առողջ հարաբերությունները հիմնված են հավասարության և հարգանքի վրա: Նման հարաբերություններում զուգընկերը երբեք չի անի ու չի ասի այնպիսի բան, որը կստիպի ձեզ վատ զգալ, չի իջեցնի ձեր ինքնագնահատականը և մանիպուլյացիայի չի ենթարկի ձեզ:

Դուք ունեք ձեր իրավունքները հարաբերություններում, ինչը կօգնի ձեզ սահմաններ դնել: Դուք իրավունք ունեք գաղտնիք ունենալու, բռնությունից ու ոտնձգություններից զերծ կյանքով ապրելու և որոշելու ում հետ եք ուզում և ում հետ չեք ուզում հանդիպել: Դուք իրավունք ունեք «ոչ» ասելու, ապահով և գնահատված զգալու, դադարեցնելու հարաբերությունները, որոնք ձերը չեն:

Շատ դեռահասներ, ովքեր ներգրավված են բռնության տարրեր ունեցող հարաբերությունների մեջ, չեն բացահայտում դա, քանի որ ամաչում են իրենց ընկերներից և ընտանիքից: Սա կարող է հանգեցնել լուրջ ֆիզիկական, էմոցիոնալ և մտավոր վնասների: Մինչդեռ առողջ հարաբերությունները, ընդհակառակը, կարող են բարենպաստ ազդեցություն ունենալ դեռահասի հուզական զարգացման վրա:

Վարժություն - 1

Բռնության տեսակներ

Վարժության նպատակը` բացահայտել սեռական և գենդերային բռնության տարբեր տեսակները, ուսումնասիրել մասնակիցների գիտելիքները և վերաբերմունքը սեռական բռնության վերաբերյալ:

Առաջադրանքներ` ռաշխատանքն ավարտելուց հետո մասնակիցը`

- Անվանում և բացահայտում է սեռական ու գենդերային բռնության տարբեր տեսակներ;
- Ուսումնասիրում է սեփական վերաբերմունքը բռնության նկատմամբ;

Ֆլիպչարտի կենտրոնում մեծատառերով գրեք **«բռնություն»** բառը

Խնդրեք մասնակիցներին հիշեն «բռնության» հետ կապված ցանկացած բառ և գրեն դրանք «բռնություն» բառի շուրջը ֆլիպչարտի վրա:
Կարդացեք երեխաների գրած բառերը: Եթե ինչ-որ բան անհասկանալի է, բացատրեք: Այնուհետև մասնակիցներից մեկին խնդրեք կարդա բռնության պաշտոնական սահմանումը`

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (WHO) բռնությունը սահմանում է հետևյալ կերպ` «Բռնությունը ֆիզիկական ուժի կամ իշխանության կանխամտածված կիրառումն է, որը իրական է կամ սպառնալից է եվ ուղղված է սեփական անձի, մեկ այլ անձի, մի խումբ անձանց կամ համայնքի դեմ, որը հանգեցնում է (կամ հնարավոր է հազեցնի) մարմնական վնասվածքի, մահի, հոգեբանական տրամվայի, զարգացման ուշացման կամ զրկանքի (օտարացման)»:

Պաշտոնական պարզաբանումից հետո, այն ավելի հեշտ և երեխաների համար հասկանալի ձևով բացատրեք:
Կրկին նայեք գրատախտակին գրված բառերին և ամփոփեք վարժությունը:

Վարժություն - 2

Բռնության տեսակների սահմանումներ

Հրահանգ` գրեք՝ թվարկված տերմիններ նրանց բացատրությունների կողքին

Տերմինները`

- Բռնաբարություն;
- Սեռական բռնություն երեխաների նկատմամբ;
- Վատ հպում;
- Գենդերային բռնություն;
- Վաղաժամ ամուսնություն;
- Հարկադիր ամուսնություն;

Բացատրություն	**Տերմին**
Սեռական հարաբերություն չափահասի և անչափահասի միջև:	
Բռնություն մի սեռի ներկայացուցչի կողմից մյուս սեռի ներկայացուցչի կատմամբ:	
Չափահասի և անչափահասի ամուսնությունը:	
Սեռական հարաբերություն չափահասի և անչափահասի միջև, երբ անչափահասը համաձայն է:	
Երբ անձին ստիպում են ամուսնանալ:	
Երբ մի անձ մեկ այլ անձի իր կամքին հակառակ ստիպում է սեռական հարաբերություն ունենալ:	
Հպում մարմնի այն հատվածներին, որոնք ծածկված են ներքնազգեստով:	
Երբ ինչ-որ մեկը դիպչում է ձեր մարմնի այն հատվածին, որը ստիպում է ձեզ լարվել և ինքներդ ձեզ տարօրինակ զգալ:	

Բացատրեք հետևյալ հիմնական կետերը վարժության վերջում՝

- Բռնաբարությունն այն է, երբ մարդը օգտագործում է մանիպուլյացիա, դաժանություն և/կամ բռնություն՝ ուրիշի հետ սեռական հարաբերություն ունենալու համար;

- Ամենից հաճախ զոհին նա է ենթարկում սեռական բռնության ում զոհը ճանաչում է;

- Երեխաների նկատմամբ սեռական բռնությունը ներառնում է, մեծահասակների վատ հպումը երեխաներին; մեծահասակների ստիպումը երեխաներին զբաղվել սեռական գործողություններով ինչպիսիք են՝ դիպչել իրենց սեռական օրգաններին, սեռական բնույթ ունեցող լուսանկարներ նկարեն և այլն;

- Երեխաները և դեռահասները թերզարգացած են ֆիզիկապես, մտավոր և սեռական առումով, ուստի նրանց հետ ցանկացած սեռական վարք համարվում է սեռական բռնություն, նույնիսկ եթե նրանք ասեն են, որ համաձայն են;

Հավելյալ ռեսուրս՝

http://www.love-and-respect.org/site/tdv.php

Կայք երիտասարդների մոտ առողջ հարաբերություններ խթանելու և բռնությունը կանխելու համար

https://youtu.be/HKk-pbeW3ic

Անիմացիա սեռական ոտնձգության մասին

https://youtu.be/yrTkMCV2T-g

Անիմացիա գենդերային կարծրատիպերի մասին

Նյութ ուսուցիչների համար

Մարդու համար շատ կարևոր է շփվել այլ մարդկանց հետ:

Ուրախ ենք տեսնել նրանցից ոմանց, ոմանց հետ հանդիպելը մեզ դուր չի գալիս, նրանցից ոմանք միևնույն են մեզ համար: Այս բոլոր մարդկանց հետ մենք այլ կերպ ենք վարվում:

Երբեմն պատահում է, որ մարդիկ ակամա նեղացնում են միմյանց:

Դեռահասակները կարող են մտածել, որ տհաճ անուններ հնչեցնելը, միմյանց նմանակելը, խանդը հարաբերությունների «ստանդարտ» մասերն են:

Ի՞նչ է նշանակում բռնություն դեռահասների հարաբերություններում

Դեռահասների հարաբերությունները հեշտությամբ կարող են վերածվել վիրավորանքի և բռնության լուրջ ձևերի:

Բռնությունը ցանկացած գործողություն կամ խոսք է, որը կարող է վիրավորել մարդուն, վնաս հասցնել կամ խախտել օրենքով տրված իրավունքները: Բռնությունը ճնշում է մարդու կամքը, ոտնահարում է նրա անձեռնմխելիությունը, արժանապատվությունը և ազատությունը, որոնք մարդու անբաժան իրավունքներն են: Իհարկե, բռնություն կարող է իրականացվել ոչ միայն մարդկանց նկատմամբ: Բռնության զոհերը հաճախ դառնում են նաև անպաշտպան կենդանիներ: Դաժան վերաբերմունքը հատկապես սարսափելի է, երբ դա արվում է թույլ և անպաշտպան արարածների նկատմամբ: Որպես կանոն այդպես է լինում: Բռնությունը կարող է իրականացվել մեկ անձի, մի խումբ մարդկանց կամ մի ամբողջ համայնքի կողմից: Բռնի վարքագիծը կարող է վերաբերել մեկ անձի կամ մեկ խմբի: Մարդու իրավունքների առումով ցանկացած տեսակի բռնություն անընդունելի է: Դա օրենքով արգելված է:

Ինչպես արդեն գիտենք, գոյություն ունի բռնության 3 ձև`

Ֆիզիկական բռնություն` ծեծ, խոշտանգում, առողջությանը վնաս պատճառող, ազատությունից ապօրինի զրկող կամ ֆիզիկական ցավ ու տառապանք պատճառող այլ գործողություն, առողջական վիճակի հետ կապված պահանջների անբավարարում, ինչը կարող է հանգեցնել ընտանիքի անդամի կամ մեկ այլ անձի առողջության վատթարացման կամ մահվան:

Հոգեբանական բռնություն` վիրավորանք, շանտաժ, նվաստացում, սպառնալիք կամ ցանկացած այլ գործողություն, որը խախտում է մարդու պատիվն ու արժանապատվությունը: Բանավոր վիրավորանք, մշտական քննադատություն, մշտական նվաստացում, ծաղր, քննադատություն, ամոթ (հատկապես ուրիշների ներկայությամբ) և գոռգոռոց, սրանք բոլորը հոգեբանական բռնության տարրեր են: Զգացմունքային բռնությունը չի կարող ֆիզիկական վնաս պատճառել, բայց այն առաջացնում է հուզական ցավ, վնասում է ինքնասիրությունը և նվազեցնում ինքնագնահատականը: Արդյունքում տուժողը կարող է իրեն մեղադրել զուգընկերոջ վիրավորական գործողությունների համար:

Սեռական բռնություն` սեռական հարաբերություն բռնության, բռնության սպառնալիքների կամ զոհի անպաշտպանության կիրառման միջոցով, անչափահասի նկատմամբ սեռական հարաբերություն կամ սեռական բնույթի ցանկացած այլ գործողություն կամ անբարոյական վարք:

Ո՞րն է տարբերությունը բուլինգի, կոնֆլիկտի եվ կատակի միջեվ

Կատակ	Կոնֆլիքտ	Բռնություն/Բուլինգ
Երբ բոլորը կատակում են, ոչ ոք չի վիրավորվում, և բոլորը մասնակցում են կատակին:	Երբ երկու երեխա կռվում են, վիճում են դա տարաձայնություն է: Լուծում, որպես կանոն միշտ գտնվում է:	Դա ագրեսիվ վերաբերմունք է ինչ-որ մեկի նկատմամբ, որ հաճախակի է կրկնվում: Այն կարող է իրականացվի ծաղրելու կամ ծեծելու միջոցով:

Բռնության զոհին բնորոշ առանձնահատկություններ՝

- Ցածր ինքնագնահատական;
- Անինքնավստահություն;
- Անհանգստության բարձր մակարդակ;
- Ամաչկոտություն, փակվածություն;
- Հակվածություն դեպրեսիայի հանդեպ;
- Նման երեխաները ընկերներ չունեն: Նրանք ավելի լավ են շփվում մեծահասակների հետ, քան հասակակիցների հետ;
- Չափազանց զգայուն են;
- Չունեն սոցիալական աջակցություն, մեկուսացված են իրենց հասակակիցների խմբից կամ ցածր սոցիալական կարգավիճակ ունեն;

