



Veselības mācības daudzslāņainā ietekme uz indivīda un sabiedrības nākotni

Dina Florena, ģimenes ārsts

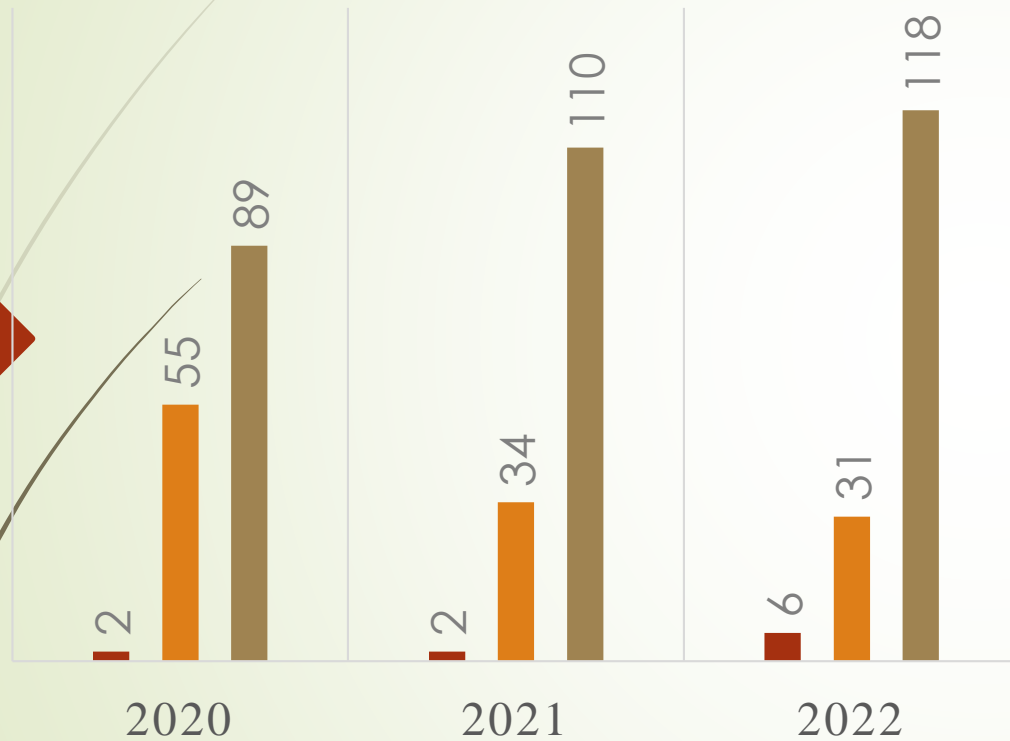
Seksuālā izglītība

Kāpēc aktuāli par to runāt ?

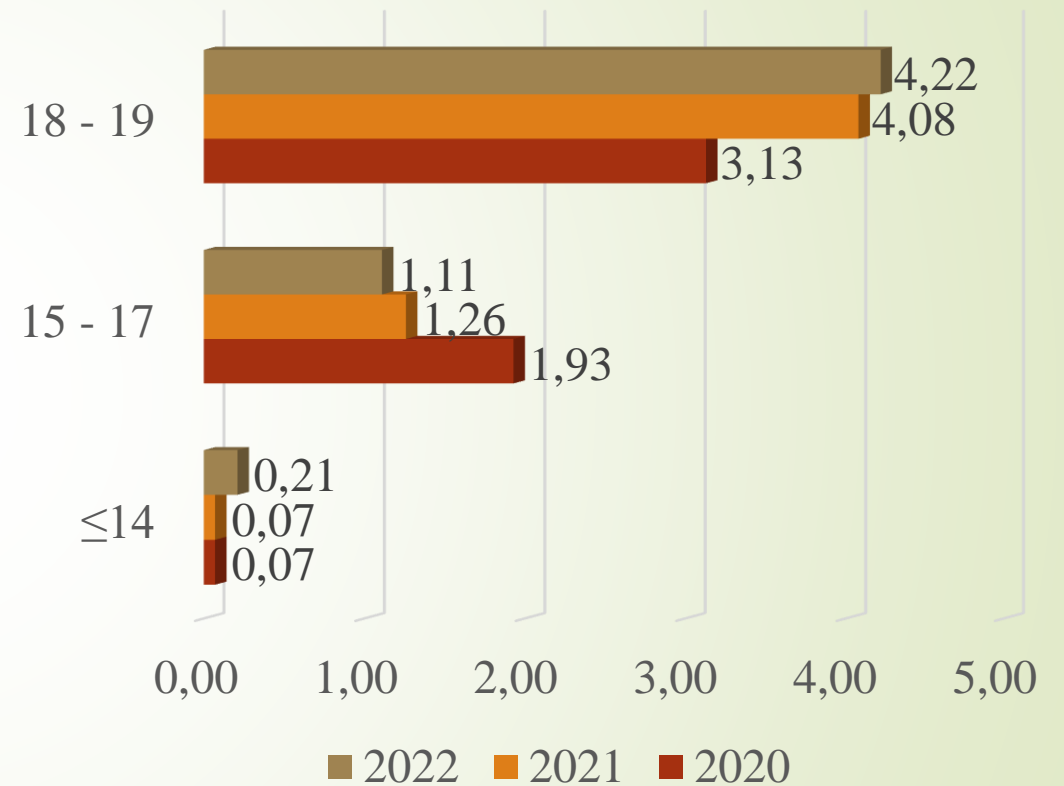
- Statistika liecina, ka jauniešu vidū mēdz būt neplānota grūtniecība un ir augsts pašnāvību un depresijas gadījumu skaits. Globāli pašnāvības ir ceturtais galvenais nāves cēlonis vecuma grupā 15-19 gadi Latvijā (2015. – 2021. g.). Daudzās Eiropas valstīs dubultošanās jaunu iedzīvotāju īpatsvars ar trauksmes un depresijas simptomiem pandēmijas ietekmē.
- Mazizglītoti jaunieši par savu seksuālo veselību, par savu auglību, cikliem, mēnešreizēm. Nav veselības pratības.
- Jaunieši būs tie, kuri veidos nākamās ģimenes, tādēļ viņu izglītošana maina visas sabiedrības veselības paradigmu.

