



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA



Elveția.



Salvați Copiii
Save the Children Romania

ERIKS
DEVELOPMENT PARTNER

unicef

NEOVITA
CENTRUL NAȚIONAL DE RESURSE



SĂNĂTĂȚI PENTRU TOȚI
All people. Everywhere.
„Abstracții pentru Tineri”

8 superputeri

ale adolescenței mele





YOUTH KLINIC

Acest material este elaborat și tipărit cu sprijinul financiar al Agenției Elvețiene pentru Dezvoltare și Cooperare (SDC), Salvați Copiii România, ERIKS Development Partner din Suedia, UNICEF Moldova, în parteneriat cu Ministerul Sănătății, realizat de Centrul de resurse la nivel național în servicii de sănătate prietenoase tinerilor „Neovita” și Asociația „Sănătate pentru Tineri”. Opiniile exprimate nu reflectă neapărat poziția donatorilor.

superputerile mele

1

Mă înțeleg și mă accept așa cum sunt

2

Am grijă de corpul meu

3

Mă pot bucura de dragoste

4

Sunt OK fără țigări, alcool, droguri

5

Trăiesc în siguranță

6

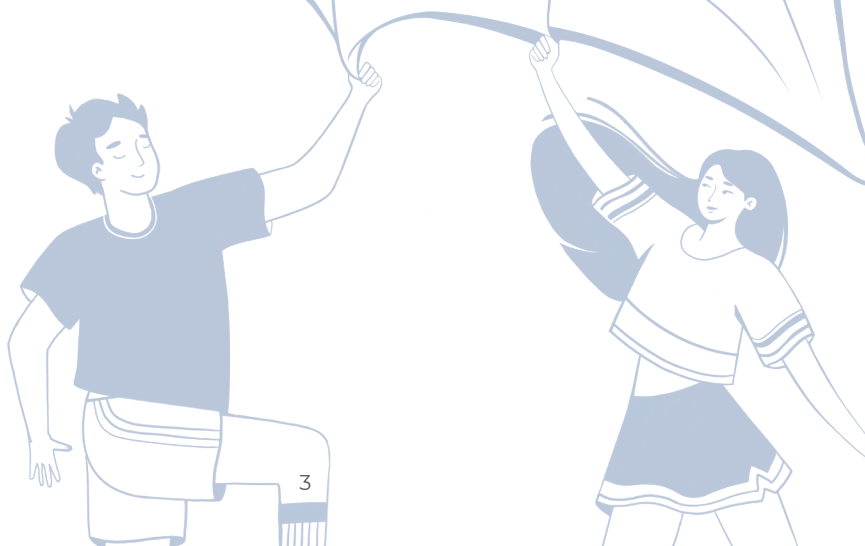
Învăț să trăiesc într-o nouă realitate

7

Știu că YK este prietenul meu

8

Mă alătur voluntarilor YK



Mă înțeleg și mă accept așa cum sunt!

Învăț să mă înțeleg pe mine
și descopăr lucrurile care îmi
reușesc cel mai bine

Urmăresc să fiu
conștient/ă de emoțiile
și acțiunile mele

Urmăresc să-i accept și pe cei
din jur așa cum sunt

Cer ajutor când
am nevoie



Că să devin prieten bun cu mine însumi:



Cred că eu, la fel ca alte persoane, sunt **UNIC/Ă** în felul meu și **DEMN DE RESPECT**

Cunosc că e **NORMAL UNEORI** să:

- mă simt stresat și nemulțumit de mine, trist, furios
- nu înțeleg ce se întâmplă cu mine
- să nu mă înțeleg cu alții



Îmi **EXPRIM** gândurile, nevoile și emoțiile într-un mod sănătos (prin cuvinte, denumind emoțiile și menționând nevoile, deoarece numai gesturile și/sau acțiunile ar putea fi înțelese greșit de către ceilalți).



Prefer să **DISCUT** cu persoane de încredere care îmi pot oferi confort, sprijin și mă pot ajuta să gândesc mai pozitiv despre unele lucruri.



FAC zilnic ceva ce-mi place și îmi descopăr atu-urile mele.

EVIT să acționez impulsiv atunci când sunt trist, disperat, furios.



