

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПЕРЕБУВАННЯ В РЕСПУБЛІЦІ СЛОВЕНІЯВ

Довідник основної інформації
для осіб з України

Любляна, 2023



НАЗВА ПУБЛІКАЦІЇ	Практичні поради щодо перебування в Республіці Словенія
ПРОФЕСІЙНИЙ УПРАВИТЕЛЬ	Евіта Лесковшек
ВИДРЕДАГОВАНО	Жига Кокаль, Вікторія Закрайшек
ІНФОРМАЦІЯ З	Національний інститут громадського здоров'я Управління з догляду та інтеграції мігрантів Медична палата Словенії Інститут трансфузіології Республіки Словенія Міністерство праці, сім'ї, соціальних справ та рівних можливостей Міністерство цифрової трансформації Міністерство внутрішніх справ Товариство "Стигма". Товариство "Школа здоров'я" Товариство ненасильницької комунікації Наукове товариство "Слідильник"
ВИДАВНИЦТВО	Національний інститут громадського здоров'я, Трубарєва 2, 1000 Любляна, Словенія Адреса електронної пошти: info@nijz.si Телефон: +386 1 2441 400 Веб-сайт: https://nijz.si
МІСЦЕ І РІК ПЕРШОЇ ПУБЛІКАЦІЇ	Любляна, 2023
ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ	https://nijz.si/publikacije
МОВНИЙ ОГЛЯД	Ана Пекленік
ДИЗАЙН	Ніна Радович

Відповідальність за зміст кожного допису несуть автори.

Захист документа ©2023 NIJZ

Всі права захищені. Повне або часткове відтворення будь-яким способом і на будь-якому носії заборонено без письмового дозволу автора. Порушення караються згідно з авторським правом і кримінальним законодавством.

Видання було підтримано Міжнародною організацією з міграції (International Organization for Migration – IOM), агентством ООН з питань міграції, в рамках проекту Includ-EU, який фінансується Фондом ЄС з питань притулку, міграції та інтеграції. Зміст публікації представляє лише погляди авторів і є їх виключною відповідальністю. Європейська Комісія не несе відповідальності за використання інформації в публікації. Думки, висловлені в цій публікації, належать авторам і не обов'язково відображають погляди МОМ.

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 157069059

ISBN 978-961-6945-99-8 (PDF)

ПЕРЕДМОВА

Військовий конфлікт між Росією та Україною призвів до прибуття мільйонів біженців до сусідніх країн і за їх межі, що створює великий тиск на різні інфраструктурні системи та відомства приймаючих країн. Щоб отримати якомога більше інформації про потреби людей з України та покращити їх доступ до медичної допомоги, Національний інститут громадського здоров'я (NIJZ) проводить багато заходів на місцевому та національному, а також міжнародному рівнях з самого початку. У цьому контексті за ініціативи Європейського регіонального офісу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та національного офісу ВООЗ у Словенії NIJZ приєднався до деяких європейських країн у проведенні швидкого якісного опитування щодо оцінки потреб і доступу до медичних послуг українських біженців у Словенії.

Результати дослідження показали, що цільові та індивідуальні інструкції та точна та детальна інформація є вирішальними для ефективного вирішення кризи біженців у Словенії. У відповідь на запропоновані заходи за результатами дослідження NIJZ підготував цей посібник. Посібник «Практичні поради щодо перебування в Республіці Словенія» створено у співпраці з ВООЗ, Управлінням з догляду та інтеграції мігрантів, Міжнародною організацією з міграції (МОМ), Управлінням Верховного комісара ООН у справах біженців (Верховний комісар ООН у справах біженців, біженців - УВКБ ООН) та Спільнота центрів соціальної роботи Словенії.

Посібник призначений для вихідців з України та містить усю необхідну інформацію для організації спокійного та здорового перебування в Республіці Словенія.

Сподіваємося, що видання, яке ви тримаєте в руках, полегшить життя всім вам, хто через війну був змушений залишити свій дім, оточення та найближчих, і ми зробили свій внесок у те, щоб ви почувалися краще і більш прийнятні серед нас.

ЗМІСТ

ВІТАЄМО В РЕСПУБЛІЦІ СЛОВЕНІЯ!	8
ВАЖЛИВІ ТЕЛЕФОННІ НОМЕРИ В РЕСПУБЛІЦІ СЛОВЕНІЯ	9
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ТА ДОПОМОГА	10
КОРИСНІ ФРАЗИ В МЕДИЦИНІ	12
Де болить?/Де проблема?	14
Наскільки сильний ваш біль?	14
Які у вас симптоми?	15
ПОРАДИ, ЯК ЗРОБИТИ ВАШЕ ПЕРЕБУВАННЯ В РЕСПУБЛІЦІ СЛОВЕНІЯ ЯКОМОГО ПРИЄМНІШИМ	16
Введення	17
Зміст	17
ОТРИМАННЯ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ	18
Права	18
Під час перебування в Словенії ви повинні	19
ПРОЖИВАННЯ	19
ГРОШОВА ДОПОМОГА	20
ОСВІТА В СЛОВЕНІЇ	21
ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ В СЛОВЕНІЇ	21
ЛІКАРІ З УКРАЇНИ	22
КУРСИ СЛОВЕНСЬКОЇ МОВИ	22
ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я В СЛОВЕНІЇ	23
ЛІКАРСЬКІ ЗАСОБИ	25
ПЕРЕЛІК МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ, НА ЯКІ ВИ МАЄТЕ ПРАВО	26
Приклади	27
ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	28
ПРОФІЛАКТИЧНІ ОБСТЕЖЕННЯ	29
Профілактичне обстеження	29
Профілактичні огляди дітей дошкільного віку, шкільного віку та підлітків	29

ЩЕПЛЕННЯ	30
Чому вакцини є важливими?	31
Від яких найсерйозніших захворювань я та моя дитина повинні бути щеплені?	31
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА	33
Як отримати психологічну допомогу	33
Коли звернутися за допомогою	33
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ	34
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	35
ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ	36
Дихальні вправи	37
Приземлення	37
ОРГАНІЗОВАНА ГРУПОВА ДІЯЛЬНІСТЬ	38
ОБ'ЄДНАННЯ ШКОЛА ЗДОРОВ'Я	39
Усвідомлення	40
Медитація	40
АЛКОГОЛЬ	41
Алкоголь під час вагітності	41
Відмова від надмірного вживання алкоголю	42
Як зменшити вживання алкоголю	43
Переваги зменшення споживання алкоголю	45
НАРКОТИКИ	46
Куди звернутися за допомогою?	47
НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї	48
Насильство має різні форми	48
НАСИЛЬСТВО НАД ДІТЬМИ	52
Дитину не можна карати насильством	52
Діти вчаться шляхом повторення	53
Діти вчаться стосункам у родині	53
Наслідки насильства над дітьми	53
Ми не встановлюємо кордонів для дитини шляхом насильства	54
Що може зробити жертва насильства?	54
Насильство через інформаційно-комунікаційні мережі	56
Деякі види насильства за допомогою ІКТ	57

ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ	58
Заходи самозахисту	59
ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ЖІНОК, ПОРОДІЛЬ ТА НЕМОВЛЯТ	61
Профілактичні гінекологічні огляди	61
Вагітність	62
Пологи	62
Супроводжуючі	62
Післяпологові стани, що вимагають звернення до медичного закладу	63
Профілактичний огляд новонародженого при народженні та допомога по догляду за дитиною	64
Стан новонародженого/немовля, при якому потрібно звернутися за медичною допомогою	64
Грудне вигодовування немовлят та малюків	65
БАТЬКІВСТВО ПІД ЧАС ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ	67
КОНТРАЦЕПЦІЯ ТА ЗАПОБІГАННЯ ВАГІТНОСТІ	68
БЕЗПЕЧНІ СТАТЕВІ СТОСУНКИ	69
ЗАРАЖЕННЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЄЮ, ВІРУСОМ ГЕПАТИТУ В, ВІРУСОМ ГЕПАТИТУ С ..	70
АНКЕТА для переселенців з України, щодо можливого зараження ВІЛ-інфекцією, вірусом гепатиту В, вірусом гепатиту С	70
СТОМАТОЛОГІЯ	74
Стоматологічні послуги для дітей та підлітків	74
Стоматологічні послуги для дорослих	74
ПРИМІТКИ	75

ВІТАЄМО В РЕСПУБЛІЦІ СЛОВЕНІЯ!

Бажаємо вам, щоб ви почували себе добре та були здорові! Далі ми надаємо інформацію, яка полегшить вам процес перевірки стану вашого здоров'я та отримання відповідної медичної та психосоціальної допомоги.







Важливі телефонні номери в Республіці Словенія



Телефон служби екстреної допомоги	112
Невідкладна медична допомога	112
Пожежна служба	112
Поліція	113
Кол-центр Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів для українських біженців (з 8:00г. до 18:00г.)	080 41 42
Кол-центр Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів для українських біженців - дзвінок з-за кордону (з 8:00г. до 18:00г.)	+386 1 200 84 45
Телефон служби довіри (з 19:00г. до 7:00г.)	01 520 99 00
Єдиний європейський номер для повідомлення про зникнення дітей	116 000

Свої запитання щодо допомоги, яку Республіка Словенія надає біженцям з України, надсилайте на електронну адресу Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів: info.ukrajina@gov.si.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ТА ДОПОМОГА

ІНФОРМАЦІЯ	QR КОД	МОВА
Що необхідно знати після прибуття до Словенії		SLO/UA
Важлива інформація про медицину		SLO/UA
Список медичних установ		SLO
Психологічна допомога		SLO
Група для громадян України в Словенії на Facebook		UA
Група допомоги та підтримки українців у Словенії - розмова українською мовою (додаток Telegram)		UA

Корисні фрази в медицині

OSNOVNE FRAZE	ОСНОВНІ ФРАЗИ	NUJNA STANJA	ЕКСТРЕНІ ВИПАДКИ
Potrebuje zdravnika.	Мені потрібен лікар.	Alergijsko reakcijo imam.	В мене алергічна реакція.
Slabo se počutim.	Я погано себе почуваю.	Težko diham.	Мені важко дихати.
Čutim vrtoglavico.	У мене паморочиться голова.	Diabetik sem.	Я діабетик.
Potrebuje recept za zdravilo.	Мені потрібен рецепт на ліки.	Potrebuje insulin.	Мені потрібен інсулін.
Moram nadaljevati z zdravljenjem.	Мені потрібно продовжувати лікування.	Raka imam.	В мене рак.
Nimam apetita.	В мене немає апетиту.	Tuberkulozo imam.	В мене туберкульоз.
Ne razumem, potrebuje prevajalca.	Я не розумію, мені потрібен перекладач.	HIV imam.	В мене ВІЛ.
Ne razumem, potrebuje tolmača v znakovni jezik.	Я не розумію, мені потрібен сурдоперекладач.	Visoko vročino imam.	В мене висока температура.
Ne slišim.	Я не чую.	Bruhal/-a sem.	Мене вирвало.
Dajem soglasje.	Я даю згоду.	Drisko imam.	В мене пронос.
Ne dajem soglasja.	Я не даю згоди.	Zaprtje imam.	В мене запор.
Glava me boli.	В мене болить голова.	Izpuščaj imam.	В мене висип.
Trebuh me boli.	В мене болить живіт.	Otekline imam.	В мене набряк.
Roka me boli.	В мене болить рука.	Poškodoval/-a sem se.	Я маю пошкодження.
Noga me boli.	В мене болить нога.	Opekline imam.	В мене опік.
Grlo me boli.	В мене болить горло.	Ugriznila me je žival.	Мене вкусила тварина.

OBISK PRI PEDIATRU	ВІДВІДУВАННЯ ПЕДІАТРА
Moj otrok je bolan.	Моя дитина захворіла.
Moj otrok ima vneta grlo/kašlja.	В моєї дитини болить горло/кашель.
Moj otrok ima naglavne uši.	В моєї дитини воші.
Moj otrok ima visoko vročino.	В моєї дитини висока температура.
Moj otrok se je poškodoval.	Моя дитина отримала травму.
Moj otrok potrebuje psihologa.	Мій дитині потрібен психолог.