ABORTU SKAITS JAUNIEŠU VIDŪ

■ ≤14 ■ 15 - 17 ■ 18 - 19



ABORTI % NO KOPĒJĀ ABORTU SKAITA LATVIJĀ



Metodiskais līdzeklis Skola 2030 Veselības izglītība starppriekšmetu mācību saturā pamatizglītībā sadaļa Seksuālā un reproduktīvā veselība programma

D.9.7.3.2. Skaidro cilvēka attīstības ciklu un faktorus, kas to ietekmē, analizē rīcību reproduktīvās veselības jomā (dzimumdzīves atlikšana, kontracepcijas nozīme), izmantojot dažādus informācijas avotus un izvērtējot to ticamību.

Aicinu IZM metodiskajos materiālos izmantot Pasaules veselības organizācijas datus, kas ir balstīti zinātniskos pētījumos.

Mēdz būt ģimenes plānošanas metodes, kuru efektivitāte var būt **pārvērtēta** vai gluži otrādi – **nenovērtēta**, kā arī netiek izskaidrota atšķirība starp kontracepcijas metodes perfekto lietojumu (*perfect use*) un tipisko lietojumu (*typical use*).

Bet jauniešiem ir tiesības uz pilnīgu informāciju, lai turpmāk, plānojot ģimeni, spētu veikt apzinātas izvēles.

