

مشروع سالين بلاس

جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية هي أولى الجمعيات الفلسطينية غير الربحية المتخصصة في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، تأسست في القدس عام ١٩٦٤، عضو الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة، ولها ستة فروع وخمسة مراكز خدمات صديقة للشباب.

باب الانتساب والتطوع مفتوح أمام الجميع، فيمكن لأي فرد التواصل معنا من خلال زيارته لفروع الجمعية المنتشرة في:

- الخليل - عين سارة - عمارة الأمل بالله -
تلفاكس: ٢٠٢٢١٩١٨٧

- حلحول - خلف المحكمة الشرعية -
تلفاكس: ٢٠٢٢١٧٢٨٤

- بيت لحم - باب الزقاق - بجاتب مشفى الحسين - تلفاكس: ٢٠٢٢٧٧٠٤٣٨

- القدس - واد الجوز - المنطقة الصناعية - عمارة التنوير - تلفاكس: ٢٠٢٢٧١١٦٧

- غزة - حي الرمال - شارع النصر -
تلفاكس: ٠٨٢٨٤٨٦٦٧

أو الاتصال على الخط الإرشادي المجاني ١٨٠٠٣٠٠٩٠٠

وللاستفسار أو الحصول على معلومات إضافية يمكن التوجه إلى:

بريد الكتروني: info@pfppa.org

الموقع الإلكتروني: www.pfppa.org

PFPPA

جمعية عضو في
الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة
إقليم العالم العربي



مراكز الخدمات الصديقة للشباب/ مشروع سالين بلاس

إنجازات مراكز الخدمات الصديقة للشباب في مشروع سالين بلاس خلال شهر (آب) أغسطس :

قام طاقم مشروع سالين بلاس في المناطق التي يستهدفها المشروع (الخليل، بيت لحم ، القدس، غزة) بعقد خمس زيارات منزلية تناولت هذه الزيارات مواضيع (تنظيم الأسرة ووسائله، الفحص الذاتي للثدي، الزواج المبكر، وزواج الأقارب) وتم تزويد الحضور بنشرات حول هذه المواضيع، هذا وتم عقد خمسة لقاءات إرشاد جماعي، ناقشوا خلالها مواضيع صحة المراهقة، النظافة الشخصية، التدخين ومضاره، الصحة الجنسية والإنجابية، الدورة الشهرية، والفرق بين المراهقة والبلوغ، كما وتم عقد أربعة لقاءات تثقيف أقران وقد حضر اللقاء مجموعة من المشاركين، من الفئة العمرية (١٨ - ٢٥) سنة، وبلغ عددهم (٩٢) مشاركاً.



جانب من النشاطات التي ينفذها طاقم مشروع سالين بلاس مع المتطوعين

كما وعقد لقاء توعية علمي ديني استهدف فيه مجموعة من الأمهات والآباء، وتم تناول موضوع (دور الأهل في التعامل مع المراهقين)، ومواضيع التغيرات الجنسية في سن المراهقة.

وفي مركز الاعلام والتدريب تم عقد دورتان تدريبيتان في مجال الكمبيوتر وبرامج أوفس حيث استفاد منهم (١٤) مشاركاً من مختلف الفئات العمرية، أما بالنسبة للخط الإرشادي المجاني التابع للجمعية (١٨٠٠٣٠٠٩٠٠)، فقد تم التعامل مع ما لا يقل عن (١٥) حالة إرشاد.



جانبا لدورتان تدريبيتان في مركز الاعلام

في هذا الإصدار:

ص ١	إنجازات مراكز الخدمات الصديقة للشباب ضمن مشروع سالين بلاس خلال شهر (آب) أغسطس ٢٠١٠
ص ١	لمحة عن جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية والانتساب لمشروع سالين بلاس
ص ٢	مقال حول المراهقة
ص ٣	عيادة الصحة الجنسية
ص ٤	قصة نجاح — امرأة تستعيد أنوثتها وإنسانيتها بعد مرور ٢٥ عاماً على زواجها.
ص ٤	خاطرة بعنوان (أنا فتاة)

المجلة الالكترونية تصدر شهريا من جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية ضمن مشروع سالين بلاس في مراكز الخدمات الصديقة للشباب .

