**Rozmowa red. Romana Czejarka z lek. Agnieszką Wierzbicką-Fijołek, psychiatrą**

**Jeden z najważniejszych tematów do rozmów o naszym życiu to zdrowie i to jest jakoś tak, że to jest temat bardzo popularny wśród osób starszych, wśród seniorów, natomiast wśród osób młodszych, no nie za bardzo. Tym młodym się wydaje, że albo są nieśmiertelni, albo że nas to w ogóle nie dotyczy, o chorobach to niech sobie rozmawia moja babcia, albo mój dziadek. Pytanie, dlaczego tak jest? Lekarz Agnieszka Wierzbicka-Fijołek, psychiatra. Dzień dobry pani Agnieszko.**

* Dzień dobry.

**Na co dzień pracuje w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcy im. Św. Ludwika w Krakowie, współautorka bloga zdrowotopia.pl. Dlaczego z młodymi ludźmi tak ciężko rozmawiać o zdrowiu i dlaczego oni w ogóle o tym zdrowiu nie chcą rozmawiać?**

* Wydaje mi się, że dlatego, że nie zdają sobie sprawy, że zdrowie jest atrakcyjne. Właśnie jest takie przekonanie, że, o, gdzieś te choroby…

**Atrakcyjne, dobrze usłyszałem, tak?**

* Tak, atrakcyjne, bo fajnie jest być zdrowym człowiekiem, prawda, nie zmagać się…

**Ale oni są zdrowi.**

* No tak, tylko że nie zdają sobie sprawy, że to nie jest dane raz na zawsze, że o zdrowie trzeba zadbać i trzeba zadbać właśnie wcześniej, zanim się ta choroba pojawi. No o to chodzi właśnie, że starzy ludzie rozmawiają o chorobach, że osoby starsze mają już różne problemy ze zdrowiem i właśnie warto…

**Seniorzy.**

* Seniorzy.

**To tak ładnie brzmi, bo starsi, żeby się nie obrazili. Seniorzy to oni chętnie rozmawiają, każdy opowiada, gdzie był, u jakiego lekarza, prawda, jakie leki ostatnio kupił, albo co mu przepisano. A ci młodsi, co nas to obchodzi, no?**

* No właśnie i to jest błąd, to nie jest najbardziej słuszna postawa, bo zadbanie o zdrowie w młodszych latach po prostu zaprocentuje na starość. Będzie, po pierwsze, mniej pieniędzy wydawane na leki, po drugie, lepsza sprawność, dłuższe życie, to są same korzyści.

**Pani Agnieszko i jak by pani przekonała taką młoda osobę do tego, że o to zdrowie warto zadbać i czy to zależy od tego w jakim wieku jest ta osoba? Czy inaczej będzie jak ma 12 lat, czy inaczej jak ma lat 14, a inaczej jak ma lat 16 albo 18?**

* Myślę, że to jest właśnie zupełnie inaczej dla młodych osób w różnym wieku, dlatego że ich stan wiedzy na temat biologii, na temat ciała ludzkiego jest różny i właśnie zależny między innymi od edukacji. Natomiast pierwsze, co starałabym się podkreślić to, że dbanie o siebie naprawdę jest proste, bo część ludzi może myśleć, że to wymaga jakichś wysiłków, jakichś starań, wielu badań profilaktycznych, a tak naprawdę dopóki jest się osobą właśnie młodą to świadomość swojego ciała i świadomość różnych procesów, jakie mogą w nim zajść już jest bardzo dużym krokiem do przodu.

**Powiedziała pani, dbanie o siebie, co to znaczy dbanie o siebie?**

* No dbanie o siebie, to poza takimi rzeczami, o których, myślę, wszyscy wiedzą właśnie już od…

**No ktoś powie, umyć zęby, to mogą być banalne rzeczy, no.**

* Oczywiście, że tak, to są takie banalne rzeczy, mycie zębów to jest też profilaktyka chorób, choroby zębów mogą prowadzić do różnych, nawet dalekich powikłań, takich jak choroby serca, ale dbanie o siebie to właśnie oprócz takich oczywistych rzeczy typu dobra dieta, typu aktywność fizyczna, dobra jakość snu, to też jest na przykład przestrzeganie różnych szczepień profilaktycznych zalecanych oraz wykonywanie badań profilaktycznych, które rzadko dotyczą właśnie osób w wieku nastoletnim, ale to wtedy właśnie jest czas, żeby się o nich nauczyć, żeby wiedzieć jak postępować dalej.

**Jak przekonać niedowiarka, że szczepienia są potrzebne?**

* No wystarczy zobaczyć co się dzieje dzisiaj, świat bez jednej szczepionki jak wygląda, a bez reszty?

