



Mối quan tâm về Sức khỏe cho Thanh thiếu niên Đồng tính nam và Đồng tính nữ

Quan hệ tình dục

Phần lớn thanh thiếu niên, cho dù là đồng tính nam, đồng tính nữ, song tính hay thẳng, thường tránh quan hệ tình dục. Trên thực tế, không quan hệ tình dục là cách duy nhất giúp quý vị được bảo vệ hoàn toàn khỏi các bệnh lây qua đường tình dục (STI). Nhưng nếu quý vị chọn quan hệ tình dục, hãy chắc chắn rằng quý vị biết rõ các rủi ro và cách giữ an toàn.

- **Hãy luôn sử dụng bao cao su.** HIV, AIDS và nhiều bệnh khác lây nhiễm khi quan hệ qua đường hậu môn, âm đạo hoặc miệng. Những người đồng tính nam và lưỡng tính phải đặc biệt cẩn thận và luôn phải sử dụng bao cao su latex để được bảo vệ khỏi những căn bệnh này. Những người đồng tính nữ nên sử dụng miếng dán nha khoa cao su để giúp tránh các bệnh lây qua đường tình dục.
- **Nên tránh các hoạt động tình dục có rủi ro cao.** Sử dụng rượu và ma túy trước hoặc trong khi quan hệ tình dục, quan hệ với người không quen biết, hoặc quan hệ tình dục ở những nơi xa lạ hoặc nơi công cộng có thể tăng nguy cơ lây nhiễm STI và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác hoặc dẫn đến mang thai ngoài ý muốn.
- **Hãy đến gặp bác sĩ.** Quý vị nên khám sức khỏe thường xuyên để đảm bảo luôn khỏe mạnh. Đây cũng là dịp tốt để quý vị đặt câu hỏi hoặc chia sẻ với bác sĩ về các mối quan tâm liên quan đến STI hoặc các vấn đề sức khỏe khác. Nếu quý vị cảm thấy thoải mái hơn khi nói chuyện qua điện thoại hoặc cuộc gọi video, hãy hỏi về dịch vụ thăm khám telehealth.
- **Đảm bảo quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ.** Kiểm tra xem quý vị đã tiêm đủ 3 liều vắc xin viêm gan B chưa. Viêm gan B là một loại vi rút có thể gây bệnh nặng. Viêm gan B có thể lây lan qua tiếp xúc với chất dịch cơ thể.

Sử dụng các chất

Tránh sử dụng ma túy hoặc rượu để giảm trầm cảm, lo lắng và tự ti. Điều này có thể gây nghiện. Sử dụng ma túy và rượu cũng có thể dẫn đến quan hệ tình dục không an toàn.

Sức khỏe tinh thần

Bất kỳ thanh thiếu niên nào cũng có thể rơi vào trạng thái cảm thấy bị cô lập, bị từ chối, bị chế giễu, bị quấy rối, trầm cảm và có ý định tự tử vào một thời điểm nào đó. Tuy nhiên, thanh niên đồng tính nam và đồng tính nữ có nguy cơ rơi vào trạng thái muốn tự tử cao hơn gấp đôi so với thanh thiếu niên bình thường. Khoảng 30% những người cố gắng tự tử đã tự tử thành công.

Nếu quý vị cảm thấy bối rối về bản dạng giới của mình, quý vị có thể tìm đến chuyên gia tư vấn. Tuy nhiên, hãy tránh bất kỳ phương pháp điều trị nào cho rằng có thể thay đổi xu hướng tình dục của quý vị hoặc các ý tưởng điều trị coi đồng tính luyến ái là một căn bệnh.

Phân biệt đối xử và bạo lực

Thanh niên đồng tính nam và đồng tính nữ có nguy cơ cao trở thành nạn nhân của bạo lực. Kết quả nghiên cứu cho thấy 30% đến 70% thanh thiếu niên đồng tính nam đã từng bị tấn công bằng lời nói hoặc thể chất trong trường học. Họ cũng có thể bị gọi tên, bị người khác quấy rối hoặc bị bạn bè và gia đình chối bỏ.

Có những điều quý vị có thể làm để tránh trở thành nạn nhân của bạo lực, đặc biệt là ở trường.

- **Hãy nói chuyện với người mà quý vị tin tưởng.** Hãy báo cáo về bất kỳ hành vi quấy rối hoặc bạo lực nào mà quý vị đã trải qua ở trường cho cố vấn học đường, quản trị viên hoặc giáo viên đáng tin cậy. Quý vị có quyền được học tại một ngôi trường an toàn, không phân biệt đối xử, quấy rối, bạo lực và lạm dụng.
- **Hãy tham gia các liên minh đồng tính nam/giới tính thẳng tại ngôi trường của quý vị (hoặc giúp hình thành một cộng đồng như vậy).** Các nhóm này có thể giúp thúc đẩy sự hiểu biết tốt hơn giữa thanh niên đồng tính nam, đồng tính nữ và lưỡng tính, cũng như các sinh viên và giáo viên khác.
- **Tham gia nhóm hỗ trợ** thanh niên đồng tính trong cộng đồng của quý vị.
- **Khuyến khích cha mẹ** của quý vị tham gia một nhóm hỗ trợ.