Բռնություն գործադրողին բնորոշ առանձնահատկություններ՝

- Բարձր ինքնագնահատական;
- Ինքնավստահություն;
- Ուրիշներին տիրելու պահանջ;
- Իմպուլսիվություն, գրգռվածություն;
- Կարծում է, որ նա արժանի է առաջնորդության;
- Դժվար է փոխզիջումների գնում: Վստահ է իր առավելության մեջ;
- Հաճախ ագրեսիվ և սադրիչ պահվածք է ցուցաբերում մեծահասակների մոտ;
- Չի ցուցաբերում կարեկցանք մարդկանց նկատմամբ;

Համացանց եվ անվտանգություն

Համացանցը իրոք, որ հետաքրքիր և զվարճալի աշխարհ է: Բազմատեսակ տարբերակներից բոլոր մարդիկ կարող են ընտրել այն, ինչ իրենց ավելի շատ է դուր գալիս՝ խաղեր, ֆիլմեր, համերգներ, հետաքրքիր նորություններ կենդանիների, երկրների կամ հայտնի մարդկանց մասին և այլն:

Ինչպե՞ս ենք մենք օգտագործում ինտերնետը՝

- Շփվում ենք արտասահմանում գտնվող մեր հարազատների և ընկերների հետ;
- Կատարում ենք տնային աշխատանքները հեռակա կարգով;
- Տարբեր սոցիալական ցանցերում տեղադրում ենք տեղեկատվություն, լուսանկարներ, տեսանյութեր;
- Խաղում ենք առցանց խաղեր;
- և այլն:

Որո՞նք են համացանցում թաքնված վտանգները՝

- Անպատշաճ, երեխաների համար վնասակար կայքեր;

- Ստորացուցիչ, ամոթալի կամ վնասակար լուրերի, լուսանկարների, տեսանյութերի տարածում, օրինակ՝ բամբասանքների տարածում, լուսանկարների կեղծում, նեղ անձնական պատմության բացահայտում և այլն: Սա կարող է կործանարար ազդեցություն ունենալ երեխայի վրա;

- Վտանգավոր հարաբերություններ մարդկանց հետ, ովքեր դրդված են չար մտադրություններով, ցանկանում են խաբել երեխաներին կամ բռնակալներ են;

- Վատ գործողություններ օրինակ՝ հայհոյանքներ, վիրավորանքներ և այլ նվաստացուցիչ գործողություններ;

- Համակարգչային վիրուսներ, քանի որ երեխաները բավարար գիտելիքներ չունեն, նրանք չեն գիտակցում, որ, օրինակ, խաղեր ներբեռնելով, ներբեռնում են նաև վիրուսներ, որոնք փչացնում են համակարգիչը, ինչպես նաև անծանոթներին հնարավորություն են տալիս մուտք գործել երեխայի համակարգչում եղած ֆայլեր, վեբտեսախցիկ, իսկ այս ամենը կարող են օգտագործել վատ նպատակներով;

Համացանցի անվտանգ օգտագործման 10 օրենք

1. Մի հրապարակեք անձնական տվյալները:

2. Ձեր լուսանկարը կամ որևէ այլ փաստաթուղթ մի ուղարկեք համացանցով ծանոթացած անձին:

3. Մի համաձայնեք հանդիպել համացանցով ծանոթացած անձի հետ, առանց ձեր ծնողների համաձայնության:

4. Մի պատասխանեք այն հաղորդագրություններին, մեկնաբանություններին, որոնք ձեզ ստիպում են անհարմար զգալ: Դրա մեջ դուք մեղավոր չեք, և անմիջապես ասեք ձեր ծնողներին այդ մասին:

5. Համացանցում մի տեղադրեք ձեր կամ ձեր ընկերների անհարմար, սադրիչ լուսանկարները: Այն գրավում է վատ մարդկանց, բռնակալների ուշադրությունը:

6. Անմիջապես ասեք ձեր ծնողներին, եթե հանդիպեք այնպիսի տեղեկությունների, որոնք ձեզ ստիպում են վատ զգալ, լարվածություն, անհանգստություն, վախ կամ ամոթ են առաջացնում ձեզ մոտ:

7. Նոր ծրագիր, որևէ խաղ ներբեռնելուց առաջ թույլտվություն ստացեք ծնողներից:

8. Պահպանեք ընտանեկան օրենքները, համաձայնեցրեք ձեր ծնողների հետ օրը, ժամը, տևողությունը, երբ և որքան ժամանակ կարող եք օգտվել համացանցից:

9. Համացանցում կարգապահ եղեք, չանեք այնպիսի բան ինչը կվնասի մեկ այլ մարդու:

10. Ձեր համացանցի գաղտնաբառերը ոչ մեկին մի բացահայտեք:

Վարժություն - 1

Քննարկում

Նպատակը՝ Հասկանալ բուլինգի էությունը, ձևավորել պատասխանատվության ըմբռնում և մտածված վերաբերմունք սեփական վարքի նկատմամբ:

Առաջադրանքներ՝
Պատասխանատվության գիտակցում, սեփական վարքի նկատմամբ ճիշտ վերաբերմունքի ձևավորում:

Վարժության պայմանը՝
Դասարանը բաժանված է երկու խմբի՝ յուրաքանչյուր խումբ 10 րոպե քննարկում է բուլինգի թեման, պատասխանում է խմբի համար նախատեսված հարցերին և արդյունքները ներկայացնում դասարանին:

1.Առաջին խումբը քննարկում է, թե ինչ է նշանակում ահաբեկում՝
- Ի՞նչ եք զգում, երբ նյարդայնացնում եք ուրիշին;
- Ի՞նչ եք զգում, երբ ծաղրում եք ուրիշին;
- Ինչպե՞ս է ծաղրը/զայրույթը ազդում ուսման վրա;
- Ինչպե՞ս է ծաղրը/զայրույթը ազդում երեխաների հետ հարաբերությունների վրա;
- Ինչպե՞ս վարվել բարդ իրավիճակներում;

2. Երկրորդ խումբը քննարկում է, թե ինչ է նշանակում լինել բուլինգի զոհ՝
- Ի՞նչ եք զգում, երբ զայրացած եք;
- Ինչպե՞ս է ծաղրը/զայրույթը ազդում ուսման վրա;
- Ի՞նչ եք զգում ե՞րբ են ձեզ ծաղրում են;
- Ինչպե՞ս է ծաղրը/զայրույթը ազդում երեխաների հետ հարաբերությունների վրա;
- Ինչպե՞ս վարվել բարդ իրավիճակներում;

Վարժություն – 2

Իրավիճակային առաջադրանք

Նպատակը՝Հասկանալ կիբերբուլինգի էությունը և սեփական վարքագիծը, գիտակցել պատասխանատվություն

Առաջադրանքները՝

- Պատասխանատվության գիտակցում և սեփական վարքի նկատմամբ մտածված վերաբերմունքի ձևավորում
- Անվտանգության նկատմամբ ճիշտ վերաբերմունքի ձևավորում
- Հասկանալ համացանցի անվտանգության հետ կապված խնդիրները

Քննարկեք եվ հիմնավորեք ձեր պատասխանը

Իրավիճակային առաջադրանքը - 1

Էլենը պրոֆիլներ ունի Facebook-ում, Instagram-ում և TikTok-ում: Նա կիսվում է լուսանկարներով, զվարճալի տեսանյութերով, մեկնաբանում է ընկերների գրառումներին: Վերջին շրջանում անձնական տվյալների արտահոսքի հետ կապված նորությունից հետո, որը մեծ աղմուկ բարձրացրեց Էլենը փոխեց իր բոլոր գաղտնաբառերը, վերանայեց իր գաղտնիության կարգավորումները և նա հանրային տարածքից ջնջեց իր հեռախոսահամարը և սկսեց ավելի շատ մտածել, թե ինչով կիսվել և ինչով՝ ոչ:

Ճիշտ պատասխան՝

Շատ ճիշտ մոտեցում, միշտ ավելի լավ է մտածենք մեր կիսածի ազդեցության մասին, և մենք պետք է սկսենք դրա մասին մտածել ոչ միայն այն ժամանակ, երբ տարածվում են ինչ-որ մեկի անձնական տվյալները: Այնպիսի տվյալների փոխանակումը, ինչպիսիք են՝ գտնվելու վայրը, բջջային հեռախոսահամարը, դպրոցը, որտեղ հաճախում եք և այլ մանրամասներ, հեշտությամբ կարող են օգտագործվել լրտեսության, բռնության և այլնի համար:

Իրավիճակային առաջադրանք - 2

Անծանոթ աղջիկը՝ Նուցան, Քեթիին հաղորդագրություն է ուղարկում ֆեյսբուքում: Հետագայում Նուցան ներողություն է խնդրում և ասում, որ ինքը գրել է նույն անունով մեկ այլ աղջկա, բայց այնուամենայնիվ ընկերություն է առաջարկում Քեթիին, քանի որ նա ցանկանում է ծանոթանալ նոր մարդկանց հետ: Քեթին կարծում է, որ սա լավ բան է, և ընկերության հետ համաձայնությունը ռիսկ չի պարունակում:

Ճիշտ պատասխան՝

Սոցիալական ցանցերում նոր ընկերներ ձեռք բերելն իսկապես հնարավոր է, բայց մենք միշտ պետք է հիշենք, որ 16-ամյա աղջիկը (կամ ընկերը), ում հետ դուք ծանոթացել եք առցանց, կարող է ոչ 16 տարեկան լինել, ոչ էլ այնպիսին, ինչպիսին ներկայանում է: Նա կարող է լինել այն անձը, ով չարաշահում է մեր տարածած տեղեկատվությունը, և պարզ նամակագրությունը կարող է հանգեցնել բուլինգի և վիրավորանքների:

Իրավիճակային առաջադրանք - 3

Քեթին ու Նուցան շարունակում են նամակագրությունը: Նրանք երբեմն խոսում են հոբբիների, դպրոցի, հարաբերությունների մասին: Նուցան Քեթիին գրել է, որ ընկերները ծիծաղում են, որովհետև փոքր կուրծք ունի: Նուցան հարցնում է Քեթիին, թե ինչ չափսի կուրծք ունի և խնդրում է լուսանկար ուղարկել:

Ճիշտ պատասխան՝

Ինտիմ լուսանկարների պահանջը երբեք ընդունելի չէ: Սոցցանցերի միջոցով դրանք ուղարկելը միշտ մեծ վտանգ է պարունակում և կարող է օգտագործվել շանտաժի, կիբերբուլինգի, բռնության համար: Երբեք մի կիսվեք ձեր ինտիմ լուսանկարներով անծանոթների հետ: Այս տեսակի հարցումները պետք է զեկուցվեն՝ խուսափելու համար:

Իրավիճակային առաջադրանք - 4

Քեթիի դասընկերները հաճախ են ծաղրում մի տղայի: Մի օր Քեթին ընկերներից հաղորդագրություն ստացավ այս տղայի ծաղրական լուսանկարներով և տեսանյութերով: Քեթիին խնդրեցին ուղարկել նաև ուրիշներին: Նա հրաժարվեց և որոշեց խոսել ուսուցչի հետ այս թեմայով:

Ճիշտ պատասխան՝

Սա կիբերբուլինգ է: Երբեք մի մասնակցեք ծաղրական բնույթ ունեցող նյութերի տարածմանը, նույնիսկ եթե կարծում եք, որ դա պարզապես զվարճալի է և մնում է առցանց: Պետք չէ նման նյութ ուղարկել ուրիշներին, այլ պետք է ջնջել: Դուք ունեք հնարավորություն կոտրելու բռնության շղթան: Մարդը, ում ծաղրում են, կարող է շատ վիրավորվել, նա ձեր աջակցության կարիքն ունի:

Իրավիճակային առաջադրանք - 5

Քեթին և Նիկան հանդիպում են իրար հետ: Նրանք սիրում են իրար: Մի օր Նիկան առաջարկեց գաղտնաբառերը փոխանակել սոցիալական ցանցերում՝ որպես վստահության և սիրո արտահայտության նշան: Քեթին մտածեց, որ դա լավ գաղափար չէ և Նիկային նույնպես բացատրեց իր սեփական կարծիքը:

Ճիշտ պատասխան՝

Գաղտնաբառերը նման են ատամի խոզանակի, դուք պետք է դրանք պարբերաբար փոխեք, բայց երբեք չպետք է դրանք փոխանակեք ուրիշների, այդ թվում՝ ընկերների և ընկերուհիների հետ: Յուրաքանչյուր ոք ունի գաղտնի տեղեկատվություն ունենալու և առցանց անվտանգության մասին մտածելու իրավունք: Գաղտնաբառերի փոխանակումը վստահության հետ կապ չունի, այն ավելի շատ վերահսկողության հետ է կապված:

Հավելյալ ռեսուրս՝

http://www.love-and-respect.org/siteGE/

Նյութ ուսուցիչների համար

Ի՞նչ է վաղ ամուսնությունը

Վաղ ամուսնությունը երկու մարդու պաշտոնական (գրանցված) կամ ոչ պաշտոնական (չգրանցված) միությունն է, որոնցից առնվազն մեկը դեռ 18 տարեկան չէ: Դեռևս 18 տարին չլրացած անձը համարվում է երեխա, դեռահաս, անչափահաս: Վաղաժամ ամուսնությունը կարող է հարկադրված լինել (օրինակ՝ գործարքով) կամ անչափահասի (դեռահասի) չմտածված համաձայնությամբ: Ամեն դեպքում, վաղ ամուսնությունը մարդու իրավունքների և, մասնավորապես, երեխաների իրավունքների խախտում է, քանի որ համարվում է, որ երեխան չի կարող տեղեկացված համաձայնություն տալ:

Վրաստանի Քաղաքացիական օրենսգրքի 1108-րդ հոդվածի համաձայն՝ ամուսնության տարիքը սահմանվում է առնվազն 18 տարի:

Որո՞նք են վաղ ամուսնության հետ կապված խնդիրները

Վաղ ամուսնությունը տարբեր ազդեցություն է ունենում տղաների և աղջիկների վրա: Ընդհանուր առմամբ, աշխարհում վաղ ամուսնության մեջ գտնվող տղաների թիվը շատ ավելի քիչ է, քան աղջիկներինը: Վաղ ամուսնությունը ստեղծում է սոցիալական, հոգեբանական և ֆիզիկական խնդիրներ:

Ընտանեկան բռնություն եվ ճնշում

Վաղ ամուսնության մեջ գտնվող աղջիկները սովորաբար ամուսնու ընտանիքում, ամուսնու ծնողների հետ են ապրում: Նրանք հատկապես անզոր են դառնում ընտանեկան բռնության և ընտանիքի անդամների ճնշումների նկատմամբ: Բացի այդ, նրանք պատասխանատու են խնամքի այնպիսի ձևերի իրականացման համար, ինչպիսիք են ընտանիքի անդամներին (ընտանիքի հիվանդ անդամ, երեխա, տարեց և այլն) խնամքը, սննդի պատրաստումը, տնային տնտեսությունը (տան մաքրում, լվացք և այլն):

Վաղ ամուսնության մեջ գտնվող աղջիկները ընտանեկան բռնության և սեռական ոտնձգությունների բարձր ռիսկի ներքո են գտնվում:

Ընտանեկան բռնության հիմնական տեսակներն են՝

- Ֆիզիկական բռնություն (ծեծ, առողջությանը վնաս հասցնող, ֆիզիկական ցավ և տառապանք պատճառող գործողություն);
- Հոգեբանական բռնություն (վիրավորանք, շանտաժ, նվաստացում);
- Տնտեսական բռնություն;
- Հարկադրանք;
- Սեռական բռնություն;

Կրթություն

Վաղ ամուսնության պատճառով և՛ տղաները, և՛ աղջիկները հաճախ թողնում են դպրոցը, քանի որ նրանք սկսում են աշխատել և/կամ կրում են ընտանեկան գործերի բեռը: Հետևաբար, վաղ ամուսնությունը նրանց զրկում է ինքնահաստատման և զարգացման հնարավորությունից:

Վաղաժամ ամուսնությունը կրթական համակարգից աղջիկների արտահոսքի հիմնական պատճառներից մեկն է: Ամուսնությունից կամ նշանադրությունից հետո (մի շարք էթնիկ փոքրամասնությունների մոտ) աղջիկները դադարում են դպրոց հաճախել: Վրաստանում մինչև 18 տարեկան ամուսնացած աղջիկների մեծ մասը միջնակարգ կամ բարձրագույն կրթություն ստանալու հնարավորություն չունի: Աղջիկների կողմից վաղ ամուսնության պատճառով ուսուցման դադարեցումը նրանց դնում է սոցիալտնտեսական խնդիրների առաջ: Թերի կրթությունը նրանց կարիերայի առումով լայն ընտրության հնարավորություն չի տալիս և, հետևաբար, հետագայում կհանգեցնի նրանց չնչին եկամուտին կամ նույնիսկ հանրային տարածքից դուրս մնալուն:

Հղիություն դեռահասության տարիքում

Երեխայի ծնունդը մարդու կյանքում ամենակարևոր իրադարձություններից է: Այնուամենայնիվ, պետք է նշել, որ դեռահասակի համար երեխա ունենալը շատ ավելի դժվար ու վտանգավոր է, քան մեծահասակի համար:

Ամեն տարի աշխարհում դեռահասակներից մոտ 15 միլիոն երեխա է ծնվում: Հետաքրքիր է, թե ինչո՞վ է պայմանավորված վաղ հղիության այսպիսի տարածվածությունը:

Ենթադրաբար, դա կարող է պայմանավորված լինել տեղեկատվության և ծառայությունների պակասով, մասնավորապես՝

- Դեռահասները հաճախ քիչ տեղեկություններ ունեն վերարտադրողական առողջության մասին և քիչ հասանելիություն վերարտադրողական առողջության ծառայություններից;
- Կարելի է բացատրել մշակութային արժեքներով, շատ զարգացող երկրներում կնոջ կարգավիճակը ասոցացվում է միայն ամուսնության և մայրության հետ;

Վաղաժամ հղիությունը և ծննդաբերությունը, հատկապես մինչև 18 տարեկան դեռահասների մոտ, կապված են որոշակի առողջական ռիսկերի հետ ինչպես մոր, այնպես էլ երեխայի համար:

Հայտնի է, որ հղիության և ծննդաբերության բարդությունների պատճառով մահացությունը 15-19 տարեկան աղջիկների մոտ 2 անգամ ավելի բարձր է, իսկ մինչև 15 տարեկան երեխաների մոտ՝ 5 անգամ ավելի բարձր՝ 20-30 տարեկան կանանց համեմատ: Դեռահաս աղջիկները ծննդաբերության ժամանակ բավականին հակված են ծննդաբերական վնասվածքների և վարակների (տարբեր վարակներով), ինչը հետագայում կարող է հանգեցնել առողջական լուրջ խնդիրների:

Վաղ տարիքում հղիացած աղջիկները մոտ ծննդաբերությունը նույնպես վաղաժամ է (ծննդաբերության նորմալ ժամկետը 40 շաբաթն է, վաղաժամ ծննդաբերությունը՝ հղիության 21-րդ շաբաթից մինչև 36 շաբաթական) և ավելի հավանական են հղիության և ծննդաբերության տարբեր բարդությունները օրգանիզմի անհասության պատճառով: Բացի այդ, դեռահաս աղջիկներն ավելի քիչ տեղեկություններ ունեն հղիության բարդությունների նշանների մասին, անհրաժեշտ չեն համարում հղիության ընթացքում բժշկի մոտ այցելությունները, ինչը էլ ավելի մեծ վտանգի տակ է դնում մոր և պտղի առողջությունը:

Հղիության եվ ծննդաբերության հնարավոր բարդությունները դեռահասների մոտ՝

- Արյան ճնշման բարձրացում;
- Անեմիա;
- Վաղաժամ ծնունդաբերություն;
- Պտղի համար ծննդաբերական պրոցեսով անցնելու դժվարություն, երկարատև ծննդաբերություն;
- Մինչև 16 տարեկան աղջիկների մոտ կոնքի ոսկորները լիովին ձևավորված չեն, ուստի հաճախ պտղի գլխի և կոնքի չափերի միջև անհամաչափություն է առաջանում, ինչը կարող է հանգեցնել ծննդաբերական վնասվածքների;
- Տարածված են հետծննդյան դեպրեսիաներ;
- Տարածված են վաղ կրկնվող հղիությունները, որոնց հաջորդում է աբորտը;

Հղիությունը և ծննդաբերությունը վաղ տարիքում կարող են ռիսկի գործոն լինել նորածնի համար և պատճառ դառնալ՝

- Նորածնի փոքր քաշի (2500 գրամից պակաս);
- Պերինատալ և նորածնային մահացության բարձր ցուցանիշների (պտղի մահ հղիության, ծննդաբերության կամ ծննդաբերությունից հետո);
- Անբավարար կրծքով կերակրման;
- Անբավարար խնամքի, որն իր հերթին մեծացնում է երեխայի հիվանդանալու վտանգը;

Դեռահաս աղջիկներից ծնված մինչև 1 տարեկան երեխաների մահացությունը 1,5 անգամ ավելի բարձր է, քան չափահաս կանանցից ծնված երեխաների մահացությունը:

Հոգեբանական/հոգեկան խնդիրներ հղիության ընթացքում

Հղիությունը ուղեկցվում է տագնապային խանգարումներով, որոնք հաճախ կապված են պատասխանատվության, վախի, առողջական խնդիրների, մարմնի ձևի փոփոխության, ծննդաբերության վախի, ուրիշների արձագանքների և հղի կնոջ նկատմամբ վերաբերմունքի հետ: Վիճակագրության համաձայն՝ հղի կանանց մոտ մեկ քառորդն ունի դեպրեսիա կամ ճնրոզ, որը հաճախ պայմանավորված է հորմոնալ փոփոխություններով: Այս վիճակը բավականին տարածված է հղի կանանց մոտ, թեև այն հաճախ դուրս է գալիս ախտորոշման սահմաններից, քանի որ այդ ժամանակ հազվադեպ են դիմում մասնագետների:

Հոգեկան առողջության խնդիրների լավագույն բուժումը հոգեթերապիան է: Հղի կանանց հակացուցված է հակադեպրեսանտներ և/կամ հոգեմետ դեղեր ընդունելը (բացի բացառիկ դեպքերից, միայն բժշկի հսկողության ներքո), քանի որ այն վնասում է պտղի սիրտը, երիկամները, լյարդը և այլ օրգանները: Մասնագետի հետ խորհրդակցելը հղի աղջիկներին հոգեկան խնդիրներից կհեռացնի:

Վարժություն - 1

Դասարանը բաժանվում է 2 խմբի: Յուրաքանչյուր խմբի տրվում է առաջադրանք:

- Խնդրեք առաջին խմբին մտածել և գրել՝ ինչ ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների, հետևանքների է հանգեցնում դեռահասների հղիությունը:

- Խնդրեք երկրորդ խմբին մտածել և գրել՝ որո՞նք են հղիության հոգեբանական/հուզական հետևանքները դեռահասների մոտ:

Կարելի է օգտագործել հետևյալ հարցերը խմբային աշխատանքի ժամանակ՝

- Ի՞նչ ֆիզիկական փոփոխություններ են տեղի ունենում դեռահաս աղջկա մարմնում հղիության ընթացքում: Ինչո՞վ են այս փոփոխությունները տարբերվում չափահաս կանանց մարմնում տեղի ունեցող փոփոխություններից;
- Ինչու՞ անչափահաս աղջիկը պատրաստ չէ հղիության;
- Ո՞ր ռիսկային գործոններն են վտանգում աղջկա և պտղի առողջությունը հղիության ընթացքում;
- Ինչպիսի՞ն է հղի դեռահասի պահվածքը;
- Ինչպիսի՞ն է դեռահասի հոգեբանական/էմոցիոնալ վիճակը;
- Ի՞նչ է զգում աղջիկը և ի՞նչ մտքեր ունի հղիության ընթացքում;
- Որքանո՞վ կարող է հղի աղջիկը պատրաստ լինել մայրության;
- Ո՞ւմ կարող են դիմել այդ պահին օգնության համար;
- Ինչպե՞ս եք կարծում, հղի աղջիկը կկարողանա շարունակել դպրոց գնալ;
- Ո՞ր տարիքից ունեն երիտասարդները իրավունք ամուսնանալ մեր երկրում;
- Ի՞նչ է մտածում խումբը վաղ սեռական հարաբերությունների մասին;
- Սովորաբար ո՞վ է ավելի մեղավոր անցանկալի հղիության համար;

Խմբերին տրամադրեք 15 րոպե պատրաստվելու համար

Աշխատանքն ավարտելուց հետո յուրաքանչյուր խմբից մեկական աշակերտ կներկայացնի խմբային աշխատանքը

Վարժություն - 2

Խնդրեք աշակերտներին ստեղծեն եռասյուն աղյուսակ։ Գրեն տարիքը՝ 18-ից 30 տարեկան և յուրաքանչյուր տարիքի համար գրեն այն նպատակները, որոնց նրանք ցանկանում են հասնել տվյալ տարիքում։ Հետո պատկերացնեն, որ նրանք ընտանիք են կազմել ու երեխա են ունեցել։

Տարիք	**Նպատակներ**	**Խոչընդոտներ, որոնք կծագեն ամուսնության և երեխա ունենալու դեպքում**

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ եվ սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ

նյութ ուսուցիչների համար

ՄԻԱՎ / ՁԻԱՀ

ՄԻԱՎ-ն առաջին անգամ կլինիկորեն նկարագրվել է 1981 թվականին Միացյալ Նահանգներում, երբ մի քանի հազվագյուտ հիվանդություններ, ինչպիսիք են Կապոսիի սարկոման և պնևմոցիստիս թոքաբորբը, ախտորոշվեցին համասեռամոլ տղամարդկանց մոտ։ 1982 թվականին ԱՄՆ-ի հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնը ՁԻԱՀ-ը պաշտոնապես գրանցեց, որպես նոր հիվանդություն։ 1983 թվականին ՁԻԱՀ-ի վարակիչ բնույթը և հիվանդության հարուցիչը՝ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսը, միաժամանակ հայտնաբերվեցին Ֆրանսիայում (Պաստերի ինստիտուտում) և ԱՄՆ-ում (Քաղցկեղի ազգային ինստիտուտում)։

ՄԻԱՎ-ի ծագման մասին տարբեր վարկածներ կան։ Մասնագետների մի մասը կարծում է, որ ՄԻԱՎ-ը վիրուսի նոր տեսակ չէ, այն վաղուց գոյություն ունի կենտրոնական և արևմտյան Աֆրիկայի շրջաններում։ Բայց այն ամբողջ աշխարհում տարածվել է միայն վերջին տարիներին՝ Աֆրիկայից էժան արյան արտահանման պատճառով։

Ամենատարածված վարկածի համաձայն՝ աֆրիկյան մայրցամաքում ապրող կապիկների որոշ տեսակներ ունեն ՄԻԱՎ-ի նման, հնարավոր է ՄԻԱՎ-ին մտերիմ վիրուսի շտամ, որը մարդու համար պաթոգենիկ չէ: Մուտացիայի կամ այլ գործոնների արդյունքում կապիկների վիրուսը հատել է տեսակների արգելքը և տարածվել մարդկանց մեջ՝ արդեն նոր վիրուսային շտամի տեսքով:

Հատկանշական է, որ ՄԻԱՎ-ը հայտնաբերվել է 1950-ական թվականներին Զաիրում, Ուգանդայում և Աֆրիկյան այլ երկրների բնակիչներից վերցված արյան մեջ, որը պահվում էր սառեցված (պահածոյացված):

Ծագման մասին շատ վարկածներ կան, բայց մի բան չի փոխվում: Այսօր այս անբուժելի հիվանդությունը աղետալի հետևանքներ ունի բազմաթիվ երկրների համար, և դրա դեմ պայքարը պահանջում է մեզանից յուրաքանչյուրի ջանքերն ու մտածված գործունեությունը:

Վարակի տարածում, վիճակագրական տվյալներ

Ամբողջ աշխարհում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի համաճարակի սկզբից ի վեր մոտ 78 միլիոն մարդ վարակվել է, իսկ 35 միլիոնը մահացել է ՁԻԱՀ-ի հետ կապված հիվանդություններից:

2016 թվականին ՄԻԱՎ-ով և ՁԻԱՀ-ով ապրող մարդկանց թիվը հասել է 36,7 միլիոնի: Ամենա «տուժած» տարածաշրջանը Սահարային Աֆրիկայի երկրներն են, որտեղ ապրում է ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց 68%-ը:

Մինչև 2016 թվականը ամբողջ աշխարհում `

- Ընդհանուր՝ **36.7 միլիոն** մարդ ապրում էր ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով;
- Նոր դեպքեր՝ **2.1 միլիոն;**
- Մահացան՝ **1.1 միլիոն;**

Աշխարհում ՄԻԱՎ վարակի նոր դեպքերի թիվը նվազում է: ՄԻԱՎ վարակի նոր մակարդակը 2016 թվականին կազմել է 2,1 միլիոն: Չնայած ՄԻԱՎ-ի մակարդակը աշխարհի շատ երկրներում մնացել է կայուն վերջին հինգ տարիների ընթացքում, Արևելյան Եվրոպան և Կենտրոնական Ասիան շարունակում են ՄԻԱՎ-ի փոխանցման բարձր ցուցանիշներ ունենալ, հիմնականում թմրանյութերի ներարկային օգտագործողների և նրանց սեռական գործընկերների միջև:

ՄԻԱՎ-ի տարածվածության մակարդակն ամենաբարձրն է մեր տարածաշրջանի երկու երկրներում՝ Ռուսաստանի Դաշնությունում և Ուկրաինայում, որոնց բաժին է ընկնում ՄԻԱՎ-ի նոր դեպքերի ավելի քան 90%-ը:

Ճիշտ է, համաշխարհային վիճակագրության համաձայն, Վրաստանը պատկանում է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի ցածր տարածվածություն ունեցող երկրներին և, ինչն առավել հետաքրքիր է, այս երկրների շարքում զբաղեցնում է վերջին տեղերից մեկը: Մյուս կողմից, ՁԻԱՀ-ի համաճարակի օրինաչափության պատճառով Վրաստանում ՄԻԱՎ-ով ապրողների հաշվարկային թիվը հավասար է 10500-ի: Իսկ սա Վրաստանի նման փոքր երկրի համար արդեն բավականին ամուր ցուցանիշ է:

Վրաստանում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի առաջին դեպքը հայտնաբերվել է 1989 թվականին:

2022 թվականի մարտի 23-ի տվյալներով Վրաստանում ինֆեկցիոն հիվանդությունների, ՁԻԱՀ-ի և կլինիկական իմունոլոգիայի գիտագործնական կենտրոնը գրանցել է՝

ՄԻԱՎ վարակի 9268 դեպք

6917 - տղամարդ

2351 - կին

Պացիենտների մեծ մասը 29-ից 40 տարեկան են

ՁԻԱՀ է զարգացել 4645 պացիենտի մոտ

Մահացել է 1956 հոգի

(Թարմացված վիճակագրական տեղեկատվությունը կարող եք գտնել այստեղ

https://aidscenter.ge/index.htm)

Վրաստանում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի տարածմանը նպաստող գործոնները`

- Թմրադեղերի լայն տարածում;
- ՁԻԱՀ-ի առումով անբարենպաստ իրավիճակ Վրաստանի հարևան երկրներում;
- Բնակչության միգրացիայի ավելացում և լայն միջազգային շփումներ;
- Պահպանակների ցածր պահանջարկ;
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի մասին գիտելիքների ցածր մակարդակ հասարակության մեջ;

Որո՞նք են իմունային համակարգերը, ՄԻԱՎ-ը եվ ՁԻԱՀ-ը

Շատ մանրէներ են բուն դնում և ապրում են մարդու մարմնում: Բերանի խոռոչում, շնչառական ուղիներում, աղիքներում, միզասեռական համակարգում, ամենուր հանդիպում են տարբեր մանրէներ` վիրուսներ, բակտերիաներ, սնկեր, որոնք օգնում են օրգանիզմին ավելի արդյունավետ գործել: Բացի այդ, մարդու մարմինը ամեն օր շփվում է շրջակա միջավայրի բազմաթիվ մանրէների հետ (սնունդ, ջուր, օդ, կենցաղային իրեր): Նման պայմաններում իմունային համակարգը փորձում է վերահսկել միկրոբների հարաբերությունը օրգանիզմի հետ, որպիսզի կանխի նրանց կողմից հիվանդությունների զարգացումը (վարակիչ հիվանդություններ, ուռուցքներ): Մարմնի բնականոն գործունեությունը կախված է իմունային համակարգի լիարժեքությունից:

Իմունային համակարգ - Մարդու պաշտպանողական համակարգը հիմնականում ներկայացված է լինֆոմային համակարգով: Լիմֆային համակարգի հիմնական բջիջը լիմֆոցիտն է: Հենց լիմֆոցիտների գործառույթն է, չեզոքացնել և ոչնչացնել օտար մարմինները / բջիջները, որոնք ներխուժում են օրգանիզմ և վտանգ են ներկայացնում օրգանիզմի գործունեության համար: Բացի այդ, լիմֆոցիտները ոչնչացնում են օրգանիզմի սեփական բջիջները, որոնք մուտացիայի են ենթարկվում և դառնում վտանգավոր օրգանիզմի համար:

Ո՞րն է իմունային համակարգի գործառույթը

- Բացահայտի օրգանիզմ ներխուժող ցանկացած օտար մարմին և ոչնչացնի այն:
- Ազատվի օրգանիզմում առաջացած և մուտացիոն փոփոխությունների ենթարկված բոլոր բջիջներից:
- Կապված է իմունային հիշողության հետ: Իմունային համակարգի բջիջները օտար մարմնի / բջջի (հակագենի) հետ շփման ժամանակ «հիշում» են նրան և հետագա հանդիպման ժամանակ հատկապես ավելի խիստ արձագանք են արտահայտնում նրա դեմ:

Ինչո՞վ է պայմանավորված իմունային համակարգի թուլացումը, անբավարարությունը

Իմունային համակարգի անբավարարությունը կարող է պայմանավորված լինել մի շարք գործոններով, բայց մեզ հետաքրքրում է կոնկրետ վիրուսի` ՄԻԱՎ-ի հետևանքով առաջացած իմունային համակարգի առաջադեմ փոփոխությունները:

ՄԻԱՎ-ը` մարդու իմունային անբավարարության վիրուս

Մարդու, որովհետև այն հիվանդություն է առաջացնում միայն մարդկանց մոտ, փոխանցվում է միայն մարդուց մեկ այլ մարդ և անկենսունակ է առանց մարդու մարմնի:

Իմունային, որովհետև այն վնասում է օրգանիզմի պաշտպանողական (իմունային) համակարգը:

Անբավարարություն, որովհետև իմունային համակարգը վնասվում է և զարգացնում է նրա անբավարարությունը (դեֆիցիտը):

Վիրուս, որովհետև ցույց է տալիս պատճառ հանդիսացող մարմնի տեսակը, որը շատ կարևոր է հիվանդության կառավարման և բուժման համար:

ՄԻԱՎ-ը առաջացնում է հիվանդություն, որը կոչվում է ՄԻԱՎ վարակ կամ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսով առաջացած հիվանդություն: «Վարակ» բառը ցույց է տալիս, որ հիվանդությունը վարակիչ է: ՄԻԱՎ վարակը սկսվում է ՄԻԱՎ-ի ներխուժմամբ օրգանիզմ և շարունակվում է հիվանդության ողջ ընթացքում: Տարիներ առաջ ՄԻԱՎ վարակը համարվում էր հատկապես վտանգավոր, մահացու հիվանդություն: Այսօր ՄԻԱՎ վարակը քրոնիկ կառավարելի վարակ է:

Քրոնիկ, որովհետև հիվանդությունը գոյատևում է ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Կառավարվող, որովհետև ներկայումս կան որոշակի բուժման սխեմաներ, որոնք թույլ են տալիս մեզ կառավարել հիվանդության ընթացքը՝ պահպանելով օրգանիզմի գործառույթները:

Եթե ՄԻԱՎ վարակը ժամանակին չհայտնաբերվեց, չնշանակվեց բժշկական հսկողություն և անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան բուժում, օրգանիզմի իմունային (պաշտպանիչ) ֆունկցիան թուլանում է և նրա անբավարարության ֆոնին զարգանում են տարբեր հիվանդություններ (օպորտունիստներ), որոնք օրգանիզմում կյանքի համար վտանգավոր փոփոխություններ են իրականացնում: Այն փուլը, երբ իմունային փոփոխությունները զգալի են և/կամ զարգանում են օպորտունիստական հիվանդություններ, կոչվում է ՁԻԱՀ:

ՁԻԱՀ - Ձեռք բերված իմունային անբավարարության համախտանիշ

Ձեռք բերված, որովհետև այս վիճակը վարակի հետևանք է և ոչ բնածին, ժառանգական:

Իմունային, որովհետև այն վնասում է մարմնի պաշտպանողական (իմունային) համակարգը:

Անբավարարություն, որովհետև իմունային համակարգը վնասվում է և զարգացնում է նրա անբավարարությունը (դեֆիցիտը):

Համախտանիշ, որովհետև հիվանդի մոտ առաջանում է որոշակի ախտանիշներ, որոնք կապված են այլ հիվանդությունների (օպորտունիստների) զարգացման հետ:

ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները

ՄԻԱՎ վարակի փոխանցումը պահանջում է շփում վարակված անձի կենսաբանական հեղուկների հետ, որոնք պարունակում են վիրուս: ՄԻԱՎ-ը կարող է հայտնաբերվել ցանկացած հեղուկում, որը պարունակում է պլազմա կամ լիմֆոցիտներ, ինչպիսիք են արյունը, սերմը, հեշտոցային սեկրեցները, կրծքի կաթը, վերքի էքսուդատը, թուքը: Այնուամենայնիվ, վերև նշվածներից ոչ բոլորի միջոցով է, որ ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է: Օրինակ, թուքը և քրտինքը փոխանցող չեն հանդիսանում, քանի որ այդ հեղուկները պարունակում են աննշան քանակությամբ վիրուս, որը չի կարող առաջացնել հիվանդություն:

Յուրաքանչյուր անպաշտպան սեռական հարաբերություն ՄԻԱՎ վարակի ռիսկի գործոն է: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել (WHO), որ աշխարհում յուրաքանչյուր 100 վարակված չափահասից 75-85-ը վարակվել է սեռական հարաբերությունների միջոցով: Պահպանակի օգտագործումը զգալիորեն նվազեցնում է փոխանցման վտանգը, բայց, այն չի ապահովում ամբողջական պաշտպանություն (պահպանակի վնասման կամ այլ պատճառներով): Բորբոքային կամ այլ պաթոլոգիաների ժամանակ սեռական օրգանների լորձաթաղանթի վնասումը մեծացնում է փոխանցման վտանգը, հետևաբար ՄԻԱՎ վարակի վտանգը ցանկացած այլ սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդության առկայության դեպքում էլ ավելի է մեծանում:

Ասեղի պատահական ծակման միջոցով ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ռիսկը գնահատվում է 1/300: Վարակման վտանգը մեծանում է խորը վերքերի կամ արյան ծծող, ներարկիչ պարունակող մաշկի ծակած վնասվածքի դեպքում: Վրաստանում ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ամենատարածված միջոցը ընդհանուր ներարկիչների կամ ասեղների օգտագործումն է: Այս փոխանցման եղանակն առավել տարածված է ներարկային թմրանյութ օգտագործողների շրջանում:

Վարակված արյան փոխներարկումը վարակի տարածման մեկ այլ միջոց է: Ներկայումս փոխանցման նման դեպքերը զգալիորեն կրճատվել են, քանի որ դոնորից վերցված արյունը պետք է ստուգվի ՄԻԱՎ-ի առկայության համար:

Փոխանցումը մորից երեխային կոչվում է ուղղահայաց փոխանցում: ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել մորից երեխային հղիության, ծննդաբերության կամ կրծքով կերակրման ժամանակ: Հղիության ընթացքում պտուղը սնունդը ստանում է մորից: Մոր և երեխայի միջև կապը հաստատվում է պլացենտայի միջոցով: Վիրուսը կարող է պտղի օրգանիզմ մտնել պլացենտայի միջոցով:

Մեծ է նաև ծննդաբերության ժամանակ պտղի վարակվելու հավանականությունը մայրական արյունով կամ հեշտոցային սեկրեցներով:

Երեխայի ծնվելուց հետո կրծքով կերակրման ժամանակ պտուղը վարակվում է վարակված կրծքի կաթով: Զարգացող երկրներում ՄԻԱՎ-ով վարակված մայրերից ծնված երեխաների 25-35%-ը վարակված է: ՄԻԱՎ-ով վարակված նորածինների 90%-ը վարակվել է մոր կողմից կրծքով կերակրելու արդյունքում:

Այսպիսով, ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիներ են համարվում `

- Վարակված արյունը - վարակված չստուգված արյան փոխներարկում, ոչ ստերիլ բժշկական (ասեղ, ներարկիչ, բժշկական գործիքներ և այլն) և կոսմետոլոգիական (ուղղիչ, եղունգների մկրատ, դաջվածքի ասեղ, պիրսինգի ասեղ և այլն) գործիքների օգտագործումը;
- Անպաշտպան սեռական հարաբերություն` հեշտոցային, անալ, օրալ շփում առանց պահպանակի;
- Մորից երեխաին է փոխանցվում հղիության, ծննդաբերության կամ կրծքով կերակրման ժամանակ;

ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում `

- Կենցաղային և սոցիալական շփումների միջոցով տանը և հասարակական վայրերում;
- Հազալով, փռշտալով;
- Միջատների, կենդանիների կամ թռչունների խայթոցներով;
- Ձեռք սեղմելով, դիպչելով, համբուրելով, գրկելով;
- Նույն լողավազանից, զուգարանից, լոգարանից և այլնից օգտվելով;

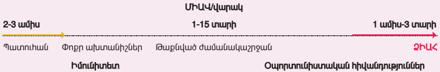
Ուստի ՄԻԱՎ-ով վարակված անձի հետ խոսելը, ձեռքերը սեղմելը, հիվանդի օգտագործած սպասքից, սպիտակեղենից, լոգարանից և զուգարաններից օգտվելը վտանգավոր չէ: Վտանգավոր չէ նաև ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց հետ լինել հասարակական վայրերում, ճանապարհորդել հասարակական տրանսպորտով:

ՄԻԱՎ վարակի ընթացքը եվ նշանները

ՄԻԱՎ վարակը կարող է տևել մի քանի տարի (միջինը` 3-10 տարի)` սկսած վիրուսով վարակվելու պահից: Այս ընթացքում մարդը վիրուս կրող է, կարող է վարակը փոխանցել այլ մարդկանց, սակայն կարող է հիվանդության նշաններ չունենա: Լաբորատոր թեստերը չեն կարող հայտնաբերել ՄԻԱՎ-ը վարակվելուց մի քանի շաբաթվա ընթացքում: Այս այսպես կոչված պատուհանի շրջան է: Այդ պահին օրգանիզմի իմունային արձագանքը վարակի նկատմամբ դեռ թույլ է, իսկ հակամարմինները` քիչ քանակով: Այնուհետև զարգանում է սուր համախտանիշ, որը այլ կերպ հայտնի է, որպես առաջնային ՄԻԱՎ վարակ, որն ուղեկցվում է ջերմությամբ, ընդհանուր թուլությամբ, ցանով, արթրալգիայով և ընդհանուր լիմֆադենոպաթիայով: Հետագայում այս ախտանշաններն իրենք հետընթաց են ապրում, և հիվանդը դառնում է ՄԻԱՎ-ի ասիմպտոմատիկ կրող: Այս փուլը կարող է տևել մի քանի տարի (3-10): Որոշ ժամանակ անց իմունիտետի զգալի անկման ֆոնին զարգանում է ՁԻԱՀ-ը: ՁԻԱՀ-ի ժամանակ վնասվում է տարբեր օրգաններ և համակարգեր: Մասնավորապես թոքերը, ուղեղը, զարգանում են վարակիչ հիվանդություններ և մարսողական համակարգի ուռուցքներ:

Առանց բուժման կոնկրետ սխեմայի ներառման` մահաբեր արդյունք է առաջանում:

Ինչպե՞ս է զարգանում վարակը



ՄԻԱՎ-ի բուժումը եվ կանխարգելումը

Ներկայումս ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի բուժումը չկա, սակայն մեծ առաջընթաց է գրանցվել դրա բուժման գործում, որն արտահայտվում է մարդու կյանքի պահպանման և երկարացման մեջ:

Ինչպե՞ս պաշտպանվել ՄԻԱՎ վարակից

Վրաստանում ՄԻԱՎ-ի տարածման հիմնական միջոցը ընդհանուր ներարկիչների և ներարկման սարքավորումների օգտագործումն է: Հետևաբար, թմրանյութերի օգտագործման և տարածման սահմանափակումը, թմրանյութ օգտագործողներին միանգամյա օգտագործման ստերիլ գործիքների տրամադրումը ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելման կարևոր գործոններից է:

Արյուն և արյան արտադրանք բժշկական նպատակներով օգտագործելու ժամանակ անհրաժեշտ է դոնորը ստուգվի ՄԻԱՎ վարակի առկայության համար:

Ներկայումս, ՄԻԱՎ-ի սեռական ճանապարհով փոխանցման կանխարգելման համար ամբողջ աշխարհում ճանաչված է այսպես կոչված ABC մոտեցումը, որը ներառում է`

A – Abstinention (սեռական հարաբերություններից ձեռնպահություն);
B – Be faithful (ունենալ մեկ հավատարիմ սեռական զուգենկեր);
C – Condom use (պահպանակի օգտագործումը)