**To prawda, ale mamy całkiem spore grono osób, które dalej uparcie twierdzi, że to jest ściema, że po prostu to nie jest prawda, że jest jakaś fikcja, choć oczywiście codzienne statystyki są przerażające i one powinny dać bardzo do myślenia i ciągle jest sporo takich osób, które uważają, a to pewnie jakiś spisek koncernów farmaceutycznych, które próbują nam wcisnąć jakąś szczepionkę, a teraz sobie wymyśliły koronawirusa, a wcześniej HPV.**

* Bardzo ważnym krokiem do otwarcia rozmowy jest to, żeby druga strona również była otwarta na nasze argumenty, bo rozmowa wtedy jest skuteczna i dyskusja, wymiana zdań i nauczenie kogoś jest skuteczne tylko wtedy, kiedy obie strony mają otwarte głowy na wymianę poglądów i na przyjęcie innych argumentów, bo jeżeli ktoś jest taki zatwardziały w swoich, bardzo zacięty, myślę, że, no szanse nasze maleją na przekonanie go, że na przykład szczepienie jest skuteczne.

**Pani Agnieszko, to teraz będziemy utrudniać, dlatego że prowadzona jest akcja związana ze szczepieniami przeciwko wirusowi HPV i to jest wirus, który przenosi się drogą płciową, więc żeby o nim porozmawiać, to trzeba porozmawiać z młodym człowiekiem o kontaktach seksualnych, o tych pierwszych kontaktach, w ogóle o takich intymnych sprawach, o których często w ogóle nie chcemy mówić, albo mówimy tylko z rówieśnikami, rodzicom nic nie powiemy, wychowawcom nic nigdy nie powiemy, lekarzowi, no jak już będziemy przyparci do muru. Jak w ogóle rozmawiać o takich trudnych rzeczach i czy jest jakiś sposób, żeby otworzyć tego młodego człowieka na takie tematy?**

* Sposób jest, dość trudny, bo faktycznie wymaga pracy przez całe życie. Taki sposób to jest utrzymywanie z młodym człowiekiem bliskiej relacji, pełnej ciepła i pełnej bezpieczeństwa. Bo to nie jest tak, że, nazwijmy to, tę rozmowę można przeprowadzić w jakimś jednym konkretnym momencie, tylko trzeba być otwartym na rozmowę na intymne tematy w każdym czasie, kiedy młoda osoba będzie miała taką potrzebę i wyrazi taką chęć.

**Czy ja dobrze rozumiem, chodzi o to, żeby z tym młodym człowiekiem rozmawiać od dawna i przez wiele lat i wtedy, kiedy pojawią się te nowe problemy związane z seksem, z intymnością z tymi kontaktami, pierwszym narzeczonym, pierwszą narzeczoną, będzie prościej.**

* Tak, dokładnie o to chodzi. Jeżeli młoda osoba wie, że jej problemy nie są zignorowane, nie są wyśmiane, tylko osoba właśnie jest wysłuchana i potraktowana poważnie to będzie bardziej skłonna przyjść i się podzielić różnymi problemami, także w tej tematyce seksualności.

**Pani Agnieszko, ale żyjemy w XXI wieku i pani też stąpa, myślę, twardo po ziemi i takich przypadków, że ci rodzice, albo wychowawcy mają taki świetny kontakt z tym młodym człowiekiem, nie jest tych przypadków za wiele. I to są piękne przykłady, bardzo fajne i fajnie się o nich opowiada, ale niestety, one zdarzają się rzadko. Najczęściej jest tak, że te kontakty są takie, że ci rodzice, albo wychowawcy tego czasu dla tej młodej osoby mają niewiele i dopiero ten czas się pojawia kiedy są problemy i kiedy trzeba porozmawiać. Ale wtedy ten młody człowiek, dziewczyna czy chłopak nie chce o tym mówić, oni się po prostu boją, wstydzą, a rówieśnicy mówią, słuchaj my ci i tak opowiemy lepiej, albo w internecie sobie znajdziesz wszystko.**

* Są badania, które mówią, że rzeczywiście znajomi są na pierwszym miejscu, jeżeli chodzi o źródła wiedzy na temat seksualności i wszystkich tych tematów wokół tego, także chorób przenoszonych drogą płciową, natomiast na drugim miejscu osoby młode wymieniają swoich nauczycieli. Więc myślę, że, mimo tego, że to nie jest tak wypowiedziane na co dzień, zdarza się, że nauczyciele mogą nie odczuwać tego, że są takimi autorytetami dla młodych osób, to jednak warto to wykorzystać, że rzeczywiście tak jest i czy wychowawcy w placówkach, czy rodzice tych dzieci, które się wychowują w domach mogą, no nie to, że wykorzystać swój autorytet, ale pamiętać o tym kiedy właśnie przyjdzie do wyjaśniania różnych spraw związanych z intymnością.