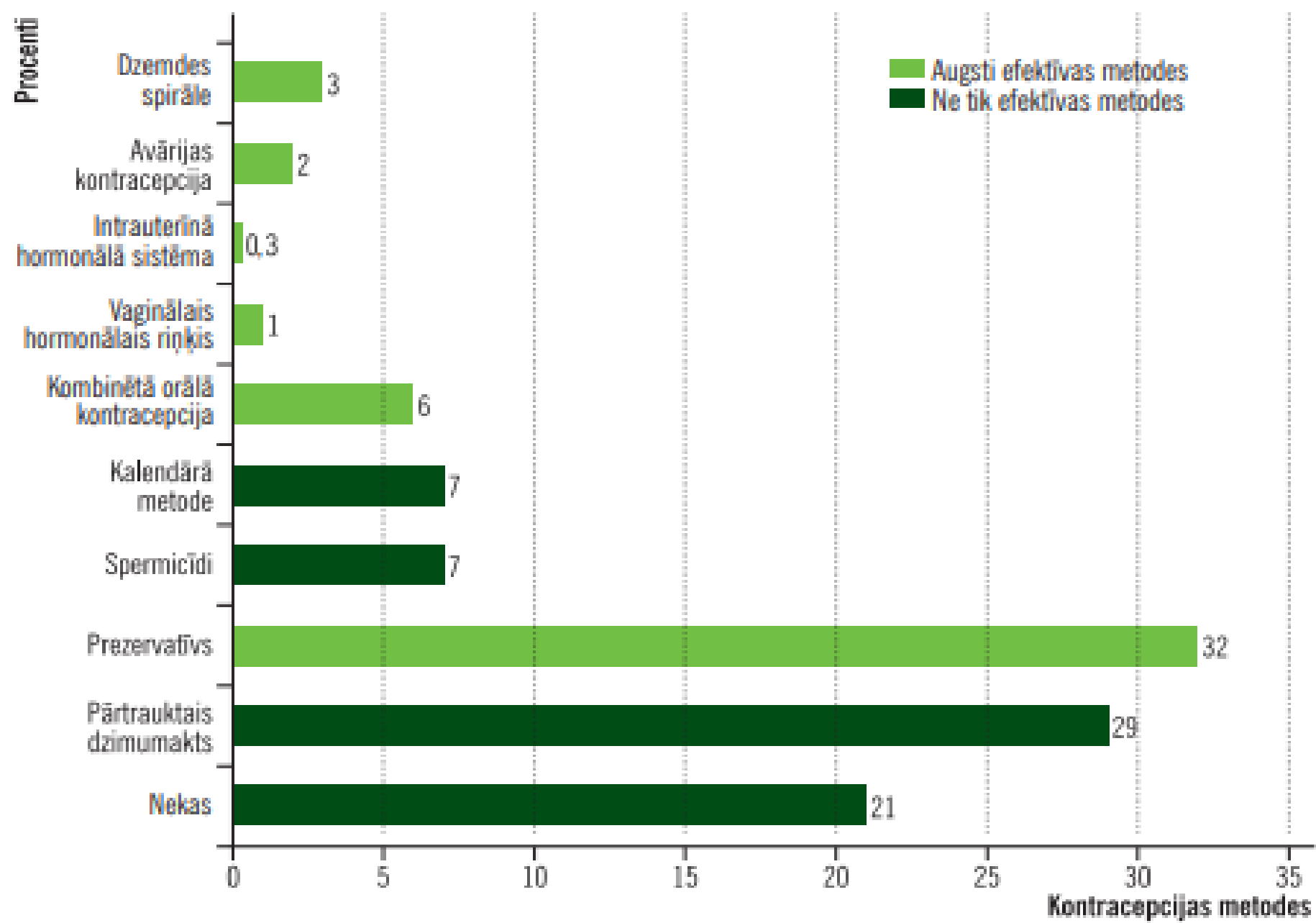
Pasaules veselības organizācijas dati

Gimenes plānošanas metode	Efektivitāte: grūtniecība uz 100 sievietēm gadā konsekventi un pareizi lietojot	Efektivitāte: grūtniecība uz 100 sievietēm gadā, tipiski lietojot (typical use)
Kombinētie perorālie kontracepcijas līdzekļi (KPK) jeb "tabletes"	0.3	7
Tikai progestagēnu saturošas tabletes (POP) jeb "minipilles"	0.3	7
Implanti	0.1	0.1
Tikai progestagēns injekcijas veidā	0.2	4
Ikmēneša injicējamie vai kombinētie injicējamie kontracepcijas līdzekļi (CIC)	0.05	3
Kombinētais kontracepcijas plāksteris un kombinētais kontracepcijas vaginālais gredzens (CVR)	0.3	7
Intrauterīnā ierīce (IUD): vara saturošs	0.6	0.8
Intrauterīnā ierīce (IUD) levonorgestrels	0.5	0.7
Vīriešu prezervatīvi	2	13
Sieviešu prezervatīvi	5	21
Vīriešu sterilizācija (vazektomija)	0.1	0.15
Sieviešu sterilizācija (olvadu nosiešana)	0.5	0.5
Laktācijas amenorejas metode (LAM)	0.9 (sešos mēnešos)	2 (sešos mēnešos)
Standarta dienu metode vai SDM	5	12
Divu dienu metode	4	14
Simpto-termālā metode	1	2
Avārijas kontracepcijas tabletes (ulipristāla acetāts 30 mg vai levonorgestrels 1,5 mg)	<1 - 2	
Kalendāra metode vai ritma metode	-	15
Izņemšana (pārtraukts dzimumakts)	4	20

Family planning/contraception methods (who.int) Retrieved 2023

*<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>

4. attēls | Kontracepcijas metožu lietojums pirms grūtniecības iestāšanās (%)



Tabula no pētījuma, kur aptaujātas sievietes, kuras vērsušās kādā no 40 ārstniecības iestādēm Latvijā, lai mākslīgi pārtrauktu grūtniecību (veiktu abortu)

