



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA



Salvati Copiii
Save the Children Romania

ERIKS
DEVELOPMENT PARTNER

unicef

NEOVITA
CENTRUL NAȚIONAL DE RESURSE



8 СВЕРХСПОСОБНОСТЕЙ МОЕЙ ЮНОСТИ





YOUTH KLINIC

Этот материал разработан и издан при финансовой поддержке Швейцарского агентства по развитию и сотрудничеству (SDC), Спасите детей Румыния, партнера по развитию ЭРИКС (Швеция), ЮНИСЕФ в Молдове, в партнерстве с Министерством здравоохранения, подготовлен Национальным ресурсным центром по развитию услуг здравоохранения, дружественных к молодежи, «Неовита», и Ассоциацией „Здоровье для молодежи”. Высказанные мнения не обязательно отражают позицию доноров.

Мои сверхспособности:

1

понимаю и принимаю себя таким/ой какой/ая я есть!

2

забочусь о своем теле!

3

умею радоваться любви!

4

мне хорошо без сигарет, алкоголя, и наркотиков!

5

живу в безопасности!

6

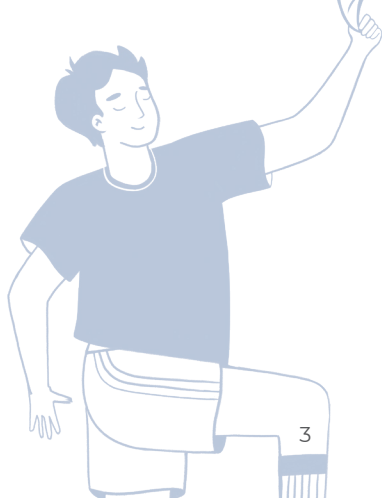
учусь жить в новой реальности!

7

знаю, что УК – мой друг!

8

состою в команде волонтеров УК!



Понимаю и принимаю себя таким/ой какой/ая я есть!

Учусь понимать себя и
открывать для себя то, что у
меня лучше всего получается

Стараюсь
осознавать свои
эмоции и действия

Понимаю, что все люди разные,
и принимаю их такими, какие
они есть

Прошу о помощи,
когда нуждаюсь в
ней



Чтобы стать самому себе / самой себе лучшим другом:



Думаю, что, как и другие люди, я по-своему **УНИКАЛЕН/УНИКАЛЬНА** и **ЗАСЛУЖИВАЮ УВАЖЕНИЯ**

Знаю, что это **НОРМАЛЬНО ИНОГДА**:

- испытывать стресс и неудовлетворенность собой, грусть, злость
- не понимать, что со мной происходит
- не ладить с другими



ВЫРАЖАЮ свои мысли, потребности и эмоции ясно (словами, называя эмоции и упоминая потребности, потому что только жесты и/или действия могут быть неправильно поняты другими).



Предпочитаю **ОБЩАТЬСЯ** с людьми, которым я доверяю, которые могут утешить, поддержать и помочь мне думать о некоторых вещах более позитивно.

ЕЖЕДНЕВНО нахожу время чтобы заняться любимыми делами, которые раскрывают мои сильные стороны.



ИЗБЕГАЮ употребления алкоголя и других психоактивных веществ, потому что они лишь ухудшают плохое самочувствие.

ИЗБЕГАЮ действовать импульсивно, когда мне грустно, когда я в отчаянии или когда я злюсь.



Знаю, что если кто-то испытывает чувства грусти, беспокойства или гнева в течение долгого времени, и если эти состояния влияют на повседневную деятельность этого человека, или если такой человек думает о том, чтобы покончить с собой, очень важно как можно скорее обратиться за **ПОМОЩЬЮ** (к психологу или в Центр YOUTH CLINIC МОЛДОВА).

Забочусь о своем теле!





Чтобы легче заводить друзей



Чтобы сохранить здоровье



Чтобы выглядеть так, как я хочу



Чтобы быть более уверенным в собственных силах



Чтобы добиться успеха в жизни

ЗАБОЧУСЬ О ЧИСТОТЕ СВОЕГО ТЕЛА:



- Часто мою руки с мылом под проточной водой.
- Чищу зубы не реже двух раз в день (после завтрака и перед сном).
- Ежедневно подмываю половые органы проточной водой (желательно, кипяченной) и меняю нижнее белье.
- Принимаю душ/купаюсь регулярно, столько, сколько мне необходимо, но не реже одного раза в неделю.
- Регулярно меняю одежду.



СТРЕМЛЮСЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

- Ежедневно кушаю фрукты, овощи и другие разнообразные продукты питания – в моем рационе минимум 3 основных приема пищи в день.
- Избегаю потребления нездоровых продуктов, особенно тех, которые содержат большое количество соли, сахара и жира.
- Выпиваю достаточное количество воды в день.



ВЫПОЛНЯЮ СИСТЕМАТИЧЕСКИ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ (спорт, бег трусцой, футбол, быстрая ходьба и др.) не менее 60 минут в день.



ВЫДЕЛЯЮ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ ДЛЯ СВОЕГО ОТДЫХА И СНА (минимум 8 часов, отхожу ко сну в 23.00).

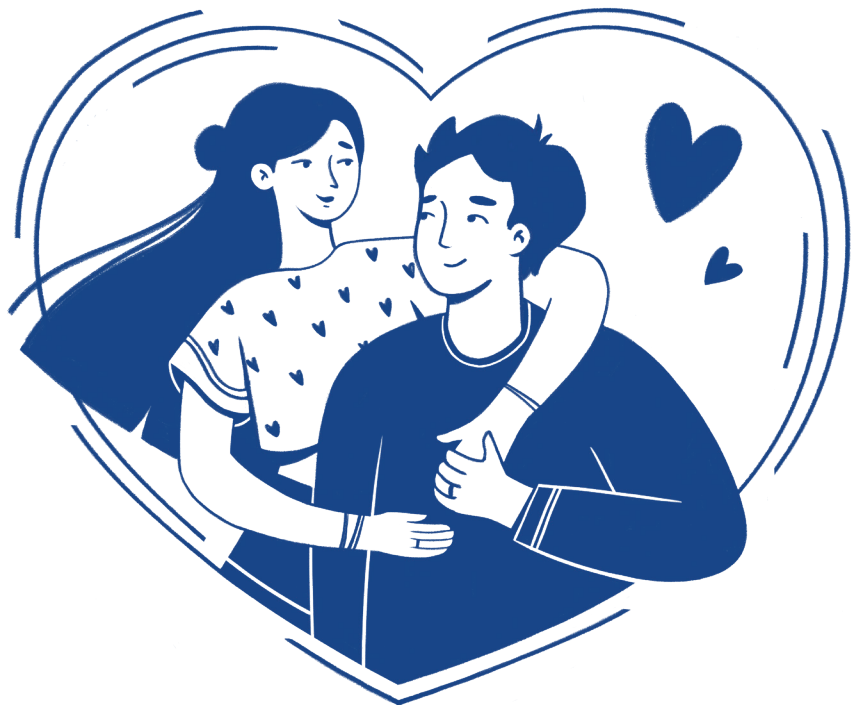
Умею радоваться **ЛЮБВИ!**

Считаю, что **ЛЮБОВЬ** –
естественная и важная
часть человеческой
жизни

Знаю, что любовь приносит
радость тогда, когда строятся
ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В гармоничных отношениях
все делается с взаимного
согласия и **УВАЖЕНИЯ**

Смогу обратиться за **ПОМОЩЬЮ**,
если у меня возникнут проблемы.
УК может предоставить мне
информацию и поддержку!



Чтобы я мог/могла радоваться любви:



УЧУСЬ предлагать и просить о заботе, выражать свои чувства, желания и потребности, а также учусь дружелюбному общению со своими близкими.



ИЗБЕГАЮ компаний таких людей (даже если я их очень хорошо знаю) или такие места, где есть риск подвергнуться нежелательным прикосновениям или принуждению к сексу. Не позволяю НИКОМУ прикасаться к моим интимным частям без моего позволения!



УЗНАЮ себя лучше, а также тип людей, которые меня привлекают, и в которых я могу влюбиться.



Знаю, что у каждого человека есть **ОСОБЫЙ СПОСОБ** выражать и получать свою любовь – через признания в любви, время, проведенное вместе, подарки и поступки, а также прикосновения. Узнаю свой собственный язык любви, и учусь понимать язык других, чтобы общение на языке любви было понятным обоим партнерам.