**Pani Agnieszko to troszkę podpowiedzi. Wyobraźmy sobie najpierw taką sytuację prostą, czyli mamy rodzinę. Czy rozmawiać w 4 oczy, czyli na przykład tata zamyka się w jednym pokoju z córką i przeprowadzają poważną rozmowę, czy mama zamyka się z córką, czy też mama, tata razem, a może jeszcze wciągnąć w to dziadka, babcię, albo od razu córka z bratem, jak to robić?**

* No zobaczmy czego chce dziecko, czego chce ta osoba młoda, to dla niej to jest równie trudny temat co dla rodziców, zobaczmy czego ta osoba oczekuje, czy rozmowy z mamą, czy rozmowy z tatą, czy po prostu wygadać się siostrze, myślę, że tutaj…

**A co jak potem siostra pójdzie i powie mamie, co siostra druga powiedziała, tak? Doniesie na siostrę?**

* No to też trzeba ustalić właśnie jak bardzo sekretna jest nasza rozmowa, jak bardzo nie chcemy, żeby druga strona się nią dzieliła. To są wszystko takie rzeczy, które powinniśmy sobie wyjaśniać, nie tylko właśnie w rozmowach o intymności. Ale w rozmowach w ogóle, rozmawiajmy o tym, czego oczekujemy.

**A w przypadku takim, kiedy to jest wychowawca? Zastanawiam się, czy częstym błędem nie jest to, że ten wychowawca próbuje rozmawiać z całą grupą razem. Może to wynika z braku czasu, że on nie ma czasu, żeby się spotkać z każdym oddzielnie, tych osób jest kilka, czy kilkanaście, czy czasami kilkadziesiąt, kilka klas nawet w jakimś ośrodku czy szkole. No to jest lekcja i na tej lekcji próbuje wszystkim coś wytłumaczyć. Z tych 30 osób 2 słuchają, bo są bardzo zainteresowane, 5 słucha, bo wypada słuchać, a reszta ma to kompletnie w nosie.**

* No oczywiście, no zdaję sobie sprawę, że rzeczywiście tak jest, natomiast jeżeli chodzi o dzieci, które wychowują się w różnego rodzaju placówkach, no to one mają też swoich wychowawców po zajęciach, prawda, po szkole i wydaje mi się, że jeżeli dziecko potrzebuje takiej rozmowy sam na sam to powinno ją dostać. W takiej rozmowie można najpierw się zorientować właśnie co dziecko już wie, co taka młoda osoba już się nauczyła w szkole właśnie na różnych zajęciach, nie wiem, z biologii, z edukacji seksualnej z różnych…

**Albo co przeczytała w internecie.**

* No właśnie.

**Albo co powiedzieli rówieśnicy.**

* Oczywiście, że tak.

**Albo siostra, brat, albo kolega, czy koleżanka.**

* No tak, ale to jest właśnie ten moment, kiedy się orientujemy co dziecko wie, albo co wydaje mu się, że wie i właśnie na tej podstawie możemy już dalej rozmawiać.

**Stop, a kto powinien wyjść z inicjatywą takiej rozmowy, czy to jest tak, że ten wychowawca, albo rodzic powinien co pewien czas zapytać się tego syna, córki, czy też po prostu ucznia, czy uczennicy czy nie chce porozmawiać, czy mamy czekać aż ten młody człowiek sam do nas przyjdzie i powie, ja bym chciał proszę pana, proszę pani, albo tato, mamo, czy możemy pogadać, bo jest ważna sprawa, tylko sami, sami się zamknijmy tam w pokoju?**

* Wydaje mi się, że obie postawy są w porządku. Oczywiście z pytaniami, czy chcesz porozmawiać, albo z takim sugerowaniem, że rodzic by może chciał porozmawiać z dzieckiem, czy wychowawca chciałby porozmawiać z dzieckiem na jakieś właśnie trudne tematy o seksualności, nie można z tym naciskać, bo wiadomo, że takie naciskanie może też odstręczyć, ale zawsze takie wykazywanie zainteresowanie życiem wychowanka na przykład jest cenne, bo wtedy dziecko widzi, że jest dla kogoś ważne. Natomiast trzeba być też otwartym na sygnały młodej osoby, że ona chce porozmawiać, natomiast tu często może nie być tak, że dziecko przyjdzie i powie, że chce porozmawiać tylko będzie nasuwać jakoś na przykład, że najpierw zacznie od tego, że się pochwali czymś w szkole, albo może to wyjść nie wiem, przy rozmowie, przy gotowaniu, albo coś takiego. Trzeba być otwartym na różne sygnały płynące od młodych osób.

**A to jest dobra podpowiedź, pomyślałem sobie teraz, ta rozmowa przy gotowaniu, czy rozmowa…, przy gotowaniu rozumiem w domu, czyli mama chociażby z córką, niby coś gotujemy, ale nagle wychodzi na to, że przy okazji porozmawiamy o zupełnie innych, bardzo poważnych rzeczach.**

* Dzieci wychowujące się w placówkach też mają właśnie taką możliwość, że też na przykład gotują dla siebie nawzajem, mają też takie opcje, kuchnie.

