



Tìotal: A’ fàs eòlach air do bhodhaig: Fèin-sgrùdadh/Trioblaidean Feiseil

Ìre: ÀRD
Ceanglan CfE

Eòlasan agus builean	Slatan-tomhais
<p>Tha mi a’ tuigsinn mar a tha mo bhodhaig eadar-dhealaichte, agus mar a tha mo ghnèitheasachd agus gnèitheasachd dhaoine eile a’ tighinn air adhart. HWB 4-47a</p> <p>A’ cleachdadh na dh’ionnsaich mi, ’s urrainn dhomh codhùnaidhean is roghainnean fiosraichte a dhèanamh a tha ag adhartachadh is a’ dìon mo shlàinte is mo shunnd ghnèitheasach fhìn agus dhaoine eile. HWB 4-47b</p> <p>Tha fios agam mar a gheibh mi seirbheisean, fiosrachadh agus taic ma bhios mo shlàinte agus mo shunnd ghnèitheasach ann an cunnart. Tha mi mothachail air mo chòirichean a thaobh slàinte ghnèitheasach, a’ gabhail a-steach mo chòir air dìomhaireachd, agus air mo dhleastanasan, a’ gabhail a-steach dhleastanasan fon lagh. HWB 4-48a</p>	<ul style="list-style-type: none"> A’ toirt cunntas air far am faighear fiosrachadh, stiùireadh agus cuideachadh gu h-ionadail agus gu nàiseanta.

Amasan Ionnsachaidh

- Gun ionnsaich daoine’ òga cho cudromach ’s a tha fèin-sgrùdadh den bhroilleach agus magairlean.
- Gu bheil fiosrachadh ceart aig daoine’ òga mu thrioblaidean feiseil cumanta.
- Gu bheil fios aig daoine’ òga càit am faigh iad cothrom air seirbheisean, fiosrachadh agus taic a thaobh an slàinte feiseil agus an sunnd.

Slatan-tomhais

- ’S urrainn dhomh fèin-sgrùdadh den bhroilleach/na magairlean a ghabhail os-làimh.
- Tha fios agam mu thrioblaidean feiseil cumanta.
- Tha fios agam càit am faigh mi cothrom air seirbheisean slàinte feiseil.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Feumaidh an tidsear fiosrachadh ionadail mu dhotairean no seirbheisean slàinte feiseil a chur air an t-slaighd mu dheireadh.
- Understanding your own breasts: Self-examination (bho Nuffield Health: faid 4 mionaidean 12): <https://vimeo.com/261555966>
- How to perform a testicular self-examination The Robin Cancer Trust (faid 2 mhion.) https://youtu.be/NvDgIB_HXyE
- Prop: cairtean fiosrachaidh mu thrioblaidean feiseil – seata beag airson gach buidheann.

Obair

Tha an gnìomh seo ann an 3 pàirtean – tha tiotal an t-seisein seo ag innse gum bu chòir moladh do dhaoine òga ùine a chur seachad, leotha fhèin, a’ faighinn eòlas air a’ bhodhaig aca. Tha a’ chiad phàirt a’ moladh ionnsachadh mu fhèin-sgrùdadh air cìochan agus magairlean; tha an dàrna pàirt ag innse gum bu chòir do fheise a bhith na rud tlachdmhor agus mun bhrillean ’s am bod agus am pàirt ann an orgasam; tha an treas pàirt a’ soilleireachadh cuid de na trioblaidean feiseil as cumanta a dh’fhaodadh a bhith aig boireannaich is fireannaich. Is e amas nan diofar eileamaidean sin gun tèid fiosrachadh gu leòr a thoirt do dhaoine òga gus aithneachadh cuin a bu chòir dhaibh cuideachadh meidigeach a shireadh. Cuiridh an leasan cuideam air na leanas: nuair a tha cràdh ann, a’ gabhail a-steach an lùib feise, bu chòir bruidhinn ris an dotair teaghlaich aca no cuideachadh fhaighinn aig clionaig slàinte feiseil.