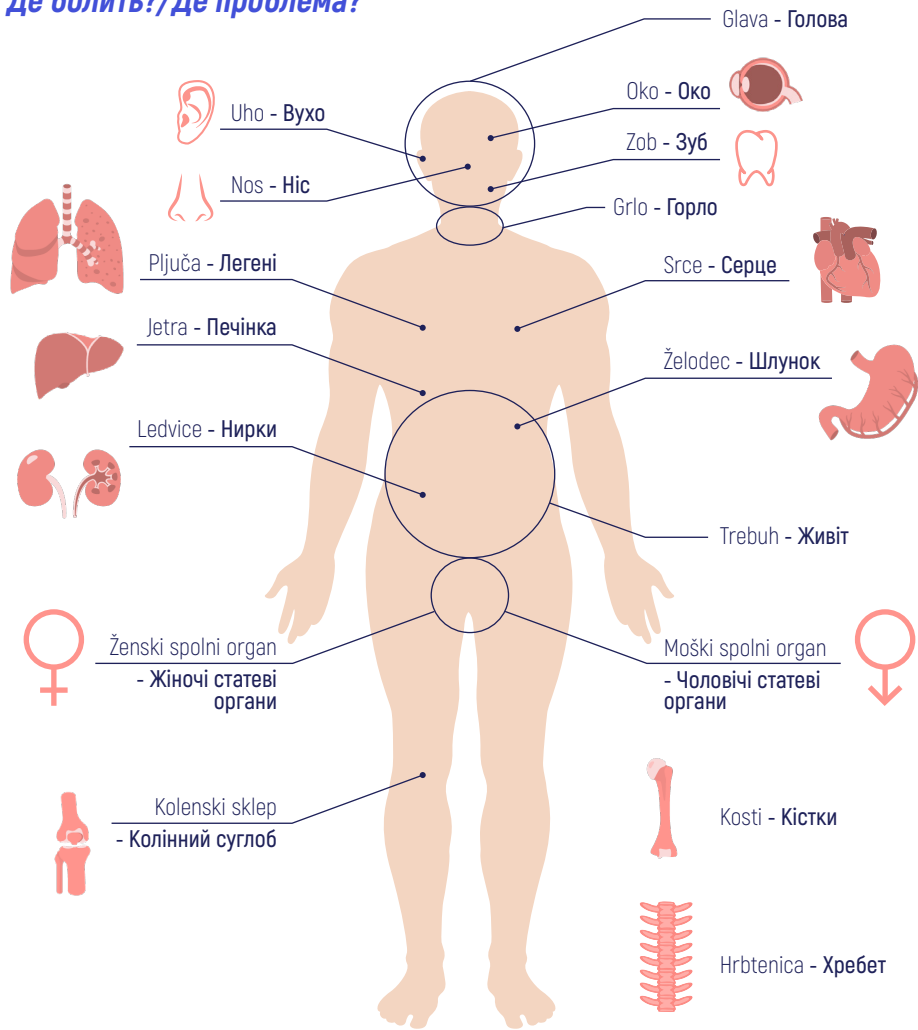
KRONIČNE BOLEZNI	ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ
Potrebuje insulin.	Мені потрібен інсулін.
Moram nadaljevati redno terapijo.	Мені потрібно продовжувати регулярну терапію.

DUŠEVNO ZDRAVJE	ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
Posilili so me.	Мене згвалтували.
Potrebuje psihologa.	Мені потрібен психолог.

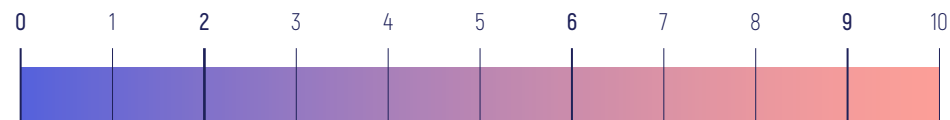
REPRODUKTIVNO ZDRAVJE	ПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я
Vaginalno glivično okužbo imam.	В мене грибкова вагінальна інфекція.
Noseča sem.	Я вагітна.
Izcedek iz nožnice imam.	В мене вагінальні виділення.

SEPLJENJE	ЩЕПЛЕННЯ
Moj otrok potrebuje sepljenje.	Мій дитині потрібно щеплення.
Želim sepljenje proti COVID-19.	Я хочу зробити щеплення від COVID-19.

Де болить?/Де проблема?



Наскільки сильний ваш біль?



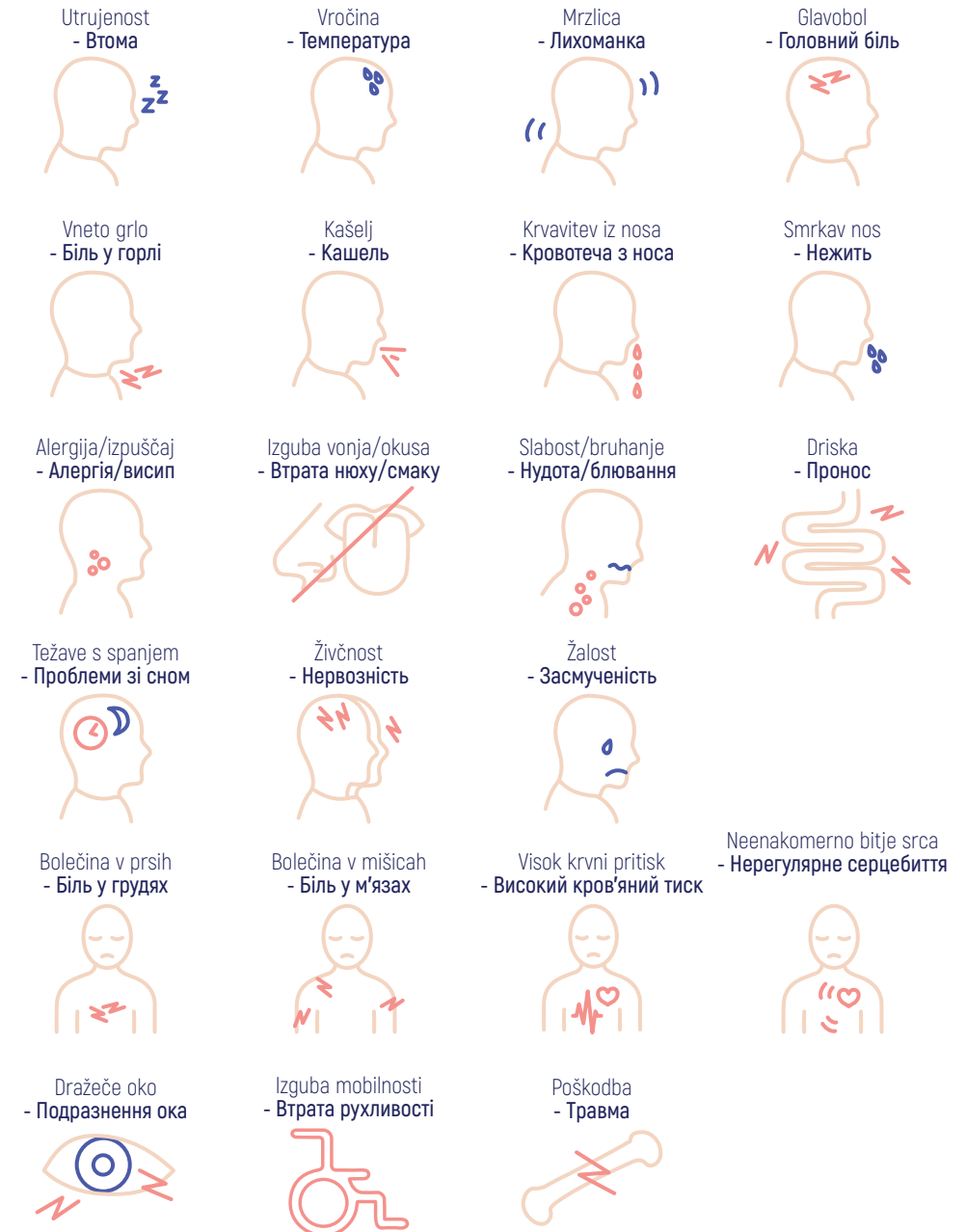
Brez bolečin
- Немає болю

Blaga bolečina
- Невеликий біль

Zmerna bolečina
- Помірний біль

Huda bolečina
- Сильний біль

Які у вас симптоми?



ПОРАДИ, ЯК ЗРОБИТИ ВАШЕ ПЕРЕБУВАННЯ В РЕСПУБЛІЦІ СЛОВЕНІЯ ЯКОМОГА ПРИЄМНІШИМ

Введення

Загальна інформація

Брошура містить корисну інформацію, яка допоможе зробити ваше перебування в Словенії безпечним та приємним.

Поради щодо здоров'я

Нижче ми надаємо різноманітні поради щодо здоров'я, які допоможуть вам залишатися здоровими.

Попросіть додаткової допомоги, якщо вона вам потрібна

Якщо вам потрібна додаткова медична допомога, ви можете звернутися за нею в найближчий медичний заклад. Медичний персонал надасть вам консультацію та направить на прийом до відповідних спеціалістів.

Зміст

- Отримання тимчасового захисту
- Організація проживання та матеріальної допомоги
- Освіта
- Працевлаштування
- Охорона здоров'я
- Поради щодо здоров'я

Отримання тимчасового захисту

Після прибуття до Республіки Словенія потрібно оформити статус тимчасового захисту. Для цього ви повинні подати заяву протягом трьох днів, якщо ви вїхали в країну нелегально. Це можна зробити в поліцейській дільниці або адміністративному відділі в регіоні вашого перебування. Щоб отримати тимчасовий захист, необхідно заповнити заяву та додати всі відповідні підтверджуючі документи. Якщо ви подаєте заяву про тимчасовий захист у поліцейській дільниці, поліція перешле її, разом із супровідними документами, до адміністративного відділу в регіоні, в якому ви будете розміщені. Адміністративний відділ, за скороченою процедурою, визначить, чи відповідаєте ви умовам для отримання тимчасового захисту. Після надання тимчасового захисту, адміністративний відділ видасть вам картку, яка також дійсна як дозвіл на тимчасове проживання в Республіці Словенія. Картка дійсна до закінчення періоду тимчасового захисту.

Права

Після отримання тимчасового захисту, окрім права на тимчасове проживання, ви також маєте право на:

- проживання та харчування в центрах розміщення або на грошову допомогу на приватне помешкання,
- охорону здоров'я,
- працелаштування,
- освіти,
- фінансову допомогу або кишенькові гроші,
- возз'єднання сім'ї,
- безоплатну правову допомогу,
- бути проінформованим про права та обов'язки,
- допомогу в реалізації прав на тимчасовий захист.

Під час перебування в Словенії ви повинні:

- поважати конституційні норми, закони, правила та інші загальні правові акти Республіки Словенія та заходи державних органів;
- повідомити про своє місце проживання та будь-яку зміну місця проживання до адміністративного відділу, протягом трьох днів після зміни;
- інформувати Управління Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів про працевлаштування, доходи та надходження у разі використання кишенькових грошей, грошової допомоги чи житла, наданих Урядом Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів.

Детальніше про порядок отримання тимчасового захисту та права, які він надає, можна дізнатися тут:



Проживання

Управління Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів приймає осіб з України в центр розміщення в Логатцу, а звідти розміщує їх у вільні місця по всій Словенії. Якщо ви збираєтесь використовувати приватне житло, ви можете оформити тимчасовий захист та зареєструвати своє місце проживання в найближчому відділенні поліції чи адміністративному відділі.

Детальніше про порядок оформлення проживання ви можете прочитати тут:



Грошова допомога

Якщо ви не маєте коштів, щоб утримувати себе, та якщо у вас немає в Словенії нікого, хто міг б вас утримувати, ви маєте право на грошову допомогу або кишенькові гроші. Ви можете подати заявку на отримання грошової допомоги, заповнену латинським шрифтом, до Управління Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів.

Детальніше про отримання фінансової допомоги або кишенькових грошей ви можете прочитати тут:



Якщо ви проживаєте в центрі розміщення та не маєте доходу, ви маєте право на кишенькові гроші. Управління Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів надає кишенькові гроші особам з тимчасовим захистом на основі підписаної заяви про те, що вони не мають доходу та інших надходжень, а також немає осіб, які зобов'язані та мають можливість утримувати їх відповідно до законодавства Словенії.

Якщо ви проживаєте в приватному помешканні та не маєте власних фінансових коштів та якщо в Словенії у вас немає нікого, хто зобов'язаний вас утримувати, ви також маєте право на грошову компенсацію витрат на проживання.

Освіта в Словенії

Освітньо-виховна система Словенії базується на інклюзивному підході до реалізації прав дітей, учнів та студентів переселенців на освіту та піклуванню про їхню соціальну інтеграцію. Маючи врегульований статус тимчасового захисту, ви можете реалізувати своє право на освіту в Словенії. Особа з тимчасовим захистом має право на освіту. Дитину до школи записують батьки, для цього вони повинні з'явитися в школу особисто або в супроводі родичів, які проживають у Словенії.

Більш детальну інформацію про зарахування дітей до дитячого садка та інтеграцію в словенську систему освіти ви можете прочитати тут:



Працевлаштування в Словенії

Переселені особи з України, які отримали тимчасовий захист, мають вільний доступ до ринку праці, це означає, що вони можуть бути працевлаштовані в Словенії на тих самих умовах, що й громадяни Словенії. Щоб знайти відповідну роботу, ви також можете звернутися до Служби зайнятості Республіки Словенія. Також є можливість працювати через агентство з працевлаштування. У цьому випадку ви укладаєте трудовий договір з агентством з працевлаштування. Воно спрямує вас до компанії, в якій ви будете працювати.

Детальну інформацію про можливості працевлаштування в Словенії ви можете прочитати тут:



Лікарі з України

Лікарі з України можуть отримати в Словенії ліцензію на медичну практику.

Докладніше про роботу лікарів у Словенії ви можете прочитати тут:



Курси словенської мови

Особи з тимчасовим захистом мають право на 180-годинну програму вивчення словенської мови. Початковий курс, який дозволить вам освоїти знання словенської мови на рівні A1, є безкоштовним, тоді як курси словенської мови на вищих рівнях є платними. Якщо ви бажаєте скористатися цим правом та оформити необхідні документи, вам слід звернутися до відповідного адміністративного відділу – у відділ в справах іноземців. Заявка на отримання дозволу коштує 22,60 євро. З дійсною довідкою ви можете записатися на курси. Безробітні особи спрямовуються на курси через Службу зайнятості Республіки Словенія.