ЗНАЮ, что поцелуи, ласки и прикосновения/стимуляции половых органов приносят удовольствие, не нанося никакого вреда, не приводят к нежелательной беременности или заражению инфекциями, передающимися половым путем.



РЕШАЮ вступать в половую связь только тогда, когда чувствую себя морально, психологически, морально и физически готовым к этому шагу. Мое желание имеет значение: я не сделаю этого только потому, что этого хочет кто-то другой.

Пока я не буду готов/готова стать родителем, я буду заниматься только



ЗАЩИЩЕННЫМ сексом (с использованием презерватива и/или других методов контрацепции на протяжении всего полового контакта)



Я знаю, что **ЛЮБОЙ** незащищенный половой контакт (без презерватива или других методов контрацепции) несет в себе риск нежелательной беременности или инфекции, передающейся половым путем. Если такой риск наступил, его можно уменьшить, как можно скорее обратившись в аптеку или к врачу. Первые 72 часа важны для получения экстренной контрацепции.

Мне хорошо без сигарет, алкоголя, и наркотиков!

Хочу получать новый опыт, удовольствие, помогать себе в ситуации стресса/грусти в реальном мире, а не в иллюзорном...

Хочу инвестировать в себя, а не в наркодилеров, в табачную и алкогольную промышленность

Хочу сам/а контролировать свою жизнь, а не отдавать контроль наркотикам, алкоголю и табачным изделиям

Я знаю пределы своих сил, и могу попросить о помощи, когда она мне понадобится



Без сигарет, алкоголя, наркотиков:



ВЫБИРАЮ способы заявить о себе, а также способы проведения свободного времени без употребления алкоголя, табачных изделий или наркотиков: пробую разные виды спорта, занимаюсь волонтерской деятельностью/помогаю другим, веду блог, открываю свое дело, изучаю то, что мне интересно, танцую, пою в караоке, создаю что-то новое и другое.



Применяю **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ** для того, чтобы контролировать/сократить стресс (хожу к психологу, общаюсь с близкими мне людьми – родителями, близкими друзьями – медитирую, применяю техники релаксации и глубокого дыхания, занимаюсь спортом, занимаюсь чем-то творческим, тем, что мне нравится, высыпаюсь и другое.



ИЗБЕГАЮ людей/**ПОКИДАЮ** компанию людей, которые употребляют алкоголь, сигареты, наркотики – я отказываюсь садиться в автомобиль, которым управляет водитель, находящийся под влиянием этих психоактивных веществ



ПРОТИВОСТОЮ давлению к употреблению алкоголя, сигарет или наркотиков.

Если мне случается употреблять алкоголь, сигареты, наркотики:

- делаю это с **КЕМ-ТО**, кому доверяю, и употребляю в безопасном месте.
- **ИЗБЕГАЮ** управления автомобилем, мотоциклом, велосипедом в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием других психоактивных веществ.
- **ПРОШУ ПОМОЩИ** у друзей, родителей и других взрослых, которым я доверяю, чтобы избавиться от зависимости.
- **СВЯЗЫВАЮСЬ С ЦЕНТРОМ УК** («Youth Clinic» Молдова), если мне нужна дополнительная информация или поддержка.

Живу в безопасности!

НИКТО не имеет права ударить меня, оскорблять, унижать, травить – ни в каком виде!

Понимаю, что насилие может происходить **ГДЕ УГОДНО**: в семье, в школе, на улице, в онлайн-среде, в других общественных местах.

Знаю, что **НАСИЛИЕ** может быть не только физическим, но и эмоциональным, сексуальным. Манипуляции, физическое и эмоциональное пренебрежение, лишение финансовых ресурсов, торговля людьми – все это формы насилия.

КАК ДЕВОЧКИ, ТАК И МАЛЬЧИКИ могут подвергаться насилию. Иногда пол, гендерная идентичность или сексуальная ориентация может быть единственной причиной насилия.



Чтобы чувствовать себя в безопасности, чтобы жить в мире, чтобы предотвращать конфликты и жить свободно, без страха, я:



ОБСУЖДАЮ со взрослыми, которым доверяю, а также с родителями то, как я могу распознать и избежать насилия **ИЗБЕГАЮ** ситуаций и мест, где могут иметь место акты насилия. Если мне угрожают, я немедленно покидаю это место.



