

СТОП. ВИЧ. СПИД

Добрый день, дорогие друзья! В жизни каждому неоднократно предстоит сделать важный выбор: принять решение, от которого может зависеть жизнь, здоровье и счастье Ваше и Ваших близких....

Страх часто возникает тогда, когда недостает информации. Знания о путях заражения ВИЧ, а также способах профилактики может помочь человеку действительно защитить себя от инфекции. Иногда нам кажется, что вопросы, связанные с ВИЧ/СПИДом нас никогда не затронут. Личное дело каждого - игнорировать проблему или научиться защищать себя и тех, кого мы любим. Часто люди не пользуются средствами профилактики только потому, что недостаточно информированы.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) — это инфекция, заражение которой может привести к синдрому приобретенного иммунодефицита (СПИДу). И хотя излечиться от ВИЧ-инфекции нельзя, ранняя диагностика и лечение очень эффективны и позволяют человеку не терять качество жизни, поддерживая свое здоровье на нормальном уровне.

Однако болезнь всегда лучше предотвратить, чем всю жизнь лечить ее дорогостоящими препаратами. Давайте узнаем больше о ВИЧ и СПИДе.

Что такое ВИЧ и СПИД?

ВИЧ — это вирус, который приводит к повреждению иммунной системы организма. А иммунная система, как известно, защищает организм от различных инфекций. Когда иммунная система работает плохо, человек не может бороться со многими серьезными заболеваниями.

Негативные последствия заражения могут обнаружиться в течение нескольких месяцев, а иногда это происходит сразу — когда новорожденные появляются на свет, уже зараженные ВИЧ. У взрослых, живущих с ВИЧ, поражение иммунной системы может происходить более медленно. О людях с ВИЧ говорят, что у них СПИД, когда их иммунная система значительно повреждена или когда у них появляются ВИЧ-ассоциированные инфекции либо рак.

Как проявляется ВИЧ?

Пока развиваются симптомы, могут пройти годы, поэтому многие люди просто не знают, что у них ВИЧ. И все это время они способны, не осознавая этого, передавать вирус другим людям. Большинство зараженных ВИЧ выглядят вполне здоровыми, поэтому вы не можете сказать, просто глядя на человека, есть у него эта инфекция или нет. Анализ крови — это единственный достоверный способ диагностирования ВИЧ.

Как распространяется ВИЧ?

ВИЧ может передаваться следующими способами:

- через незащищенный половой акт с человеком, который имеет ВИЧ, причем независимо от пола — мужчины и женщины распространяют вирус одинаково;
- через контакт с кровью ВИЧ-инфицированного человека — при использовании одного шприца или иглы, если случайно уколоться иглой, на которой сохранилась кровь зараженного человека, а также при контакте с другими биологическими жидкостями, содержащими кровь;



- ребенок может инфицироваться от матери с ВИЧ во время беременности, родов, при грудном вскармливании или при кормлении предварительно пережеванной ею пищей, если во рту были ранки;
- через кровь или компоненты крови при переливании крови, трансплантации органов или при проведении искусственного оплодотворения (Этот путь передачи ВИЧ сейчас очень редок, потому что при сдаче крови, спермы, тканей и органов обязательно проводится их скрининг и тестирование на ВИЧ.).

Как ВИЧ не передается?

Вирусом нельзя заразиться:

- поздоровавшись или обнявшись с человеком с ВИЧ;
- сидя рядом или играя с человеком с ВИЧ;
- употребляя пищу, приготовленную человеком с ВИЧ;
- используя стаканы, посуду или тарелки совместно с человеком с ВИЧ;
- совместно с человеком с ВИЧ используя ванную или плавая в бассейне.

Кроме того, вы не можете получить ВИЧ через:

- воздух;
- укусы насекомых (в том числе укусы комаров);
- системы при сдаче вами крови.

Подросток должен знать:

- Употребление наркотиков. Препараты, которые вводятся в организм при помощи иглы, подвергают жизнь риску, потому что игла или шприц могут распространять кровь от одного человека к другому. Использование алкоголя, марихуаны или «клубных» наркотиков может также увеличить риск заражения ВИЧ, поскольку все эти стимуляторы влияют на психику и могут привести к неконтролируемому рассудком поведению.

- Презервативы. Лучший способ снизить риск заражения ВИЧ и другими ИППП, если подростки уже сексуально активны, — использовать латексные презервативы и ограничить количество сексуальных партнеров.

Кто должен пройти тестирование на ВИЧ?

Все, кто когда-либо имел незащищенный сексуальный контакт, пережил травму использованной иглой или инъекцию одним шприцем с кем-либо, проходил процедуру переливания крови или других жидкостей организма, должны сделать тест на ВИЧ. Однако отрицательный тест не означает, что человек не заражен: если одно из перечисленных выше рискованных действий было совершено незадолго до проведения исследования, то антитела к вирусу еще не успеют выработаться и аппаратура их не зафиксирует. Так что для получения достоверного результата должно пройти несколько месяцев, и тогда диагностику можно будет повторить.

Если Вы обнаружили у себя или близких перечисленные ниже симптомы, то найдите время для проведения тестирования на ВИЧ:

- постоянные проявления лихорадки — повышенная температура, озноб;
- потеря аппетита;
- частые поносы;
- плохой набор веса или быстрая потеря веса;
- долго не сходящий отек лимфатических узлов (желез);
- чрезмерная усталость или вялость, не проходящая после отдыха;
- белые пятна во рту;
- повторяющиеся или необычные инфекции.

Как лечится ВИЧ?

Не существует препаратов, полностью излечивающих ВИЧ или СПИД. Однако есть лекарства, которые могут сдержать развитие симптомов, предотвратить передачу вируса еще не родившемуся ребенку и появление дополнительных инфекций у людей с ВИЧ.