البلوغ في نظري

بقلم المتطوعة / أثير عمران

والعضلات وأما الفتاة تراكم الدهون مما يعني زيادة في الوزن . فالبالغ يميل إلى الكسل والخمول والشعور بالإعياء والتعب ونلاحظ أن العديد من الأشخاص عندما يدخلون سن المراهقة تزداد قدرتهم على التفكير والقيام بكثير من الأشياء والتعلم والتخيل وغيرها.



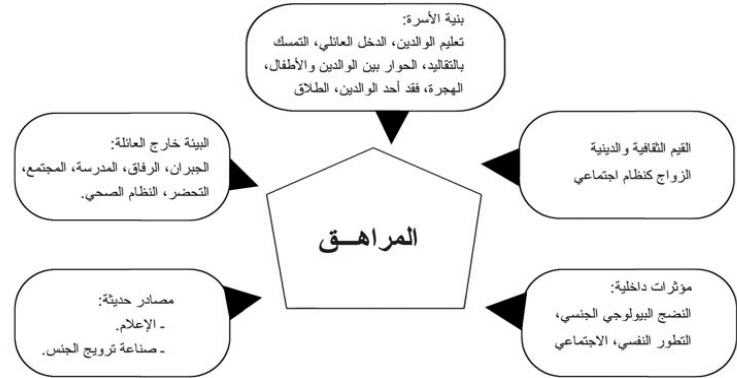
وهي التغيير في الجسم والعقل والوجدان وهي امتداد من مرحلة الطفولة إلى النضوج . هناك مصطلحات شائعة في المناطق النامية خاصة أن البلوغ هو نفسه سن المراهقة لكن هذا القول غير صحيح لان الشخص البالغ هو الشخص القادر على الإنجاب واكتمال الوظائف الجنسية أي انه قادر على تحمل المسؤولية من جميع النواحي وأما سن المراهقة فهو الانتقال من مرحلة إلى أخرى أي من الطفولة إلى سن الرشد فمثلا نرى أن البالغ يلاحظ على نفسه زيادة في الوزن والطول وهذا نتيجة النمو في أنسجة العظام

أرى أن البلوغ مرحله عمريه هامه من حياة الإنسان وإنها تختلف من شخص لأخر باختلاف الظروف الاجتماعية والنفسية والمادية . والبلوغ هي مرحلة انتقالية من حالة الطفولة المعتمدة إلى حالة الكبار المستقلة، والشباب مشتت بين عالمي الطفولة والرشد لان البلوغ يقترب من النضج العقلي والنفسى والاجتماعي والجسمي لكن هذا لا يعني أن البالغ قد نضج أي انه لم يصل إلى مرحلة الكمال على انه قد كبر. ويعني ان الشاب البالغ ينتقل من مرحله إلى أخرى في مراحل النمو وان مرحلة النمو هذه لا تنتقل فجأة بل بالتدريج

مصادر التأثير على المراهقين متعددة ومختلفة، أبينها لكم في الشكل التالي كما أراها من وجهة نظري:

أبناءهم كقضايا التسرب من المدارس ، تعاطي المخدرات، والكحول ، والسرقه وغيرها، والتي توقع المراهق في المتاعب ولذلك يحتاج المراهق إلى الجو الأمن والدفء العاطفي من الأهل والمدرسين وتزويدهم بالمعلومات الصحيحة والدقيقة .

فيجب على كل رب أسرة أو الأهل أنفسهم الاعتناء بأبنائهم في كافة المراحل العمرية لأنهم جيل المستقبل ويجب أن ينتجوا أجيال واعية وصالحة قادرة على فهم ابسط الأمور كالحق في التوعية . هذه فكرة صغيرة عن البلوغ والمراحل التي يمر بها الشاب والتي تشدد على أهمية توعية المراهق وإرشادهم للطريق الصحيح .