EVIT să consum alcool și alte substanțe, deoarece acestea intensifică starea de rău.

Știu că, dacă cineva are gânduri de tristețe, frică, îngrijorare mare sau furie timp de mai multe zile, dacă aceste stări îi afectează activitățile de zi cu zi sau dacă are gânduri de a-și lua viața, este foarte important să ceară **AJUTOR** cât mai repede (la un psiholog sau la un **Centru YOUTH KLINIC MOLDOVA**).



Am grijă de corpul meu!





Ca să arăt cum vreau

Ca să-mi fac mai ușor prieteni buni



Ca să am încredere în forțele proprii

Ca să-mi păstrez sănătatea



Ca să am succes în viață



AM GRIJĂ DE CURĂȚENIA CORPORALĂ:

- îmi spăl des mâinile cu săpun și apă curgătoare
- mă spăl cel puțin de 2 ori pe zi pe dinți
- spăl zilnic organele genitale și schimb lenjeria
- fac baie regulat, cât de des am nevoie și nu mai rar de odată pe săptămână
- schimb regulat hainele.



URMĂRESC SĂ MĂNÂNC SĂNĂTOS:

- consum zilnic fructe, legume și alte alimente variate - cel puțin 3 mese de bază pe zi.
- evit produsele nesănătoase, în special cele care conțin cantități mari de sare, zahăr și grăsimi.
- consum suficientă apă pe zi.



PRACTIC SISTEMATIC ACTIVITĂȚI FIZICE

(sport, jogging, fotbal, mers rapid), cel puțin 60 min pe zi.



ÎMI OFER TIMP SUFICIENT PENTRU ODIHNĂ ȘI SOMN

(minim 8 ore, culcarea până la 23.00).

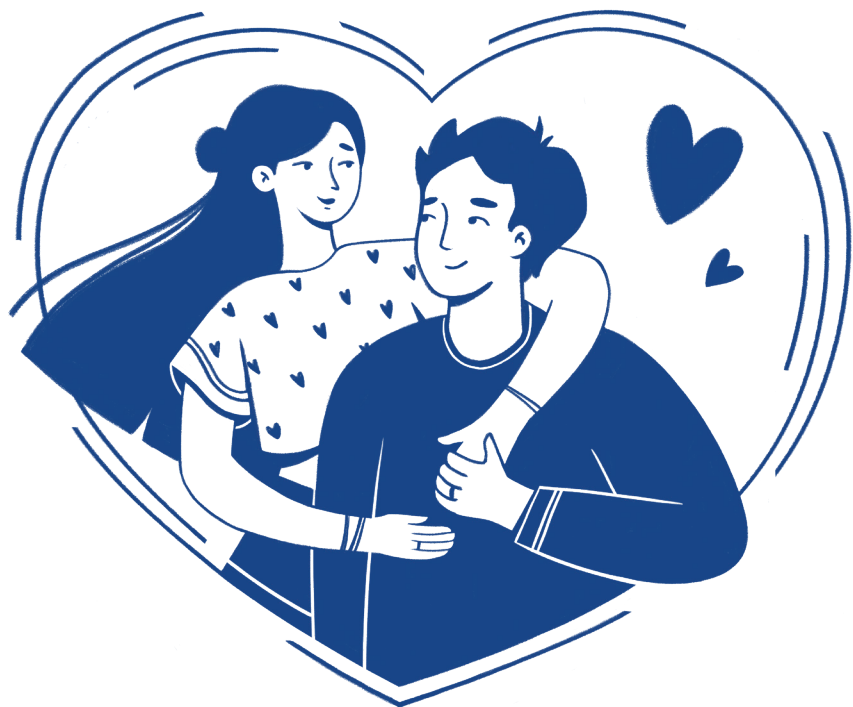
Mă pot bucura de dragoste!

Cred că DRAGOSTEA
este o parte firească și
importantă a vieții omului

Știu că de dragoste te poți
bucura atunci când construiești
RELAȚII ARMONIOASE

Intr-o relație armonioasă nu se
fac lucruri contra voinței mele și
RESPECT voința altuia/alteia

Pot cere AJUTOR dacă
am nevoie. YK îmi poate
oferi informații și suport!



