



Mga Alalahanin sa Kalusugan para sa Mga Gay at Lesbian na Teen

Seksuwal na aktibidad

Karamihan ng mga teen, sila man ay gay, lesbian, bisexual, o straight, ay hindi seksuwal na aktibo. Ang totoo, ang hindi pakikipag-sex ay ang tanging paraan para maging ganap na protektado laban sa mga sexually transmitted infection (mga STI). Pero kung pinili mong makipag-sex, siguruhin na alam mo ang mga peligro at paano manatiling ligtas.

- **Laging gumamit ng condom.** Ang HIV, AIDS, at maraming ibang sakit ay naikakalat sa anal, vaginal, o oral na pakikipagtalik. Ang mga gay na lalaki at mga bisexual ay dapat partikular na mag-ingat at dapat laging gumamit ng mga latex na condom para protektahan laban sa mga sakit na ito. Ang mga lesbian ay dapat gumamit ng mga latex na dental dam para makatulong na maiwasan ang mga STI.
- **Iwasan ang mga peligrosong sexual na kasanayan.** Ang paggamit ng alak at droga bago o habang nakikipagtalik, pagkakaroon ng hindi kilalang mga sekswal na kapartner, o pakikipagtalik sa hindi pamilyar o pampublikong mga lugar ay maaaring magkalat ng mga STI at iba pang malubhang problema sa kalusugan o humantong sa mga hindi gustong pagbubuntis.
- **Magpatingin sa iyong doktor.** Ang mga regular na pagpapatingin ay mahalaga para masiguro na manatili kang ligtas. Magandang pagkakataon din ito para makipag-usap sa pediatrician mo tungkol sa anumang mga tanong o alalahanin na mayroon ka tungkol sa mga STI o mga ibang pangkalusugang usapin. Kung mas kumportable kang makipag-usap sa telepono o mag-video call, tanungin kung naghahandog sila ng mga telehealth na pagpapatingin.
- **Siguruhin na updated ang lahat ng iyong imunisasyon.** Tingnan kung nagkaroon ka na ng 3 dosis ng bakuna para sa hepatitis B. Ang Hepatitis B ay isang virus na maaaring makapagdulot sa iyo ng matinding sakit. Maaari itong kumalat sa pamamagitan ng kontak sa mga fluid ng katawan.

Paggamit ng sangkap

Iwasang gumamit ng droga o alkohol para maibsan ang depresyon, ligalig, at mababang tingin sa sarili. Ang paggawa nito ay maaaring magdulot sa pagkalulong. Ang paggamit ng droga at alkohol ay maaari ding magdulot ng hindi ligtas na sex.

Kalusugan ng pag-iisip

Ang pagbubukod, pagtangi, pangungutya, panliligalig, depresyon, at pag-iisip na magpakamatay—ang sinumang teen ay maaaring makaramdam ng mga ito sa anumang oras. Subalit, ang gay at lesbian na kabataan ay dalawang beses na mas malamang na magtangkang magpakamatay kaysa sa mga straight na teen. Mga 30% ng mga nagsusubok na magpakamatay ay talagang namamatay.

Ang pagpapayo ay maaaring makatulong kung ikaw ay nalilito tungkol sa iyong seksuwal napagkakakilanlan. Subalit, iwasan ang anumang paggamot na nagsasabing mababago nito ang iyong seksuwal na oryentasyon, o mga ideya sa pagpapagamot na nakikita ang pagiging homoseksuwal bilang sakit.

Diskriminasyon at karahasan

Ang gay at lesbian na kabataan ay nasa mataas na peligro para maging biktima ng karahasan. Nakita ng mga pag-aaral na 30% hanggang sa 70% ng mga gay na kabataan ay nakaranas ng panalita o pisikal na asulto sa paaralan. Maaari silang tinawag ng mga pangalan, niligalig ng ibang tao, o tinanggihan ng mga kaibigan at pamilya.

May mga bagay na magagawa mo para maiwasang maging biktima ng karahasan, lalo na sa paaralan.

- **Makipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan mo.** Isang pinagkakatiwalaang tagapagpayo sa paaralan, administrador, o guro ay dapat masabihan tungkol sa anumang panliligalig o karahasan na naranasan mo sa paaralan. May karapatan kang pumasok sa ligtas na paaralan na malaya sa diskriminasyon, panliligalig, karahasan, at pang-aabuso.
- **Maugnay sa mga samahan ng gay/straight sa paaralana mo (o tulong mula sa isa).** Ang mga pangkat na ito ay maaaring tumulong na magtaguyod ng mas mabuting pag-unawa sa mga gay, lesbian, at bisexual na kabataan, at mga ibang mag-aaral at guro.
- **Sumali sa pangkat ng suporta** para sa gay na kabataan sa inyong komunidad.
- **Hikayatin ang mga magulang** mong sumali ng pangsuportang pangkat.