Ուղղահայաց փոխանցման կանխարգելումը նույնպես աքտուալ է: Այս առումով զգալի քայլեր են ձեռնարկվել և ճիշտ մոտեցման դեպքում պտղի վարակման վտանգը ցածր է: Ուղղահայաց փոխանցման կանխարգելման հիմնական սկզբունքները հետևյալն են`

- Պրոֆիլակտիկ հակառետրովիրուսային բուժում (անհրաժեշտության դեպքում);
- Կեսարյան հատում մինչև ծննդաբերության ցավերի սկիզբը (անհրաժեշտության դեպքում);
- Արհեստական սնուցում;

Առողջապահական հաստատություններում և գեղեցկության սրահներում կարևորագույն նշանակություն ունի բժշկական և կոսմետիկ գործիքների և նյութերի մանրէազերծումն ապահովելու համար անհրաժեշտ միջոցառումների իրականացում:

ՄԻԱՎ-ի թեստավորում

Պարզելու համար, թե արդյոք մարդը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ արյան հատուկ հետազոտություն պետք է կատարվի: Այս թեստն արձագանքում է վիրուսի օրգանիզմ մտնելուց միայն 6-8 շաբաթ անց:

ՄԻԱՎ-ի թեստի արդյունքները`

- **Նեգատիվ (բացասական)** - անձը չի վարակվել թեստավորումից 3 ամիս առաջ:
- **Պոզիտիվ (դրական)** - մարդը ՄԻԱՎ վարակակիր է և կարիք ունի աջակցության և օգնության սոցիալական, բժշկական, հոգեբանական հարցերում:
- **Անորոշ** - անձի ՄԻԱՎ-ի կարգավիճակը մնում է չլուծված, որը պահանջում է կրկնակի թեստավորում:

Երեք դեպքերում էլ ցանկալի է նախաթեստային եվ հետթեստային խորհրդատվությունը

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով վարակված մարդկանց իրավունքները հաճախ ոտնահարվում են տարբեր ձևերով՝ նրանց մերժում են աշխատանքի ընդունվելիս, ստիպում են ՄԻԱՎ-ի թեստ հանձնել, երբ նրանք վերադառնում են իրենց հայրենիք, նրանց վտարում են այն համայնքից, որին նրանք պատկանում են: Նրանք կարող են նույնիսկ ֆիզիկական բռնության ենթարկվել, քանի որ վարակված են ՄԻԱՎ-ով:

Ինչու՞ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը ստիգմատիզացվում

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը համարվում է խայտառակություն շատ հասարակություններում և մշակույթներում: Որոշ հասարակություններում վարակը կապված է փոքրամասնության կամ որոշակի վարքագծի հետ, ինչպիսին է համասեռամոլությունը: Որոշ դեպքերում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը կարող է կապված լինել անառակության հետ, և իբրև վարակվածները այդ հիվանդությամբ պատժվում են: Որոշ հասարակություններում դա կարող է ընկալվել որպես անձնական անպատասխանատվության արդյունք:

Հաշվի առնելով վերևը նշվածը, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը հաճախ ընկալվում է որպես ընտանիքի և շրջապատի ամոթ:

Ստիգմա

Ստիգման գալիս է հին անցյալից: Այն սահմանվում է որպես մարդու հատկանիշ, որը տվյալ մարդուն «վարկաբեկում» է ուրիշների աչքում, իսկ դա իր հերթին մեծ ազդեցություն է ունենում մարդու կյանքի, ինքնաճանաչման վրա:

Ստիգման գործընթաց է: Այն կարող է վերաբերել մարդու այն հատկանիշներին, ինչպիսիք են մաշկի գույնը, խոսելու ձևը, վարքագիծը:

Տարբեր մշակույթների կամ համայնքների որոշ գծեր և առանձնահատկություններ սահմանվում են որպես վարկաբեկող և անարժան:

Շատ դեպքերում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի հետ կապված ստիգման բխում է բացասական ընկալումներից և ավելի ամրապնդվում: Շատ հաճախ մարդիկ կարծում են, որ ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդիկ արժանի են այն ամենին, ինչ տեղի է ունեցել իրենց հետ, քանի որ դա տեղի է ունեցել նրանց վարքագծի, հատկությունների և ապրելակերպի պատճառով: Ինչպես միշտ, դա կապված է սեռական հարաբերության հետ կամ այն արարքների հետ, որոնք անտեսվում և հանդիմանվում են հասարակության կողմից: Օրինակ՝ թմրանյութերի ներարկային օգտագործումը:

Համարվում է, որ՝

- ՄԻԱՎ-ով վարակված տղամարդիկ՝ համասեռամոլներ, բիսեռամոլներ կամ մարմնավաճառության ծառայություններից օգտվողներ են;

- ՄԻԱՎ-ով վարակված կանայք անկանոն կյանք են վարում կամ սեռական բիզնեսի անդամ են;

ოჯახი და საზოგადოება ხელს უწყობს სტიგმასა და დისკრიმინაციას, ნაწილობრივ – შიშით, ნაწილობრივ – Ընտանիքն ու հասարակությունը նպաստում են ստիգմային և խտրականությանը, մասամբ վախից, մասամբ անտարբերությունից և մասամբ այն պատճառով, որ ավելի հեշտ է մեղադրել առաջին զոհին:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի մասին լուսաբանումը լրատվամիջոցներում, որպես <<թմրամոլների հիվանդություն>>, << սևամորթներ հիվանդություն>>, <<մարմնավաճառների հիվանդություն>> կամ <<համասեռամոլների հիվանդություն>> և այլն, նույնպես նպաստում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի հետ կապված ստիգմային և խտրականությանը և ամրապնդում է առկա կարծրատիպերն ու կարծիքները:

Խտրականություն

Տարբեր փոքրամասնություններ, այդ թվում ` ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով վարակված մարդիկ հաճախ ընկալվում են ոչ թե, որպես մարգինալացված և անհավասար պայմաններում ապրող մարդիկ, այլ որպես սեփական դժբախտության և խնդրիների համար մեղավոր մարդիկ:

Հաճախակի են լինում ՄԻԱՎ-ով վարակվածների ինքնաստիգմատիզացիայի և ամաչելու դեպքեր, ինչը պայմանավորված է շրջակա միջավայրի նման վերաբերմունքով: Ինքնաստիգմատիզացիան կարող է հանգեցնել դեպրեսիայի, ինքնանփոփության և թերարժեքության զգացման: Սա հանգեցնում է արդեն թուլացած մարդկանց և խմբերի ուժի կորստի և հյուծման, և նրանք սկսում են մեղադրել իրենց այն իրավիճակի համար, որում հայտնվել են:

Խտրականությունն առաջանում է, երբ մարդիկանց տարբերակում են և անարդարացի են վարվում, քանի որ նրանք պատկանում են որոշակի խմբերի կամ կասկածվում են նման խմբերի պատկանելու մեջ:

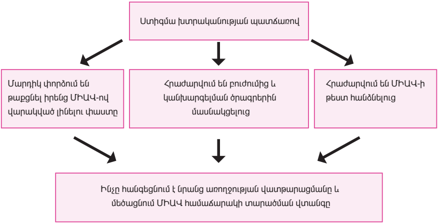
ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց և նրանց ընտանիքների իրավունքները հաճախ ոտնահարվում են ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի հետ կապված ստիգմայի և դրանից բխող խտրականության պատճառով:

Մարդու իրավունքների խախտումը համաճարակի զարգացման առումով հանգեցնում է բացասական արդյունքիի: Օրինակ՝

- Անձնական մակարդակում առաջացնում է ավելորդ անհանգստություն և զգացողություններ: Ինչպես հայտնի է, այս գործոններն ինքնին հանգեցնում են առողջության վատթարացման;
- Ընտանիքի և համայնքի մակարդակում առաջացնում է ամոթի զգացում, վարակի քողարկում, դրական սոցիալական գործունեությանը մասնակցելուց մերժում և այլն;

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի ստիգմայիի վրա ազդող գործոնները՝

- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը կյանքին սպառնացող հիվանդություն է;
- Մարդիկ վախենում են ՄԻԱՎ-ով վարակվածի հետ շփվելուց;
- Հիվանդությունը կապված է վարքի հետ (օրինակ՝ միասեռական հարաբերություններ ունեցող տղամարդիկ և ներարկային թմրանյութեր օգտագործողներ);
- ՄԻԱՎ վարակակիրները հաճախ ընկալվում են որպես անպատասխանատու մարդիկ;
- Հիմնվելով կրոնական կամ բարոյական համոզմունքների վրա (անբարոյական վարքագծի հետևանքով է վարակը առաջացել);


Ստիգմա խտրականության պատճառով

Մարդիկ փորձում են թաքցնել իրենց ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու փաստը

Հրաժարվում են բուժումից և կանխարգելման ծրագրերին մասնակցելուց

Հրաժարվում են ՄԻԱՎ-ի թեստ հանձնելուց

Ինչը հանգեցնում է նրանց առողջության վատթարացմանը և մեծացնում ՄԻԱՎ համաճարակի տարածման վտանգը

Սեռավարակներ

Սեռավարակներն այն վարակներն են, որոնք փոխանցվում են վարակված անձի հետ սեռական շփման միջոցով:

Ներկայումս հայտնի են ավելի քան 30 սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ, որոնցից ամենատարածվածներն են՝

- Սիֆիլիս;
- Գոնորիա (տրիպեր);
- Տրիխոմոնիազ;
- Քլամիդիա;
- Սեռական օրգանների հերպես;
- Սուր գորտնուկներ (սեռական գորտնուկներ);
- Միկոպլազմոզ;
- ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ;

Փոխանցման ուղիները՝

- Սեռական շփման բոլոր տեսակներով՝ հեշտոցային (վագինալ), օրալ, անալ;
- Հնարավոր է, որ անձը վարակվի սեռավարակներով կենցաղային իրեր օգտագործելու արդյունքում (օրինակ՝ վարակված անձի սպիտակեղենը կամ սրբիչ օգտագործելով), սակայն փոխանցման այս ուղին հազվադեպ է;
- Սեռավարակները կարող են հղիության ընթացքում փոխանցվել հիվանդ մորից պտղին, սեռական օրգանների խեղման կամ կրծքով կերակրման ժամանակ;
- ՁԻԱՀ-ը և հեպատիտը կարող են փոխանցվել մարդու արյան միջոցով (ներերակային թմրանյութեր օգտագործելիս, դոնորի չստուգված արյան փոխներարկում կատարելիս, վատ ստերիլիզացված բժշկական սարքերից օգտվելիս):

Եթե պատշաճ բուժում չիրականացվի, ապա սեռավարակների ընթացքը երկար է, հաճախ առանց արտաքին նշանների: Եթե մարդը վարակված է ցանկացած տեսակի սեռավարակով, ապա ինքնաբուժումն անհնար է, այսինքն՝ առանց հատուկ բուժման հնարավոր չէ բուժվել:

Որքան շուտ դիմի վարակված անձը բժշկի, այնքան ավելի հեշտ կլինի նրան բուժելը և, որը ամենակարևորն է, կխուսափի տարբեր բարդություններից, որոնք կարող են ուղեկցել սեռավարակներին: Միակ սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունը, որն այսօր հնարավոր չէ բուժել, ՁԻԱՀ-ն է:

Սեռավարակների նշանները՝

- Քոր արտաքին սեռական օրգանների շրջանում;
- Վագինից կամ սեռական օրգաններից անսովոր արտահոսք՝ երբեմն հատուկ հոտով;
- Սեռական օրգանների շրջանում կարմրություն;
- Այրման զգացողություն միզելու ժամանակ;
- Սեռական օրգանների շրջանում ցան;
- Ցավ աճուկի շրջանում;

Հարկ է նշել, որ որոշ դեպքերում, հատկապես տղամարդկանց մոտ, սեռավարակները զարգանում են առանց արտաքին նշանների, սակայն դա չի նշանակում, որ մարդու մոտ ամենինչ կարգին է: Ճշգրիտ ախտորոշման համար անհրաժեշտ է համապատասխան լաբորատոր անալիզ:

Ի՞նչ բարդություններ կարող են առաջանալ սեռավարակներից՝

- Հիվանդությունը կարող է անցնել քրոնիկ փուլի, ինչը բարդացնում է նրա հայտնաբերումն ու բուժումը;
- Վարակը կարող է տարածվել միզասեռական համակարգում և առաջացնել բորբոքային հիվանդություններ;
- Կարող է լինել անպտղության հիմնական պատճառը ինչպես կանանց, այնպես էլ տղամարդկանց մոտ;

- Պարունակում է այն գինեկոլոգիական խնդիրների 40%-ը, որոնք ստացիոնար բուժման կարիք ունեն;
- ՄԻԱՎ-ի և հեպատիտ B-ի վիրուսի փոխանցման ռիսկի գործոններից մեկն է;

Ինչպե՞ս պետք է մարդը իմանա՝ հիվանդ է, թե ոչ

Այս հարցին կարող է պատասխանել միայն բժիշկը՝ համապատասխան լաբորատոր հետազոտությունների հիման վրա:

Սեռավարակների բուժում եվ կանխարգելում

Բուժումը պետք է իրականացվի որակավորված բժշկի կողմից՝ համապատասխան թեստավորումից և կլինիկական գնահատումից հետո: Ինքնաբուժումը կտրականապես անթույլատրելի է, քանի որ հետագայում դա կարող է հանգեցնել լուրջ բարդությունների:

Սեռավարակների կանխարգելում `

- Մեկ հավատարիմ առողջ սեռական զուգընկեր ունենալու կարողություն;
- Ցանկացած պատահական սեռական հարաբերության ժամանակ պահպանակի օգտագործում;
- Կանոնավոր հետազոտություն և անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան բուժում;

Վարժություն

Նպատակները՝

Աշակերտները պետք է իմանան, թե ինչպես են սեռավարակները և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը տարածվում և ինչպես կարելի է դրանք կանխել: Պետք է քննարկեն, թե ինչ պետք է անի մարդը, եթե կասկածում է, որ որևէ սեռավարակով կամ ՄԻԱՎ վարակով է վարակված:

Առաջադրանքի պայմանները՝

Նինոյի և Թակոյի մտերիմ ընկերը, երիտասարդ տղան, ասաց նրանց, որ հիվանդ է, ՄԻԱՎ-ով: Նա պարբերաբար դեղորայք է ընդունում, բուժվում է և նրա հետ շփումը վտանգավոր չէ: Նրա տեսքից ոչմի բան չի երևում, նա շարունակում է սովորել և առույգ է:
Նինոն մի փոքր վախեցավ, բայց Թակոն որոշեց փնտրել ՄԻԱՎ-ի մասին ամբողջական տեղեկատվություն՝ Նինոյի անհիմն վախերը փարատելու համար:
Օգնեք Նինոյին և Թակոյին գտնել տեղեկատվություն: Կատարեք պռեզենտացիա սեռավարակների և ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ:

Դասարանը բաժանեք 4 մասի
Երկու խումբը պատրաստում է պրեզենտացիա սեռավարակների վերաբերյալ՝ պատասխանելով հետևյալ հարցերին՝

1. Պռեզենտացիա - սեռավարակներ՝

- Ի՞ նչ է սեռավարակը;
- Ինչպե՞ս են փոխանցվում սեռավարակները;
- Թվարկե՛ք տարածված սեռավարակները;

2. Պռեզենտացիա - սեռավարակներ՝

- Ինչպե՞ս հասկանա մարդը, հիվանդ է, թե ոչ;
- Սեռավարակների բուժում և կանխարգելում;
- Առասպելներ և փաստեր սեռավարակների մասին;

Մյուս երկու խումբը պատրաստում է պրեզենտացիա ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ՝ պատասխանելով հետևյալ հարցերին՝

1. Պռեզենտացիա ՄԻԱՎ-ի մասին՝

- Ի՞նչ իմունային համակարգը են՝ ՄԻԱՎ-ը և ՁԻԱՀ-ը;
- ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները (նաև ինչպես չի փոխանցվում);
- ՄԻԱՎ վարակի ընթացքը և նշանները;

2. Պռեզենտացիա - ՄԻԱՎ-ի մասին՝

- Ինչպե՞ս պաշտպանվել ՄԻԱՎ վարակից;
- ՄԻԱՎ-ի թեստավորում;
- Վրաստանի վիճակագրությունը;
- Վրաստանում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի տարածմանը նպաստող գործոնները;

Պռեզենտացիաները ներկայացնելուց և ավարտելուց հետո խմբերը պետք է վերամիավորվեն ըստ թեմաների:

Յուրաքանչյուր խումբ (սեռավարակներ և ՄԻԱՎ) ինքնուրույն քննարկում է հետևյալ հարցերը՝ սեփական տեսակետների համառոտ ակնարկով՝

- Բացատրեք կապը չբուժված սեռավարակների և ՄԻԱՎ-ի միջև;
- Թվարկե՛ք արդյունքները, ի՞նչ կլինի, Եթե մարդը չի բուժվում սեռավարակների համար;
- Ի՞նչ է տեղի ունենում, եթե մարդը չի բուժվում ՄԻԱՎ-ի դեմ;
- Նկարագրեք, թե ի՞նչ պետք է անի մարդը, եթե կարծում է, որ ունի սեռավարակ;
- Նկարագրեք, թե ի՞նչ պետք է անի մարդը, եթե կարծում է, որ ունի ՄԻԱՎ վարակ:

Ուսուցիչը ամփոփում է առաջադրանքը՝ ավելացնելով դասի ժամանակ չասված կարևոր հարցերը

Մարիխուանա՝ վտանգավոր թմրանյութ

Տեսական նյութ ուսուցիչների համար

Կանեփը միամյա բույս է՝ Cannabis Sativa: Նրա տերևները և ծաղկող ոստերը պարունակում են հոգեակտիվ նյութ՝ տետրահիդրոկանաբինոլ, որի պարունակությունը բույսում տատանվում է 1-ից մինչև 8%:

Ըստ հնագիտական տվյալների՝ կանեփն առաջին բույսերից է, որը մշակվել է մարդկանց կողմից: Կանեփից պատրաստում էին գործվածքներ, իսկ ավելի ուշ՝ թուղթ: Հին ժամանակներից ապացուցվել է կանեփի հատուկ ազդեցությունը մարդու հոգեկան աշխարհի վրա: Տասներկուերորդ դարի արևելյան բժշկական տրակտատում ասվում է, որ «հաշիշի մեծ չափաբաժնի օգտագործումը առաջացնում է զառանցանք և շեղվածություն, իսկ կախվածությունը հանգեցնում է խելագարության»:

Կանեփը պարունակում է ավելի քան 400 նյութ: Հոգեակտիվ նյութի քանակը կախված է բույսի աճի պայմաններից, հավաքման, պահպանման և արտադրության եղանակից:

Կանեփի պատրաստուկները ծխում են մաքուր ձևով կամ ծխախոտի հետ համատեղ (հաշիշ, մարիխուանա, «անաշա», «պլան», «ծխախոտ»); եփում և հեղուկի տեսքով են ընդունում («մանագուա»); խառնում են սննդի և քաղցրավենիքի մեջ:

Կանեփի ծուխը ունի սպեցիֆիկ, այրված պարանի հոտ:

Ազդեցությունը օրգանիզմի վրա - կանեփի պատրաստուկները ծխելը կամ այլ միջոցներով ընդունելը առաջացնում է արյան անոթների լայնացում, արյան ճնշման իջեցում, աչքերի կարմրություն, սրտի բաբախյունի և շնչառության արագացում; ախորժակի բացում; լյարդի ֆերմենտների գործունեության արգելակում:

Հոգեբանական ազդեցություն - դեղամիջոցի ազդեցությունը սկսվում է ընդունելուց մի քանի րոպե անց և տևում է 2-3 ժամ: Առաջին ընդունելությունը հաճախ տհաճ է` այն կարող է առաջացնել սրտխառնոց, բերանի դառնություն, գլխապտույտ, երբեմն` ուժեղ վախ և անհանգստություն (խուճապ):

Թմրանյութերի ազդեցության սուբյեկտիվ ախտանիշները - սովորաբար Դեղամիջոցի գործողությունը սկսվում է լործաթաղանթի չորացումով, ուժեղ ծարավի և սովի զգացումով: Էյֆորիան ուղեկցվում է անհիմն ծիծաղով, ընկալման փոփոխությամբ:

- **Գույների հակադրությունն ու ինտենսիվությունը ավելանում են,** առարկաների չափերն ու հեռավորությունը «փոխվում են», ժամանակը «ձգվում է», կենտրոնացումը և հիշողությունը խախտվում են, մինչև նախադասությունը ավարտելը նախադասության սկիզբը մոռացվում է, մարդը հեշտությամբ ոգեշնչվող է դառնում, երբեմն խուճապային վախի նոպա է ունենում:
- **Ընկալման խանգարումները առաջացնում են զառանցանքներ եվ երեվակայություններ,** որոնք մեծ չափաբաժիններով ընդունելու դեպքում կարող են վերածվել հալյուցինացիաների: Չափից մեծ դոզան կարող է հանգեցնել ծանր փսիխոզի (գիտակցության կորուստ, ապակողմնորոշում, վախ, անհանգստություն, հալյուցինացիաներ), որը տևում է մի քանի ժամ կամ մի քանի օր:

Գրգռման փուլը փոխվում է արգելակման փուլով` գույներն աստիճանաբար գունաթափվում են, զառանցանքները ու ֆանտազիաները անհետանում են, մտքերի հոսքը կտրուկ դանդաղում է, տրամադրությունը վատանում է: Թմրանյութի ազդեցությունից դուրս գալու գործընթացը բնութագրվում է շարժումների դանդաղեցմամբ, սեղմվածությամբ, անտարբերությամբ, ինչը կարող է հանգեցնել քնկոտության:

Թմրանյութերի ազդեցության օբյեկտիվ ախտանշանները` մաշկի կարմրություն, աչքերի փայլ և կարմրություն, սրտի բաբախյունի և շնչառության արագացում, բերանի չորացում, շարժումների կոորդինացիայի խախտում, ցնցում, ախորժակի բացում, շատախոսություն և ծիծաղ առանց պատճառի:

Կանեփի տիպի դեղորայքից կախված լինելը դրսևորվում է հոգեկան կախվածությամբ, այսինքն` ցանկալի սուբյեկտիվ զգացողությունները կրկին զգալու անդիմադրելի ցանկությամբ: Երկարատև օգտագործման դադարեցումը չի ուղեկցվում ընդգծված ֆիզիկական անհանգստությամբ, սակայն կարող է զարգանալ դեպրեսիա, խուճապ, անհանգստություն, քնի խանգարում և այլն:

Կանեփի պատրաստուկների կանոնավոր օգտագործումը կարող է հանգեցնել քրոնիկ փսիխոզի (հոգեկան հիվանդության)` զառանցական մտածողության, հալյուցինացիաների: Նույնիսկ երբ փսիխոզը չի զարգանում, խրոնիկական թունավորումը հանգեցնում է ուշադրության և մտածողության կտրուկ անկման, արտաքին աշխարհի նկատմամբ անտարբերության, անձի հոգևոր աղքատացման:

Նույնիսկ կանեփի օգտագործումը դադարեցնելուց օրեր, շաբաթներ կամ ամիսներ անց, հալյուցինացիաներ կամ տհաճ զգացողություններ կարող են հանկարծակի առաջանալ անցյալում թմրամիջոցների ազդեցության պատճառով (Flashback – վերադարձ անցյալ): Թմրանյութերի օգտագործման հետևանքով առաջացած ուժեղ զգացմունքները կարող են հանգեցնել ագրեսիվ և հակասոցիալական վարքագծի:

Հաշվի առեք, որ կանեփ պարունակող հոգեակտիվ նյութերը տարբեր ժամանակահատվածներում մնում է մարդու մարմնի ճարպային հյուսվածքում: Դա կախված է այնպիսի գործոններից, ինչպիսիք են` օգտագործման հաճախականությունը, պարբերականությունը, քանակը:

Վարժություն - 1

«Հակասական դրույթներ»

Աշակերտը (կամ խումբը` 3-4 մասնակից) դասընկերներին կներկայացնի պրեզենտացիա թեման, այնուհետև կներկայացնի վարժության հրահանգները: Պրեզենտացիաի հեղինակը թերթերը փակցնում է երեք տարբեր պատերի մակագրություններով` 1. «Համաձայն եմ», 2. «Համաձայն չեմ», 3. «Չգիտեմ» (տե՛ս ստորև բերված վարժությունը):

Աշակերտը դասընկերներին առաջարկում է արտահայտել իրենց տեսակետը այն հարցերի շուրջ, որոնց վերաբերյալ տարբեր կարծիքներ են տարածվում երիտասարդների շրջանում: Աշակերտը ինքն է ղեկավարում քննարկումը:

Աշակերտը կարդում է դրույթները: Աշակերտները, ովքեր համաձայն են, մոտենում են պատին «Համաձայն եմ» մակագրությամբ, ովքեր համաձայն չեն, գնում են պատի մոտ՝ «Համաձայն չեմ» մակագրությամբ: Նրանք, ովքեր վստահ չեն դրույթի ճիշտ կամ սխալ լինելու մեջ, կանգնում են պատի մոտ՝ «Չգիտեմ» մակագրությամբ:

Ուսուցիչը օգնում է պրեզենտատորին և աշակերտներին ասում է, որ հիմնավորեն, թե ինչու են այդպես մտածում: Հնարավոր է առաջանա քննարկում: Ուսուցիչը վարում է քննարկումը աշակերտների հետ և դասարանին տեղեկացնում դրույթի ճշտության մասին: Այնուհետև աշակերտըը կարդում է մյուս դրույթը և այդպիսով գործընթացը շարունակվում է:

Վիճահարույց դրույթներ
1. «Պլան»-ը թմրանյութ չէ
2. Մարդը կարող է կախվածություն ձեռք բերել պլանից
3. Կանեփի օգտագործումը լուրջ վտանգ է ներկայացնում առողջության համար
4. Մարիխուանան դանդաղեցնում է ռեակցիաները
5. «Պլան»-ն օգնում է մարդուն ավելի լավ հայտնել իր կարծիքը
6. Մեկ անգամ «Պլան» ծխելը ոչ մի վտանգ չի առաջացնում

Քննարկման վերջում աշակերտը ամփոփում է անում և կենտրոնանում կանեփի օգտագործման հետ կապված առողջության ռիսկերի և խնդիրների վրա:

Վիճահարույց դրույթներ	Ճիշտ է/Սխալ է	Պատասխաններ
„პლანი“ არ არის ნარკოტიკი.	**მცდარია:**	Մարիխուանան ազդում է անձի հոգեկան աշխարհի վրա և փոխում ընկալումը, տրամադրությունը: Սա նշանակում է, որ մարիխուանան հոգեակտիվ նյութեր է պարունակում:
Մարդը կարող է կախվածություն ձեռք բերել «պլանից»:	**Ճիշտ է**	Մարդը կարող է կախվածություն ձեռք բերել ցանկացած թմրանյութից: Երբ մարդու մոտ այս կամ այն թմրանյութն ընդունելու մեծ ցանկություն է առաջանում, նշանակում է, որ նա կախվածություն ունի: Այսինքն՝ հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական կախվածություն է զարգացել: Կանեփի կանոնավոր օգտագործման դադարեցումը չի ուղեկցվում դիսկոմֆորտով, ինչպես այլ թմրանյութերի դադարեցումը, բայց առաջացնում է անհանգստություն, դյուրագրգռություն, անքնություն, դեպրեսիա: Հետևաբար կանեփի պատրաստուկների երկարատև, կանոնավոր օգտագործումը հանգեցնում է հոգեկան կախվածության ձևավորմանը:

Կանեփի օգտագործումը լուրջ վտանգ է ներկայացնում առողջության համար:	**Ճիշտ է**	Կանեփի օգտագործումը առաջացնում է թոքերի քաղցկեղ, շնչառական հիվանդությունների հավանականություն: Նվազեցնում է հիշողության և մտածողության հմտությունները: Առաջացնում է հորմոնալ խանգարումներ, որոնք արտահայտվում են տղամարդկանց մոտ սեռական պոտենցիայի նվազմամբ, իսկ կանանց մոտ՝ դաշտանային ցիկլի խանգարումներով: Եթե մարդն ունի հոգեկան հիվանդության հակվածություն, կանեփը կարող է դրդել հիվանդություն զարգացմանը:
Մարիխուանան դանդաղեցնում է ռեակցիաները:	**Ճիշտ է**	Կանեփի պատրաստուկները փոքր չափաբաժնով ճնշող ազդեցություն ունեն կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա: Սա հանգեցնում է ռեֆլեքսների դանդաղեցմանը և կորդինացիայի խանգարմանը: Կանեփի ավելի մեծ չափաբաժինը առաջացնում են տեսողության և լսողության հալյուցինացիաներ: Հատկապես վտանգավոր է կանեփի հետ ալկոհոլ ընդունելը:
«Պլան»-ը օգնում է մարդուն ավելի լավ հայտնել իր կարծիքը:	**Սխալ է**	Կանեփի պատրաստուկները փոքր չափաբաժնով ճնշող ազդեցություն ունեն կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա: Հետևաբար, արգելափակման պրոցեսը թուլանում է, վերանում է լարվածությունն ու ձգվածությունը: Այդ պատճառով մարդը պատրանքի մեջ է, որ ամեն ինչ լավ է անում, սակայն սթափ դիտորդների համար նրա պահվածքը՝ շատ խոսելն ու անհիմն զվարճանալը, ընկալվում է որպես ոչ ադեկվատ:
Մեկ անգամ «Պլան»-ն ծխելը ոչ մի վտանգի չի առաջացնում:	**Սխալ է**	Նույնիսկ մեկ անգամ մարիխուանա ծխելը կապված է որոշակի վտանգների հետ: Այդ թվում հնարավոր է առաջանա անվերահսկելի վարքագիծը և, հետևաբար, առաջանա ընտանիքի ու ընկերների հետ կոնֆլիկտները, ձերբակալություն և պատիժ ոստիկանության կողմից, վնասվածքներ կամ մահ, ինքնակառավարման և կորդինացիայի վատթարացման հետևանքով առաջացած աղետներ կամ դժբախտ պատահարներ:

Վարժություն - 2
«Խորհուրդների գիրք»/Ասա «Ոչ»

Ուսուցիչը աշակերտներին ասում է՝ «Հաճախ շատ հեշտ ենք համաձայնվում ուրիշների հետ և անում ենք այն, ինչը չենք ուզում անել: Այսպես ենք վարվում, որ մեր վրա ուրիշները չծիծաղեն կամ որևէ մեկին չնեղացնենք: Մենք լավ վարք ենք համարում, եթե զիջում ենք ուրիշներին և հաճույք պատճառում նրանց: Հաճախ անհրաժեշտ է մերժել: Մերժել կարելի է տարբեր ձևերով»:

1. Կարողացեք ասել «Ոչ» - «Շատ շնորհակալ եմ առաջարկի համար, բայց ես չեմ կարող / չեմ ուզում դա անել»:

2. Ինքներդ ձեզ ժամանակ տվեք՝ «Վաղը կմտածեմ ու կասեմ իմ որոշման մասին»:

- Պարզեք, թե ինչպես են ուրիշներն իրենց պահում նմանատիպ իրավիճակում;

- Խորհուրդ հարցրեք մտերիմ մեծահասակ մարդկանցից և/կամ ընկերներից;

3. Հրաժարվեք և առաջարկեք այլ տարբերակ կամ փոխեք թեման՝ «Շնորհակալություն, ես ծխախոտ (թմրանյութեր, խմիչքներ) չեմ ուզում: Իմացա՞ք Նոր խաղ է դուրս եկել...»:

4. Հրաժարվեք, այնպես, որ ձեր որոշման հաստատակամությունը պարզ լինի ձեզ շրջապատողների համար:

5. Հնարավոր է, որ ինչ-որ մեկը շարունակի ճնշում գործադրել կամ ծաղրել ձեզ ձեր մերժումից հետո: Փորձեք լռել, պահպանեք հանգստություն և հարցեր տավեք, որոնք կշփոթեցնի նրանց՝ «Քո ի՞նչին է պետք, որ ես ծխեմ/Ինչո՞ւ է քեզ համար կարևոր, որ ես ծխեմ»:

6. Օգտագործիր հումոր:

Առաջադրանք տեղում՝
Աշակերտները պետք է գրեն մեկ պատասխան արտահայտություն, որը պարունակում է համոզիչ մերժում մարիխուանայի օգտագործման համար օգտակար յուրաքանչյուր փաստարկի վերաբերյալ: Այնուհետև զույգերի միջև տեղի կունենա խաղ, որի ժամանակ նրանք կներկայացնեն փաստարկեր և հակափաստարկներ տվյալ թեմայի վերաբերյալ: Աշակերտները կարող են նաև օգտվել Խորհրդատվական գրքույկից:

- Ես արդեն փորձել եմ և որևէ խնդիր չի առաջացել:

- Պետք է համտեսել կյանքում գոնե մեկ անգամ:

- Բոլորն են դա անում, ինչո՞ւ չպիտի համտեսես:

- Եթե ցանկանում ես լավ ժամանակ անցկացնել, փորձիր այն:

- Դե, համտեսիր, ոչ ոք չի իմանա:

- Խնդիրներ ունե՞ս: Խմիր (ծխիր, ներարկվիր. . .) և ամենինչ լավ կլինի:

- Դու հո փոքր չե՞ս, փորձիր:

Լրացուցիչ ռեսուրս

Խոսում է հայտնի բժիշկ Լևան Ռատիանին –
https://www.youtube.com/watch?v=WVfPZPDqf5c

Թմրանյութերի, հոգեմետ նյութերի, պրեկուրսորների և նարկոլոգիական աջակցության մասին –
https://matsne.gov.ge/ka/document/view/1670322?publication=20

Հոդված նոր օրենքի մասին -
https://am-news.net/ge/%E1%83%9B%E1%83%90%E1%83%A0%E1%83%98%E1%83%AE%E1%83%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_6ukxJaGlFiqdVQY3k9wxpkR_YUg