**I wtedy jakby niejako przy okazji jest łatwiej.**

* Jest łatwiej wtedy.

**Jest łatwiej. czy wiemy jaka jest wiedza młodych ludzi na temat HPV? Czy oni w ogóle taką wiedzą mają? Czy chcą rozmawiać na ten temat, czy zdarzyły się pani takie rozmowy, czy nie bardzo?**

* Nie, mi się nie zdarzyły natomiast wiem, że na pewno jest taka potrzeba. Skąd wiem, że jest taka potrzeba? Stąd, że w Polsce corocznie tysiące Polek umiera z powodu choroby, raka szyjki macicy, która jest spowodowana przez HPV i myślę, że gdyby wiedziały wcześniej o tym, to byłaby szansa, większa szansa na uratowanie ich.

**Ale mówiąc w największym uproszczeniu, kiedyś na przykład tej szczepionki nie było, tak że nie było możliwości leczenia tego w ten sposób. Teraz mamy szczepionkę, czyli ktoś w pewnym momencie wprowadził coś, co, jak się okazuje, jest bardzo skuteczną metodą w walce z tym wirusem tylko warunek jest taki, że trzeba się zaszczepić. Jak się w odpowiednim momencie nie zaszczepimy, no to osoba niezaszczepiona tej odporności nie ma, no i potem część populacji może mieć z tym problem.**

* No tak, no ale właśnie…

**Więc starsi chorują, ale młodsi już mają szansę.**

* No tak, starsi też chorują, ale jeżeli zaszczepi się osoba dorosła, już po rozpoczęciu współżycia to też ta szczepionka w pewien sposób ją chroni, może w mniejszym stopniu, niż faktycznie osoby młode zaszczepione w dzieciństwie, czy wczesnych, nastoletnich latach, natomiast rzeczywiście ta szczepionka działa także u starszych osób, tylko trzeba się zaszczepić.

**Pomyślałem sobie o czymś takim, a może zamiast rozmawiać z taką młodą osobą, młodą dziewczyną, no bo to najczęściej chodzi przecież o młode dziewczyny i o kobiety, o to, żeby one się zaszczepiły i żeby poddały się takiemu szczepieniu, chciały wręcz same, żeby to szczepienie dla nich zostało przygotowane, może zamiast rozmawiać, rodzic, albo wychowawca z tą młodą osobą należy zaprowadzić taką młodą osobę do lekarza, do ginekologa. Może to? Nie chciałbym powiedzieć, że na niego zwalmy ten obowiązek, bo to jest lekarz, człowiek, który wie więcej od nas, no my na medycynie nie musimy się znać wszyscy, nawet jak się poduczymy, podszkolimy, a ten ktoś skończył studia, zna się, może być lepszym autorytetem?**

* Oczywiście, jak najbardziej sięganie po zdanie, po wypowiedzi autorytetów, ekspertów w danej dziedzinie jest bardzo cenne i w dobie szerzących się różnych fake newsów, błędnych informacji, teorii spiskowych to właśnie zdanie ekspertów powinno być dla nas szczególnie wartościowe. Więc tak, jak najbardziej zaprowadzenie młodej dziewczyny do ginekologa, chociażby na taką pierwszą wizytę i przy okazji rozmowę na temat HPV jest jak najbardziej właściwe.

**Jak przekonać młodą dziewczynę, żeby poszła do ginekologa po raz pierwszy w życiu, na przykład? Bo pewnie są takie, które same chcą i wiedzą, że należałoby pójść i wręcz chciałyby, żeby rodzice, czy wychowawcy wyszli z taką inicjatywą, dali taką szansę, ale są pewnie takie, które nie chcą, które się bronią. No bo to jest jednak bardzo intymna wizyta, to jest wizyta jakby wymagająca otwarcia się na jednak obcą osobę.**

* Oczywiście niechęć do takiej wizyty to jest ich prawo, natomiast myślę, że warto poświęcić czas i uwagę na to, żeby podkreślić jak ważne są takie wizyty kontrolne, chodzi się do dentysty co pół roku, żeby zobaczył, czy nie ma próchnicy i tak dalej, chodzi się na różne właśnie badania po to, żeby zachować swoje zdrowie i myślę, że warto na przykład opowiedzieć o swoich pozytywnych doświadczeniach na temat wizyty ginekologicznej.

**Czyli co, mama mówi, jak ja byłam pierwszy raz u ginekologa, jak to było i czy się bała, czy się nie bała?**

* Na przykład, no właśnie ten przykład, natomiast…

**I że się nic złego nie stało, tak?**

* Właśnie, natomiast bardzo ważne jest to, żeby podkreślać te pozytywne doświadczenia i autorytet lekarza, lekarki, żeby przedstawić lekarza, jako tą osobę, której równie bardzo zależy na naszym zdrowiu i jako partnera do współpracy na ten temat.

**Pani Agnieszko, czy metoda straszenia jest dobrą metodą?**

* Nigdy.

