

# STRACH?! MA WIELKIE OCZY KIERUJ SIĘ ZDROWIEM



W  
KOBIECYM  
INTERESIE



## STRACH MA WIELKIE OCZY? I CO Z TEGO!

PORADNIK DLA KOBIEC

Czy od początku pandemii wykonałaś profilaktyczne badanie ginekologiczne? Jeśli nie, to wiedz, że ponad połowa Polek m.in. ze względu na ograniczony dostęp do wizyt (zamknięte gabinety), strach przed COVID-19 lub brak dolegliwości nie zdecydowały się na wykonanie badań profilaktycznych.

**JAK NAJSZYBCIEJ UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ DO GINEKOLOGA I NIE ODKŁADAJ BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH NA PÓŹNIEJ!**

Jeśli strach przed pandemią powstrzymuje Cię przed wizytą u lekarza, zachowaj wszystkie możliwe środki ostrożności, które uchronią Cię przed ewentualnym zarażeniem koronawirusem m.in. noś maseczkę zasłaniającą nos i usta, zachowuj odpowiedni dystans, dezynfekuj oraz często myj ręce.  
**PANDEMIA NIE MOŻE BYĆ WYMÓWKĄ.**

**51%** Polek, które robią badania, odczuwa strach przed diagnozą. Czy Ty też się tego boisz? Na całym świecie, w tym w Polsce, jest niezliczona liczba kobiet, które dzięki badaniom profilaktycznym i wczesnej diagnozie pokonały chorobę.

**NIE ZWLEKAJ I CIESZ SIĘ ZDROWIEM PRZEZ DŁUGIE LATA!**

Kiedy stajesz przed nami widmo choroby kluczową rolę odgrywa zrozumienie oraz wsparcie najbliższych. Trudno jednak zrozumieć się nawzajem bez rozmowy o swoich potrzebach, obawach i wspólnego szukania wyjścia z trudnej sytuacji. Opowiedzenie o swoich emocjach i obawach często powoduje, że stają się one mniejsze. Równie ważne jak rozmowa bywa realne działanie, np. podwiezienie do poradni lub obecność podczas badania. Dlatego powiedz swojemu partnerowi, że oczekujesz Jego wsparcia i na czym ono ma polegać. Zaproponuj, aby podwiózł Cię na badanie albo pojechał z Tobą itrzymał za rękę, jeśli się będziesz bała.

**dr Krystyna Teresa Panas**  
Przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

W czasie pandemii temat zdrowia stał się priorytetem. Niemniej, to właśnie COVID-19 miał wpływ na regularność wykonywania ginekologicznych badań kontrolnych, które powinny być ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Raz w roku Polki powinny zgłosić się na badanie do ginekologa, aby wykonać cytologię oraz USG ginekologiczne. Niezmiernie ważne jest zrobienie testu na obecność wirusa HPV, którego objawy zakażenia są niewidoczne. Równie ważna jest kontrola piersi.

**dr Joanna Bonarek-Sztaba**  
ginekolog - położnik

Porozmawiaj ze swoim ginekologiem o tym, jakie badania powinnaś wykonać, jak one będą przebiegać, co pozwolą zdiagnozować, czy ze względu na historię rodzinną, któreś z nich jest dla Ciebie niezwykle istotne.

**IM WIĘCEJ BĘDZIESZ WIEDZIEĆ,  
TYM SKUTECZNIEJ OSWOISZ STRACH  
I SZYBCIEJ SIĘ ZBADASZ!**

Należysz do tej grupy kobiet, które deklarują, że wsparcie najbliższych pomogłoby Ci przełamać strach przed wykonaniem badań?  
**POROZMAWIAJ Z NIMI, POPROŚ O POMOC!  
NIE MUSISZ BYĆ SAMA - POZWÓL SOBIE  
POMÓC.**

**POKONAJ STRACH.  
BADAJ SIĘ SYSTEMATYCZNIE!**

Regularne wizyty u ginekologa i wykonywanie badań profilaktycznych pozwalają zachować zdrowie dzięki wczesnemu wykryciu nieprawidłowości lub groźnych chorób.

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie [www.wkobietyinteresie.pl](http://www.wkobietyinteresie.pl), natomiast na portalu [www.zdrowa-ona.pl](http://www.zdrowa-ona.pl) można znaleźć obszernie materiały na temat kobiecego zdrowia oraz poprawy jakości życia.

INICJATOR

PATRONI HONOROWI

PATRONAT MERYTORYCZNY

PATRONAT

PARTNERZY

120 LAT GEDEON RICHTER



magnolia



YAL GEMED