Перелік курсів словенської мови можна знайти тут:



Заявка на видачу довідки про виконання умов для участі в програмі вивчення словенської мови:



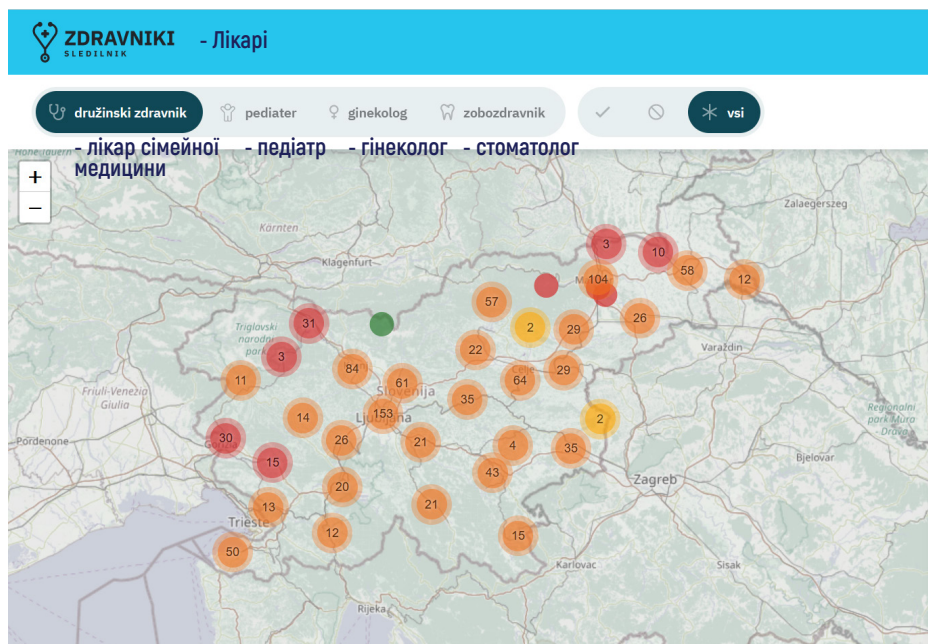
Охорона здоров'я в Словенії

У Словенії діє система обов'язкового основного медичного страхування та добровільного додаткового медичного страхування. Якщо ви маєте статус тимчасового захисту, ви маєте право на необхідне лікування. Ви маєте обов'язкове страхування, якщо ви працевлаштовані або є індивідуальним підприємцем. Оформлення обов'язкового медичного страхування проводиться в Управлінні медичного страхування Словенії. Обов'язкове медичне страхування покриває найбільш загальні та термінові медичні обстеження та послуги. За інші медичні послуги (наприклад, огляд та обстеження лікарів-спеціалістів, лікування в лікарні, серйозні стоматологічні процедури, більшість ліків тощо) потрібно доплачувати додатково або оформити додаткове медичне страхування.

Право на безоплатне додаткове медичне страхування мають діти та підлітки до 18 років, а також учні та студенти денної форми навчання, які не досягли 26 років. Надання медичних послуг проводиться на основі картки тимчасового захисту.

Якщо вам потрібна невідкладна медична допомога, зверніться до найближчого медичного закладу, пункту екстреної медичної допомоги або амбулаторії швидкої медичної допомоги в рамках медичного закладу. У випадку серйозного захворювання та стану, що безпосередньо загрожує життю людини, зателефонуйте за номером 112.

Основну профілактику та лікування захворювань здійснюють сімейні лікарі, стоматологи та гінекологи, які працюють в медичних закладах на первинному рівні. Для прийому до лікаря первинного рівня направлення не потрібне, але потрібно заздалегідь записатися на прийом.



На карті можна вибрати між амбулаторіями сімейної медицини, педіатричними, гінекологічними та стоматологічними амбулаторіями.

*Карта амбулаторій
в Словенії:*



Лікарські засоби

Якщо лікар призначив вам ліки, зверніться до найближчої аптеки з картою особи з тимчасовим захистом, де вам видадуть виписані ліки. Дорослим, які мають обов'язкове медичне страхування без додаткового медичного страхування, доведеться доплачувати за більшість ліків.

У Словенії ви можете отримати певні ліки (наприклад, антибіотики, ліки для лікування високого кров'яного тиску) лише за рецептом лікаря. Однак деякі ліки (наприклад, жарознижуючі засоби, засоби від кашлю) можна придбати без рецепта лікаря.

Якщо у вас немає обов'язкового медичного страхування, ви можете звернутися до так званих амбулант »pro bono«:

АМБУЛАНТА »PRO BONO«	АДРЕСУ 	ТЕЛЕФОН 
Амбуланта »Pro Bono« Любляна	вул.Мислєєва 3, Любляна	01 4372 010, 01 4379 182
Медичний центр Копер	вул. Деллаваллева 3, Копер	05 6647 100
Амбуланта »Pro Bono«	Цеста на Марковец 1, Копер	05 6647 341
Гуманітарний центр у Новій Гориці	Бідовчева 2–4, Нова Горица	070 818 102
Надшкофійський Карітас Марібор	Штроссмайєрєва 15, Марібор	05 9080 359

Перелік медичних послуг, на які ви маєте право

Особи, яким надано тимчасовий захист, мають право:

- 1** на екстрену медичну допомогу, екстрений медичний транспорт та екстрену стоматологічну допомогу;
- 2** на невідкладне лікування за рішенням лікуючого лікаря, яке включає:
 - підтримання життєво важливих функцій, зупинка великої кровотечі або запобігання кровотечі;
 - запобігання раптового погіршення стану здоров'я, яке може викликати тяжке пошкодження окремих органів або життєво важливих функцій;
 - лікування шоку;
 - лікування хронічних захворювань та станів, упущення яких безпосередньо та в короткий термін спричинило б інвалідність, інші серйозні ушкодження здоров'я та смерть;
 - лікування гарячкових станів та запобігання поширенню інфекції, яка може призвести до септичного стану;
 - лікування або попередження отруєнь;
 - лікування переломів кісток, розтягнень та інших ушкоджень, що потребують втручання лікаря;
 - лікарські засоби з позитивного списку, які відпускаються за рецептом, для лікування перелічених станів;
 - екстрені перевезення медичними та іншими транспортними засобами в перелічених випадках;
- 3** невідкладна допомога спеціалізованої амбулаторної та лікарні;
- 4** охорона здоров'я жінки, яка включає:
 - контрацептиви;
 - переривання вагітності;
 - медичну допомогу під час вагітності та пологів;
- 5** обов'язкові медичні огляди перед зарахуванням до навчання та під час навчання в початковій або середній школі, такі самі, як і для громадян Республіки Словенія.

Незалежно від попереднього розділу, медична комісія, призначена керівником Управління Уряду Республіки Словенія з питань допомоги та інтеграції мігрантів, може затвердити більший обсяг медичної допомоги в обґрунтованих випадках. У цьому випадку необхідно подати заяву про погодження більшого обсягу медичної допомоги та додати необхідні підтверджуючі документи. Це потрібно зробити по електронній пошті: gp.uoim@gov.si.

Заява на реалізацію права на збільшення обсягу медичного обслуговування:



Приклади

- **Мені 72 роки. Останнім часом у мене погіршився зір та слух. Чи маю я право на перевірку зору та слуху без додаткової оплати?**
Так, якщо у вас є обов'язкове та додаткове страхування в Словенії.
- **Я намацую шишку на молочній залозі. Чи є необхідність невідкладної медичної допомоги та, при підозрі на рак молочної залози, для екстреного лікування?**
В першу чергу необхідно проконсультуватися з лікарем загальної практики, який, при необхідності, направить вас в онкологічний диспансер.
- **Я страждаю безсонням. Чи можу я звернутися до лікаря, не боячись, що мені доведеться платити?**
Так, якщо у вас є обов'язкове та додаткове страхування в Словенії.
- **Я користуюся інвалідним візком, який потребує ремонту. Чи маю я право на безкоштовний ремонт візка?**
Так, якщо у вас є обов'язкове страхування в Словенії.
- **У мене був незахищений статевий акт після якого з'явилися вагінальні виділення. Чи можу я відвідати гінеколога без доплати?**
Так.

Охорона здоров'я дітей та підлітків

В Словенії про здоров'я дітей та підлітків до 19 років піклуються дитячі лікарі (педіатри) та лікарі шкільної медицини, а у виняткових випадках, також лікарі загальної практики або сімейної медицини. Вони проводять профілактичні огляди дітей та підлітків, консультують, роблять щеплення, а також лікують різноманітні захворювання. Батьки повинні обрати для своєї дитини педіатра чи лікаря шкільної медицини, який працює в медичному закладі або приватній клініці з концесією. Для відвідування обраного педіатра чи лікаря шкільної медицини направлення не потрібне, але потрібно записатися на прийом.

Детальніше про процес оформлення дитині обов'язкового медичного страхування можна дізнатися тут:



Якщо ви бажаєте оформити страхування на свою дитину як члена сім'ї, вам необхідно спочатку оформити статус застрахованої особи в обов'язковому медичному страхуванні. Дитина буде мати медичне страхування як близький або далекий член сім'ї.

Дитина може бути застрахована як член сім'ї до 18 років. Починаючи з 18 років, дитина вважається застрахованою, якщо вона зарахована до навчального закладу, а саме до кінця навчального року, в якому їй виповниться 26 років.

Профілактичні обстеження

Профілактичне обстеження

Всі повнолітні особи, які мають обов'язкове медичне страхування, після 30 років мають право на профілактичне обстеження кожні 5 років, а особи з певними хронічними захворюваннями або з підвищеним ризиком їх розвитку – щороку. На профілактичному обстеженні ви поговорите з медсестрою про своє здоров'я та спосіб життя, проведете деякі вимірювання та лабораторні дослідження. У разі потреби, вас також огляне ваш особистий лікар, якого ви обрали, або ви будете скеровані до Медично-просвітницького центру чи Центру зміцнення здоров'я, де проходять групові заняття та індивідуальні консультації щодо здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Особи віком від 50 до 74 років, які мають врегульоване обов'язкове медичне страхування, кожні два роки включаються до програми профілактики та раннього виявлення раку товстої та прямої кишки, в рамках національної програми SVIT.

Профілактичні огляди дітей дошкільного віку, шкільного віку та підлітків

Немовлята та діти дошкільного віку мають право на профілактичний огляд лікаря-педіатра у віці одного, трьох, шести, дев'яти, дванадцяти та вісімнадцяти місяців, а також в віці трьох та п'яти років. Діти шкільного віку та підлітки до 19 років мають право на профілактичний огляд лікаря шкільної медицини перед вписом до школи, у першому, третьому, шостому та восьмому класах основної школи та на першому та третьому курсах середньої школи. Молодь, яка не продовжує навчання, має право на профілактичний огляд у віці 18 років. Студенти мають право на профілактичний огляд на першому та третьому курсах бакалаврату. Під час профілактичного огляду лікар оцінить фізичний та психічний розвиток дитини чи підлітка, проведе певні тести та дослідження для виявлення певних захворювань та відхилень у розвитку, зробить обов'язкові та необов'язкові щеплення, надасть поради щодо догляду за дитиною, харчування та способу життя. У три роки профілактичний огляд супроводжується оглядом психолога, а в п'ять років – логопеда, який оцінить мовлення дитини. Про проведення першого профілактичного огляду вашої дитини дошкільного віку ви можете домовитися при виборі особистого педіатра вашої дитини. Діти шкільного віку, учні та студенти запрошуються на профілактичний огляд у письмовій формі або після школи.

Щеплення

Для захисту громадського здоров'я важливо, щоб, окрім мешканців Словенії, пройшли щеплення також особи з України, які мають тимчасовий захист. Діти шкільного та дошкільного віку включені в регулярну Програму вакцинації та захисту лікарськими препаратами, а дорослі – за встановленими показаннями. Якщо дитина дошкільного або шкільного віку не має свідоцтва про щеплення відповідною вакциною, з вказанням достатньої кількості отриманих доз, відповідно до її віку, то, відповідно до регулярної Програми вакцинації та захисту лікарськими препаратами, вона вважається нещепленою.

Вакцинація рахується дійсною, якщо особа має письмові документи або достовірну усну інформацію про зроблене щеплення за схемою, яку можна порівняти зі словенською програмою щеплень. Якщо у Вас немає належної документації чи достовірної усної інформації про зроблені щеплення або є сумніви щодо цього, ви вважаєтесь нещепленими. У цьому випадку вакцинацію слід починати відповідно до факторів ризику, якщо не встановлені підстави для відмови. Якщо ви або ваші діти вже почали вакцинацію, але ще не були повністю щеплені, щеплення продовжується з відповідною кількістю доз (доза не повторюється, вакцинація не починається знову). На початку вакцинації ви отримаєте книжечку про щеплення, в яку будуть внесені всі зроблені щеплення.

Відповідно до Програми вакцинації та захисту лікарськими засобами на поточний рік для дітей дошкільного та шкільного віку, передбачено щеплення проти дифтерії, правця, коклюшу, поліомієліту, гемофільної інфекції типу b, гепатиту В, пневмококової інфекції, кору, епідемічного паротиту, краснухи, КМЕ, ВПЛ-інфекції, грипу, а також пропонується зробити щеплення від COVID-19.