مهما كانت الظروف، كفتة معينة من الأصدقاء فإذا لم ينتبه أولياء الأمور على



يجب لفت انتباه المراهقين إلى أشياء كثيرة كانت محدودة التفكير، كما الغيرة والغضب والحساسية الشديدة والتي تكون أحيانا من ابسط الأشياء والارتباك والخوف وعدم مواجهة الموقف الذي يمر به. كما ويقارن نفسه بغيره للحاق بهم والتفوق عليهم

يتم تشخيص هذه العدوى بالفحص الإكلينيكي للطبيب المختص وأخذ عينات من أماكن الإصابة وعمل مزرعة للميكروب ويكون هذا في وقت الإصابة وظهور الأعراض. أما في حالة اختفاء الأعراض الأولية لهذه العدوى فيكون التشخيص عن طريق فحص الدم لتوضيح الأجسام المضادة لهذه الميكروبات المسببة لهذه الأمراض، وتشخص الثآليل الجنسية المتسببة عن الإصابة بفيروس (HPV) بالشكل الظاهري المميز فقط ولا يوجد تحليل دم أو مسحة لتشخيصها.

هل يمكن التأكد من عدم الإصابة حتى إذا لم توجد الأعراض؟

نعم وذلك بعمل فحص الدم لتوضيح الأجسام المضادة ولكن يجب أن يكون هذا محصوراً على فئة معينة من الأشخاص مثل ذلك إذا كانت الزوجة



مصابة والزوج لم يشك من أعراض ولم يتم عمل فحص دم له سابقاً أو إذا كان الشخص متعدد العلاقات الجنسية.

هل يمكن تكرار الإصابة بالهربس مرة أخرى؟

نعم، تتكرر الإصابة بالهربس في حوالي ٨٠% من الحالات، فبعد الإصابة للمرة الأولى بالهربس، حيث تكون الأعراض شديدة ومصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة وصداع وآلام في العضلات وتضخم في الغدد الليمفاوية يكمن الفيروس في الجهاز العصبي، وقد ينشط مرة أخرى تحت ظروف معينة مثل التوتر والإعياء والنشاط الزائد وسوء التغذية وضعف المناعة، وحتى حدوث الدورة الشهرية أو التعرض لأشعة الشمس وفي هذه الحالة تكون الأعراض أقل شدة وقد تمر بدون ملاحظة المريض.

وهناك نسبة كبيرة جداً من المصابين بفيروس الهربس لا يعلمون نهائياً أنهم مصابون مما يسهل انتقاله إلى الآخرين.



أعراض أو شكوى من المريض، ومن أهم أعراض هذه العدوى:

١. إفرازات مهبلية وحكة حول المهبل.
٢. إفرازات العضو الذكري بالنسبة للرجال.
٣. الآم أثناء الجماع وحرقة أثناء التبول.
٤. تقرحات مؤلمة كما في حالة القرحة التناسلية (Chancroid) والهربس أو غير مؤلمة كما في حالة القرحة التناسلية الصلبة (Chancre) على الأعضاء التناسلية.
٥. طفح جلدي على سطح اليدين والقدمين كما في حالة الزهري.
٦. احمرار وزيادة حساسية الجلد مع ظهور حويصلات ثم تقرحات في الجلد وداخل المهبل وتضخم الغدد الليمفاوية في أعلى الفخذين مع ارتفاع في درجة الحرارة والصداع وآلام في العضلات وذلك في حالة الإصابة للمرة الأولى بالهربس.
٧. ظهور ثآليل على الجلد للأعضاء التناسلية الخارجية تختلف في حجمها وعددها وقد لا ترى أحياناً بالعين المجردة.
٨. آلام أسفل الظهر والبطن وارتفاع في درجة الحرارة ونزف مهبل في غير أوقات الدورة الشهرية كما في حالة الإصابة بالكلاميديا.