1. (Pàirt 1) A’ fàs eòlach air do bhodhaig: Fèin-sgrùdadh de na cìochan agus na magairlean

Tòisich an leasan le bhith ag innse gur e cothrom a tha gu bhith ann dha na daoine òga tuilleadh ionnsachadh mu na bodhaigean aca agus mar a choimheadas iad às dèidh an cìochan agus na magairlean aca. Mìnich gu bheil a’ brosnachadh dhaoine gus fèin-sgrùdadh a dhèanamh air an cìochan agus am magairlean fhèin airson a bhith cinnteach nach eil sìon ceàrr. Faighnich an cùla neach sam bith mu fhèin-sgrùdadh air cìochan no magairlean agus dèan sgrùdadh air na tha iad air a chluinntinn – ma tha thu airson ceist a thogail no aire a tharraing gu fiosrachadh a tha gu tur ceàrr, daingnich gun dèan an seisean seo soilleir dè tha ceart agus beàrran sam bith nan eòlas.

2. 5 rudan mu do cìochan. Mìnich mus tòisich sinn air ionnsachadh mu fhèin-sgrùdadh air na cìochan gu bheil fiosrachadh bhunaiteach ann a tha feumail. Seall an dà shlaighd, a’ dèanamh cinnteach à tuigse mar a tha sibh a’ dol air adhart. An uair sin seall am film goirid seo agus èist ri smuaintean no ceistean sam bith airson tuigse a shoilleireachadh.

A’ fàs eòlach air do bhodhaig: 5 rudan mu cìochan

- Bidh do cìochan ag atharrachadh fad na h-ùine rè do bheatha bho inbhidheachd agus tro do bheatha mar inbheach.
- Tha cìochan gach neach eadar-dhealaichte a’ coimhead agus a’ faireachdainn eadar-dhealaichte.
- Bidh cìochan aig cuid a tha a’ faireachdainn cnapach, no bidh aon de na cìochan nas motha na an tè eile, no bidh iad de dhiofar cumadh.
- Ma bhios fuil-mhìosail agad, ’s dòcha gum bi na cìochan agad a’ faireachdainn nas truime agus nas làine ron fuil-mhìosail agad. Ro no rè na fuil-mhìosail agad ’s dòcha gum bi iad goirt no gum bi iad a’ faireachdainn cnapach. Nuair a tha an fuil-mhìosail seachad, bidh seo a’ lùghdachadh no a’ stad, ged a dh’fhaodas cìochan cuid de bhoireannaich a bhith goirt no cnapach fad na h-ùine.
- Nuair a tha thu a’ dèanamh sgrùdadh air na cìochan agad, coimhead airson atharrachaidhean a tha diofraichte *dhutsa*. Ma tha rudeigin air atharrachadh no ma tha iomagain ort mu na cìochan agad, theirig chun an dotair. Mar sin dèan oidhirp fàs eolach air na cìochan agad!

Fèin-sgrùdadh – Seo mar a nì thu e

Understanding your own breasts: Self-examination (Dèante le Nuffield Health: faid 4 mion. 12): <https://vimeo.com/261555966>

NÒTA: 'S e aon cheist a dh'fhaodadh èirigh am faod fireannach aillse broillich fhaighinn. 'S e an fhreagairt gum faod, agus mar sin bu chòir dha na fir cuideachd sgrùdadh a dhèanamh air am broilleach airson atharrachaidhean no aire a thoirt do chràdh sam bith agus cuideachadh a shireadh. Tha am fòcas sa mhòr-chuid air boireannaich leis gu bheil iad nas dualtaiche aillse broillich a ghabhail.