У Словенії вакцинація від дитячих хвороб є обов'язковою. Умовою для зарахування українських дітей до дитячого садка є щеплення однією дозою проти кору, паротиту та краснухи (так само, як і для громадян Республіки Словенія). Перед тим, як українські діти підуть до школи, буде перевірено їхній вакцинальний статус. Вакцинація проводиться в такому ж обсязі, як і для громадян Республіки Словенія.

Детальніше про вакцини та вакцинацію можна дізнатися тут:



Чому вакцини є важливими?

Вакцини допомагають захистити вас, ваших дітей та оточуючих вас людей від багатьох серйозних інфекційних захворювань, таких як поліомієліт, кір, дифтерія та правець. Хвороби, яким можна запобігти за допомогою вакцинації, можуть спричинити серйозні ускладнення, багато з яких можуть бути летальними. Усі доступні на даний момент вакцини надзвичайно ефективні та набагато безпечніші за захворювання, які вони запобігають.

Дуже важливо щепити дітей та дорослих усіма рекомендованими вакцинами та дозами, вказаними в національних планах вакцинації України та Словенії.

Від яких найсерйозніших захворювань я та моя дитина повинні бути щеплені?

Одними з найсерйозніших захворювань, яким запобігає вакцинація, є поліомієліт, кір, дифтерія та правець. В нинішніх умовах, коли багато людей переміщено та живуть в перенаселеному середовищі, ще важливіше захистити себе та своїх дітей, зробивши щеплення та відстежуючи симптоми. Це також дозволить запобігти спалахам поліомієліту, кору та дифтерії у вашій спільноті.

1 Поліомієліт

Поліомієліт вражає центральну нервову систему та спинний мозок. Більшість інфекцій поліомієліту не мають ніяких симптомів на ранніх стадіях або можуть викликати легкі симптоми, такі як підвищення температури та біль у животі. У важких випадках вони можуть спричинити потенційно довічний параліч кінцівок або навіть смерть. Ліків від поліомієліту немає. Запобігти захворюванню можна лише шляхом вакцинації.

2 Кір

Кір викликає висипання на шкірі. Перебіг захворювання в дитини може бути дуже важким. У важких випадках кір може викликати високу температуру, пневмонію, сліпоту та навіть смерть. Щоб захистити дитину від кору, переконайтеся, що вона вакцинована. У більшості країн діти отримують вакцину MMR, яка захищає від кору, паротиту та краснухи.

3 Дифтерія

Дифтерія - це серйозна бактеріальна інфекція, яка зазвичай поширюється під час кашлю або чхання. Бактерії в дихальних шляхах виробляють токсин, який викликає слабкість, біль у горлі, температуру та набряк шийних залоз. Незважаючи на лікування, захворювання може призвести до серйозних ускладнень, включаючи смерть приблизно в 10% випадків.

4 Правець

Правець - це важке захворювання, яке розвивається при контакті зі спорами бактерій, що живуть у ґрунті, слині, пилу та гною. Бактерії можуть потрапити в організм людини через глибокі порізи, рани або опіки. Інфекція може призвести до тривалої втрати працездатності, хронічних інфекцій ран або кісток та смерті, особливо якщо пацієнти, які зазнали впливу бактерій, не отримують негайної медичної допомоги.

Психологічне здоров'я та психосоціальна підтримка

Як отримати психологічну допомогу

Зверніться по допомогу до регіонального центру психологічного здоров'я. Якщо поблизу немає такого психологічного центру, можна звернутися за допомогою до особистого лікаря або педіатра. Ви також можете звернутися до Мережі центрів допомоги, де надаються безкоштовні медичні та соціальні послуги у сфері допомоги в психологічних та інших труднощах.

Мережа центрів допомоги:



Коли звернутися за допомогою

Коли ви помічаєте, що не можете вирішити проблеми самостійно чи за допомогою інших, що вони обтяжують вас настільки, що помітно погіршують ваш настрій, мислення та поведінку, та через це погіршується ваше повсякденне функціонування, стосунки з близькими, а також погіршується якість життя, має сенс звернутися за професійною допомогою.

У разі виникнення проблем зі здоров'ям, які загрожують життю (наприклад, суїцидальні нахили, фізичні проблеми, що загрожують життю та здоров'ю), зверніться за допомогою до свого обраного лікаря, до регіонального центру психологічного здоров'я дорослих або до існуючих служб, які займаються екстремними та кризовими ситуаціями (служби екстреної медичної допомоги та психіатричних лікарень). Вони працюють 24 години на добу, 7 днів на тиждень.

Психологічне здоров'я дітей

Дитинство – це один із найважливіших періодів життя, адже саме в цей час відбувається прискорений фізичний та психологічний розвиток дитини.

У когнітивній сфері розвивається мислення, здатність концентруватися, запам'ятовувати та приймати рішення. На емоційному рівні, діти стають здатними виражати все більше емоцій та контролювати свої емоційні реакції. Розвиваються рухові навички, що означає постійно зростаючу здатність у ходьбі та бігу. Під час дитячих ігор зав'язуються важливі дружні стосунки. Діти стають більш емпатійними та з розумінням ставляться до оточуючих, розвивається здатність співпереживати ближнім. З перших слів складаються фрази, а з фраз – речення та оповідання. Діти вчаться малювати, писати, читати та рахувати. Якість навколишнього середовища, особистий досвід та міжособистісні стосунки в ранньому дитинстві формують психологічне здоров'я, яке є важливим супутником дорослішання. Добре психологічне здоров'я в дитинстві сприяє досягненню етапів фізичного та емоційного розвитку, а також набуттю здорових соціальних навичок та способів подолання проблем.

Більше про психологічне здоров'я дітей можна дізнатися тут:



Психологічне здоров'я дітей є важливою частиною їх загального здоров'я. Фізичне та психологічне здоров'я впливає на їх мислення, сприйняття, почуття, поведінку та дії. Психологічне здоров'я є джерелом та основою доброго самопочуття та ефективної інтеграції в ширше соціальне середовище.

Добре психологічне здоров'я дитини відображається в розвитку здорових прихильностей, задовільних стосунках з однолітками та батьками, позитивні самооцінці та здатності керувати емоційними реакціями.

Психологічне здоров'я підлітків

Підлітковий вік – це час багатьох випробувань та змін. Статеве дозрівання, перехідний період між дитинством та підлітковим віком, характеризується швидким фізичним ростом та численними фізичними змінами, які є частиною статевого дозрівання.

Крім біологічних змін, підлітки також стикаються зі змінами в соціальних стосунках, поступовим унезалежненням від батьків та встановленням власної особистості. Це період, коли вони дізнаються, хто вони такі, як сприймають та цінують самі себе, які їхні бажання, цілі, переконання, установки, погляди, цінності тощо. Те, як підлітки сприймають самі себе, які характеристики вони собі приписують та як вони їх цінують, впливає на розвиток їх самооцінки. Це психологічний процес, у якому вони поступово формують почуття власної гідності та самоповаги. Підлітки часто мають нереалістичні уявлення та переконання про себе, що може негативно вплинути на їх особистість та почуття власної гідності. Важливо, щоб вони приймали один одного з усіма своїми перевагами та недоліками. Здорова самооцінка є запорукою якісних стосунків, успішності в школі, задоволеності життям та має значний вплив на психологічне здоров'я підлітків.

Більше про психологічне здоров'я підлітків ви можете дізнатися тут:



Психологічне здоров'я в підлітковому віці можна описати як стан благополуччя, при якому підлітки мають позитивне ставлення до себе та свого оточення, ефективно долають труднощі, можуть ефективно та плідно працювати та роблять свій внесок у спільноту. Вони відчувають задоволення, коли отримують нові знання та навички, коли почуваються успішними в різних сферах. Психологічне здоров'я пов'язане з позитивним емоційним станом, більшою допитливістю, відкритістю до навчання та розвитком ефективних способів вирішення проблем. Як наслідок, вони успішніші в школі та розвивають якісні міжособистісні стосунки.

Для дітей та підлітків, які відвідують школу, також доступна шкільна консультаційна служба, яка займає консультативну позицію та професійно-автономно бере участь у вирішенні педагогічних, психологічних та соціальних питань стосовно навчання та виховання у школі та, за потреби, також співпрацює із зовнішніми установами .

Шкільна консультаційна служба надає допомогу учням, батькам, вчителям та керівництву школи , а також співпрацює з ними в різних сферах повсякденного життя та шкільної роботи: це навчання та викладання, шкільна культура, виховання, мікроклімат та порядок, фізичний, особистісний та соціальний розвиток, шкільне навчання та професійна орієнтація, соціальний тиск.

Техніки релаксації

Ми розуміємо, що ви переживаєте глибокий емоційний стрес через складні обставини. Якщо для зняття стресу вам потрібна допомога фахівця, ви можете її отримати. Ви також можете самостійно впливати на свій душевний стан та самопочуття за допомогою технік релаксації, описаних нижче. Відпочинок благотворно впливає на фізичне та психологічне здоров'я. Крім цікавих занять та хобі, які роблять нас щасливішими та, як наслідок, знімають стрес, розслабитися допоможуть також ефективні та доступні техніки релаксації.

Дихальні вправи

На мить спробуйте відкинути всі думки, які маємо в голові, та зосередимося на своєму диханні. Можна сидіти, стояти або лежати, головне, щоб нам було зручно. Коли ми нерухомі, робимо глибокий вдих через ніс. Злегка затримаймо дихання, потім повільно, спокійно та рівномірно видихнемо через рот. Важливо, щоб видих тривав в два рази довше, ніж вдих. Повторюємо це принаймні 10 разів, або поки не відчуємо себе краще. Якщо у вас паморочиться голова, слід припинити дихальну вправу на деякий час.

Приземлення

Сядьте або ляжте на тверду поверхню. Закрийте очі та намагайтеся відключити подразники з навколишнього середовища. Зосередіть свої думки на контакті нашого тіла з поверхнею, на якій ви лежите. З думками ми поступово подорожуємо по тілу та сприймаємо та відчуваємо його: починаючи від пальців ніг та до шкіри на голови. Зосередимося на точках, де наше тіло контактує з поверхнею, та подумаво, як заспокійливо відчувати її підтримку. Зосередимося на своєму диханні та спробуємо забути все, що нас в цей момент турбує.

Техніка приземлення ефективна, коли ми відчуваємо глибоку причетність до того, що відбувається, відчуваємо сильний страх або не бачимо виходу із ситуації. Хоча вона не вирішує проблему сама по собі, та техніка може бути корисною для врегулювання наших емоцій та давати відчуття контролю над тим, що відбувається, тим самим вона допомагає легше впоратися з проблемою.

Організована групова діяльність

Активний відпочинок на свіжому повітрі – це чудовий спосіб покращити своє фізичне та психологічне здоров'я. Свіже повітря, природа та сонячне світло створюють ідеальне середовище для руху, що дозволяє нам відпочити, зміцнити організм та водночас зміцнити своє здоров'я. Позитивні якості активного відпочинку на свіжому повітрі численні та включають як фізичні, так і психологічні переваги.

Перебування на свіжому повітрі дозволяє нам спілкуватися з природою. Сонячне світло необхідне для синтезу вітаміну D, який є дуже важливим для здорових кісток та імунної системи. Крім того, на вулиці ми дихаємо кращим повітрям, ніж у приміщенні.

Активний відпочинок на свіжому повітрі також корисний для нашого психологічного здоров'я. Рух на природі може бути заспокійливим та розслаблюючим, а також допомагає нам зменшити стрес та почуття тривоги. Прогулянки в лісі чи біля річки поєднують нас із елементами природи, що сприяє більшому спокою та внутрішній рівновазі. Численні дослідження показали, що фізичні вправи на свіжому повітрі пов'язані з покращенням концентрації, зниженням втоми та підвищенням уваги та креативності.

Відпочинок на свіжому повітрі, наприклад той, який проводить Школа здоров'я, також має соціальну користь. Участь у групових вправах дозволяє нам знайомитися з новими людьми та налагоджувати соціальні зв'язки. Спільні вправи та обмін досвідом з іншими може служити мотивацією та заохоченням. Крім того, це дозволяє нам інтегруватися в місцеву спільноту та спільно створювати приємне та здорове навколишнє середовище.

Школа здоров'я спонукає нас вести більш активний спосіб життя, що сприяє покращенню загального самопочуття. Ось чому важливо використовувати всі переваги, які пропонують нам фізичні вправи на свіжому повітрі, та регулярно включати цей вид діяльності в наше повсякденне життя. Незалежно від віку та фізичної підготовки, активний відпочинок на свіжому повітрі дозволяє нам спілкуватися з природою, розвивати наше тіло та підтримувати здоровий дух.

Об'єднання Школа здоров'я

Об'єднання «Школа здоров'я» організовує безкоштовну ранкову зарядку. Для участі не потрібна фізична підготовка чи спортивне обладнання. Вправи прості та підходять кожному. Їх ведуть спеціально підготовлені волонтери за допомогою професійного персоналу. Це вправи для суглобів, складені лікарем Миколою Гришиним, які називаються «1000 рухів». Всі вправи виконуються стоячи. За 30 хвилин розробляються всі суглоби тіла та всі групи м'язів. Вправи починаються з долоней та закінчуються на ступнях. Учасники зберігають функціональні здібності. Результатом є краща рухливість, спритність тіла та рівновага.