Ca să mă pot bucura de dragoste:



ÎNVĂȚ să ofer și cer grijă, afectivitate, să-mi exprim sentimentele, dorințele și nevoile și să comunic asertiv și fără violență cu apropiații mei.



EVIT să mă aflu cu astfel de oameni (chiar dacă îi cunosc foarte bine) sau în astfel de locuri încât să existe riscul de a fi supus/ă atingerilor nedorite, sexului forțat. Nu permit NIMĂNUI să-mi atingă părțile intime fără voia mea!



DESCOPĂR cine sunt eu, cu ce tip de persoane mă îndrăgostesc și de cine sunt atras/ă.



Cunosc că fiecare persoană are **MODUL SĂU SPECIAL** de a-și exprima și recepționa iubirea – prin declarații, timp petrecut împreună, prin a oferi daruri și servicii și prin atingeri. Descopăr care este limbajul meu propriu al iubirii și învăț să înțeleg limbajele altora pentru a ne comunica dragostea pe înțelesul unui altuia.



CUNOSC că sărutul, mângâierile și atingerea/stimularea organelor genitale nu au efecte negative și aduc plăcere, fără riscul unei sarcini nedorite sau infectării cu o boală sexual transmisibilă.



AM DECIS să încep relațiile sexuale doar atunci când mă voi simți pregătit(ă) moral și fizic pentru acest pas. Voința mea contează: nu o voi face doar pentru că altcineva își dorește acest lucru.



Când mă voi decide să am un contact sexual, **VOI FOLOSI ÎNTOTDEUANA** un prezervativ, de la începutul și până la sfârșitul contactului și/sau alte metode de protecție până când voi dori să am copii.



Cunosc că **ORICE** contact sexual neprotejat (fără prezervativ sau alte metode de contracepție) aduce riscul unei sarcini nedorite sau a unei infecții sexual-transmisibile. În cazul când s-a întâmplat, aceste riscuri pot fi micșorate dacă se adresează cât de repede la o farmacie sau la un medic. Primele 72 ore sunt importante pentru a lua contracepția de urgență.

Sunt OK

fără țigări, alcool, droguri!

Vreau să mă afirm, să mă distrez, să-mi reduc stresul/tristețea în realitate, dar nu în iluzii...

Vreau să investesc în mine, dar nu în traficanții de droguri și în industria tutunului și a băuturilor alcoolice

Vreau singur/ă să-mi controlez propria viață și să nu o las pe seama drogurilor, alcoolului și țigărilor

Îmi cunosc limitările și pot cere ajutor când am nevoie



Fără țigări, alcool, droguri:



ALEG moduri de a mă afirma și a petrece timpul liber fără a consuma alcool, tutun și droguri: încerc diferite tipuri de sport; fac voluntariat/ajut pe alții; îmi fac un blog; deschid o afacere; studiez ceva nou care mi-i interesant; dansez, cânt la karaoke, creez ceva nou și multe altele.



Aplic **METODE POZITIVE** pentru a controla/reduce stresul (merg la un psiholog, vorbesc cu cei apropiați – părinții, prieteni de încredere, meditez, aplic tehnici de relaxare și respirație profundă, fac sport, fac ceva creativ ce-mi place, dorm suficient etc.)



EVIT persoanele care consumă – nu rămân în gașca în care toți consumă; refuz să urc în vehicul condus de cineva sub influența acestor substanțe.



REZIST presiunii de a consuma alcool, țigări sau droguri.

Dacă se întâmplă să consum:

- **FAC** acest lucru cu cineva în care am încredere și consum într-un loc sigur.
- **EVIT** să conduc mașina, motocicleta, bicicleta sub influența alcoolului sau a altor substanțe.
- **CER AJUTOR** de la prieteni, părinți, alți adulți de încredere ca să pot renunța.
- **CONTACTEZ UN CENTRU YK** (Youth Clinic Moldova) dacă am nevoie de mai multe informații sau suport.

Trăiesc în siguranță!

NIMENI nu are dreptul să mă lovească, jignească, insulte, hărțuiască în nici un mod.