Nevēlama grūtniecība un kontracepcijas prakse Latvijā, 2012 n=731
Spridzāne, Tula, Mošna, Līdaka, Viberga
<https://www.ginasoc.lv/uploads/content/Latvijas%20Arsts%20publik%C4%81cija.pdf>



Jauniešiem ir jābūt pieejamai pilnīgai informācijai par kontracepcijas metodēm, ļaujot izvērtēt un salīdzināt dažādas kontracepcijas metodes, lai varētu izdarīt apzinātu izvēli:

- priekšrocības un trūkumus
- ieguvumus veselībai
- riskus un blakusparādības
- zinātniskos pētījumos apstiprinātu efektivitāti

Kā arī nepieciešams apskatīt visu populārāko kontracepcijas metožu loku, jo veselības pratība ir pamats arī nākotnes izvēlēm.

Hormonālā kontracepcija pusaudžiem

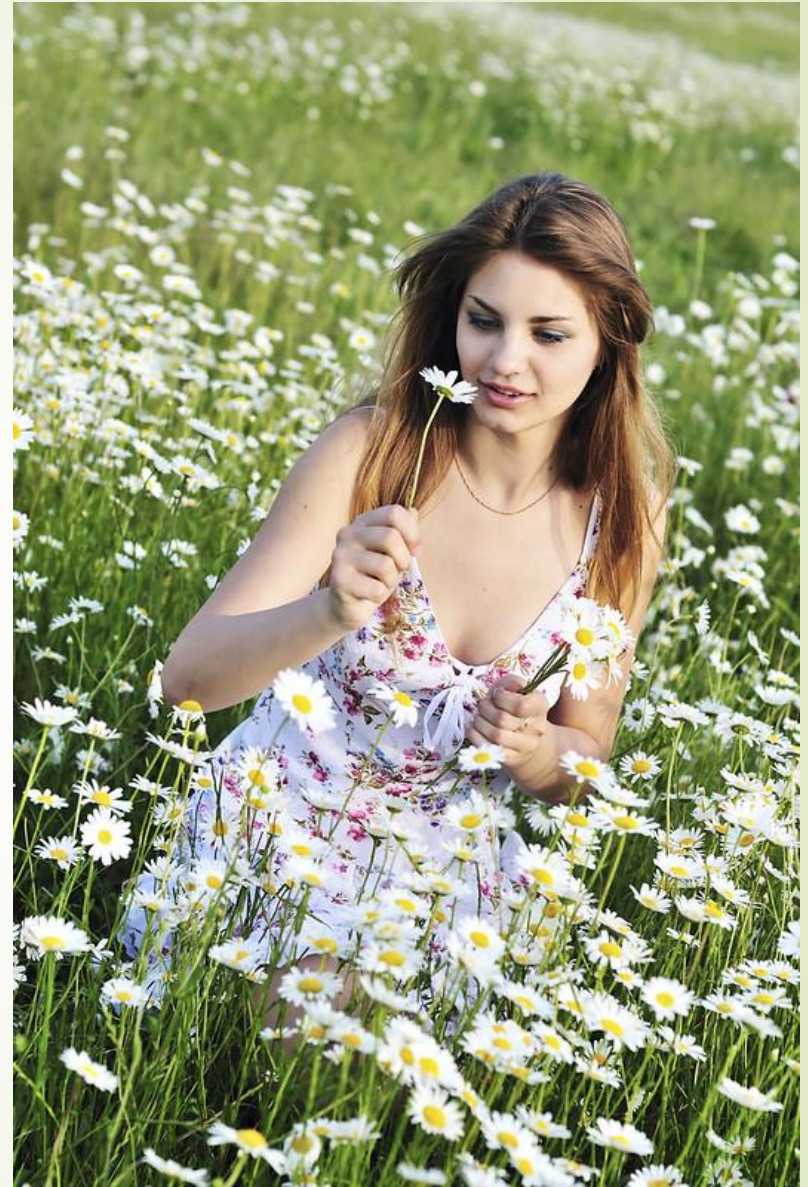
Zinātniskajā literatūrā ir sniegti atšķirīgi fakti par IUS ietekmi uz sievietes dzemdes gļotādu. Ietekme ir atkarīga no progestīna devām un iedarbības ilguma. Sarežģīti pētījumi par endometriju, izmantojot LNG (levonorgestrelu) 1–6 mēnešus, ir parādījuši dzemdes gļotādas transformāciju, kas nav savienojama ar grūtniecību.

