



Ko se odrasli želi pogovoriti

Pogovor s starši, učitelji, profesorji ali drugimi odraslimi, lahko pri marsikomu vzbudi odpor ali druga neprijetna čustva. Vendar je pomembno, da veste, da je tudi odraslim včasih težko pristopiti do vas in se pogovoriti o nevsakdanjih temah. Zato ti želimo podati nekaj nasvetov, kako bodo ti pogovori lažje stekli.

1. Poskusi se vživeti v vlogo starša ali profesorja. Vse kar želijo je, da si varen in čim bolj brezskrben. Vse informacije, ki ti jih podajo, so v tvoje dobro.

2. Sprejmite njihove skrbi odkrito in neposredno. Staršem lahko na primer poveš naslednje: »Če bom lahko dalj časa zunaj, bom sporočil, kje sem in kdaj bom prišel domov, tako ne bosta v skrbeh.«

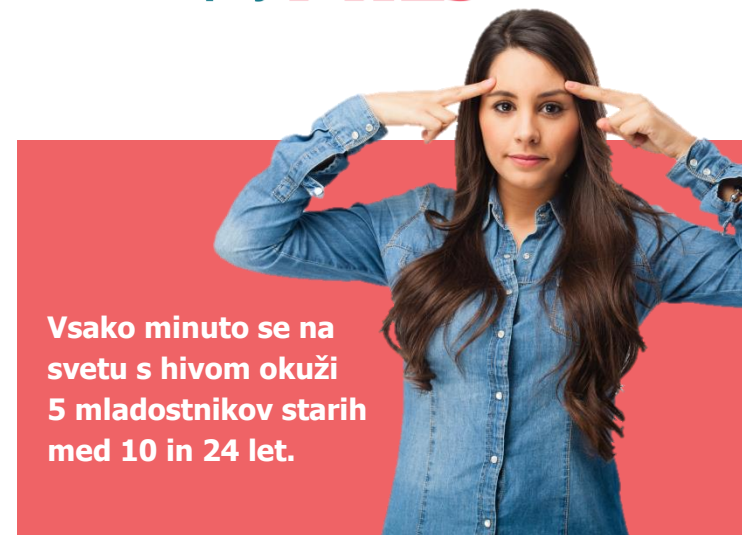
3. Ne postavi se takoj v obrambo, kadar pogovor nanese na teme kot so prijatelji, spolnost, droge, alkohol ipd. Dovolj, da ti druga oseba predstavi svoje stališče in razmišljanje. Tudi ti bi si to želel.

4. Spoštuj mnenje druge osebe in ne kritiziraj razmišljanje drugega le, ker se razlikuje od tvojega.

5. Povej, kaj želiš slišati.

6. Uporabljaljaj "jaz", stavke. Pojasni svoje občutke, razmišljanje ali stališče tako, da tvoriš stavke kot: »Počutim se, kot da ne poslušate mojega mnenja.« Izogibaj pa se izjavam "vi", na primer: "Ne veste, o čem govorite."

MISLI takoj ukrepaj PREJ

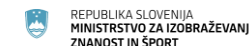


Ne bodi del statistike!

MISLI PREJ

Za več informacij
obišči spletno stran:

misliprej.si



Splošno o hivu



Kaj je hiv?

Humani virus imunske pomanjkljivosti je virus, ki **povzroči** Sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti (aids). Hiv je lahko mnogo let **brez simptomov**, preden se razvije v aids.



Kako hiv vpliva na telo?

Posameznik, ki živi s hivom, **težje zatre** okužbe, saj virus oslabi posameznikov imunski sistem. To stori z **uničenjem belih krvničk**, ki ščitijo telo pred virusi in bakterijami. Ko so bele krvničke oslabiljene oz. uničene, se telo le s težavo **brani pred vsemi okužbami**.

Okužba s hiv lahko tudi **poslabša druge bolezni in stanja** ter poveča možnosti, da posameznik zbolj za določenimi vrstami raka. Če virus ni zdravljen, posameznik običajno umre zaradi različnih okužb in rakov, približno **1.5 – 3 leta** po tem, ko se razvije aids.

Prenos virusa

Poti, preko katerih se lahko hiv prenese iz ene osebe na drugo, je več. **Najpogostejši način prenosa virusa je s spolnim odnosom.**



Kaj so simptomi?

Posameznik, ki živi s hivom, **ne kaže vidnih znakov ali simptomov okužbe.**

Vendar, odvisno od posameznika, nekdo s hivom **lahko** izkusi naslednje simptome:



utrujenost



povišana temperatura



hujšanje



zmanjšana odpornost za okužbe



driska



nočno potenje



izpuščaji



vbod z **okuženo iglo**



prejeta **transfuzija** z okuženo krvjo



razlitje okužene krvi po **poškodovani** koži / **nepoškodovani** sluznici



souporaba igel in ostalega pribora za injiciranje drog



spolni odnos z okuženim partnerjem



prenos z matere na otroka

Kako preprečimo prenos virusa?

Okužbo s hiv lahko preprečimo s skupino ukrepov, ki jo imenujemo **ABC+D izbira.**



angl. **ABSTAIN.**

Abstinenca ali vzdržnost od tveqanih spolnih odnosov.



angl. **BE FAITHFUL.**

Bodi zvest oz. zmanjšaj menjave spolnih partnerjev.



angl. **CONDOM USAGE.**

Redna in dosledna uporaba kondoma.



angl. **DON'T DO DRUGS.**

Prenehanje z uporabo drog ali vsaj dosledno menjavanje igel pri uporabi drog.