



МАСТЕР
ПРОФИЛАКТИКИ

Сборник
методических материалов
для работы с группой

2

Профилактика ИППП

(инфекций, передающихся половым путем)



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ





ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

КАК РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТОМ

Документ содержит информацию, достаточную для самостоятельной подготовки к тренингу по теме «Профилактика ИППП (инфекции, передающиеся половым путем)»:

Как работать с документом.....	2
Цель	3
Задачи	3
Необходимое оборудование	3
План занятия	5
Опорные видеоматериалы	13
Поддержка и консультации	15

Тренинг по теме:

ПРОФИЛАКТИКА ИППП (ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ)

Комментарии:

Тренинг по данной теме с молодежью до 15 лет проводится с письменного согласия родителей. Для получения согласия родителей нужно с ними предварительно встретиться, рассказать о теме и содержании тренинга. Согласие оформляется в свободной форме, с обязательным указанием Ф.И.О. родителей и Ф.И.О. ребенка. После 15 лет подобное согласие не требуется. (В соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», статья 54, пункт 3).

Тренинг по этой теме, равно как и по теме «Репродуктивное здоровье», рекомендуется проводить в группах, раздельных по полу, т.е. девушки отдельно, юноши отдельно. Это даст возможность не только обсудить тему, но и получить ответы на вопросы, волнующие молодых людей в спокойной обстановке.

ЦЕЛЬ:

Привлечение внимания молодежи к проблемам, связанным с рискованным сексуальным поведением.

ЗАДАЧИ:

1. Повышение уровня информированности участников о последствиях незащищенных сексуальных контактов для репродуктивного здоровья.
2. Обсудить актуальные для подросткового и юношеского возраста вопросы, касающиеся репродуктивного здоровья.
3. Показать преимущества отсрочки начала половой жизни для подростков.
4. Формирование у участников навыков, способствующих предотвращению заражения инфекциями, передающимися половым путем.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 1,5 ЧАСА.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- Презерватив в коробочке для демонстрации. Презервативы по количеству участников.
- Маркеры: 3 набора по 4 цвета.
- Ватман - 8 листов.
- Скотч бумажный.

Комментарии:

Тема может вызывать много вопросов и эмоционального напряжения, поэтому требует от ведущего хорошего владения материалом. Поэтому желательно ознакомиться с дополнительными материалами.

В процессе подготовки к тренингу целесообразно просмотреть видеоматериалы и вебинары, однако не стоит предлагать их к просмотру участникам в ходе семинара, лучше, если тренер будет излагать материал сам, своими словами.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ этапа	Содержание	Длит-ть
1	Введение	5 мин.
2	Упражнение на знакомство/создание атмосферы доверия «Мое хобби...»	5 мин.
3	Анкета Пре-Пост	5 мин.
4	Актуализация проблемы	10 мин.
5	Упражнение «Аукцион»	10 мин.
6	Информационный блок «Инфекции, передающиеся половым путем - что нужно о них знать?»	15 мин.
7	Упражнение «Правила покупки и использования презерватива»	15 мин.
8	Мозговой штурм «Плюсы и минусы раннего начала сексуальной жизни»	20 мин.
9	Анкета Пре-Пост	10 мин.
	Завершение	5 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

1. ВВЕДЕНИЕ

Заражение ИППП может помешать счастью и благополучию. Любой человек может защитить себя от ИППП, имея и применяя знания и навыки. Человеку любого пола необходимо разбираться в методах контрацепции для того, чтобы проявить заботу о любимом человеке и чтобы желанные дети родились в желанное время.

Таким образом, несмотря на достаточно широкое распространение ИППП и ВИЧ-инфекции, выполнение простейших рекомендаций (отказ от раннего начала половой жизни, постоянный половой партнер, исключение незащищенных половых контактов и использование презерватива) гарантирует безопасность интимной жизни и сохранение здоровья.

2. УПРАЖНЕНИЕ НА ЗНАКОМСТВО/СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ ДОВЕРИЯ «МОЕ ХОББИ...»

Ведущий просит каждого из участников назвать свое хобби (увлечение, любимое занятие на досуге, для себя). Даже если участники группы хорошо знакомы друг с другом, это упражнение все равно нужно проводить. Оно настраивает на другой, тренинговый, формат работы.

3. АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИНГА

Используется одна и та же анкета. Еще такие анкеты называются Пре-Пост анкета. Для соблюдения анонимности не нужно просить участников подписывать анкету. Если есть необходимость отследить уровень информированности по конкретным участникам, а не только в

целом по группе, то можно предложить закодировать анкеты. Например, первые две буквы имени матери, затем первые две буквы своего имени и последние две цифры своего года рождения. Однако в большинстве случаев на таких коротких тренингах оценивать индивидуальные изменения по отдельным участникам нет необходимости.