Klīniskajos pētījumos ar IUS ovulācija tika novērota lielākajai daļai pētīto personu apakšgrupas.

Tādējādi pusaudzis ar spirāli trīs gadu laikā, t.i., periodā, kas ir ieteikts IUS ar LNG var zaudēt vairāk nekā vienu embriju. Pat nerunājot par šīs parādības morālo pusi, jaunai sievietei, kurai tiek piedāvāts izmantot spirāli, **ir tiesības zināt par tās ietekmi. Citādi viņas pašnoteikšanos un kontracepcijas līdzekļa izvēli nevar saukt par brīvu un apzinātu izvēli**

Menstruālā cikla laikā sieviete piedzīvo milzīgas hormonu līmeņa svārstības. Pēdējā laikā arvien vairāk zinātnisku pierādījumu liecina, ka **šīs svārstības ir ļoti svarīgas sievietes veselībai un labklājībai.**

Hormonālās kontracepcijas lietošana pilnībā izmaina šīs hormonālās svārstības un tajā pašā laikā ietekmē sievietes veselību un dzīves kvalitāti.



Dānijā veiktā pētījumā apstiprinājās, ka hormonālās kontracepcijas lietošana, īpaši pusaudžu vidū, bija saistīta ar turpmāku antidepresantu lietošanu un depresijas diagnozi, kas liecina par iespējamu hormonālās kontracepcijas līdzekļu lietošanas nelabvēlīgo ietekmi uz depresijas attīstību.

Vēl viena tās pašas grupas publikācija ir parādījusi, ka HK lietotājiem palielinās pašnāvības mēģinājumu un faktisko pašnāvību biežums.



Charlotte Wessel Skovlund, Lina Steinrud Mørch, Lars Vedel Kessing, Øjvind Lidegaard, "Association of hormonal contraception with depression", *JA MA Psychiatry* 73 (2016): 1154–1162, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.2387>.

Skovlund CW, Mørch LS, Kessing LV, Lange T, Lidegaard Ø. Association of hormonal contraception with suicide attempts and suicides. *Am J Psychiatry* (2017) 75:appi.ajp.2017.1.10.1176/appi.ajp.2017.17060616

Īpaši svarīgi šos faktus ņemt vērā, iesakot hormonālo kontracepciju pusaudžu meitenēm, kuru smadzenēs notiek pārveidošanās process dzimumhormonu ietekmē.

Ir uzskats, ka zinātnieku kopiena nav veltījusi pietiekami daudz pūļu, lai izpētītu eksogēno steroīdu ietekmi uz lietotāju smadzeņu attīstību.

Dzimumhormonu lielākā ietekme uz garstāvokli un pašnāvības mēģinājumiem pusaudžu vidū ir daļēji izskaidrojama ar to, ka šis ir neironu plastiskuma periods.

Obelenienė, B. (2022) From BIRTH CONTROL to SELF-AWARENESS and FREE DECISION MAKING model for the evaluation of comprehensive sexuality education from the perspective of women's health and free informed choice. Funding for the publication of the monograph was provided by the Vytautas Magnus University Research Cluster "Human Relations Research in Bioethics" Birutė Obelenienė The Pontifical University of John Paul II in KrakowKraków 2022. 218 lpp.



Mūsdienās izglītības realitāte saskaras ar diviem dažādiem seksualitātes priekšstatiem.

W. E. May tos raksturo kā **integrēta** un **dezintegrēta**, ņemot vērā cilvēka seksualitātes divas dimensijas — mīlestības izpausmi un dzīvības nodošanu, t.i., vairošanos — savstarpējās attiecības.



Integrēta seksualitāte

Integrētās seksualitātes jēdziena modelis balstās uz

- personas kā ķermeniskas seksuālas personas jēdzienu t.i., personas un dzimuma nedalāmība
- divu seksualitātes dimensiju: mīlestības izpausmes un pēcnācēju radīšanas nedalāmība —