ПОДДЕРЖИВАЮ дружелюбную атмосферу в классе, в компании – без прозвищ, бойкота, запугивания, оскорблений.

ЗНАЮ, что человеку, который доволен собой, не нужно самоутверждаться за счет запугивания других, или быть молчаливым свидетелем запугивания кого-то другого.



Если кто-то пытается принудить меня к сексуальным прикосновениям, контакту, убегаю и **ОБРАЩАЮСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ**.



Во время спора с кем-то, стараюсь **СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ** и отвечать корректно, без агрессии.

Соблюдаю правила **ОНЛАЙН БЕЗОПАСНОСТИ** – избегаю размещения личной информации в сети (телефон, адреса и т. д.); размещения или отправки личных фотографий (они всегда могут быть нежелательно изменены и опубликованы, становясь доступными для всех); открытия файлов, полученных от незнакомых – такие файлы могут содержать вирусы, неприличные изображения или фильмы; встреч наедине с людьми, с которыми общался/общалась только в сети, а также я блокирую адреса тех людей, из-за которых я чувствую себя неловко или испытываю чувство страха.



Если я становлюсь **СВИДЕТЕЛЕМ** жестокого избиения/попытки изнасилования, я срочно звоню в полицию (112), или обращаюсь к любому взрослому, которому доверяю.



ЗНАЮ, что если кто-то подвергся физическому, эмоциональному или сексуальному насилию, ему/ей важно поговорить с родителями или другими взрослыми, которым он/она доверяет. Чтобы получить дополнительную помощь, можно обратиться в центр УК.



Учусь жить в новой реальности!





В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ ЗАЩИЩАЮ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ.

- Соблюдаю рекомендации врачей по профилактике инфекции
- Соблюдаю правила безопасности в случае стихийных бедствий, военных конфликтов и т.д.
- Информую себя и делюсь информацией из проверенных и безопасных источников

ПОДДЕРЖИВАЮ ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ И БЛИЗКИМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОНЛАЙН.



- Делюсь эмоциями, проявляю сочувствие и выражаю привязанность
- Избегаю агрессивного стиля общения
- Если личное общение невозможно, поддерживаю онлайн-общение

ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕНИЙ.



- Соблюдаю дневной режим с достаточным количеством ночного сна
- Соблюдаю личную гигиену, чищу зубы не реже двух раз в день
- Занимаюсь физическими упражнениями не менее 60 минут в день
- Питаюсь разнообразно, ежедневно ем фрукты и овощи,
- Избегаю употребления обработанных продуктов, трансжиров, газированных напитков.
- Избегаю употребления табачных изделий, алкоголя, наркотиков

ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАЮСЬ ТЕМ, ЧТО ПРИНОСИТ УДОВОЛЬСТВИЕ МНЕ И БЛИЗКИМ МНЕ ЛЮДЯМ.



- Медитирую, расслабляюсь
- Создаю что-то новое – снимаю видео, пишу картину, готовлю новое блюдо и т. д.
- Танцую, гуляю, занимаюсь спортом
- Помогаю своей семье, бабушкам и дедушкам, друзьям, занимаюсь волонтерской деятельностью
- Каждый день узнаю что-то новое для себя.

ОБРАЩАЮСЬ В ЦЕНТР УК (В ТОМ ЧИСЛЕ ОНЛАЙН) по любым вопросам/проблемам со здоровьем, касающимся физического здоровья, включая сексуальное, репродуктивное и эмоциональное здоровье.



Знаю, что мой друг, и я становлюсь частью команды УК!

Хочу лучше понимать, что происходит с моим телом, с моими эмоциями, решать проблемы со здоровьем, а также эмоциональные проблемы!

Хочу обрести больше уверенности в себе, научиться не поддаваться прессингу, научиться говорить: «НЕТ»!

Хочу, чтобы меня выслушали, услышали и помогли, хочу поговорить со специалистом без запрещенных тем!

Хочу улучшить свои отношения с родителями, друзьями, парнем/девушкой...