Будет полезно, если вы также раздадите участникам стикеры и попросите их анонимно написать вопросы по теме, на которые они хотели бы получить ответы в тренинге. Отнеситесь внимательно и обязательно найдите время для ответов на эти вопросы.

Для удобства ведущего предлагаются 2 бланка анкеты: бланк для участников и бланк с подчеркнутыми правильными ответами

Скачать анкету:

[Анкета Пре-Пост ИППП.docx](#)

[Анкета Пре-Пост ИППП с ответами.docx](#)

4. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ

Комментарии:

В этом блоке важно показать группе, почему проблема ИППП касается их непосредственно. Для этого можно использовать данные статистики, актуальные для этой целевой группы (возраст, территория проживания). Вас должны интересовать данные по заболеваемости ИППП у подростков, прерывания беременности, средний возраст сексуального дебюта. Если актуальных статистических данных по своему населенному пункту найти не удалось, то актуализировать тему можно при помощи фокусирующих проблемных вопросов к группе. Например: «Как вы думаете, может ли заражение инфекцией, передающейся половым путем осложнить жизнь подростка? Возможна ли ситуация, что человек инфицирован болезнью, передающейся половым путем, но не знает об этом?»

5. УПРАЖНЕНИЕ «АУКЦИОН» (10 МИНУТ)

Цель: выявить уровень информированности участников по теме «ИППП».

Инструкция.

Участники называют известные им названия ИППП. Участник, назвавший больше всего названий инфекций, получает приз (это может быть, в зависимости от Ваших возможностей: презерватив, конфета/шоколадка, возможность бесплатно сдать анализы на ИППП).

Комментарий:

При работе с подростковой группой, возможно, Вам придется напоминать участникам о том, что человек, знающий больше остальных, наверняка приобрел эти знания не из собственного опыта жизни с ИППП.

Обратите внимание на то, чтобы обязательно прозвучали названия следующих ИППП:

- трихомоноз,
- гонорея,
- уреаплазмоз/микоплазмоз,
- хламидиоз,
- герпес,
- папилломовирусная инфекция,
- сифилис,
- ВИЧ-инфекция,
- гепатиты В и С.

В конце ведущий подводит итог, обращая внимание участников на то, что практически все ИППП можно излечить полностью, а ВИЧ – нет.

Комментарий:

для экономии времени в следующем упражнении, лучше сразу записывать то, что называют участники в правильном порядке с учетом путей передачи. В первый столбик ИППП, передающиеся только половым путем, во второй столбик ВИЧ и гепатиты В, С, которые передаются так же и через кровь, и если будут называть чесотку и лобковый педикулез их тоже записать в отдельную группу.

6. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК «ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, - ЧТО НУЖНО О НИХ ЗНАТЬ?»

Цель: повысить уровень информированности участников по теме «ИППП».

Инструкция.

Упражнение проводится в форме беседы с занесением информации на лист ватмана. Ведущий просит участников назвать ИППП, которые записываются на ватмане в два столбца (если это не было записано ранее). Первый столбец- ИППП, которые передаются не только половым путем, но и кровь-кровь (ВИЧ, гепатит В, С). Во второй столбец записываем все остальные (сифилис, трихомониаз, гонорея, уреаплазмоз, хламидиоз, папилломовирусная инфекция, вирус простого герпеса). В итоге получается достаточно внушительный список. Всего в настоящее время известно около 40 ИППП.

Затем спрашиваем: «По каким признакам человек может определить, что у него есть ИППП?» Записываем ответы на лист ватмана.

- зуд,
- жжение,
- выделения,
- боль при мочеиспускании,

- сыпь на коже,
- язвочки на половых органах,
- появление разрастаний на половых органах.

Невозможно на взгляд определить, какое именно заболевание и назначить лечение, ориентируясь на рекомендации в интернете. Если появляются какие-то симптомы, описанные выше, или симптомов нет, но был сексуальный контакт без презерватива, то нужно не откладывать визит к врачу, так как, быстро позаботившись о себе, вы уберёжётесь от неприятных последствий и предохраните своих партнёров. Лечение всегда должен проводить только врач.

Самолечение очень опасно, так как неправильное применение антибиотиков приведёт к лекарственной устойчивости у возбудителя заболевания, а избавиться от лекарственно-устойчивой инфекции уже гораздо сложнее. Кроме того, для лечения некоторых ИППП применяются лекарственные препараты, которые не относятся к антибиотикам. То есть самолечение будет просто не эффективно, а инфекция станет хронической.

Важно понимать, что присутствие одной инфекции не исключает наличие других, ведь нередко человек одновременно заражается несколькими инфекциями. «Пролечив» самостоятельно, например, чесотку, вы можете вовремя не обнаружить более опасное заболевание.

