

- Если нужна эмоциональная поддержка, можно обратиться в группы взаимопомощи или на интернет-форумы, которые создаются специально для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом или столкнувшихся с этой проблемой.

С кем поделиться информацией о своем ВИЧ-статусе?

Возможно, ты захочешь рассказать о своем ВИЧ-статусе кому-нибудь из родственников, друзей, близких или знакомых. Это может оказаться полезным. Рассказав о том, что произошло, ты получишь поддержку и сохранишь доверительные отношения. Только не стоит торопиться. Информация о положительном ВИЧ-статусе способна вызвать сильный стресс у близких тебе людей. Поэтому, прежде чем кому-либо сообщать, подумай: достаточно ли этот человек знает о ВИЧ-инфекции, и может ли он сохранить в тайне информацию, которой ты с ним собираешься поделиться?

Адреса интернет-сайтов и организаций, где можно получить информацию и поддержку:

Центр «ИНФО-Плюс»	www.aids.ru
Общественное движение «Шаги»	www.hiv-aids.ru
Московский городской центр по профилактике и борьбе со СПИДом	www.spid.ru

Что такое ВИЧ-положительный статус

Цель этого буклета — напомнить о тех вопросах, которые вы обсуждали с врачом после того, как он сообщил тебе результаты обследования на ВИЧ.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) — это вирус, который вызывает нарушение деятельности иммунной системы, поражая ее определенные клетки (CD4). ВИЧ-инфекция приводит к тому, что иммунная система становится слабее и не может так же эффективно, как раньше, защищать организм от проникающих в него бактерий, грибков и вирусов. Человек становится уязвимым для возбудителей болезней (оппортунистических инфекций), возникающих, когда иммунная система ослаблена. Если у ВИЧ-инфицированного человека диагностируют одно или несколько оппортунистических заболеваний, и/или количество CD4 снижается до установленного уровня, ему ставят диагноз СПИД. ВИЧ-инфекция не вызывает немедленного ухудшения здоровья. Ослабление иммунной системы происходит постепенно. После заражения может пройти много лет, прежде чем человек почувствует ухудшение самочувствия.



«СПИД Фонд Восток–Запад» (AFEW)
 Веб-сайт: <http://www.afew.org>
 Эл. почта: info@afew.org
 Издано в рамках проекта ГЛОБУС

Ни в коем случае не следует думать, что если обнаружена ВИЧ-инфекция, то «терять уже нечего» — это большая ошибка.

Ты можешь значительно продлить период хорошего самочувствия, если поможешь своей иммунной системе. Как это сделать?

- Наркотики и алкоголь оказывают на иммунную систему негативное воздействие. В-первых, они достаточно токсичны. Во-вторых, постоянное употребление алкоголя или наркотиков делает жизнь менее упорядоченной. При таком образе жизни сложно соблюдать режим сна, отдыха и питания. Поэтому, если ты систематически употребляешь наркотики или алкоголь, лучше отказаться от этого или хотя бы снизить частоту и количество употребления. Если самостоятельно это сделать сложно, обратись за профессиональной помощью.
- Избегай заражения инфекциями, передающимися через кровь или половым путем. Пользуйся презервативами при любом виде сексуальных контактов (вагинальном, анальном и оральном сексе). Если ты употребляешь наркотики, используй стерильный или только свой инъекционный инструментарий.

Информацию о том, как жить с ВИЧ, можно получить у специалистов, работающих в центрах профилактики и борьбы со СПИДом, в общественных организациях, занимающихся данной проблемой, а также в литературе, предназначенной для людей, живущих с ВИЧ (см. список сайтов в конце буклета).

Лечение

Вылечиться от ВИЧ-инфекции пока невозможно, но уже существуют препараты, которые мешают ВИЧ размножаться и не позволяют ВИЧ-инфекции перейти в стадию СПИДа. В этом случае человек продолжает чувствовать себя хорошо. Препараты назначают на определенных стадиях развития ВИЧ-инфекции. Решение об их назначении принимает врач на основе результатов анализов. Поэтому очень важно регулярно посещать центр профилактики и борьбы со СПИДом, чтобы не пропустить момент, когда необходимо начинать лечение.

Пути передачи ВИЧ-инфекции

ВИЧ передается через кровь, сперму, вагинальную жидкость и грудное молоко. Для того чтобы произошла передача вируса, одна из этих жидкостей должна попасть в кровоток или на слизистую человека. Поэтому опасны сексу-

альные контакты без презерватива и использование нестерильного инъекционного оборудования. ВИЧ также может передаться от матери ребенку во время беременности, в процессе родов и через кормление грудью. Но на сегодняшний день существуют эффективные меры профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку, позволяющие свести риск такой передачи до минимума.

Бытовые контакты: рукопожатия, объятия, пользование общей посудой, туалетом, ванной или бассейном — совершенно безопасны. ВИЧ также не передается через укусы насекомых или животных.

Что делать?

Вполне возможно, что сейчас ты переживаешь шок или испытываешь гнев и отчаяние. Какими бы сильными ни были твои чувства, они естественны.

Главное — не торопиться и любые решения принимать обдуманно. Подумай, нужна ли тебе помощь, какая именно и с чьей стороны?

- Если тебе необходима информация о ВИЧ, можно обратиться к различным информационным источникам. Главное, чтобы они были надежны.