ACȚIUNILE VIOLENTE pot fi fizice, emoționale, sexuale. Manipularea, neglijarea fizică și emoțională, derivarea economică, traficul de ființe umane tot sunt forme de violență.

ATÂT FETELE, CÂT ȘI BĂIEȚII pot fi supuși violenței. Uneori genul, identitatea de gen sau orientarea sexuală poate fi singurul motiv de violență.

Violența se poate produce ORIUNDE - în familie, în școală, în stradă, în mediu on-line, în alte locuri publice.



Ca să mă simt în siguranță, să trăiesc în pace, să previn conflictele și să trăiesc liber, fără frică, eu:



DISCUT cu adulții de încredere și părinții despre modul în care pot să recunosc și să evit violența.

EVIT situațiile și locurile în care pot avea loc acte de violență. Dacă sunt amenințat, părăsesc rapid locul.



MENȚIN un mediu prietenos în clasă, în gașcă = fără porecle, boicot, intimidare, insulte. Știu că o persoană care e ok cu sine nu are nevoie să se afirme intimidând pe alții sau acceptând tacit să fie cineva intimidat în fața sa.



Dacă cineva încearcă să mă forțeze sexual, fug și **CER AJUTOR**.

Când discut în contradictoriu, mă strădui să-mi **PĂSTREZ CALMUL** și să răspund non-violent.



Respect regulile de navigare în **SIGURANȚĂ ÎN MEDIUL ONLINE** – evit să scriu pe net informații cu caracter personal (telefon, adrese etc.); să postez sau să trimit poze personale (totdeauna ar putea fi modificate în mod nedorit și deveni publice); să deschid fișiere primite de la persoane necunoscute – ar putea conține viruși, imagini sau filme indecente; să mă întâlnesc de unul/una singur/ă cu persoanele care am făcut cunoștință doar în mediu on-line și blochez adresele persoanelor care m-au făcut să mă simt incomod sau intimidat/ă.



Dacă sunt **MARTORUL** unei bătăi violente sau a unei tentative de viol, apelez cât mai repede la poliție (112) sau la orice matur de încredere.

CUNOSC că dacă cineva a fost agresat fizic, emoțional și sexual, este important să discute cu adulți de încredere sau cu părinții. Pentru mai mult ajutor, poate apela la un centru Youth Clinic Moldova.



Învăț să trăiesc Într-o nouă realitate





ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ, MĂ PROTEJEZ PE MINE ȘI PE CEI DIN JUR:

- Respect recomandările medicilor referitoare la prevenirea infecțiilor și altor boli;
- Respect regulile de siguranță în caz de calamități naturale, conflicte militare etc.
- Mă informez corect și distribui informații din surse verificate și sigure.



MENȚIN COMUNICAREA CU PRIETENII ȘI PERSOANELE DRAGI, INCLUSIV ONLINE:



- Îmi împărtășesc emoțiile, manifest empatie și afecțiune
- Evit stilul de comunicare violent
- Dacă nu este posibil personal, mențin comunicare on-line

URMEZ UN MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ, CHIAR ȘI CONDIȚII DE RESTRICȚII:



- Mențin regimul zilei cu somn suficient noapte
- Mențin igiena, mă spăl cel puțin de 2 ori pe zi pe dinți
- Am activitate fizică cel puțin 60 minute pe zi
- Mă alimentez divers, consum fructe și legume zilnic,
- Evit produse procesate, grăsimi trans, băuturi carbogazoase
- Evit tutunul, alcoolul, drogurile

FAC ZILNIC CEVA CE-MI PLACE MIE ȘI CEVA BUN PENTRU CEI APROPIAȚI:



- Meditez, mă relaxez
- Creez ceva nou – un video, o pictură, un fel nou de mâncare etc.
- Dansez, mă plimb, fac sport
- Îmi ajut familia, bunicii, prietenii, fac voluntariat
- Învăț în fiecare zi ceva nou pentru mine.

CONTACTEZ UN CENTRU YK (INCLUSIV ONLINE)

pentru orice problemă de sănătate/întrebare privitor la sănătatea fizică, inclusiv sexual-reproductivă și emoțională.