*Дати та місця проведення
занять Школи здоров'я:*



Усвідомлення

Вправи на уважність також можуть допомогти нам розслабитися. Це стан, який досягається усвідомленням себе (своїх почуттів, думок, сприйняття) та свого оточення. Йдеться про навмисне зосередження уваги на теперішньому моменті, на тут і зараз, замість того, щоб думати про минуле чи майбутнє.

Медитація

Медитація – це доступна форма релаксації, яку можна легко спланувати (наприклад, двічі на день, вранці та ввечері). Налагоджений щоденний ритм ще більше сприяє відчуттю внутрішнього спокою. Медитація може тривати як кілька хвилин, так і кілька годин. Щоб навчитися правильно виконувати вправи, на початку добре слідувати керованим медитаціям. Суть медитації полягає в тому, що ми повністю зосереджуємо свою увагу на вибраному фокусному об'єкті (наприклад, диханні, вимові звуків «ан» або «ом») та намагаємося ігнорувати все інше. Слухаючи спокійний голос, легше розслабитися та позбутися хвилювань.

Існує кілька типів медитації, але головними моментами в них є:

- знаходимо підходяще та зручне положення,
- заспокоїмося, дихаючи глибоко та повільно,
- робимо вдих через ніс та видих через рот,
- відчуваємо, як наші легені розширюються під час вдиху та знову стискаються під час видиху,
- спостерігаємо за тим, що відбувається в нашому тілі,
- ігноруємо зовнішнє середовище,
- завжди перенаправляємо свою увагу на тіло (навіть коли відволікаємося на думки),
- подякуємо своєму тілу за те, що воно так добре нам служить, та скажемо йому нехай відпочине.

Алкоголь

Алкоголь (етанол), який відповідає за вплив алкогольних напоїв, є психоактивною речовиною (наркотиком), яка змінює сприйняття та реакцію і може призвести до того, що його вживання стане звичкою. Діти та підлітки особливо чутливі до шкідливого впливу алкоголю, а вживання алкоголю під час вагітності загрожує також ненародженій дитині та може мати для неї тривалі наслідки. Вживання алкоголю пов'язане з більш ніж 200 хворобами, пошкодженнями та отруєннями. Можуть бути вражені нервова система, шлунково-кишковий тракт, серцево-судинна система та інші органи та тканини, а також підвищується ризик розвитку деяких видів раку. Окрім виникнення різноманітних хронічних захворювань, вживання алкоголю також пов'язане із збільшенням ризику тяжких наслідків для здоров'я, таких як травми, в тому числі внаслідок дорожньо-транспортних пригод, також алкоголь суттєво сприяє погіршенню здоров'я та погіршує якість життя людей та суспільства в цілому.

Алкоголь під час вагітності

Алкоголь є доведеним тератогеном, тому він може спричинити цілу низку розладів в розвитку ембріона чи плоду, залежно від терміну вагітності коли стався вплив. Найбільш вразливим є головний мозок дитини, який розвивається під час вагітності та після пологів. Наслідками впливу алкоголю можуть бути спонтанні викидиші, внутрішньоутробна смерть плода або вроджені аномалії та вади розвитку, а також проблеми з поведінкою та навчанням у дітей. Це призводить до обмежень в різних сферах життя. Сучасні знання показують, що жодна кількість алкоголю не є безпечною під час вагітності, та всі види алкогольних напоїв однаково шкідливі. Щоб захистити ненароджених дітей від шкідливого впливу алкоголю, важливо, щоб обоє майбутніх батьків утримувалися від вживання алкогольних напоїв, коли вони тільки планують вагітність, та щоб жінка, за підтримки свого партнера, продовжувала відмовлятися від алкоголю під час вагітності та годування груддю.

Відмова від надмірного вживання алкоголю

Коли ми помічаємо збільшення вживання алкоголю або вважаємо, що наші проблеми зі здоров'ям чи складні стосунки з близькими людьми можуть бути пов'язані з вживанням алкоголю, ми можемо звернутися в медичні центр до спеціаліста.

В рамках програми «Разом до здоров'я» в Центрі здоров'я або у Центрі санітарної освіти проводяться семінари, де ми можемо детальніше дослідити наше ставлення до вживання алкоголю та присвятити себе коректуванню своїх звичок до вживання алкоголю.

Дізнайтеся більше про те, як відмовитися від надмірного вживання алкоголю, ви можете тут:



Якщо ви не можете або не хочете відвідувати семінари підтримки для припинення надмірного вживання алкоголю, але все одно зацікавлені та хочете ближче розглянути своє ставлення до алкоголю, існує також анонімний та безкоштовний інтернет-додаток, де ви можете поговорити з консультантом онлайн.

Як зменшити вживання алкоголю

Навіть невеликі зміни можуть мати велике значення. Яку б стратегію ви не обрали, важливо дати собі шанс та достатньо часу, щоб зміни закріпилися. Якщо обраний вами підхід зовсім не працює, спробуйте інший. Якщо через два-три місяці ви не помітите жодного прогресу в зменшенні споживання алкоголю, подумайте про те, щоб повністю припинити вживати алкоголь або звернутися за професійною допомогою, або і те, і інше.

У наступних рядках ми представляємо кілька корисних та простих заходів, які можна використати, щоб зменшити споживання алкоголю. Ми пропонуємо вам спробувати одну з перерахованих нижче стратегій протягом двох-трьох тижнів, також ви можете скористатися однією зі своїх.

- **Слідування.** Записуйте, скільки алкоголю ви випили. Ви можете зробити це більш класичним способом, наприклад, записуйте на кишенькову картку кожен випитий алкогольний напій; можна малювати значки на настінному календарі; сучасні технології дозволяють вести моніторинг також за допомогою онлайн-додатків на мобільних телефонах, планшетах чи персональних комп'ютерах. Виберіть спосіб, який вам найбільше підходить та дозволяє регулярно записувати кількість випитого алкоголю.
- **Рахування та вимірювання.** Для початку ознайомтеся зі стандартними мірками алкогольних напоїв, які допоможуть контролювати кількість випитого. Іноді буде важче контролювати та перетворювати кількість напою в стандартні міри, особливо у випадку різних сумішей безалкогольних напоїв та алкоголю (коктейлі, алкопопи, суміші алкоголю та енергетичних напоїв тощо), де можна швидко спожити більше алкоголю ніж ми думаємо.
- **Ставте перед собою цілі.** Вирішіть, скільки днів на тиждень ви будете вживати алкоголь та в яких кількостях. Люди, які залишаються нижче межі менш ризикованого вживання алкоголю, також мають найменше проблем, пов'язаних з алкоголем.

- **Швидкість вживання та паузи між окремими алкогольними напоями.** Коли ви вживаєте алкоголь, пийте повільно. Не пийте більше однієї стандартної порції алкогольного напою протягом години. Зробіть перерву між окремими алкогольними напоями та почніть вживати безалкогольні напої (вода, сік, мінеральна вода тощо).
- **Їжа.** Не вживайте алкогольні напої на пустий шлунок; після їжі алкоголь повільніше всмоктується в організм.
- **Шукайте альтернативи.** Якщо ви витрачаєте значну частину свого часу на алкоголь, то важливо заповнити свій вільний час новими, здоровими заняттями, хобі та особистими стосунками або відродити старі вже забуті чи покинуті, які колись були для вас задоволенням. Якщо ви вживаєте алкоголь, щоб зламати лід у соціальних ситуаціях, як засіб контролювати свій настрій або впоратися з проблемами, спробуйте знайти інші, більш здорові способи впоратися з цими аспектами свого життя.
- **Уникайте тригерів.** Що викликає у вас бажання пити алкоголь? Якщо це певні люди чи місця, намагайтеся їх уникати. Якщо певні дії, частини дня чи емоції викликають у вас потребу в алкоголі, складіть план альтернативних занять, щоб відвернути свої думки. Вживання алкоголю вдома також може бути проблемою, у цьому випадку тримайте вдома якомога менше алкоголю або взагалі не тримайте його.
- **Плануйте свою боротьбу з тягою до алкоголю.** Коли ви не можете уникнути тригера та з'являється бажання випити, нагадайте собі про причини, з яких ви вирішили зменшити вживання алкоголю. Розмова з людиною, якій ви довіряєте, також може допомогти. Ви також можете відвернути свої думки за допомогою користних занять, таких як фізична активність або хобі. Замість того, щоб боротися з цим почуттям, ви можете просто прийняти його, але не піддаватися йому, знаючи, що воно з часом пройде.
- **Будьте готові сказати «Ні».** Ми часто потрапляємо в ситуації, коли нам пропонують алкогольний напій, хоча ми самі його не хотіли або не замовляли. Саме тоді важливо мати напоготові ввічливу, але переконливу відповідь: «Ні, ДЯКУЮ». Чим швидше та впевненіше ми зможемо відхилити таку пропозицію, тим менша ймовірність, що ми їй піддаємося. Чим більше ми вагаємось, тим більше часу у нас є, щоб знайти виправдання та прийняти пропозицію.

Переваги зменшення споживання алкоголю

Подібно до того, як вживання алкоголю може мати широкий спектр негативних наслідків для здоров'я та якості життя людини, зменшення споживання алкоголю має багато переваг та позитивних наслідків.

Перелічимо лише деякі з них:

- загальний стан здоров'я – зменшення вживання алкоголю є кроком до покращення загального стану здоров'я. Знижується ризик розвитку форм раку, пов'язаних з алкоголем, діабету, серцево-судинних захворювань, інсульту та захворювань печінки;
- стрес - деякі люди стверджують, що вони вживають алкоголь, щоб зменшити відчуття стресу, але алкоголь, який пригнічує центральну нервову систему, з часом ще більше погіршує депресію, тривогу та стрес;
- шкіра – алкоголь зневоднює шкіру та позбавляє її важливих поживних речовин, через що вона стає червоною, плямистою та сухою. Зменшення споживання алкоголю допоможе зберегти шкіру свіжою, зволоженою та молодою;
- сон – зменшення споживання алкоголю покращує якість сну, завдяки чому ми відчуваємо себе вранці краще та більш відпочившими;
- вага тіла – алкоголь, як і солодощі, містить порожні калорії, які організм зберігає у вигляді жиру;
- засвоєння вітамінів та мінералів – алкоголь гальмує засвоєння поживних речовин, тому, зменшивши споживання алкоголю, ми знову даємо змогу організму краще використовувати вітамін С, вітаміни групи В (В1, В12, фолієва кислота) та цинк. Тим самим покращується робота імунної системи;
- статеві відносини – відмова від алкоголю знижує ризик небажаних або ризикованих сексуальних стосунків, покращується лібідо та якість сексуальних стосунків.

Наркотики

Наркотичні речовини - це рослини або речовини природного або синтетичного походження, які впливають на функціонування центральної нервової системи. Таким чином, вони впливають на функціонування мозку, змінюючи сприйняття, самопочуття, свідомість та поведінку.

Ми поділяємо їх на дві групи:

- a)** дозволені наркотики, такі як кофеїн, тютюн, алкоголь, кава та чай,
- b)** заборонені наркотики, які поділяються на три групи.

I група: рослини та речовини, які становлять велику небезпеку для здоров'я людини через тяжкі наслідки, які можуть бути викликані зловживанням ними, вони не використовуються в медицині. До цієї групи входять - героїн, концентрат опійного маку, MDA, MDMA, кока, псилоцибін, псилоцин, мескалін, LSD, мефедрон, катинон та інші.

II група: рослини або речовини, які є дуже небезпечними через серйозні наслідки, які можуть бути викликані зловживанням ними, і які можуть бути використані в медицині. До цієї групи входять - морфін, кодеїн, опій, метадон, петидин, фентаніл, оксикодон, амфетамін, метамфетамін, кокаїн, тетрагідроканабінол, конопля та інші.

III група: рослини та речовини, помірно небезпечні за наслідками, які можуть бути викликані їх зловживанням, та які можуть бути використані в медицині. Ця група включає барбітурові та небарбітурові гіпнотіки та протиепілептичні засоби (крім гіпнотичних бензодіазепінів), наприклад, фенобарбітал, глутетимід, мепробамат; бензодіазепінові анксиолітики та гіпнотіки: наприклад, бромазепам, діазепам, лоразепам; нітразепам, флуразепам, мідазолам, золпідем та стимулятори та аноректики, такі як фентермін, катин, бензфетамін, пемолін.

Куди звернутися за допомогою?

Якщо у вас виникають проблеми через вживання заборонених наркотиків, ви можете звернутися до центрів профілактики та лікування наркозалежності. Ви можете приєднатися до програми підтримки, програми (амбулаторної) детоксикації та психосоціального лікування.

Програми зменшення шкоди у сфері заборонених наркотичних препаратів надають різноманітні низькопорогові послуги для активних споживачів заборонених наркотиків, у рамках денних центрів та роботи на місцях. Вони пропонують психосоціальні консультації, практичну допомогу та підтримку в інтеграції в повсякденне життя. Також вони надають послуги з обміну стерильного обладнання для безпечного вживання наркотиків, роздають гігієнічні матеріали та презервативи, а також консультують щодо зниження ризикованої поведінки, пов'язаної зі вживанням заборонених наркотиків та ризикованої сексуальної поведінки.