3. 5 rudan mu na magairlean agad. Obraich tron chuspair san aon dòigh le fiosrachadh, an uair sin am film mu fhèin-sgrùdadh

A' fàs eòlach air do bhodhaig: 5 rudan mu na magairlean agad

- Fàsaidh na magairlean agad anns na tràth ìrean de inbheachd, eadar aoisean 10 agus 13. Nuair a dh'fhàsas na magairlean agad, bidh an craiceann timcheall orra – a' chlach-bhalg, am poca a tha a' cumail nam magairlean – a' fàs dorcha, a' crochadh sìos, agus fàsaidh gaoisid air.
- Tha magairlean gach neach a' coimhead agus a' faireachdainn eadar-dhealaichte
- Na gabh dragh ma tha aon mhagairle nas motha na an tè eile no ma tha aon tè nas ìsle na an tè eile. Tha sin àbhaisteach.
- Ma tha cràdh no at sam bith ort timcheall air na magairlean, bu chòir dhut a dhol chun an dotair.
- Tha e cudromach gum bi fios agad cò ris a tha na magairlean agad coltach agus ciamar a tha iad a' faireachdainn san àbhaist. Mar sin, chì thu atharrachaidhean sam bith a tha eadar-dhealaichte dhutsa. Ma tha rudeigin air atharrachadh no ma tha dragh ort mu na magairlean agad, thèid chun an dotair agad. Mar sin dèan oidhirp fàs eolach air na magairlean agad!

Fèin-sgrùdadh – Seo mar a nì thu e

Mar a nì thu fèin-sgrùdadh air na magairlean agad bhon Robin Cancer Trust (faid 2 mhion.) https://youtu.be/NvDgIB_HXyE

4. (Pàirt 2) A' fàs eòlach air do bhodhaig: am brillean agus am bod

Mìnich gum bi na daoine òga a-nis ag ionnsachadh beagan mu dhuilgheadasan feiseil, ach airson sin a thuigsinn, bidh e cuideachail beagan a bharrachd ionnsachadh mun bhrillean, mun bhod agus smaoineachadh mu thlachd. Bu chòir do fhèin-bhrodadh agus feise eadar daoine tachairt le aonta agus a bhith tlachdmhor. Cleachd na slaighdean gus beagan innse mun bhrillean agus mun bhod - dh'fhaoite gun adhbhraich seo iongnadh, gàireachdainn agus ceistean.

Am brillean agus tlachd. An robh fios agad?

- 'S e ball bodhaig èirigh fheiseil a th' anns a' bhrillean. Tha tòrr stuth nearbha sa bhrillean 's mar sin tha e mothachail do bhrodadh.
- 'S e a tha ag adhbhrachadh orgasam bhoireannach.
- 'S e an aon bhall-bodhaig a tha gu tur ann airson tlachd.
- Tha stuth nearbha sa bhrillean a bhios ag at nuair a tha e air a bhrodadh. Tha sruth fala a' bhrillein a' ciallachadh gum faod e at a-rithist agus a-rithist – a' ciallachadh gum faod grunn orgasaman a bhith aig neach sam bith aig a bheil brillean.

- Nuair a bhios orgasam aig boireannach, mar as trice mairidh e nas fhaide na orgasam fireannaich – 13-51 diogan san àbhaist.

Am bod agus tlachd. An robh fios agad?

- Nuair a tha fireannach air a bhrodadh gu fiosaigeach no gu h-inntinneil, gheibh e seasamh-buid. Bidh fuil a' sruthadh a-steach don corpora – an stuth spongach a tha a' ruith fad a' bhuid – a' ciallachadh gum fàs am bod ann am meud agus gum fàs e cruaidh. Tha na magairlean air an tarraing suas chun na bodhaig nuair a bhios a' chlach-bhalg a' fàs teann.
- Tha mòran fhireannaich den bheachd gur e an taobh ìosal de cheann a' bhuid (glans) agus an taobh ìosal dhen bhod as mothachaile air tlachd feiseil.
- Mairidh an orgasam fireann airson 10-30 diog san àbhaist.