Внимание! Любая инфекция, передающаяся половым путём, может протекать бессимптомно: ничего не видно (нет ни выделений, ни высыпаний, ни язвочек, ни наростов), ничего не чувствуешь (зуд, жжение), но болезнь есть. Отсутствие видимых симптомов не повод отказываться от обследования после незащищенного сексуального контакта или прекращать лечение, как только исчезли симптомы.

Большая часть инфекции излечима за несколько дней или недель, но это возможно, если обратиться к врачу вовремя. Нужно сразу же начать действовать так быстро, как это возможно.

Лечение может назначить только специалист: врач-уролог, дерматовенеролог или проктолог. **Самолечение опасно** и приводит к последствиям худшим, чем сама болезнь. Шансы на скорейшее выздоровление повышаются при соблюдении всех рекомендаций врача, временном отказе от половых контактов и употребления алкоголя.

Помните, лечение эффективно только в том случае, если лечатся все партнёры одновременно. Иначе это будет просто игра в прятки с болезнью. Контрольный анализ после лечения необходим, так как является единственным способом понять удалось ли справиться с инфекцией или лечение нужно продолжить.

При обнаружении любой инфекции, передающейся половым путём, необходимо сдать тест на ВИЧ!

7. УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ПОКУПКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕЗЕРВАТИВА»

Инструкция

Это упражнение проводится таким образом, чтобы каждый вопрос провоцировал обсуждение. Поощряйте участников задавать и отвечать на вопросы. И помните, что Вы здесь для

того, чтобы подсказывать и направлять, а не руководить! Помогает юмор! Не утомляйте людей, но ведите встречу так, чтобы приобретались знания.

Комментарии:

Обязательная, на наш взгляд, составляющая занятия направлена на приобретение практического навыка в использовании единственного контрацептива, защищающего от ВИЧ. Обязательно теоретические моменты сопровождать наглядной демонстрацией использования презерватива (открытие упаковки, правильное его раскатывание и снятие). Процесс демонстрации можно предложить осуществить кому-нибудь из участников. В качестве «муляжа» полового члена могут быть использованы пальцы ведущего. В идеальном варианте, необходимо иметь по презервативу на каждого участника для отработки навыка.

Перед началом занятия хорошо бы убедиться в наличии собственных знаний и умений по использованию презерватива.

Что такое презервативы и для чего они нужны?

«Презерватив надевают на пенис. Презерватив предотвращает попадание спермы в организм женщины и возникновение беременности. И, если у кого-то из партнеров есть инфекция, передающаяся половым путем, то заражение второго партнера не произойдет. Презервативы сделаны из латекса и очень прочны. Целостность презервативов проверяют на фабрике специальными методами». (Покажите презерватив.)

Как можно проверить, что с упаковкой презерватива все нормально?

«Если есть возможность, выбирайте презервативы со смазкой, запечатанные в упаковку, которая не допускает проникновение света. Обращайте внимание на срок годности. Если вы покупаете презерватив, который не запечатан в коробочку, то проверьте целостность упаковки презерватива: если она целая, то внутри упаковки перекатывается пузырек воздуха».

Где покупать презервативы?

«Лучше покупать презервативы в аптеках или больших супермаркетах, т.к. там соблюдаются условия хранения презервативов. Лучше покупать презервативы, произведенные в Америке или Европе, т.к. они более качественные».

Как открывать упаковку?

«Осторожно, чтобы не повредить презерватив. Ни в коем случае нельзя открывать презерватив при помощи ножниц и других острых предметов (в том числе, ногтей и зубов). Покажите, что на упаковке презерватива есть специальные насечки для того, чтобы открыть упаковку. Отметьте, что перед тем, как открывать презерватив, его необходимо отодвинуть от края».

Что может испортить презерватив?

«Смазка на основе масла, например, вазелин, разрушает презерватив. Используйте смазку только на водной основе (специальные смазки, либо солкосерил-желе, троксевазин-желе, которые продаются в аптеке). Смазка может понадобиться, если презерватив произведен без смазки».

Где лучше всего хранить презервативы?

«При себе. Например, в нагрудном кармане, бумажнике, сумочке. Тепло, свет, трение, острые предметы могут разрушить презерватив».

Возьмите другой презерватив, если:

- упаковка презерватива нарушена;
- вышел срок годности (с течением времени презерватив теряет эластичность, а, соответственно, больше вероятность появления маленьких трещинок, через которые может проникнуть что-нибудь нежелательное. Кроме того, большинство презервативов сейчас продаются в смазке, которая тоже с течением времени может портиться.);
- презерватив имеет неравномерную окраску или цвет его изменился;
- презерватив стал ломким, сухим или клейким на ощупь.

Сколько раз можно использовать презерватив?

«Только один раз. Каждый раз, когда вы занимаетесь сексом, вы должны использовать новый, неиспользованный презерватив».

Когда следует надевать презерватив?