*Центри профілактики
та лікування
наркозалежності:*



Також можна звернутися до програм у сфері соціальної реабілітації наркозалежних. Програми призначені для цілісного лікування осіб, які після процесу лікування наркозалежності або самостійного утримання від наркотиків потребують допомоги у повторній інтеграції в соціальне середовище та створенні основ для постійного утримання та стабільної життєвої орієнтації. Програми проводяться в денних центрах, терапевтичних спільнотах, комунах або консультаційних та інформаційних кабінетах.

Насильство в сім'ї

Право на особисту безпеку та гідне життя без насильства є одним із фундаментальних прав людини, а це означає, що жодна форма насильства неприпустима. Особи, які зазнали домашнього насильства, можуть звернутися до найближчого центру соціальної роботи, де їм нададуть необхідну допомогу та послуги.

Люди, які зазнали насильства, часто не усвідомлюють, що існує допомога, що вони не повинні терпіти насильство, та вони не будуть самотніми на своєму шляху із насильства.

Насильство в сім'ї - це застосування будь-якого фізичного, сексуального, психологічного чи економічного тиску одним членом сім'ї на іншого. Насильство - це зловживання кривдником владою з метою підпорядкування та контролю над жертвою.

Відповідно до законодавства Республіки Словенія, кожен зобов'язаний повідомити центр соціальної роботи, поліцію або прокуратуру, якщо підозрює, що жертвою домашнього насильства стала дитина. Дитина також є жертвою насильства, якщо вона присутня, коли вчиняється насильство над іншим членом сім'ї, або живе в середовищі, де вчиняється насильство. Особливу увагу слід приділяти людям похилого віку, інвалідам та особам, які за особистими обставинами не можуть обслуговувати себе.

Насильство має різні форми

Насильство в інтимних партнерських стосунках та в сім'ї проявляється не тільки в окремих діях та одноразових подіях, а й у всій системі поведінки та спілкування кривдника. Різні форми насильства можуть переплітатися між собою. Найчастіше ми говоримо про п'ять.

1 Психологічне насильство

Психологічне насильство – це дії, під час яких особа зловживає своєю владою без застосування фізичної сили, використовуючи слова чи поведінку, які принижують, знецінюють, лякають чи іншим чином завдають шкоди іншій людині. Прикладами психологічного насильства є образи, постійна критика, погрози, висміювання, приниження та клевети в очах інших, переконування людини, що вона втрачає розум (так званий газлайтинг), перешкоджання контакту з близькими, поширення неправдивих чуток, дії з якими кривдник контролює жертву, наприклад, переглядаючи телефонні, електронні чи інші приватні комунікаційні пристрої тощо.

Психологічне насильство часто важко розпізнати. Жертви описують почуття розгубленості, невпевненості в собі та в тому, що з ними насправді відбувається, а також відчують себе в пастці відносин. Вони часто покладають відповідальність за насильство на себе. Жертви насильства також часто почуваються абсолютно безсилями щось змінити.

2 Тілесне або фізичне насильство

Тілесне або фізичне насильство - це зловживання фізичною владою, спрямоване на тіло, життя або майно жертви. Як правило, фізичне насильство у стосунках – це не одноразовий акт, а ескалація насильства, яка найчастіше починається з психологічних атак. Таке насильство часто починається з більш легких форм, наприклад, через штовхання або ляпаси, з часом стан загострюється та стає все більш небезпечним.

Деякими прикладами фізичного насильства є ляпаси, удари ногами, удари рукою або предметами, кидання різних предметів в людину або по приміщенні, штовхання або відштовхування, навмисне нараження на небезпеку (наприклад, занадто швидка їзда, нехтування заходами стримування епідемії тощо), викручування рук, обливання рідиною, опіки шкіри, небажане стриження волосся, обмеження рухів, здавлення або удушення, відмова в їжі або примушування до їжі, напади зі зброєю, вбивства та подібні дії.

3 Сексуальне насильство

До сексуального насильства належать усі дії сексуального характеру, які особа сприймає як примус. Це не стосується дітей. Дитина, яка зазнала сексуального насильства, може сприймати сексуальне насильство як гру і не обов'язково як щось недопустиме, але це все одно сексуальне насильство.

Центри соціальної роботи можна знайти тут:



Коли люди бажають сексуальних стосунків та погоджуються на них без фізичного, психологічного, економічного чи іншого примусу, ми говоримо про сексуальність, у всіх інших випадках - це сексуальне насильство. Згода - це добровільна активна участь або добровільно надана згода. Її можна дати словами чи діями. Згода на певну сексуальну активність не означає згоди на будь-яку іншу сексуальну активність. Те ж саме стосується і форми статевого акту. Якщо людина дала згоду на певну форму статевого акту, це не означає, що вона завжди погоджуватиметься на цю форму в майбутньому. Коли хтось не впевнений, чи особа, з якою вони хочуть мати статевий акт погоджується на це, можна перевірити це різними запитаннями, наприклад: «Тобі це підходить?», «З тобою все гаразд?», «Чи варто припинити?», «Хочеш повільніше?», «Почекаємо?», «Ти в порядку?»

Деякими прикладами сексуального насильства є небажане обмацування або коментування тіла, роздягання та доторкання, яких особа не бажає або не погоджується на це, примушування до перегляду порнографічного вмісту, мастурбація, оральний, анальний та вагінальний статевий акт, примушування до статевого акту з іншою особою, зґвалтування, заборона використання контрацептивів, зняття презерватива, незважаючи на заперечення іншої особи та подібне.

4 Економічне насильство

Економічне насильство - це всі форми домінування, контролю, експлуатації чи приниження жертви за допомогою життєво необхідних засобів або відмова в правах, пов'язаних із заробітком. Через економічне насильство жертва може потрапити у фінансову залежність від кривдника, через що їй важко припинити стосунки.

Прикладами економічного насильства є обмеження права на працевлаштування, перешкоджання особі розпоряджатися власними чи спільними грошима, примушування особи до фінансової залежності, вимога покори через нижчий дохід, несплата аліментів, примус до укладення договорів або оформлення кредитів, відмовлення від обов'язку утримувати членів сім'ї, перекладаючи весь фінансовий тягар з утримання сім'ї на жертву тощо.

5 Нехтування

Зневажливе ставлення зазвичай має тривалий характер, але це може бути також одноразова або повторювана недбала та невідповідна поведінка батьків або опікунів, яка не відповідає фізичним, психологічним, емоційним, когнітивним, освітнім та/або соціальним потребам осіб, які цього потребують (діти, люди похилого віку, інваліди та хворі) або вони задовольняють ці потреби невідповідним чином. Це опікуни, які нехтують допомогою людині, яка потребує допомоги, недостатньо добре піклуються про її основні потреби та не захищають її від можливих небезпек. Деякі приклади зневаги: нехтування гігієною та харчуванням, нараження на небезпеку, залишення особи, яка не може бути одна, нехтування турботою про безпеку дитини, нереагування на потреби дитини, піддавання дитини насильству, тощо.

Кожен, хто зазнав насильства або помітив, що хтось із його оточення зазнав насильства, може звернутися за допомогою до центру соціальної роботи. Центри соціальної роботи відіграють центральну роль у боротьбі з домашнім насильством та пропонують різні форми допомоги жертвам. Професійний працівник підготує план допомоги жертві насильства, в якому визначаються види допомоги, яку потребує жертва, наприклад, психосоціальна допомога, переїзд в безпечне місце (спеціальний притулок, материнський будинок тощо), надання інформації про права (безкоштовна правова допомога, допомога жертвам злочинів тощо).

Насильство над дітьми

Діти часто стикаються з нехтуванням та насильством у стосунках, які вважаються найбезпечнішими. Нехтування та насильство над дітьми може включати фізичне насильство, психологічне насильство, сексуальне насильство, економічне насильство, бездоглядність, безвідповідальну поведінку та експлуатацію дітей. Наслідком таких дій є реальна та/або потенційна шкода, завдана дитині. Дитяча бездоглядність та насильство над дитиною - це неналежне ставлення до дитини відповідно до загальних суспільних та правових норм, відмова від необхідного догляду, недостатній та неналежний догляд за дитиною. Дитина також може опинитися в зоні ризику через невідповідні умови проживання. Дитина може бути жертвою кількох різних форм нехтування та насильства одночасно.

Дитину не можна карати насильством

Застосування насильства з метою покарання дитини порушує права дитини на повагу до її людської гідності, фізичну недоторканність та рівний захист згідно із законом. У багатьох випадках це може завдати серйозної фізичної та психологічної шкоди дітям; дає дітям відчуття, що насильство є прийнятною та правильною стратегією вирішення конфліктів або примушування інших людей робити те, що хтось від них хоче. Насильство також неефективно як засіб дисципліни. Існують позитивні способи виховання дітей, які кращі для розвитку дитини та сприяють побудові стосунків, заснованих на довірі та взаємоповазі.

Діти вчаться шляхом повторення

Зразки поведінки можуть передаватися з покоління в покоління. Батьки або опікуни мають можливість переривати передачу насильницької поведінки від покоління до покоління. Діти вчаться від батьків, як діяти в певних ситуаціях, як виражати гнів та інші емоції, як будувати стосунки. Більш важливим, ніж те, що говорять батьки («Не можна битися»), є те, що роблять батьки. Діти, які ростуть у родині, де присутнє насильство, дізнаються, що гнів, стрес та напруга виражаються через насильство.

Діти вчаться стосункам у родині

У родині, де присутнє насильство, діти дізнаються, що любов йде рука об руку з насильством. Вони дізнаються, що більший та сильніший може погрожувати та залякувати слабшого та меншого, вони дізнаються, що конфлікти вирішуються не розмовами, а насильством. Крім цього, вони отримують багато інших неправильних та нефункціональних уявлень про стосунки.

Наслідки насильства над дітьми

Насильство негативно впливає на загальний психофізичний розвиток дитини. Діти можуть бути залякані, злі, мати проблеми в школі чи в інших сферах, погано спати. Вони можуть стати агресивними, деструктивними та схильними порушувати правила, або вони можуть бути надмірно стриманими та покірними. Такі діти часто бувають соціально ізольовані та самотні, мають проблеми зі встановленням здорових стосунків, можуть бути тривожними та депресивними. Їхня самооцінка низька, а довіра до світу похитнута. Наслідки насильства часто відображаються і в дорослому віці – діти, які зазнали домашнього насильства, мають більший ризик розвитку психологічних розладів (депресії, тривоги тощо), ризик стати залежними від дозволених чи заборонених наркотиків, можуть самі почати вчиняти насильство та мати проблеми з вирішенням конфліктів, встановленням особистих кордонів тощо.

Дитина є жертвою насильства навіть тоді, коли вона лише свідок насильства. Сама піддача дитини насильству є критичною для подальшого розвитку дитини.

Ми не встановлюємо кордонів для дитини шляхом насильства

Дітям потрібні чіткі межі, оскільки вони дають їм відчуття безпеки. Дорослі можуть встановити межі для дитини через ненасильницьке спілкування, засноване на шанобливому ставленні до особистості дитини, чітких повідомленнях, рішучості та контролі власних невідповідних імпульсів.

Суть виховання полягає не в тому, щоб приборкати чи підпорядкувати дитину, а в тому, щоб заохочувати, підтримувати, направляти та встановлювати межі, в яких вона може безпечно розвиватися. Встановлення меж означає, що ми з повагою доводимо до дитини свої та загальноприйняті правила поведінки та стежимо за тим, щоб вона їх дотримувалася.

Що може зробити жертва насильства?

- Розкажіть людині, якій довіряєте, що з вами відбувається. Не замикайтеся в собі, говоріть!
- У разі спалаху насильства, по можливості, вийдіть із дому та викликайте поліцію. Якщо це неможливо, замкніться в кімнаті та викликайте поліцію.
- У разі ударів руками або ногами прийміть положення, при якому насильник завдасть вам найменшої шкоди (згорніться в клубок, захистіть голову руками). Голосно кличте на допомогу.
- Якщо це можливо, домовтеся з сусідами, щоб вони викликали поліцію, якщо почують, що у вашій квартирі відбувається насильство.

- Приготуйте найнеобхідніше для себе та ваших дітей на випадок раптового відходу з дому, особливо гроші, особисті документи, ліки, запасні ключі від машини тощо.
- Повідомити про насильство. Зробити це можна в усній або письмовій формі в поліції (якщо ви в групі ризику) або центрі соціальної роботи. Бажано отримати копію протоколу вашої заяви та інформацію про особу, яка буде вести вашу справу.
- Цілком можливо, що насильство посилиться, коли ви вирішите припинити стосунки зі своїм партнером. Рекомендується скласти план безпеки, це найкраще зробити з компетентним спеціалістом.
- Альтернативні способи вирішення суперечок, такі як медіація, неприйнятні у випадках насильства.