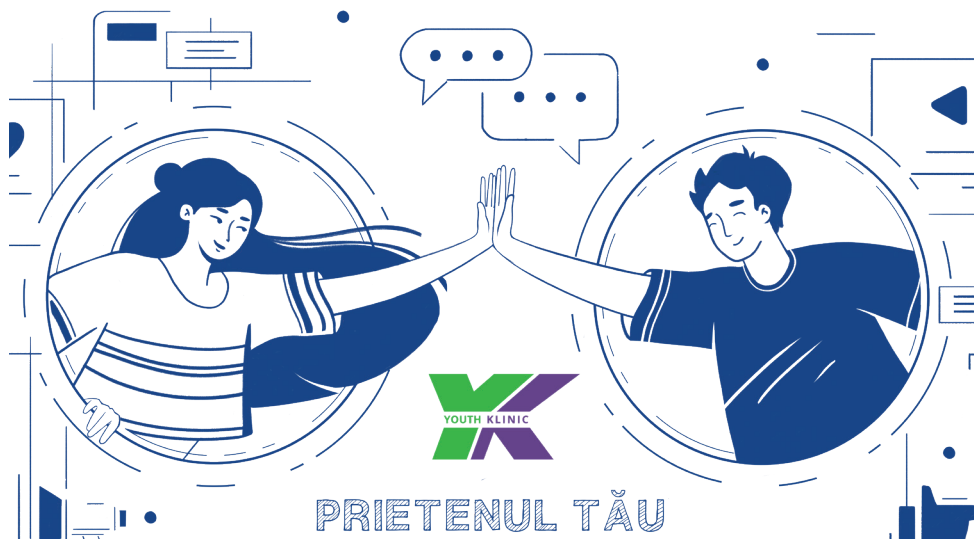
Știu că este prietenul meu ȘI MĂ ALĂTUR GĂȘTII YK!

Vreau să înțeleg mai bine ce se întâmplă cu corpul meu, cu emoțiile mele, să-mi rezolv problemele de sănătate și emoționale

Vreau să am mai multă încredere în mine, să învăț să rezist tentațiilor, să învăț să spun NU

Vreau să fiu ascultat, auzit și ajutat, să discut cu un specialist fără să existe teme TABU

Vreau să-mi îmbunătățesc relațiile cu părinții, cu prietenii, iubitul/iubita...



Pentru asta:



Mă adresez la un **Centru YOUTH KLINIC MOLDOVA (YK)**. Youth Clinic Moldova (YK) este o rețea de centre de sănătate prietenoase tinerilor care are ca scop oferirea serviciilor de sănătate complexe multi-disciplinare, adaptate nevoilor speciale de dezvoltare și sănătate ale adolescenților și tinerilor din Republica Moldova.



Găsesc **CEL MAI APROPIAT** centru YK - accesând www.yk.md sau Facebook. Centrele YK sunt în fiecare **RAION** și **MUNICIPIU**, amplasate în instituții medicale (policlinici).



Pot comunica cu specialiștii YK fie online, fie la telefon, ori în timpul unei vizite. Pentru mai multe detalii sun la **YK Support Line - 0 800 800 22**



Pot să-i adresez medicului/psihologului o **ÎNTREBARE ANONIMĂ** la:
<https://teenslive.info/ro/intreaba-un-specialist>
(răspuns în 24 de ore)

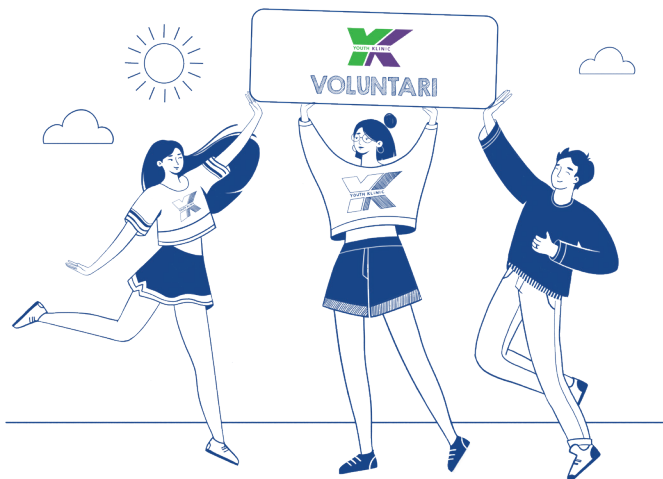
Devin **VOLUNTAR YK** contactând cel mai apropiat centru YK!