ما المضاعفات التي يمكن أن تنتج عن هذه العدوى؟

تختلف المضاعفات أيضاً حسب نوع العدوى، فمثلاً الإصابة بالكلاميديا قد يؤدي إلى التهاب الحوض وانسداد قناتي فالوب مما يؤدي في النهاية إلى العقم وكذلك آلام الحوض المزمنة.

• الإصابة بفيروس (HPV) يؤدي في النهاية إلى سرطان عنق الرحم والشرج والعضو الذكري.

• الزهري في مراحله المتقدمة يؤدي إلى الشلل نتيجة لإصابة الجهاز العصبي.

• تليف الكبد نتيجة للإصابة بالتهاب الكبد الوبائي.

• المرضى المصابون بالعدوى المنتقلة جنسياً أكثر عرضة للإصابة بالإيدز عندما يتعرضون للفيروس المسبب أثناء المعاشرة الجنسية.

• مضاعفات أثناء الحمل.

• قد ينتقل فيروس (HPV) من الأم الحامل إلى المولود أثناء عملية الولادة ليصيب الحنجرة والأحبال الصوتية وتكوين ثآليل فيها.

كيف يتم تشخيص هذه العدوى؟

عيادة الصحة الجنسية

ما المقصود بالعدوى المنقولة جنسياً؟

هي عدوى تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الجماع الجنسي.

هل هناك طرق أخرى لانتقال هذه العدوى؟

نعم من الممكن أن تنتقل بعض هذه العدوى من الأم الحامل إلى الجنين أو المولود أثناء الحمل أو عملية الولادة. كما أن بعض هذه العدوى مثل الترايكوموناس تنتقل عن طريق ملامسة الفوط أو الملابس أو مقاعد المراحيض الملوثة.

ما مدى انتشار هذه العدوى؟

تعتبر هذه العدوى أقل انتشاراً في مجتمعنا الإسلامي بدرجة كبيرة مقارنة بالدول الغربية وتشير الإحصائيات إلى أن الولايات المتحدة الأمريكية من أكثر الدول التي تنتشر فيها هذه العدوى، حيث إن حوالي ١٥ مليون حالة من العدوى تسجل سنوياً، ويزداد معدل انتشار هذه العدوى بين السيدات أكثر من الرجال، كما تزداد مخاطر نقل العدوى بين الأشخاص الذين لديهم أكثر من شريك جنسي أو عند حدوث المعاشرة الجنسية من شخص له علاقات جنسية كثيرة.

ما هذه العدوى وما مسبباتها؟

تحدث هذه العدوى نتيجة للإصابة بأنواع معينة من البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات وأمثلة هذه الأمراض:

١. عدوى ناتجة عن الإصابة بالبكتيريا مثل الزهري، والسيلان، والكلاميديا (وهي أكثر العدوى البكتيرية المنتقلة جنسياً انتشاراً)، والقرحة التناسلية اللينة

٢. عدوى ناتجة عن الإصابة بالفيروسات مثل: الهربس و الثآليل الجنسية، والتهابات الكبد الوبائي وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، ويعتبر الهربس من أكثر العدوى الفيروسية المنتقلة جنسياً انتشاراً.

٤. عدوى ناتجة عن الإصابة بالطفيليات مثل



الترايكوموناس - المشعرات المهبلية

ما أعراض هذه العدوى؟

تختلف أعراض هذه العدوى باختلاف السبب وفي معظم هذه الأمراض قد لا تكون هناك

أنا فتاه

قصة نجاح (امرأة تستعيد أنوثتها وإنسانيتها بعد مرور ٢٥ عاماً على زواجها)

خاطرة بمساهمة من المتطوعة: نور السعيد
أذكر.... قبل سنوات ذرفت الدموع
عند رؤيتي فاعتقدت ببراءة طفلة
أنها دموع الفرح واليوم أيقنت أنها
دموع الحزن والخوف.... فأنا فتاه