У разі насильства краще звернутися до поліції. Компетентні органи та організації зобов'язані першочергово розглядати приклади домашнього насильства та робити все для захисту жертви. Заходи залежать від ступеня загрози потерпілого. У разі спалаху домашнього насильства жертва має можливість негайно звернутися до кризового центру, де їй надається професійна допомога та розміщення. Якщо після закінчення перебування в кризовому центрі особа все ще потребує підтримки в проживанні, вона може звернутися до спеціального притулку. Потерпіла особа також має право на безоплатну правову допомогу та на супроводжуючого, який супроводжує її в цьому процесі, допомагає захистити її недоторканість та шукати відповідне рішення, а також надає їй психологічну підтримку. У разі потреби, поліція чи суд можуть заборонити кривднику наблизитися до місця чи особи, а суд, за пропозицією потерпілої особи, може заборонити йому входити в спільне помешкання та, у разі необхідності, залишити його для виняткового використання жертвою.

Детальніше про допомогу у випадку насильства можна дізнатися тут:



Насильство через інформаційно-комунікаційні мережі

Багато ризиків, пов'язаних із комунікаційними технологіями, загрожують людям загалом, а діти та молодь є особливо вразливими, не лише через свою молодість, а й тому, що нові технології є набагато більш впливовою частиною їхнього життя. Діти та молодь (та певною мірою також жінки) частіше стають мішенню так званих онлайн-хижаків, які шукають вразливих людей, щоб зловживати їх довірою. Анонімність в інтернеті дозволяє їм видавати себе за іншу особу, за допомогою чого вони можуть легше спілкуватися з дітьми, молодими людьми та вразливими дорослими в чатах та блогах.

Зловмисники також можуть використовувати інформаційні та комунікаційні мережі для вчинення сексуального насильства, оскільки сексуальне насильство також включає виробництво, публікацію, доступ та завантаження графічних зображень дітей сексуального характеру. Останнє стало головною проблемою для правоохоронних органів та тих, хто займається захистом дітей у всьому світі. Технологічний прогрес, у тому числі інструменти для захоплення зображень, такі як цифрові камери та камери мобільних телефонів, які можна приховати або замаскувати, сприяє поширенню зображень жорстокого поводження з дітьми в режимі реального часу, включаючи випадки, коли педофіли та інші кривдники просять певну дію або позу в режимі реального часу та жертва виконує його/її бажання. У таких випадках користувач цих сайтів фактично стає свідком вчинення злочину.

Приєднання до віртуальних груп на сайтах соціальних мереж, чатах чи блогах, інтернет-клубів чи ігрових груп несе з собою ймовірність того, що в реальному світі ми називаємо «небезпекою незнайомця». Дорослі, як і діти, повинні знати про можливість знайомства в інтернеті з негативними людьми, а батьки особливо повинні пам'ятати, що їхня дитина, сидючи перед екраном комп'ютера чи розмовляючи по мобільному телефону, може опинитися у віртуальному натовпі людей, які діляться своїм життям в інтернеті.

Незважаючи на те, що віртуальне насильство є найбільш поширеним серед молоді, воно також вміло здійснюється особами, які вчиняють насильство над жінками, намагаючись контролювати свою партнерку, погрожуючи їй, переслідуючи її також через мобільний телефон або електронну пошту. Тому заборона наближення також може передбачати спроби контакту через інформаційно-комунікаційні мережі.

Деякі види насильства за допомогою ІКТ:

- **Переслідування в інтернеті (зокрема, залякування з мобільного пристрою)**
Кіберзалякування – це термін, який ми використовуємо, коли злочинець погрожує, переслідує, ставить у незручне становище, принижує, висміює іншу особу або групу людей через інтернет, мобільний телефон чи персональний цифровий пристрій.
- **Крадіжка особистих даних**
З взломом комп'ютера, зараженням його шкідливою програмою, тобто через так звані фішингові атаки або через вашу власну неуважність, невідома особа може заволодіти вашою інтернет-особистістю та почати представлятися від вашого імені. Зловмисник може отримати доступ до вашої особистої інформації, грошей або фотографій, ввести в оману ваших колег або друзів та запламувати вашу репутацію.
- **Секстинг**
Секстинг – це надсилання або обмін фотографіями напівоголеного або оголеного тіла з однолітками через інтернет або мобільний телефон. Якщо людину не примушує до цього інша людина, це також може бути нормальною частиною дорослішання та розвитку гендерної ідентичності. Люди обмінювалися такими фотографіями та листами задовго до появи інтернету, тому, в певному сенсі, в цьому немає нічого нового. Але варто знати, що розповсюдження таких зображень неповнолітніх осіб за нашим законодавством є злочином та вважається розповсюдженням дитячої порнографії!

- Щоб захистити себе від насильства в інтернеті, добре дотримуватися правил безпечного використання. Вони підкреслюють, що ми не публікуємо персональні дані в інтернеті; ми не розміщуємо фотографії, дані кредитних карток чи банківські реквізити, якщо не впевнені, що це безпечно; ми не розголошуємо наші паролі іншим особам; ми ніколи не домовляємося про зустріч з людиною, з якою познайомилися в інтернеті, без дозволу чи присутності наших батьків (дітей) або не повідомивши хоча б одну знайому особу (дорослу) про місце та час зустрічі; повідомляти про все, що ми вважаємо образливим або невідповідним у чатах чи в інших місцях в інтернеті; ми не відповідаємо на нахабні, непристойні або образливі листи та повідомлення; повідомляємо про некоректну лексику чи зображення; ніколи не видаємо себе за іншу особу в інтернеті. Важливо знати, що якщо хтось пропонує нам щось, що виглядає занадто добре, щоб бути правдою, це, ймовірно, так і є.

Торгівля людьми

Торгівля людьми – це сучасна форма рабства. Це злочин, якому не повинно бути місця в сучасному суспільстві. Він руйнує життя людей, позбавляючи їх гідності, свободи та основних прав. Часто це насильницький злочин, скоєний організованими злочинними мережами.

Детальніше про боротьбу з торгівлею людьми можна дізнатися тут:



Форми експлуатації: експлуатація проституції або інші форми сексуального насильства, примусова праця, рабство, підневільна праця, жебрацтво, вчинення злочинів під примусом, примусовий шлюб або створення подібної спільноти, а також торгівля органами, тканинами людини або кров'ю.

Торговці піддають людей фізичному, психологічному, економічному та сексуальному насильству. Вони використовують обман, емоційні маніпуляції, користуються вразливістю особи, хто потребує допомоги, або пропонують оплату та пільги, щоб отримати згоду на експлуатацію.

Повідомлення про торгівлю людьми:



Заходи самозахисту

ПОДОРОЖ: Обов'язково повідомте комусь, коли, куди та з ким ви подорожуєте. Носіть із собою мобільний телефон, в якому зберігаєте номери телефонів представництв вашої країни, поліції та організацій, які надають допомогу. Ще безпечніше запам'ятати вищезгадані номери. Нікому не віддавайте свій паспорт! Крім того, дуже корисно мати кілька ксерокопій важливих документів, які ви можете розмістити в різних частинах вашого одягу.

Відео про заходи самозахисту українською мовою:



РОБОТА ЗА КОРДОНОМ: Дуже важливо знати, хто є джерелом інформації про потенційне працевлаштування за кордоном. Дізнайтеся більше про роботодавця та подивіться, чи є про нього інформація в інтернеті. Завжди обговорюйте умови роботи перед початком роботи та вимагайте перевірки контракту експертом.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ: Слід пам'ятати, що деякі люди, яких ви зустрічаєте в соціальних мережах, можуть писати неправду через анонімність, яку забезпечує цей вид спілкування. Якщо ви домовляєтеся про безпосередню зустріч зі співрозмовником, будьте дуже обережні.

ЗАКОХАНІСТЬ: По всьому світу і в Словенії існують спокусники жінок (так звані «loverboy»), які представляють впливових людей в злочинній мережі, вони спокушають дівчат та жінок, щоб потім передати їх торговцям людьми. Подумайте, звідки у чоловіка стільки грошей та знайомств за кордоном, якщо він не ходить на роботу або працює зрідка. Спокусник доброзичливий, купує подарунки, запрошує в закордонні поїздки та шопінг, поки дівчина не прив'язується до нього емоційно та починає повністю йому довіряти. Це чудова можливість для зловмисника відвезти її куди завгодно та продати.

Інформація про права потерпілих та доступні вам програми:



Охорона здоров'я жінок, породіль та немовлят

Охорона здоров'я жінок включає медичні послуги та консультування, пов'язані з плануванням сім'ї, лікуванням безпліддя, медичними послугами та охороною здоров'я під час вагітності та після пологів, профілактикою, виявленням та лікуванням гінекологічних захворювань, а також полегшенням проблем в період менопаузи. Охорону здоров'я жінок здійснюють лікарі-гінекологи в медичних закладах, приватних амбулаторіях з концесією та деяких лікарнях. Кожна жінка, яка має обов'язкове медичне страхування, може обрати свого особистого гінеколога, до якого вона може звертатися без направлення обраного особистого лікаря. Особам, які шукають міжнародного захисту, та жінкам з тимчасовим захистом, які не мають обов'язкового медичного страхування, надаються медичні послуги, пов'язані з контрацепцією, медичною допомогою під час вагітності та пологів, перериванням вагітності.

Профілактичні гінекологічні огляди

Усі жінки віком від 20 до 64 років, **які мають обов'язкове медичне страхування**, мають право на профілактичний огляд у гінеколога раз на три роки. У цьому контексті також реалізується програма профілактики та раннього виявлення раку шийки матки «ЗОРА». Жінки після 65 років мають можливість пройти профілактичний огляд у гінеколога за власним бажанням за попереднім записом. У віці від 50 до 69 років жінки мають право кожні два роки пройти мамографію для раннього виявлення раку молочної залози.

Вагітність

Всі вагітні жінки мають право на десять профілактичних оглядів під час вагітності та три ультразвукові дослідження, а також пройти обстеження для виявлення хромосомопатії. Запишіться на перший профілактичний огляд до гінеколога, як тільки дізнаєтеся про свою вагітність. На профілактичному огляді ви поговорите з гінекологом або медсестрою, зробите певні вимірювання та додаткові аналізи, щоб перевірити, чи все в порядку з вами та плодом. Ви також обговорите харчування, фізичну активність та здоровий спосіб життя. При першому огляді під час вагітності вам видадуть материнську книжку, в яку внесуть інформацію про вашу вагітність. Ви повинні мати її з собою весь час вагітності. В медичних центрах та пологових будинках також проводяться безкоштовні заняття зі здорового способу життя на ранніх термінах вагітності та підготовки до пологів на пізніх термінах вагітності, які називаються «Підготовка до пологів та батьківства». Заняття в основному ведуться словенською мовою, тому варто звернутися до медичного закладу, де проводиться підготовка до пологів та батьківства, або запитати у гінеколога про варіанти занять, які вам підійдуть.

Пологи

У Словенії жінки народжують у пологовому будинку, де їм надають відповідну медичну допомогу, полегшують біль та допомагають під час пологів. Зазвичай, після пологів жінка з малюком залишається в пологовому відділенні ще на три дні для спостереження. Протягом цього часу вам також покажуть як виконувати основний догляд за дитиною та порадять щодо грудного вигодовування.

Супроводжуючі

Дуже бажано, щоб під час пологів в породіллі був супровід, тобто був поруч хтось, кого вона знає та довіряє, хто її підтримує. Спокійно працюйте з акушеркою на всіх етапах пологів, перший контакт «шкіра до шкіри» з дитиною має бути відбуватися якнайшвидше після пологів.

Післяпологові стани, що вимагають звернення до медичного закладу

Негайно зателефонуйте своєму лікарю або зверніться до найближчої лікарні/пологового будинку, якщо у вас виникли будь-які з наступних симптомів:

- підвищена температура тіла, понад 38 °C;
- ви використовуєте більше ніж одну гігієнічну прокладку на годину, виділяються великі згустки (більші за монету в 2 євро) або якщо кровотеча посилюється;
- ви мали кесарів розтин або епізіотомію та рана сильно почервоніла, опухла або нагноїлася;
- у вас з'явився новий біль, набряк або чутливість у ногах;
- у вас гарячі, червоні, запалені груди або з'явилися будь-які тріщини чи кровотеча із соска чи ареоли (темної ділянки грудей);
- ваші вагінальні виділення мають вкрай неприємний запах;
- у вас хворобливе сечовипускання, раптова потреба відходження сечі або нетримання сечі;
- у вас сильний біль в області півхи;
- у вас сильний або новий біль у животі;
- у вас з'явився кашель або біль у грудях, вас нудить, ви блюєте;
- у вас сильні головні болі та зміни зору;
- ви впали в депресію або маєте галюцинації, суїцидальні думки або будь-які думки про те, щоб заподіяти шкоди вашій дитині.

Профілактичний огляд новонародженого при народженні та допомога по догляду за дитиною

У пологовому відділенні новонародженого ретельно оглянуть та проведуть деякі дослідження, щоб виявити певні вроджені захворювання та аномалії розвитку. Вас навчать сповивати та мити малюка, дадуть поради щодо догляду та годування малюка. Після виходу з пологового будинку вас кілька разів відвідає патронажна медсестра, яка також допоможе та проконсультує вас по догляду за дитиною та грудному вигодовуванню, а пізніше і по харчуванню дитини. Зазвичай з вами зв'яжеться патронажна медсестра та домовиться про візит на дому. Однак, якщо ви народжували поза межами регіону де проживаєте, ви повинні самі зателефонувати в патронажну службу. У цьому випадку зателефонуйте до найближчого медичного закладу та домовтеся про візит.