Для этого:



Обращаюсь в центр **YOUTH KLINIC (YK)**. «Youth Clinic» (YK) – это национальная сеть центров здоровья, дружественных к молодежи, которая действует в рамках государственной службы здравоохранения, и которая нацелена на предоставление комплексных, многопрофильных услуг здоровья, адаптированных к потребностям подростков и молодых людей в Республике Молдова.



Нахожу **САМЫЙ БЛИЗКИЙ ЦЕНТР YK** – захожу на сайт www.yk.md или на страниц YK в Facebook. Центры YK есть в каждом **РАЙОНЕ** и **МУНИЦИПАЛИТЕТЕ**, и располагаются они в медицинских учреждениях (поликлиниках).



Я могу общаться со специалистами YK онлайн, по телефону или во время моего визита в YK центр. Для более подробной информации звоню на **НОМЕР ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ YK SUPPORT LINE – 0 800 800 22**.



Я могу задать **АНОНИМНЫЙ ВОПРОС** врачу/психологу, отправив его по ссылке: <https://teenslive.info/ro/intreaba-un-specialist> (получаю ответ в течение 24-х часов).

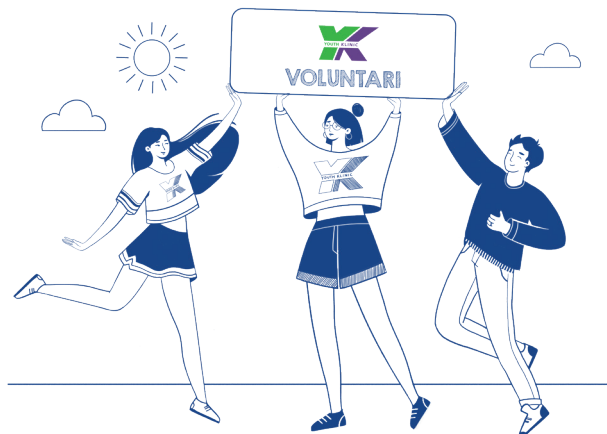
Становлюсь **ВОЛОНТЕРОМ YK**, обратившись в ближайший центр YK!

БЕСПЛАТНО

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

ПРОФЕССИОНАЛЬНО

Команда волонтеров УК:



Я тоже могу стать одним из них?

Хочешь стать частью такой команды, в которой ты будешь чувствовать себя отлично, и в той же время, будешь делать что-то полезное и важное для твоих сверстников?

Тебе интересно узнать больше о сексуальности, питании, отношениях между мальчиками и девочками, здоровье тела, эмоциональном здоровье и о многом другом?

В таком случае у тебя есть все необходимое, чтобы стать волонтером УК!

Свяжись с ближайшим центром УК и запишись в качестве волонтера. Мы ждем тебя. Сделай свою жизнь интереснее!

Где я могу найти центр УК?



Национальная сеть **Youth Clinic Moldova** существует теперь по всей стране. В каждом районном центре, в муниципии Бэлць и во всех районах муниципия Кишинэу ты найдёшь медицинский центр, дружелюбный к подросткам и молодежи.

Приходи в Youth Clinic Молдова!



сеть центров здоровья,
дружественных молодежи (10-24 года)

МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ!



Найди
ближайший
центр ЮК



Психологическое
и медицинское
консультирование



Медицинский
осмотр
(гинеколог, уролог/
андролог,
дерматолог)



Экспресс-
тестирование:
ВИЧ, Сифилис,
Беременность,
Анемия и т. д.



Предоставление
лечения,
противозачаточных
средств и
лекарств.



Другие
дружественные
услуги по мере
необходимости



YK MOBILE

*мобильная клиника, благодаря которой медицинские
услуги, дружественные молодежи, становятся ближе*



SUPPORT LINE
0 800 800 22

КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Телефон доверия для подростков и молодёжи



ЗВОНИ

стать более
уверенным в себе?

улучшить
отношения с
родителями и
ровесниками?

найти лучшие способы
решения проблем со
здоровьем?

Хочешь...

чтобы тебя
выслушали,
услышали – и
помогли?

лучше понимать,
что происходит с
твоим телом?



Мы тебя слышим.



Мы тебя понимаем.



Мы тебе поможем.



@youthclinicmoldova

yk.md



neovita.md