«Только тогда, когда пенис эрегирован».

Как надевать презерватив?

«Сначала зажмите верхушку – конец презерватива, таким образом, для сбора спермы останется небольшое пространство, что предотвратит разрыв презерватива (лучше покупать презервативы, имеющие спермоприемник). Потом раскатайте презерватив вниз на всю длину пениса – до его основания».

Как снимать презерватив?

«Презерватив снимают сразу после семяизвержения подальше от половых путей партнера, придерживая у основания презерватива».

Как избавиться от презерватива?

«Заверните презерватив в бумагу (газету) для того, чтобы потом выбросить в мусорную корзину. Презервативы нужно выбросить туда, где их не смогут найти дети и животные. Не рекомендуется выбрасывать использованные презервативы в форточку или в унитаз».

От чего еще защищает презерватив, кроме ВИЧ?

«Презервативы защищают от всех ИППП. Они также предохраняют от нежелательной беременности».

Есть еще вопросы?

Если Вы не знаете ответа на некоторые вопросы, скажите, что Вы не знаете, но можете узнать, если нужно. Гораздо лучше сказать правду, чем давать ложную информацию!

Комментарий:

Напомните, пожалуйста, подросткам, что взрослость и крутизна определяется не количеством используемых презервативов в единицу времени, а ответственностью, любовью и взаимным доверием.

8. МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РАННЕГО НАЧАЛА СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Цель: формирование навыков анализа последствий поступков и ответственного принятия решения.

Инструкция

1. Группа делится на 3 подгруппы.

Ведущий предлагает участникам в подгруппах подумать и написать положительные и отрицательные стороны половой жизни для девушки-подростка 15 лет с точки зрения физиологических, психологических и социальных изменений.

Каждая из групп обсуждает один из этих аспектов и фиксирует выдвигаемые предположения в таблице, где в левой графе записывают положительные изменения, а в правой – отрицательные.

2. Группы представляют свою работу.

Ведущий, слушая участников, фиксирует высказывания на доске, корректируя их и поясняя.

Подводя итоги, ведущему надо сказать: «Принимая решение начать половую жизнь, каждый человек должен осознавать, что это очень серьезный шаг. Необходимо продумать, как избежать всех возможных негативных последствий (заражение ИППП, нежелательная беременность, аборт, снижение самооценки, психологические конфликты, депрессия, сужение круга общения, ухудшение взаимоотношений с близкими, ухудшение материального положения и т.д.).

Конечно, существует вероятность и «счастливого конца» такой истории, но она ничтожно мала. Для того, чтобы реализовались все «плюсы» левой графы таблицы, нужно слишком много условий, которые очень редко бывают в подростковом возрасте (любящий, заботливый, материально обеспеченный и образованный/грамотный партнер, взаимопонимание с родителями и т.д.). А если эти условия отсутствуют, то наступают те негативные последствия, которые записаны в правой графе.

Начиная половую жизнь, человек должен осознавать, что ответственность за принятое решение и все его последствия он несет сам».

9. АНКЕТА ПРЕ-ПОСТ

Используется та же анкета, что и в начале занятия.

Скачать анкету:

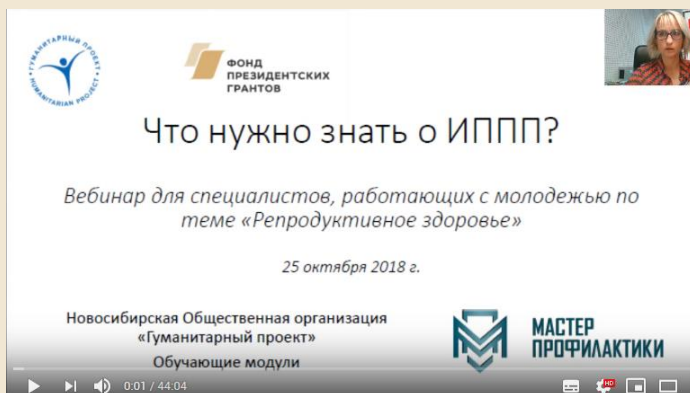
[Анкета Пре-Пост ИППП.docx](#)

[Анкета Пре-Пост ИППП с ответами.docx](#)

ОПОРНЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

Внимание! Некоторые из представленных видеоматериалов могут содержать ограничения по возрасту. Для просмотра этих видео следует авторизоваться (войти в аккаунт google), в этом случае ограничения будут сняты.

Вебинар «Что нужно знать об ИППП?»



Видеоролик «Степень доверия»



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

[Дополнительные материалы по теме ИППП](#)

ПОДДЕРЖКА И КОНСУЛЬТАЦИИ

Если у вас возникли вопросы или пожелания, обращайтесь к специалистам НОО «Гуманитарный проект».

[\(383\) 209-02-18](tel:(383)209-02-18)

human.org.ru