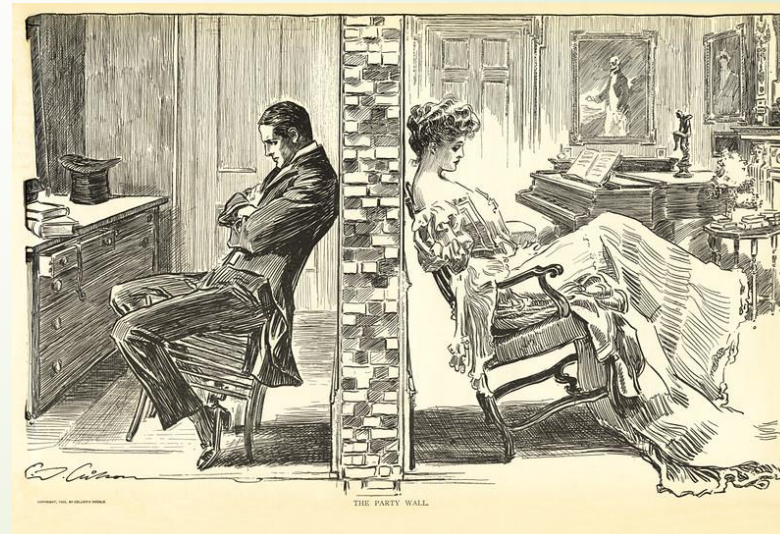
dzimumakts, grūtniecība un dzemdības tiek uztvertas tiešās, uz iemeslu balstītās attiecībās



Dezintegrētā seksualitāte

Dezintegrētās seksualitātes jēdziena modelis ir balstīts uz drošāka dzimumakta principu:

- dzimumakts ir nodalīts no abiem aspektiem: mīlestības un vairošanās
- kontracepcijas lietošana ir nepieciešama, lai izvairītos no nevēlamām dzimumakta sekām — seksuāli transmisīvām infekcijām un grūtniecības.



Izvairīšanās no riska & riska samazināšana

Pusaudžu seksuālo darbību saistītie riski gan meitenēm, gan zēniem neietver tikai nevēlamu grūtniecību un STS. Seksuālas attiecības var būt saistītas ar

- sliktāku pusaudžu emocionālo veselību, tostarp zemāku pašvērtējumu
- nožēlu par seksuālo aktivitāti, depresiju un pašnāvību risku
- lielāku iespējamību piedzīvot seksuālo izmantošanu.

Tādēļ jautājums par pusaudžu seksuālajām aktivitātēm un to sekām ir jāapsver izvairīšanās no riska vai riska samazināšanas paradigmu ietvaros.

Šo paradigmu pamatā ir dažādi pasaules uzskati un izpratne par cilvēka seksualitāti un izvēles brīvību pusaudžu seksuālo aktivitāšu kontekstā.

Riska samazināšanas pieeja

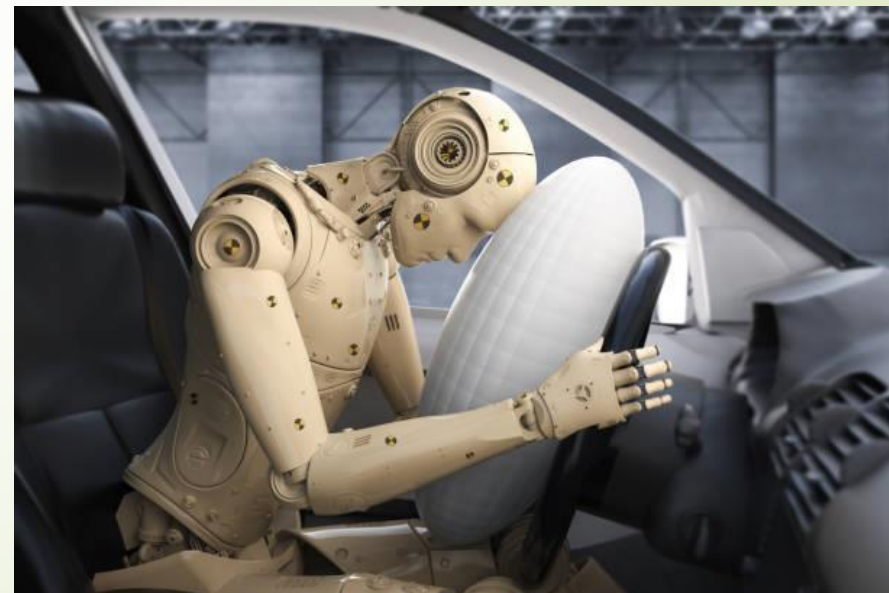
Apgalvo, ka lielākā daļa pusaudžu nodarbojas ar seksu un ka viņu seksuālā darbība pati par sevi ne vienmēr ir problemātiska. Šī pieeja definē, ka patiesā problēma ir grūtniecība un pusaudžu seksuālo aktivitāšu izraisītās STS.

Mērķis nav mudināt pusaudžus atteikties no riskantas uzvedības, bet gan censties sniegt zināšanas un prasmes, kā samazināt riskantas uzvedības sekas.