6. (Pàirt 3) A' fàs eòlach air do bhodhaig: Trioblaidean feiseil. Inns gum bi a' phàirt seo dhen t-seisean a' toirt fiosrachadh mu an trioblaidean feiseil a dh'fhaodas a bhith aig daoine. Mìnich nach eilear a' gabhail ris gu bheil daoine òga ann an dàimhean feiseil; co-dhiù a tha no nach eil tha seo mu dheidhinn a bhith a' toirt barrachd mothachaidh agus mu bhith a' cur nan cuimhne gu bheil deagh chuideachadh agus taic ri fhaighinn. Cleachd an slaighd mar ro-ràdh agus dèan cinnteach à tuigse. Mar a tha thu a' dol air adhart, bruidhinn air/mìnich cho cudromach 's a tha e smaoinichadh air an dà chuid factaran fiosaigeach (do bhodhaig) agus factaran inntinneil (na faireachdainnean agad agus an t-slàinte inntinn agad) nuair a thig e gu trioblaidean feiseil. Ann a bhith a' dèanamh seo tha cuideam ga chur air teachdaireachd chumanta ann an ionnsachadh RSHP, gu bheil feise an dà chuid na rud fiosaigeach agus faireachail.

Bidh trioblaidean feiseil aig mòran dhaoine aig àm air choreigin nam beatha.

Gus na h-adhbharan air cùl duilgheadas sam bith a thuigsinn, feumar beachdachadh air gach cuid factaran fiosaigeach agus inntinneil, a' gabhail a-steach dàimh an neach le cèile.

Faodaidh trioblaidean feise buaidh a thoirt air neach sam bith – eile-sheòrsach, gèidh, leasbach, dà-sheòrsach no tar-ghnèitheach.

7. Cairtean fiosrachaidh: Cleachd na seataichean chairtean (seata airson gach buidheann beag) leis na diofar thrioblaidean feiseil air am mìneachadh. Iarr air na daoine òga an leughadh còmhla ann am buidheann beag, a' comharrachadh cheistean sam bith a dh'fhaodadh a bhith aca fhad 's a tha iad a' dol. Aithnich gu bheil tòrr fiosrachaidh ann, chan eilear a' sùileachadh gum bi na daoine òga nan 'eòlaichean' air duilgheadas sam bith, is e a' phuing aire a thogail. Às dèidh ùine gu leòr till a h-uile duine còmhla a-rithist agus rannsaich ceistean sam bith. Ma tha puingean/ceistean ann nach gabh an soilleireachadh no am freagairt, gabh nòta agus till air ais chun a' chlas san ath sheisean, no gu neach fa leth, mar a bhios iomchaidh.

Cion miann feise – canar cuideachd cion libido ris an seo: 'S e trioblaid chumanta a tha seo aig am bi buaidh air grunn dhaoine. Tha e tric co-cheangailte ri cùisean dàimh, streas no sgìths, ach faodaidh e cuideachd a bhith na chomharra air

trioblaid mheadaigeach mar ìrean hòrmon ìosal. Tha miann feise gach neach eadar-dhealaichte – chan eil “àbhaist” ann. Ach ma tha thu a’ faireachdainn gu bheil cion miann feise a’ cur iomagain ort no a’ toirt buaidh air dàimh, ’s e deagh bheachd a bhiodh ann cuideachadh fhaighinn.

Mì-ghnìomhachadh èirigh a’ bhuid (cion seasamh): Tha seo a’ ciallachadh nach urrainn do fhireannach seasamh buid fhaighinn no a chumail. Bidh e a’ bualadh air a’ mhòr-huid de fhireannaich aig àm air choreigin nam beatha.

Sìolachadh ro-thràth: Tha seo a’ ciallachadh gu bheil fireannach a’ sìolachadh nas luaithe na dh’iarradh e rè feise. Chan eil e ach na thrioblaid ma tha e a’ cur dragh air fhèin no a chèile.

Trioblaidean a’ ruighinn orgasam: Chan fheum orgasam a bhith aig a h-uile boireannach idir airson ’s gum faigh iad tlachd à feise, ach faodaidh duigheadas ruighinn orgasam a bhith na thrioblaid do chuid de bhoireannaich agus dha na cèilean aca.