Раннее начало лечения ВИЧ-инфекции (еще до появления симптомов СПИДа) позволяет наиболее эффективно задержать развитие неприятных симптомов и надолго сохранить достаточно высокое качество жизни зараженных вирусом людей. Поэтому так важно своевременно пройти тестирование, чтобы узнать, есть у вас ВИЧ-инфекция или нет. Своевременная диагностика позволяет ВИЧ-позитивным пациентам оставаться здоровыми в течение многих лет, если они сразу же начинают принимать нужные лекарства и продолжают их прием столько, сколько необходимо.

Тайна обследования.

Врачебная тайна — это не подлежащие разглашению сведения о пациенте, факте обращения за медицинской помощью, диагнозе и иные сведения о состоянии здоровья и частной жизни, полученные в результате обследования и лечения.

Конституция Российской Федерации гласит: «человек, его права и свободы являются высшей ценностью».

Права и свободы человека определяют смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной власти, местного самоуправления и обеспечиваются правосудием.

Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.

В целях обеспечения конфиденциальности передаваемых сведений при обращении гражданина в медицинское учреждение, в статье 61 Федерального закона от 22.07.1993 г. № 5487-1 «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» (с изменениями на 27 февраля 2003 года), были перечислены сведения, составляющие врачебную тайну.

Врачебную тайну составляют:

- информация о факте обращения гражданина за медицинской помощью;
- информация о состоянии здоровья гражданина;

информация о диагнозе его заболевания и иные сведения, полученные при обследовании гражданина и его лечении

Основы профилактики закладываются в семье. И девочки, и мальчики с самого раннего детства должны воспитываться так, чтобы они выросли самостоятельными, уверенными в себе, способные на уважение и гармоничные, уравновешенные отношения с партнером. И конечно же самому соблюдать ЗОЖ. Здоровый образ жизни — это не просто правильное питание, режим дня, физическая нагрузка, это и умение поддерживать нормальное психоэмоциональное состояние.

Психологические правила здорового образа жизни

Мир таков, каким я его вижу. И от меня зависит, что я вижу, хорошее или дурное. Я определяю, обманули меня или дали урок. От меня зависит, хочу я знать правду или хочу обманываться. Мир отражает мое внутренне состояние. И если мне кто-то хамит, то это я проявляю в чем-то подобном серьезное недовольство, это меня что-то или кто-то раздражает. И если у меня сложности на работе, то это мне, по каким-то, возможно, не осознаваемым мной, причинам не хочется там работать.

Мое решение зависит только от моего выбора. Я выбираю: разгребать мне чужие проблемы или жить своей жизнью. Я выбираю, как мне поступать: как хотят другие или как лучше для меня. Я несу ответственность за все мои решения, даже и в тех случаях, когда какие-то из них мне не нравятся. Так что никто меня не может к чему-то принудить, только от моего выбора зависит, соглашусь я или нет. Поэтому в том, что мною было выбрано нет других виноватых и ответственных, кроме меня. Так, если я даю кому-то займы денег и остаюсь без возврата долга, то это результат моего выбора, и не важно почему другие не смогли или не захотели вернуть долг, это было только мое решение: давать или не давать. **Я имею право на ошибки.** Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Не все мои действия могут быть правильными, но я всегда могу осознать и исправить ошибки. Лучше что-то сделать и, если что-то не так пойдет, исправить ошибки, чем вовсе ничего не предпринимать. Доходит до цели только идущий к ней, а не тот, кто стоит и не может решиться что-либо сделать, пусть даже с ошибками.

Я получаю от жизни только то, что впускаю в свою жизнь и не более того. И если я даже в мыслях не допускаю, что могу быть счастливым человеком, заниматься своим любимым делом, иметь достаточно денег на реализацию своих планов, то все мои претензии к жизни бессмысленны. Если я даже исключаю возможность того, что что-то, до сегодняшнего дня необычное и невозможное, может быть в моей жизни, то вряд ли моя жизнь будет наполнена яркими моментами, ведь я собственноручно не впускаю эти радости в свою жизнь. И чем больше неприятностей я ожидаю, тем в большем количестве я их получаю.

Все что я делаю, я делаю только с любовью. Я принимаюсь за любое дело, даже за то, которое мне делать не хочется, только в контексте того, что мне нравится то, чем я сейчас занимаюсь. На все свои дела я могу себя замотивировать так, что любое из этих дел становится мне в удовольствие. А раз так, то я не жду ни от кого благодарностей. Что-то делая я уже получаю радость от того, что это делаю, а если еще меня за это каким-то образом благодарят, то это уже мои бонусы.

Мое настоящее творит мое будущее. Если сегодня у меня хорошее настроение и мои мысли позитивно окрашены, то это — мое завтра, в котором что-то происходит так, что я снова испытываю радостные эмоции. Если сегодня мне тяжело и у меня депрессивное состояние, значит в какие-то прошлые дни мной было сделано все, чтобы сегодня прийти в такое состояние. И если я сейчас буду продолжать «давить печальку», то это отразится на моих завтрашних днях, и мое будущее снова ждет серо-черные тона. Так что, если я хочу свое будущее перекрасить в более радостные цвета, тогда сегодня мне нужно найти хороший способ, чтобы изменить свое настроение в позитивную сторону.

Я — это я, ты — это ты. Я разрешаю себе быть особенным человеком, не похожим на других, человеком со своими мыслями, со своими желаниями, со своими особенностями. И я позволяю другим людям быть самими собой. Я не додумываю за других, не принимаю за них решений, не переделываю других, я отвечаю за себя, совершенствуюсь, люблю, радуюсь, общаюсь, проявляю заботу, если мне всего этого хочется.

*Педагог-психолог
Подкуйко Светлана Анатольевна*