Pasākumi kaitējuma seku mazināšanai — kontracepcija, aborti. Riska mazināšanas stratēģijai ir viens būtisks trūkums, tā paredz tā sauktā riska kompensācijas mehānisma aktivizēšanu: pusaudzis riskantu uzvedību nemaina, bet gan kompensē ar kaitējuma mazināšanas pasākumiem.

Šeit šķiet piemērots salīdzinājums ar auto braukšanas apmācību.

Tā vietā, lai autoskolās mācītu atbildīgu uzvedību uz ceļiem — nepārsniegt ātrumu, ievērot ceļa zīmes un nebaupt pēc alkohola lietošanas, mēs vienkārši iesakām piesprādzēties un pārbaudīt, vai darbojas drošības spilveni.



Izvairīšanās no riska pieeja

Otra, principiāli atšķirīga pieeja pusaudžu seksuālo aktivitāšu radītajām problēmām uzsver **primāro profilaksi**.

Primārā profilakse - veicina izvairīšanos no riska, atturoties no seksuālajām aktivitātēm pirms laulībām.

PVO agrīnu dzimumaktu klasificē kā riskantu uzvedību. Pusaudžiem riska izvairīšanās stratēģija ir atteikšanās no riskantas uzvedības. Ikviens saprot, ka pareizais izglītības virziens ir palīdzēt pusaudžiem saprast, kāpēc viņiem ir jāmaina riskantā uzvedība, piemēram, jāatmet smēķēšana, narkotikas, alkohols, nevis jāiemācās tos droši lietot.

Tomēr ir novērojams, ka dzimumaudzināšanā trūkst informācijas, kas dotu pusaudžiem **izvēles brīvību**.

Riska samazināšanas stratēģijas visvairāk skar meitenes un sievietes: hormonālā kontracepcija, ieskaitot ilgtermiņa, t.i., spirāles kā arī aborts ir paredzētas tikai meitenei un sievietei.

Līdz ar to var pieņemt, ka šāda veida dzimumaudzināšana ir ļoti nelabvēlīga tieši sieviešu veselībai.



WHO, Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report (WHO, 2020), II, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf>. The abstract of the Report states that: "The data focus on social context (relations with family, peers, school and online communication), health outcomes (subjective health, mental health, overweight and obesity, and injuries), health behaviours (patterns of eating, physical activity and toothbrushing) and risk behaviours (use of tobacco, alcohol and cannabis, sexual behaviour, fighting and bullying) relevant to young people's health and well-being".

Obelenienė, B. (2022) From BIRTH CONTROL to SELF-AWARENESS and FREE DECISION MAKING model for the evaluation of comprehensive sexuality education from the perspective of women's health and free informed choice. Funding for the publication of the monograph was provided by the Vytautas Magnus University Research Cluster "Human Relations Research in Bioethics" Birutė Obelenienė The Pontifical University of John Paul II in Krakow Kraków 2022. 2018 lpp.

Zināšanu trūkums par savu reproduktīvo funkciju un auglību


Izprast organismā notiekošās izmaiņas, iekšējos procesus, kas tās kontrolē, ir tikpat svarīgi kā zināt elementārākās patiesības par dzīvesveida izvēles ietekmi uz veselību, īpaši, ja runa ir par sievietes auglību un veselību.

Tomēr, kā liecina sistemātisks ar auglības apzināšanos saistīto pētījumu pārskats, respondenti uzrāda **salīdzinoši maz zināšanu par savu reproduktīvo funkciju un auglības izpratni.**

Auglības iepazīšana ir svarīga ne tikai ģimenes plānošanā, bet arī kā vispārējs izziņas process, kas pavada sievieti un palīdz viņai orientēties katrā dzīves situācijā.

- Pusaudža gados, pubertātes periodā, AA palīdz sievietei izprast ne tikai izmaiņas organismā, bet arī garstāvokļa svārstības un emocijas, kuras ietekmē arī dzimumhormoni.
- AA paplašina sievietes brīvības robežas, palielina izvēles iespējas un palīdz pārvarēt laulāto savstarpējās nesaprašanās. Nepārtraukti sekojot līdzī menstruālā cikla izmaiņām, sieviete ne tikai atpazīst ieņemšanai labvēlīgo periodu, bet arī var daudz vairāk pastāstīt par viņas veselību, tostarp atpazīstot dažu biežāk sastopamo ginekoloģisko slimību pirmās pazīmes.
- AA nozīmē zināšanas par to, kā darbojas reproduktīvā sistēma, bioloģiskos un socioloģiskos faktus par cilvēka auglību. Tas nozīmē spēju zināt, vai sieviete ir auglīga vai neauglīga, lai noteiktu, vai dzimumakts noteiktā dienā var izraisīt grūtniecību.
- Tā ir pilnīga savas seksualitātes un reproduktīvās spējas novērtēšana.