**Straszenia ma… Dlaczego nigdy? Pomyślałem sobie, że przecież rak szyjki macicy to jest straszna choroba.**

* Mhm.

**To jest choroba, która ma paskudne konsekwencje, jeżeli jest za późno leczona, jeżeli się nią nie zajmiemy we wczesnym momencie. Gdybyśmy byli zaszczepieni na HPV, no to w ogóle ten problem by najprawdopodobniej zniknął w bardzo znacznym stopniu, no ale niestety większość młodych osób w Polsce tego szczepienia, starszych tym bardziej, tego szczepienia nie ma, w związku z czym konsekwencje są dramatyczne. To pomyślałem sobie, że może pokazywanie tych dramatycznych konsekwencji na taką młodą osobę zadziała. Ona mówi, a co mnie to interesuje, mnie to nie dotyczy, a wtedy mówimy, zobacz, dziewczyna 25 lat, niezaszczepiona, współżycie, wydawałoby się wszystko okej, stały partner, jakiś narzeczony, czy nawet mąż, nieświadom zupełnie, przenosimy tego wirusa, patrz, teraz ciężko chora po operacji, nie wiadomo jak to się skończy. Może ten strach jednak jest w tym przypadku czymś pozytywnym?**

* Może tak, natomiast ja raczej staram się nie stosować strachu jako motywacji, tylko takiej pozytywnej motywacji dbania o samego siebie, zachowania swojego zdrowia, szerzenia właśnie zdrowia, a nie straszenia chorobami. Takie pozytywne doświadczenie i utrzymywanie tej wartości, którą już mamy a nie strach przed śmiercią, przed bólem, przed ciężką chorobą.

**Ale ta śmierć, albo ten ból, one, no z rakiem szyjki macicy niestety są dość wyraźnie związane. Pomyślałem jeszcze o jednej rzeczy. Mówiła pani przed chwilą o tych fake newsach i o tych nieprawdziwych informacjach, chociażby z internetu, ale także młodzi ludzie często je powtarzają, bo tej wiedzy nie mają, bo ktoś coś usłyszał, bo ktoś coś wiedział, na pewno jest tak. Jakie są najczęściej powtarzane takie nieprawdziwe informacje, które można zdementować nawet teraz w prosty sposób?**

* No jest kilka takich popularnych mitów, szczególnie właśnie na temat HPV jest jakaś taka informacja, że dzieci zaszczepione przeciwko HPV później jako młodzi dorośli i dorośli są bardziej rozwiąźli, więcej relacji seksualnych, że to są przelotne związki.

**Jeszcze raz, żebym zrozumiał, czyli jeżeli zaszczepię córkę, albo syna, tak.**

* Tak.

**Przeciwko HPV to, bo przede wszystkim córkę, choć chłopców też można szczepić…**

* Jak najbardziej.

**To też by miało sens, prawda?**

* Oczywiście.

**To o potem będzie w swoim życiu mniej grzecznie się, w cudzysłowie mówiąc…**

* Tak.

**…zachowywał, tak, będzie nawiązywał za łatwo te kontakty seksualne?**

* Tak, bo będzie się czuł, lub czuła, nazwijmy to…

**Bezpieczne, tak?**

* …zbyt bezpiecznie.

**Zbyt bezpiecznie.**

* Natomiast ja, kiedy słyszę coś takiego, to mówię, poproszę badanie, które to potwierdza, bo ja nie znam takiego badania, dla mnie to jest w tym momencie zupełny mit, bo przecież HPV to nie jest jedyna choroba przenoszona drogą płciową i ta szczepionka nie zabezpiecza nas przed tymi wszystkimi innymi zagrożeniami, które…

**Ona zabezpiecza tylko i wyłącznie przed tym konkretnym wirusem.**

* No więc właśnie, a przecież wirusów jest jeszcze przynajmniej kilka innych…

**I na nie nawet nie ma szczepionek.**

* I na nie nie ma szczepionek, jest na WZW B tylko, na WZW C nie ma, na HIV nie ma.

**Pani Agnieszko, ja z takich mitów słyszałem na przykład taki, że w czasie pierwszego stosunku się człowiek nie zarazi. Tak jak się w czasie pierwszego na pewno nie zajdzie w ciążę, co jest oczywiście kompletną bzdurą i powiedzmy to bardzo wyraźnie, bo można zajść w ciążę w czasie pierwszego stosunku i to dokładnie tak samo jak w czasie każdego innego, to nie zależy od tego, który to raz. Tak samo, rozumiem, można zarazić się HPV.**

* Oczywiście, że tak, to jest jakaś zupełna bzdura, oczywiście, że można zarazić się chorobami przenoszonymi drogą płciową podczas pierwszego stosunku, tak samo możliwe jest zajście w ciążę podczas pierwszego stosunku. To są w ogóle jakieś mity.