GRATIS

CONFIDENȚIAL

PROFESIONIST

Gașca voluntarilor YK:



Pot veni și eu?

Îți dorești o „altfel” de gașcă în care să te simți bine și, în același timp, să faci ceva util, important pentru semenii tăi?

Te interesează să știi mai multe despre sexualitate, nutriție, relațiile dintre băieți și fete, sănătatea corpului, sănătatea emoțională etc?

În acest caz, ai tot ce-ți trebuie ca să devii voluntar YK!

la legătura cu cel mai apropiat centru YK și înscrie-te ca voluntar. Noi te așteptăm. Fă-ți viața mai interesantă!

Unde găsesc un centru YK?



Rețeaua națională **Youth Clinic Moldova** s-a extins în toată țara. Vei găsi un centru de sănătate prietenos adolescenților și tinerilor în fiecare centru raional, în mun. Bălți și în toate sectoarele mun. Chișinău.

Vino la Youth Clinic Moldova!



rețea de centre de sănătate
prietenoase tinerilor (10-24 ani)

TE AȘTEPTĂM!



Găsește cel mai
apropiat centru YK



Consiliere
psihologică
și medicală



Examinare medicală
(ginecolog, urolog/
androlog, dermatolog)



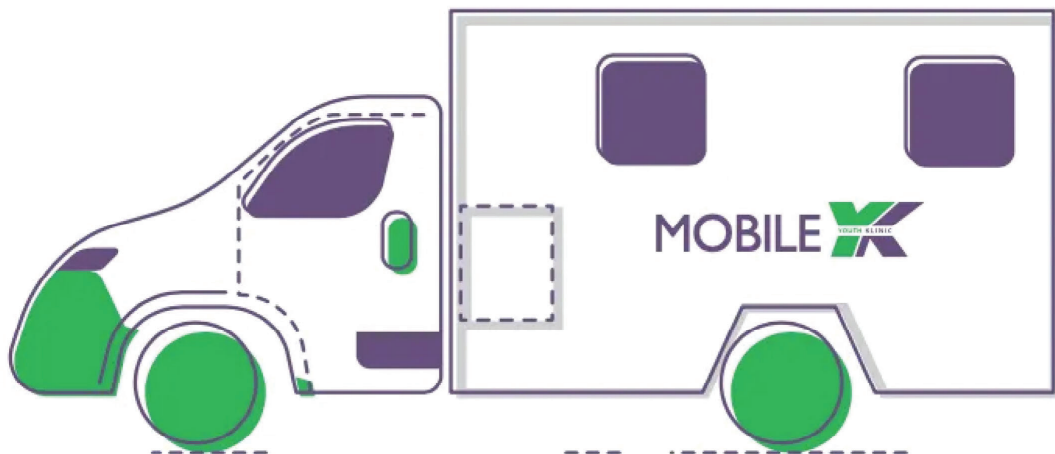
Testare rapidă: HIV,
Sifilis, Sarcină,
Anemie etc.



Oferire tratament,
produse contraceptive
și unele medicamente



Alte servicii
prietenoase, în
funcție de necesitate



YK MOBILE

*clinica pe roți care aduce mai aproape serviciile
de sănătate prietenoase tinerilor*



SUPPORT LINE
0 800 800 22

NON-STOP
GRATUIT
CONFIDENȚIAL

Telefonul de încredere al adolescenților și tinerilor



APELEAZĂ

ai mai multă
încredere în sine?

îmbunătățești
relațiile cu părinții,
cu semenii?

găsești căi mai bune de
rezolvare pentru o
problemă de sănătate

Vrei să...

fi ascultat, auzit
și ajutat?

înțelegeți ce se
întâmplă cu
corpul tău?



Te ascultăm.



Te auzim.



Te ajutăm.



@youthclinicmoldova

yk.md



neovita.md