Zinot savu ķermeni un auglību, cilvēks var pieņemt patiesi veselīgu, informētu un atbildīgu lēmumu par savu seksuālo uzvedību. Āpziņa par auglību ir katras sievietes pamatzināšanas — vērtīgs instruments, kas ļauj sievietei atpazīt savu veselības stāvokli.



Auglības iepazīšana ir veids, kā palīdzēt jauniešiem izprast savu nobriedušo ķermeni un to, kā aizsargāt savu reproduktīvo veselību. Diskusijas par fiziskajām un emocionālajām izmaiņām un auglības pazīmēm pubertātes laikā palīdz jauniešiem kļūt zinošākiem par to, kā darbojas viņu ķermenis, un dod viņiem iespēju pieņemt atbilstošus lēmumus par seksuālo uzvedību.

Palīdzot jauniešiem izprast viņu auglību, tiek kļiedēti mīti un maldīgi priekšstati par reproduktīvo veselību un viņi ir labāk sagatavoti pieauguša cilvēka vecumam.

Galvenie aspekti, ar kuriem pusaudžiem jāiepazīstas, mācoties par auglību, ir cilvēka seksuālās sistēmas **neirofizioloģija**.


Šīs hormonālās izmaiņas ietekmē daudzas sievietes ķermeņa daļas, kā arī to, kā sievietes jūtas un darbojas. Zinot par šīm izmaiņām, meitenē vai sievietē var izjust lielāku komfortu un kontroli pār savu ķermeni

Zēnu un meiteņu seksualitātes atšķirības

Ņemot vērā to, ka sievietes un vīrieša dzimumtieksme būtiski atšķiras, runājot par pusaudžu seksualitātes izglītošanu, **ir nepieciešams izvērtēt un izcelt šīs atšķirības.**

Jaunu meiteņu un zēnu seksuālās tuvības motīvi ir pilnīgi atšķirīgi.





Seksuālās izglītības saturā ir jāņem vērā zinātnisko pētījumu atziņas, ka meitenes daudz biežāk nekā zēni pauž bažas par dzimumakta sekām un ka pirmo reizi dzimumakta pieredze atšķiras gan vecuma, gan motīvu ziņā. Dažādu autoru pētījumi dažādās valstīs liecina, ka **meitenēm un zēniem ir atšķirīgi nodomi nodarboties ar seksu.**

Meitenes to saista ar mīlestību un apņemšanos; zēni to saista ar seksuālu baudu. Turklāt zēni daudz biežāk saka, ka ir apmierināti ar savu seksuālo pieredzi; meitenes daudz biežāk nožēlo un jūtas izmantotas.

Sonya S. Brady and Bonnie L. Halpern-Felsher, “Adolescents’ Reported Consequences of Having Oral Sex Versus Vaginal Sex”, *Pediatrics* 119 (2) (2007), 229–236; <https://doi.org/10.1542/peds.2006-1727>

Obelenienė, B. (2022) From BIRTH CONTROL to SELF-AWARENESS and FREE DECISION MAKING A model for the evaluation of comprehensive sexuality education from the perspective of women’s health and free informed choice. Funding for the publication of the monograph was provided by the Vytautas Magnus University Research Cluster “Human Relations Research in Bioethics” Birutė Obelenienė The Pontifical University of John Paul II in Krakow Kraków 2022. 218 lpp.

Ieteikumi

- Veselības mācība ar padziļinātām zināšanām par visām PVO uzskaitītajām populārākajām ģimenes plānošanas metodēm (6. slaidis)
- Seksuālā izglītība kuras liels mērķis un uzsvars uz nākotnes ģimenes un ilgtermiņa attiecību veidošanu nevis tikai riska samazināšanu gadījuma sakaros, uzsverot brīvību veikt izvēles un priekšrocības, kas rodas, neveidojot seksuālas attiecības jau pusaudžu gados
- Savas auglības iepazīšana kā pašapzināšanās, pašvērtības celšanas un sevis pieņemšanas ceļš reizēm grūtajā pubertātes periodā
- Izpratnes veicināšana par zēnu un meiteņu atšķirību, tai skaitā seksuālo attiecību veidošanas modeļa kontekstā