قبل سنوات ألبسوني فستان زهري
اللون لم أنساه ولم أنساه بنطال
الجينز الذي تمنيت ارتدائه يوماً
فأتاني الرد..... لا أنت فتاه

أيام العيد جميلة كنت اسعد به ، كنت
ارغب دائماً بالذهاب مع أبي في
جولته الصباحية على الأهل لكن
صوت أمي أتى كالعادة وصرخ
أبي..... لا أنت فتاه

كم تمنيت ان العب مع إخوتي أمام
البيت لكن دائماً كانت تأتي
العقبة..... لا أنت فتاه

كبرت وكبرت معي العقبة فأصبحت
عقبات، أمام كل شيء جميل أتمناه
تقف (أنت فتاه)

منعت من اللعب والتنزه لاني فتاه
منعت من دراستي الجامعية لاني فتاه
منعت من اختيار شريك حياتي لاني فتاه
منعت..... ومنعت.... ومنعت
فأي ذنب اقترف بكوني فتاه



أرشده كيف تبدأ العلاقة
الجنسية بين الزوجين، ما
الوقت المناسب، ما يسبق
العملية الجنسية، بعدم وجود
الأولاد في البيت أو على الأقل
خلال نومهم، وجود القبول
من طرف الزوجة لإقامة
العلاقة..... إلخ .

بعد هذه التغيرات اتصلت
بزوجته لأطمئن عليها وقالت
لي: ما هو السحر الذي
وصفتيه لزوجي حتى أصبح
يعاملني بطريقة لأول مرة
أشعر فيها بأنوثتي وأني
مرغوبة من قبله، لأول مرة
بعد زواج دام ٢٥ عاماً يقول
لي كلام حلو ويشعرنني بالدلال
وبإنسانيتي؟



في هذه اللحظات وبعد
انتهاء المكالمة بيني وبين
الزوجة شعرت بسعادة عارمة
غمرتني لأني بفترة قصيرة
جداً لا يمكن مقارنتها بال ٢٥
عاماً من عمر زواجها
استطعت أن أقدم شيء ولو
بسيط نسبياً لهذه الزوجة
والتي بسبب جهل زوجها
وأميته في العلاقة الجنسية
فقدت شعورها بأنوثتها
وإنسانيتها!!!

بقلم: أميرة صفدي / مثقفة صحية في
جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

كانت بداية العلاقة بين
جمعية تنظيم وحماية الأسرة
وبين العائلة عندما كنت أعطي
محاضرة تثقيفية لمدمني
مخدرات في مرحلة التعافي.
وفي نهاية اللقاء توجه إلي
شخص ليستفسر عن تأثير
الإدمان على العلاقة الزوجية،
ومن خلال الحديث معه وهو
يسرد الأحداث اتضح أنه لا
يشعر بالإشباع الجنسي بعد
كل مرة يجامع فيها زوجته.

قمت أنا والأخصائية
الاجتماعية بعمل زيارة
لزوجته لأن لديهم أولاد في
جيل المراهقة ولديهم صعوبة
في التعامل معهم وخلال
الحديث مع الزوجة شعرنا أنها
بأمس الحاجة للفضفضة
والاستماع إليها حيث أنها
تعاني منذ سنين طويلة وقد
تحملت مسؤولية تربية الأولاد
لوحدها وزوجها كان غارقاً
في بحر الإدمان ومن ثم
السجن على مدار ١٥ عاماً.

أصبح الزوج يتردد كثيراً على
مكتب الجمعية من أجل تلقي
الإرشاد في العديد من الأمور
ومن ضمنها العلاقة الجنسية
وطلبت منه استعارة بعض
الكتب من مكتبة الجمعية
والتي تتحدث عن العلاقة
الجنسية بتفاصيلها وكان
متحمساً جداً.

بعد يومين جاء للمكتب
من أجل أن يشكرني على
الكتب لأنه قرأ فيها ما لم
يمارسه طوال حياته الزوجية
لأنه لم يكن يعرف عنها ولأن
لا أحد من قريب أو بعيد