**Dobrze, a jeżeli mam stałego partnera, albo stałą partnerkę, czyli jakby wszystko jest tak, jak być powinno, powiedzmy, prawda, jest ten narzeczony, czy jest ta narzeczona, planujemy potem wspólne życie, małżeństwo, ślub, no to niektórzy uważają, to ja jestem bezpieczny, to ja jestem na pewno bezpieczna, bo przecież skoro to jest stała osoba, cały czas ta sama, i nic się nie dzieje na razie przez pierwszy rok czy drugi rok, no to już się nic nie wydarzy. Prawda czy fałsz?**

* To ciężko powiedzieć jednoznacznie, dlatego że wszystko zależy od historii obu osób w tym związku, prawda? Bo jest takie, może brutalne, ale jednak w pewien sposób słuszne powiedzenie, że jeżeli uprawia się z kimś seks to jest tak, jakby się uprawiało seks ze wszystkimi osobami, z którymi ta osoba była wcześniej.

**A czyli ja jestem w porządku, jestem przekonany, że mój partner jest w porządku, a nie wiem tak naprawdę…, niestety nie każdy partner, czy nie każda partnerka jest w porządku wobec tej drugiej osoby.**

* No właśnie, tu…

**I nie zawsze mówi nam prawdę.**

* …tu już zależy wszystko od szczerości, jeżeli rozmowa między partnerami będzie szczera, opowiedzą sobie swoje historie wzajemne, historie swoich relacji seksualnych można wtedy podejść z większą ostrożnością.

**Rozmawiamy o młodych ludziach, o tych, którzy się tego wszystkiego uczą, dla nich wiele rzeczy jest nowych. Czy antykoncepcja ma związek z HPV i ma związek rozpoczynając współżycie? I czy to jest ważne z pani punktu widzenia rozmów z tymi młodymi ludźmi, mówienie w ogóle o tej antykoncepcji?**

* No tak, to jest ważne, bo o ile w niektórych rodzinach dzieci są wychowywane w takich wartościach, żeby nie współżyły przed ślubem, wiadomo w katolickich wartościach, w takich religijnych rodzinach, no to wiadomo, że to jest trochę inny temat.

**Z badań wynika, że większość przed tym ślubem współżyje, mimo że deklaruje, że jest osoba wierzącą, no to się niestety, czy stety zdarza, tak jest po prostu.**

* No więc właśnie i dlatego musimy myśleć jednak, żeby tych młodych ludzi jakoś trochę zabezpieczyć przed, no właśnie, chorobami i myślę, że trzeba ich nauczyć właśnie o antykoncepcji, no bo nawet wśród tego narosło bardzo dużo mitów, spotkałam się…

**No bo za pierwszym razem nie zajdę w ciążę, mówiliśmy o tym przed chwilą, tak.**

* Na przykład, ja spotkałam się też z takim stwierdzeniem, że jak chłopak założy dwie prezerwatywy naraz to jest lepsza ochrona przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. To jest bzdurą i myślę, że warto w tym momencie powiedzieć dlaczego. Ponieważ jak są założone dwie prezerwatywy naraz to zwiększa się tarcie i zwiększa się prawdopodobieństwo ich pęknięcia, tak, czyli jest ryzyko jeszcze większe, niż mniejsze.

**Czyli paradoksalnie jest gorzej niż lepiej.**

* Tak.

**A wydawałoby się, że…**

* Ryzyko jest większe.

**Bo idąc tym tropem trzy byłyby jeszcze bezpieczniejsze, prawda, mówiąc żartobliwie.**

* No nie są. Myślę, że też edukacja seksualna ma znaczenie dlatego, że wśród wielu ludzi pokutuje taki też mit, że na przykład stosunek przerywany chroni przed ciążą, przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. To też jest nieprawda, ponieważ, no nie musi dojść…

**Raz się uda, drugi raz się uda, trzeci raz się uda…**

* No więc właśnie.

**…a za czwartym razem, o i się nie udało.**

* No więc właśnie, no więc właśnie, niestety, no tu jest trochę liczenie na łut szczęścia, a myślę, że to są zbyt poważne sprawy, żeby na ten łut szczęścia się zdawać.

**A dlaczego w sytuacji, no mamy XXI wiek, mamy internet, mamy różnego rodzaju źródła, gdzie jeżeli ktoś chce to może tą rzetelną informację zdobyć, to nie jest niemożliwe, a mimo to ciągle te mity, te nieprawdziwe informacje krążą, i nie wiem, czy ci młodzi ludzie nie sprawdzają tego, czy nie chcą sprawdzić, czy wydaje im się, że właśnie ten rówieśnik, czy rówieśnica jest, są bardziej wiarygodni? I choćby nie mówili nam prawdziwych rzeczy, nie w złej wierze, po prostu oni też tak uważają, też są źle poinformowani, to my w to wierzymy. Dlaczego tak jest?**

* Wydaje mi się, że właśnie to, co pan redaktor powiedział, że jeżeli ktoś chce, to znajdzie, ale ciężko jest dostać takie informacje na wyciągnięcie ręki, a młode osoby dzisiaj lubią wszystko mieć dostarczone szybko, to młode osoby dzisiaj mają taką tendencję, że jeżeli coś nie jest od razu zrobione, jeżeli coś wymaga wysiłku to to już jest trochę…, to zniechęca.