Cràdh rè feise: Vaginismus Tha seo a’ ciallachadh gum bi am faighean a’ teannachadh gu h-aithghearr nuair a tha thu a’ feuchainn ri rud a chur a-steach ann. Faodaidh e bhith goirt agus a bhith ag adhbhrachadh iomagain. Uaireannan faodaidh vaginismus tighinn ort fiù ’s ged a bhiodh tu air a bhith ri feise steachail gun chràdh roimhe. Chan fheum buaidh a bhith aig vaginismus air an tlachd a gheibh thu bho bhrodadh no feise.

Cràdh rè feise: Vulvodynia ’S e prìomh chomharra dhen seo cràdh timcheall air a’ phit. Mar as tric bidh a’ phit a’ coimhead àbhaisteach gu leòr. Thathar a’ sùileachadh gur e trioblaid a th’ ann leis na nearbhan a tha a’ ruith chun a’ phit.

Endometriosis Glè thrìc, chan eil siomptaman aig endometriosis. Nuair a tha siomptom ann, faodaidh grèim mionaich no cràdh droma rè sileadh-mìosail, sileadh trom rè fuil-mhìosail, gluasadan caolain cràidhteach no cràdh nuair a thathar a’ mùn, gu h-àraid rè sileadh-mìosail, cràdh rè feise agus duilgheadas a’ fàs trom.

Tiormachd faigheìn: ’S dòcha gum bi tiormachd faigheìn ort ma tha thu a’ faireachdainn goirt no mì-chofhurtail timcheall an fhaigheìn no ma tha thu a’ faireachdainn cràdh no mì-chofhurtachd rè feise no ma dh’fheumas tu mùn nas trice na an àbhaist no ma bhios tu tric a’ togail ghalaran mùin no mura h-eil thu a’ faireachdainn brodadh rè feise.

8. **Airson crìochnachadh** seall na slaighdean mu dheireadh agus brosnachadh còmhraidh. Cuir seachad ùine nuair a tha sibh a’ bruidhinn mu thaic agus seirbheisean ionadail airson a bhith cinnteach gu bheil daoine òga a’ tuigsinn gum bi fàilte romhpa le draghan sam bith mu cìochan/mhagairlean no trioblaidean feiseil.

Puingean cudromach

- Cuir seachad ùine a’ fàs eòlach air do bhodhaig, gu h-àraid na cìochan agus na magairlean.
- Cuir seachad ùine air gach pàirt dhed bhodhaig, a’ faighinn a-mach dè tha a’ faireachdainn math.
- Faigh eòlas air na tha àbhaisteach dhutsa, ’s mura h-eil rud a’ faireachdainn ceart, ma tha iomagain ort, ma tha cràdh ort, bruidhinn ri dotair no ri neach aig clionaig slàinte feise.

- Cha bu chòir do fheise a bhith goirt aig àm sam bith. Cha bu chòir dha a bhith ag adhbhrachadh iomagain. Ma tha cràdh no iomagain ort rè feise, bruidhinn ri dotair no ri cuideigin aig clionaig slàinte feise.

Taic agus fiosrachadh:

Cuir fiosrachadh ionadail an seo.

Beachdan eile/stuthan

- Tha an **Robin Care Cancer Trust** <https://www.therobincancertrust.org/> ann airson eòlas àrdachadh, nàire a lùghdachadh agus gus beatha dhaoine a shàbhaladh. Tha iad a' tarraing aire gu aillse magairle agus ughaig ann an inbhich òga.
- Fiosrachadh bhon NHS: Ciamar a bu chòir dhomh sgrùdadh a dhèanamh air na cìochan agam? <https://www.nhs.uk/common-health-questions/womens-health/how-should-i-check-my-breasts/>
- Ceistean cumanta mu mhagairlean <https://teens.webmd.com/boys/testicles-faq#2>
- Trioblaidean fheiseil bhoireannach, fiosrachadh bhon NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/female-sexual-problems/>
- Trioblaidean feiseil fireannaich, fiosrachadh bhon NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/male-sexual-problems/>
- Tiormachd faigheìn: <https://www.nhs.uk/conditions/vaginal-dryness/>
- Lùghdachadh ann am miann feise <https://www.nhs.uk/conditions/loss-of-libido/>

Nòtaichean Tidseir