



APLIKACJE: ŚLEDZENIE OKRESU/PŁODNOŚCI

Co to jest?

To **narzędzie cyfrowe** w postaci aplikacji na smartfony lub tablety (zarówno Apple, jak i Android), które pomagają śledzić swój miesięczny cykl menstruacyjny lub płodność. Użytkownicy mogą wybierać spośród różnych aplikacji, darmowych lub płatnych, zależnie od swoich potrzeb.



Jak to może wpływać na zdrowie seksualne i reprodukcyjne młodzieży?

Aplikacje do śledzenia okresu to narzędzia, które pozwalają posiadaczom smartfonów rejestrować dane związane z ich miesiączką, takie jak: daty rozpoczęcia i zakończenia okresu, intensywność krwawienia, objawy menstruacyjne i inne, w zależności od grupy docelowej (nastolatki, osoby dorosłe z nieregularnym cyklem, kobiety pragnące zajść w ciążę lub chcące jej uniknąć, zawodowe sportswomenki itp.).

Aplikacja może pomóc człowiekowi lepiej poznać swoje ciało i cykl oraz zauważyć wszelkie objawy występujące w jego określonej fazie. Pomaga również zidentyfikować ewentualne zmiany w cyklu menstruacyjnym, które mogą wskazywać na potencjalne problemy zdrowotne. Inną funkcją aplikacji do śledzenia okresu jest zazwyczaj możliwość przewidywania momentu owulacji i dni płodnych. Oznacza to, że są one pomocne osobom unikającym ciąży lub starającym się o nią.

Niektóre aplikacje są specjalnie zaprojektowane dla nastolatków i mogą pomóc w edukacji dotyczącej zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Jednym z przykładów jest aplikacja [MagicGirl](#). Jest to aplikacja do śledzenia okresu, która oferuje filmy edukacyjne dla młodych ludzi na temat menstruacji. Może pomóc użytkownikom określić, który produkt higieniczny jest dla nich odpowiedni. Użytkownicy mogą nawiązywać kontakt z innymi, aby dzielić się wskazówkami i radami. Aplikacja jest darmowa i dostępna na platformach Android i Apple. Użytkownicy mogą również aktywować hasło w celu ochrony prywatności, a całość została stworzona z myślą o nastolatkach, aby dostarczyć im wiedzy z zakresu zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Jednak młodzież powinna być świadoma, że używając tej aplikacji może udostępniać informacje stronom trzecim, i nie jest ona neutralna pod względem płci.



Jakie są sposoby wspierania młodzieży?

- Edukuj w kwestii świadomości tego, jakie dane się udostępnia, ponieważ ochrona prywatności może być problemem podczas korzystania z tych aplikacji. Jeśli martwisz się o naruszenie prywatności, nie zalecaj młodzieży danej aplikacji bez wcześniejszego jej sprawdzenia.
- Pomóż zrozumieć formułę nieprawdziwych informacji. Choć aplikacja sugeruje, że nie ma możliwości zajścia w ciążę w danej fazie cyklu, niekoniecznie jest to prawdą. Trzeba pamiętać o ułamku błędu. Zawsze istnieje ryzyko zajścia w ciążę, a także zakażenia wieloma chorobami przenoszonymi drogą płciową. Dlatego ważne jest, aby młodzież rozumiała konieczność stosowania prezerwatywy lub innego odpowiedniego środka ochrony podczas stosunku płciowego.
- Nadaj priorytet wizytom u lekarza. Młodzież musi zdawać sobie sprawę, że te aplikacje nie mogą zastąpić wizyty u prawdziwego lekarza ani badania medycznego. Jeśli ktoś zauważy jakiegokolwiek objawy choroby, konieczna jest konsultacja lekarska, a nie poleganie wyłącznie na informacjach dostarczanych przez aplikację.

Powiązane zjawiska/narzędzia cyfrowe:

Zobacz:

- Prywatność: Ustawienia prywatności
- Aplikacje: Dobre samopoczucie psychiczne i seksualne
- Nowe narzędzia: Sztuczna inteligencja



Bibliografia:

- “10 of the Best Period Tracking Apps for 2022.” Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320758#summary>.
- Osborn, Charlotte. “Are Period Tracker Apps Safe to Use? Here’s What You Need to Know.” MUO, August 3, 2021. <https://www.makeuseof.com/are-period-tracker-apps-safe/>.
- Worsfold, Lauren, Lorrae Marriott, Sarah Johnson, and Joyce C Harper. “Period Tracker Applications: What Menstrual Cycle Information Are They Giving Women?” *Women’s Health* 17 (2021): 174550652110499. <https://doi.org/10.1177/17455065211049905>.