**Ale to nie jest trudne do poszukania, wydaje mi się, że to jest czasami minuta, dwie przy komputerze i naprawdę, czy kilka minut w bibliotece, żeby znaleźć odpowiednie źródło, książkę, i już. Tylko rzetelną, no.**

* No tak, natomiast też właśnie też trzeba nauczyć się korzystania ze źródeł i weryfikowania, czy wiedza, którą właśnie nabywamy jest w porządku, czy na moim blogu, czy pacjentom na przykład polecam portale medycyny praktycznej dla pacjentów. Tam wiem, że to jest portal tworzony przez specjalistów dla laików i wiem, że na pewno ta wiedza jest sprawdzona, jest w porządku, bo…

**Zdrowotopia.pl?**

* Tak.

**Przypomnijmy to jest ten blog, którego jest pani współautorką.**

* Zapraszam czytelników.

**Pani doktor, jest pani psychiatrą, chciałem zapytać, bo u wielu osób, nie tylko młodych, u starszych także, ale u młodych również, hasło psychiatra wzbudza lęk. To znaczy pójście do psychiatry jest przełamaniem pewnej jakiejś strasznej bariery, mają wrażenie, że to jest w ogóle jakby napiętnowanie człowieka, przyznanie się do tego, że poszło się do psychiatry, to jest pójść do dentysty, nikogo nie dziwi, pójść do lekarza pediatry z kaszlem, katarem, czy nawet teraz z objawami koronawirusa to jest normalne. Pójście do psychiatry, u, to jakiś wariat, albo wariatka.**

* Tak. Czubek, co, niezrównoważony. No dla mnie to jest dość straszne i też bardzo często się z tym spotykam w mojej pracy, dlatego że ja pracuję z dziećmi i młodzieżą i bardzo często jest tak, że i rodzice, i dzieci pytają o to, czy jak wróci dziecko do szkoły to co ja mam powiedzieć. I zawsze wtedy mówię, że…

**Czy się przyznać, gdzie byliście, tak?**

* Tak, no właśnie o to chodzi.

**I co pani mówi?**

* Ja mówię, zróbcie tak jak uważacie i zawsze wtedy podkreślam, że i szpital psychiatryczny, i wizyty u psychiatry to nie jest żaden wstyd, tylko właśnie uważam, że to jest powód do dumy o to, że dba się o swoje zdrowie, tak.

**No ale dowcipy o wariatach krążą, opowiadane są na szkolnych korytarzach, więc pójście do psychiatry to jest trochę, prawie jak pójście do wariatkowa, do takiego szpitala, gdzie ten psychiatra przyjmuje. A jaka jest różnica między psychiatrą a psychologiem?**

* No zasadnicza, psychiatra to jest lekarz, po 6-letnich studiach medycznych, po stażu podyplomowym, w trakcie, lub po specjalizacji, a psycholog to jest osoba po studiach psychologicznych, zajmują się pacjentem od różnych stron. Lekarz patrzy od strony takiej bardziej organicznej, lekowej też przeprowadza rozmowy wspierające…

**Ale ma inną wiedzę, jak rozumiem.**

* …ale mają wiedzę właśnie od innej strony, że tak powiem, niż psycholog.

**A można powiedzieć w ten sposób, tak bardzo obrazowo, prosty sposób, ale wydaje mi się, że też łatwy do zapamiętania, psychiatra może na przykład przepisać receptę, psycholog recepty nie przepisze.**

* Tak, zdecydowanie tak.

**Czyli jeżeli potrzebujemy lekarstwa to od psychologa go, z psychologiem możemy porozmawiać.**

* Tak.

**On nam może powiedzieć walcz o siebie, staraj się, prawda, może poszukać gdzieś powodów naszych niepowodzeń, czy naszych kłopotów, natomiast lekarstwo znajdziemy u psychiatry.**

* U lekarza, natomiast też często się zdarza, tak, że osoby, które przychodzą do psychologa zostają przekierowane do lekarza, bo osoby, właśnie psychologowie z doświadczeniem wiedzą, że tu jest potrzebne też wsparcie właśnie z tej drugiej strony. Natomiast bardzo żałuję, że właśnie w naszym społeczeństwie jest też często tak, że czy osoba się wybiera do psychologa, czy do psychiatry to często jest stygmatyzowana, jakoś tam obmawiana, są jakieś plotki na ten temat, uważam, że bardzo, bardzo niesłusznie i pójście do lekarza od głowy, czy do psychologa jest właśnie oznaką troski o samego siebie.