Стан новонародженого/немовля, при якому потрібно звернутися за медичною допомогою

Для новонароджених (віком до 28 днів)

Якщо у вашої дитини є будь-які з наступних симптомів, будь ласка, не чекайте наступного планового огляду, а зателефонуйте педіатру вашої дитини або зверніться до найближчої лікарні та/або педіатричного відділення:

- дитина не хоче їсти;
- підвищена температура тіла (більше 37,5 °C);
- понижена температура тіла (менше 35,5 °C);
- судоми;
- прискорене дихання (частота дихання більше 60 вдихів за хвилину);
- вм'ята грудна клітка;
- відсутність різких рухів;
- будь-які зміни кольору на жовтий (жовтяниця) в перші 24 години після народження або поява пожовтіння долонь та ступней у будь-якому віці;
- гній або кровотеча з пупка.

Для малюків старше 28 днів

Якщо у вашої дитини є будь-які з наступних симптомів, не чекайте наступного планового огляду, а негайно зателефонуйте своєму лікарю або зверніться до найближчої лікарні та/або педіатричного відділення:

- дитина відмовляється від їжі кілька прийомів їжі поспіль;
- має діарею та блювоту частіше, ніж зазвичай;
- має застуду, яка не покращується або погіршується;
- має висипання;
- має ознаки зневоднення (зменшення кількості мокрих підгузків – дитина має намочити 6-8 підгузків на день; під час плачу немає сліз, запалі очі або вдавнена мошонка);
- має виділення з вух;
- не перестає плакати.

Грудне вигодовування немовлят та малюків

Материнське молоко ідеально адаптоване до потреб дитини, це природний спосіб годування немовлят і являє собою найкращу їжу для них, яка є безпечною, чистою та має антитіла проти багатьох поширених дитячих хвороб. Якщо це можливо, протягом перших 6 місяців життя дітей рекомендується годувати виключно грудним молоком, якщо це неможливо - відповідним замінником молока. Якщо ви не хочете або не можете годувати грудьми, порадьтеся про найбільш підходящий замінник молока для немовлят у пологовому будинку або в педіатра вашої дитини.

Прикладайте малюка до грудей щоразу, коли він проявляє перші ознаки голоду, тобто, відповідно до його потреб, не годуйте грудьми за заздалегідь визначеним графіком. У перші тижні після народження не давайте пустушки, щоб заспокоїти дитину, оскільки вони можуть спричинити плутанину смоктання та зниження вироблення молока. Хоча грудне вигодовування є корисним, воно також може бути стресом для матері, тому не забувайте також і про себе та щодня приділяйте час для відпочинку.

Якщо у вас є запитання щодо грудного вигодовування чи якісь проблеми, ви також можете безкоштовно зв'язатися з консультантами з грудного вигодовування в Словенії, а саме з Об'єднанням консультантів з лактації та грудного вигодовування, до якого входять міжнародно сертифіковані консультанти IBCLC, або з La Leche League Словенія, Товариством підтримки та допомоги годуючим матерям (LLL Словенія), в рамках якого працюють консультанти з грудного вигодовування.

Починаючи з 6-місячного віку, рекомендується доповнювати грудне молоко або замітник молока різними відповідними, безпечними та багатими на поживні речовини продуктами, тобто повільно слід вводити змішане харчування. Коров'яче або інше тваринне молоко не є придатною заміною грудного молока в перший рік життя дитини. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує продовжувати грудне вигодовування також після введення змішаного харчування, принаймні до досягнення дитиною двох років, а за бажанням матері та дитини навіть довше. Грудне вигодовування - це не тільки їжа, воно забезпечує дитині комфорт, фізичний контакт, тепло та близькість, а також дає відчуття безпеки.

Ви можете прочитати більше про вагітність та виховання дітей у наведеній нижче публікації.

*Посібник з вагітності,
пологів та раннього
виховання дітей
доступний тут:*



Батьківство під час вимушеного переселення

Ми розуміємо, що втеча з рідної країни викликала у вас та вашої родини великий стрес. Життя та виховання дітей у чужому середовищі може бути великим випробуванням. Щоб якомога легше пережити цей період, намагайтеся якомога більше дотримуватися наступних порад.

- **Бережіть себе, тільки так ви зможете підтримати своїх дітей**
Коли ви відчуваєте сильний стрес, знайдіть для себе хвилинку, щоб заспокоїтися.
- **Допоможіть дітям подолати кризу**
Діти можуть бути налякані, розгублені та злі. Слухайте їх, коли вони діляться з вами своїми почуттями та думками. Підтримуйте їх. Важливо бути чесним та залишатися оптимістом.
- **Практичні поради для успішного вирішення проблем**
Важливо намагатися дотримуватися свого звичайного розпорядку навіть у важкі часи. Рутинні заняття допомагають дітям зберігати відчуття безпеки та стабільності. Допомога іншим також покращує ваше власне самопочуття. Також залучайте дітей до виконання домашніх справ. Похвала покаже вашій дитині, що ви дбаєте про неї та помічаєте її зусилля.
- **Заохочування до навчання**
Освіта життєво важлива для майбутнього ваших дітей. Заохочуйте їх регулярно відвідувати школу та вивчати нову мову. Також важливо співпрацювати з персоналом школи, щоб ваші діти отримували належну підтримку.
- **Турбота про здоров'я**
Слідкуйте за тим, щоб ваші діти регулярно проходили профілактичні огляди.

- **Безпека дітей**

Навчіть дітей ваш номер телефону, щоб вони знали його напам'ять. Важливо домовитися про місце, де ви зустрінетеся, якщо ви загубитеся або будете роз'єднані. Підготуйте для дітей картки з особистою інформацією та контактною інформацією про батьків. Якщо у ваших дітей є мобільний телефон, додайте абрєвіатуру ICE (англійською «in case of emergency») перед своїм іменем та іменами довірених осіб.

Ви можете прочитати більше про управління психологічними реакціями на травматичний досвід тут:



Контрацепція та запобігання вагітності

Ви можете записатися на консультацію до обраного гінеколога щодо підбору відповідної контрацепції. Ви також можете вибрати одну з форм контрацепції (наприклад, презерватив, протизаплідні таблетки) або гормональну контрацепцію (наприклад, внутрішньоматкову спіраль, діафрагму, стерилізацію).

Якщо у вас був незахищений статевий контакт та ви не плануєте вагітніти, якнайшвидше зверніться в аптеку за екстреною контрацепцією. Якщо взяти її в перші 72 години або через 120 годин (залежно від препарату) після незахищеного статевого акту можна запобігти вагітності.

Небажана вагітність може бути перервана за бажанням вагітної жінки, якщо вона не триває більше десяти тижнів. Якщо вагітність триває більше часу, рішення про переривання приймає спеціальна комісія з питань штучного переривання вагітності. У разі небажаної вагітності зверніться до обраного гінеколога.

Безпечні статеві стосунки

Потреба в коханні є однією з наших основних потреб. Статеві стосунки та все, що з ними пов'язано, є дуже важливою частиною здорового, якісного та насиченого життя. Тому не можна забувати, що статеві стосунки - це сфера, де зустрічаються люди, а не тільки їхні статеві органи. При всьому цьому важливо подбати про власну безпеку, оскільки незахищені статеві стосунки або використання ненадійних засобів контрацепції можуть призвести до небажаної вагітності, захворювань, що передаються статевим шляхом, та негативно вплинути на дорослішання підлітків. Практикуючи безпечні статеві стосунки, ви можете запобігти передачі захворювань, що передаються статевим шляхом.

Збудниками захворювань, що передаються статевим шляхом, можуть бути бактерії, наприклад, сифіліс та гонорея, віруси, такі як гепатити В та С, ВІЛ, генітальний герпес, вірус папіломи людини, а також членистоногі, наприклад, лобкова воша та короста. Вони можуть передаватися від інфікованої людини до неінфікованої через вагінальний, оральний або анальний статевий контакт та через контакт із зараженою кров'ю. Наслідками інфекцій, що передаються статевим шляхом, можуть бути безпліддя, рак шийки матки та статевого члена, а також рак печінки, також може статися ураження серцевого м'язу та головного мозку.

Ризик зараження хворобами, що передаються статевим шляхом, зростає зі збільшення кількості незахищених статевих стосунків з інфікованими партнерами та кількістю статевих партнерів.

Для безпечного статевого контакту важливо використовувати презервативи, обмежити кількість статевих партнерів та регулярно проходити гінекологічні огляди. Профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом, є набагато легшою та успішнішою, ніж лікування інфекцій та їх наслідків!

Зараження ВІЛ-інфекцією, вірусом гепатиту В, вірусом гепатиту С




Зараження вірусом ВІЛ та вірусами гепатиту В (HBV) та гепатиту С (HCV) можуть протікати багато років без симптомів, інфікована людина може навіть не підозрювати що вона інфікована, або симптоми та ознаки будуть незначними. Без належного медичного втручання можуть виникнути небезпечні для життя стани. Інфікуються ті, хто будь-коли піддавався будь-якому ризику інфікування або хто належить до груп із високим ризиком інфікування. У Словенії є всі можливості для виявлення ВІЛ-інфікованих, HBV та HCV, а також для отримання відповідної медичної допомоги та лікування найсучаснішими препаратами.

АНКЕТА для переселенців з України, щодо можливого зараження ВІЛ-інфекцією, вірусом гепатиту В, вірусом гепатиту С

Своїми відповідями на поставлені запитання ви можете значно вплинути на своє здоров'я та отримати в Словенії відповідну медичну допомогу, якщо вона виявиться необхідною.

1. Ви інфіковані ВІЛ?	НІ	ТАК
2. Ви інфіковані гепатитом В?	НІ	ТАК
3. Ви інфіковані гепатитом С?	НІ	ТАК

Якщо ви відповіли **»ТАК«** на будь-яке з питань, ви отримаєте **медичну допомогу** в одному з центрів лікування таких інфекцій:

 АДРЕСУ	КОНТАКТ  
Клініка інфекційних захворювань та гарячкових станів	вул.Яплева 2, Любляна 01 522 44 54 narocanje.kibvs@kclj.si
Університетський клінічний центр Марібор	Марібор 02 321 27 40 infekcijska.ambulanta@ukc-mb.si
Загальна лікарня Цельє	Цельє 03 423 30 08 enarocanje@sb-celje.si
Загальна лікарня Мурська Сobotа	Мурська Сobotа 02 512 34 55 info@sb-ms.si
Загальна лікарня Ново місто	Ново місто 07 391 65 82 adm.infekcijski@sb-nm.si

Якщо ви відповіли **»НІ«**, на наведені вище питання, будь ласка, продовжуйте.

Анкета також доступна в інтернеті:



4.	Чи існує ймовірність того, що ви інфіковані ВІЛ, гепатитом В або С?	НІ	ТАК	Не знаю
5.	Чи мали ви коли-небудь інфекцію, що передається статевим шляхом (сифіліс, гонорея, хламідіоз та інше)?	НІ	ТАК	Не знаю
6.	Ви, чи хтось із ваших близьких, перехворіли на туберкульоз?	НІ	ТАК	Не знаю
7.	Ви коли-небудь вживали ін'єкційні наркотики?	НІ	ТАК	Не знаю
8.	У вас був незахищений секс з кількома партнерами?	НІ	ТАК	Не знаю
9.	Якщо ви чоловік: чи мали ви незахищений секс з чоловіками?	НІ	ТАК	Не знаю
10.	Ви працівниця/к секс-бізнесу?	НІ	ТАК	Не знаю
11.	Ви зазнавали сексуального насильства?	НІ	ТАК	Не знаю
12.	Ви коли-небудь відбували покарання у в'язниці?	НІ	ТАК	Не знаю
13.	Чи є у вас статевий партнер/ка, близький член родини, член спільного домогосподарства з ВІЛ та/або гепатитом В та/або гепатитом С?	НІ	ТАК	Не знаю
14.	Вам коли-небудь робили переливання крові?	НІ	ТАК	Не знаю
15.	Ви коли-небудь проходили лікування гемодіалізом?	НІ	ТАК	Не знаю
16.	Ви приймаєте ліки, які послаблюють вашу імунну систему?	НІ	ТАК	Не знаю
17.	Чи є у вас відхилення від норми в результатах аналізів печінки?	НІ	ТАК	Не знаю
18.	Ви вагітні?	НІ	ТАК	Не знаю

Якщо ви відповіли »ТАК« або »Не знаю« на будь-яке із цих запитань, радимо пройти **тестування** на ВІЛ-інфекцію та вірусні гепатити В та С.

Ви можете пройти обстеження у свого сімейного лікаря або зробити це анонімно та безкоштовно в Клініці інфекційних хвороб та гарячкових станів, Полянський насіп 58 в Любляні (щопонеділка, між 12:00г. та 14:00г.) або в Інституту трансфузіології в Любляні з дочірніми центрами в Словенії.

У разі **ПОЗИТИВНОГО** результату тесту ви зможете отримати відповідну медичну допомогу в одному з п'яти перелічених вище центрів для лікування цих інфекцій.

Дізнатися більше про тестування на хвороби, що передаються статевим шляхом ви можете тут:



NIJZ

National Institute
of Public Health



World Health
Organization

European Region



IOM

UN MIGRATION



UNHCR

The UN Refugee Agency



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE RS ZA OSKRBO
IN INTEGRACIJO MIGRANTOV

