

# *Self care*

zaczyna się od zdrowia

**Patronat honorowy:**  
Witold Kozłowski  
Marszałek Województwa Małopolskiego

Szczepienia realizowane ze środków finansowych  
Województwa Małopolskiego

 MAŁOPOLSKA



**Hej Dziewczyno!**

**Ciesz się młodością i kochaj swoje zdrowie!  
Twoje dobre samopoczucie jest najważniejsze,  
dlatego zatroszcz się o siebie już teraz.**

**Na czym polega self care?**

Self care, zapewne spotkałaś się już z tym określeniem, które w ostatnich latach stało się bardzo popularne. Nic dziwnego – to podejście do życia oparte na trosce o siebie, zarówno na poziomie fizycznym, emocjonalnym, jak i psychicznym. Polega na uznaniu swoich potrzeb i uczuć, jako ważnych i priorytetowych, starając się zadbać o nie w sposób świadomy i systematyczny. To sposób na radzenie sobie ze stresem i dbanie o dobre samopoczucie, **abyśmy mogły kwitnąć i rozwijać się na każdym etapie naszego życia.** Pamiętaj, że zasługujesz na miłość i troskę – także od samej siebie!

**Self care to znacznie więcej niż tylko  
pielęgnacja ciała. Troska o siebie zaczyna  
się od dbania o swoje zdrowie.**

Profilaktyka zdrowotna to klucz do zapewnienia sobie długiego i szczęśliwego życia, dlatego zobacz co możesz zrobić dla siebie już dziś.

**Czym jest wirus HPV?**

HPV to wirus brodawczaka ludzkiego, który atakuje skórę i błony śluzowe. Istnieje wiele rodzajów tego wirusa, a niektóre z nich mogą prowadzić m.in. do rozwoju raka szyjki macicy, pochwy, sromu czy odbytu. Ma również swój udział w zachorowaniach na nowotwory głowy i szyi. Inne typy HPV powodują powstawanie dokuczliwych brodawek płciowych w okolicach miejsc intymnych – zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Nie każde zakażenie prowadzi więc do raka, jednak lepiej zrobić wszystko, by uniknąć zakażenia.

**Jak można zarazić się wirusem HPV?**

Wirus HPV przenoszony jest głównie (choć nie tylko!) drogą płciową. Do zakażenia może dojść także poprzez bezpośredni kontakt ze śliną lub skórą osoby zarażonej wirusem HPV. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować odpowiednie kroki i minimalizować ryzyko zakażenia.

**Skuteczna profilaktyka: szczepienie przeciwko HPV i regularne badania.**

Najlepszym sposobem na ochronę przed niektórymi groźnymi typami HPV jest podjęcie decyzji o zaszczepieniu się. Szczepionki przeciwko HPV są skuteczne i bezpieczne. Warto wiedzieć, że im wcześniej zostaniesz zaszczepiona, tym większa ochrona będzie Ci towarzyszyć przez całe życie. Najkorzystniej jest zaszczepić się jeszcze przed rozpoczęciem współżycia. Pamiętaj, by wykonywać regularne, okresowe badania ginekologiczne oraz cytologiczne. Tylko pełna profilaktyka (badania + szczepienia) zapewni Ci skuteczną ochronę przed rozwojem chorób nowotworowych.

**Co, jeśli już jesteś zakażona wirusem HPV?**

Jeśli podejrzewasz lub już wiesz, że jesteś zakażona wirusem HPV, zachowaj spokój :) W większości przypadków, zakażenie przyjmuje charakter przejściowy, a po upływie 2 – 3 lat ma miejsce samoistne ustąpienie zakażenia. Istnieje wiele możliwości, z których możesz skorzystać, aby zadbać o swoje zdrowie i przeciwdziałać dalszemu rozprzestrzenianiu się wirusa:

- Skonsultuj się z lekarzem: może być to lekarz pierwszego kontaktu lub – w zależności od objawów – możesz umówić się na wizytę do ginekologa (gdy niepokoją Cię zaobserwowane zmiany narządów płciowych) lub po uzyskaniu skierowania możesz udać się do otolaryngologa (zmiany w gardle) lub proktologa (zmiany odbytu). Lekarz pomoże Ci zrozumieć sytuację i omówi z Tobą dalsze kroki postępowania.
- Regularne badania kontrolne: monitoruj stan Twojego zdrowia intymnego, aby odpowiednio reagować na ewentualne zmiany.
- Dbaj o swoją odporność: silny układ odpornościowy może pomóc organizmowi w zwalczaniu infekcji, w tym zakażeń HPV. Pamiętaj o zdrowej diecie, regularnej aktywności fizycznej i wystarczającym odpoczynku.
- Unikaj palenia papierosów i nadużywania alkoholu: niekorzystne nawyki mogą osłabiać organizm i utrudniać walkę z wirusem oraz narazić Cię na ryzyko wystąpienia wielu chorób w przyszłości.

Pamiętaj, że self care zaczyna się od Twojego zdrowia!

Jeżeli już teraz zadbasz o siebie, będziesz mogła w pełni cieszyć się życiem i spełniać swoje marzenia.

**Zdrowie to Twoje największe bogactwo.  
JESTEŚ TEGO WARTA**