**Lekarz od głowy, ładnie powiedziane, ale pomyślałem sobie, że może rzeczywiście ta metoda pani, czyli zróbcie jak uważacie jest najlepszą metodą. Jeżeli ktoś ma odwagę się przyznać, proszę bardzo, nie ukrywaj tego, jeżeli uważasz, że w twoim środowisku powiedzenie, byłem u psychologa, albo tym bardziej byłem u psychiatry, albo byłem w szpitalu psychiatrycznym na wizycie, czy na serii wizyt, jeżeli to może być dla ciebie, rodzi pewne obawy, może być dla ciebie groźnie, nie mów tego po prostu.**

* Nie.

**Nie musisz się przyznawać. Nic się nie stanie.**

* Można, tak. Oczywiście każdy pacjent ma takie prawo, czy ma 14 lat, czy ma 64 to może powiedzieć po prostu, byłem/byłam w szpitalu, bo się źle czułam/źle czułem i tyle i wystarczy i nikt nie ma prawa dopytywać, jeżeli ta osoba tego nie chce.

**Czy młoda osoba może przyjść sama, czy musi przyjść z osobą dorosłą?**

* Musi przyjść z opiekunem prawnym.

**Z opiekunem?**

* Z opiekunem prawnym.

**Czyli jeżeli nie ma skończonych 18 lat, tak, to jest ta bariera?**

* Tak, do 18 lat musi przyjść z opiekunem prawnym, powyżej 16 lat, jeżeli na przykład wchodzi w grę hospitalizacja musi też wyrazić zgodę ta osoba, pacjent, natomiast do 16 roku życia tylko opiekun prawny wyraża zgodę.

**A czy rozmowa z psychiatrą odbywa się w obecności tego opiekuna, czyli wychowawcy, albo rodzica, czy może być tak, że przychodzi z nami razem, mówię, z tą młodą osobą, ale potem pani mówi, a teraz bardzo proszę, żeby pan, pani wyszli z tego pomieszczenia…,**

* Mhm.

**…bo my sobie porozmawiamy tutaj z tym młodym człowiekiem, z tą młodą osobą sami?**

* Ja bardzo często proszę o poczekanie na korytarzu przez chwilę wychowawcę, czy rodzica, opiekuna prawnego po prostu, bo wiem, że wtedy dzieciom jest łatwiej powiedzieć niektóre trudne rzeczy, to są takie momenty, w których na przykład mówią mi takie rzeczy, których nie chciały wcześniej powiedzieć swoim opiekunom.

**A czy pani jest zobowiązana do zachowania tajemnicy, czy każdy psychiatra trzyma?**

* Mhm.

**To tak jak trochę ksiądz na spowiedzi, to co…**

* Trochę tak.

**…powiem ma zostać tam w środku, nie wychodzi na zewnątrz.**

* Trochę tak, jeżeli to są rzeczy, które zagrażają na przykład życiu tego dziecka, jeżeli dziecko na przykład wtedy się przyzna do myśli samobójczych, no to jestem zobowiązana wtedy to powiedzieć, natomiast ja zawsze uprzedzam dziecko wcześniej, to, co mi powiesz teraz zostaje między nami, chyba że bardzo poważnie zagraża ci.

**Czyli rozmowa jest w 4 oczy, jedynym wyjątkiem jest sytuacja zagrażająca życiu i wtedy pani ma obowiązek jako lekarz po prostu…**

* Tak.

**…zareagować po prostu, nie może pani udawać, że tego nie było, że…**

* Oczywiście.

**…coś się nie wydarzyło. Ile trwa taka wizyta? Ile trwa taka rozmowa?**

* Powiem, że przeróżnie, też zależy od tego, czy widzę dane dziecko pierwszy raz, czy już kolejny, jeżeli pierwszy raz to zwykle około godziny zajmuje mi zebranie takiego pełnego wywiadu, jeżeli widzimy się kolejny raz, no to czasem to trwa krócej, czasami są jakieś inne rzeczy do omówienia, więc myślę, że taka kolejna wizyta to jest takie pół godziny, no myślę, że to jest realne. Natomiast czasem zdarza się dłużej.

**Czy da się, jak to mówią młodzi, załatwić sprawę za pomocą jednej wizyty? Czy takich wizyt zwykle potrzeba więcej?**

* Zwykle potrzeba więcej.

**Ile?**

* Zależy od pacjenta. To zależy od pacjenta, to nie jest takie uniwersalny schemat.

**Dyplomatyczna odpowiedź. Dobrze. Pani Agnieszko pięknie dziękuję za rozmowę, to na koniec, żeby podsumować to wszystko, jak przekonać młodych ludzi do tego, żeby walczyli o swoje zdrowie, żeby o nim chcieli rozmawiać, żeby poczuli, że zdrowie jest atrakcyjną wartością?**

* Tak, podkreślać, że tylko od nich zależy to w jakiej formie będą na starość.

**Dziękuję.**