**Газета Медицина для Вас № 3 от 14.04.2021г**

 **Егер жақын адам АИТВ жұқтырса**

 Егер сіздің жақын адамыңызда, досыңызда немесе танысыңызда АИТВ-инфекциясы болса,бұл сізге жеке әсер еткенін білдіреді және сіз бұрын ойламаған көптеген мәселелерді өзіңіз шешуге тура келеді. Жақын адамыңызға аурумен күресуге көмектесуді үйреніңіз және сізге де көмек пен қолдау қажет екенін ұмытпаңыз. Оның диагнозын іштей жеңу, оны қабылдау үшін адамға уақыт қажет. Мүмкін,басында ол диагноз туралы ешкімге айтпайтын шығар,бірақ уақыт өте келе сенетін адамды табады. Кейде АИТВ диагнозы қойылған адам басынан бастап өзінің мәртебесін ең жақын адамға ашады (көбінесе бұл анасы немесе әкесі немесе ата-анасының екеуі де). Сізге өз құпиясын сеніп тапсырған адамның қалай жұқтырғаны маңызды емес. Ең бастысы, сіз оған өміріндегі қиын сәтті жеңуге және өмір мен денсаулық үшін күрестің қиын жолында қолдау көрсете алатындығыңызға сенеді. Егер уайыммен бірге бөлісе алатын сырласатын адам болса, диагнозды қабылдау оңайырақ. АИТВ-мен өмір сүретін адамды қолдау- оның өмірін ұзартады және сапасын жақсартады. Сізге шын ықыласпен тыңдауға және түсінуге, бар екеніңізді көрсетуге және мүмкіндігіңізше көмектесуге дайын болуыңыз керек. Кейде адамға қолдау көрсету үшін: «Мен сенің қасыңдамын!» деп айту жеткілікті. Сіздің қолдауыңыз аурудың белгілері пайда болған, антиретровирустық терапия басталған немесе адамның ВИЧ індетін жұқтырған достары, таныстары немесе жақындары қайтыс болған жағдайларда қажет.

 Жақын адамыңызға көмектесу үшін арнайы әдебиеттерден АИТВ және ЖИТС туралы мүмкіндігінше көбірек біліңіз. Интернет-ресурстарды АИТВ-инфекциясымен күрес саласында жұмыс істейтін ұйымның ресми сайттарындағы ақпараттарға сүйене отырып, абайлап пайдалану қажет. Егер сіз әлі де тұрмыстық қарым-қатынас кезінде жұқтырудан бейсаналық қорқынышыңыз болса, анықталмайтын жағдайлар туралы мамандармен сөйлесіңіз (мысалы, АИТВ-мен ауыратын адам жарақат алған кезде,қанмен байланыста болған кезде өзін қалай ұстау керек), алғашқы медициналық көмек туралы кеңес алу керек. Бұл ретте Сізге ЖИТС орталықтарының мамандары көмектеседі. Көбінесе адамдар өздерінің жақын адамдарының қалай жұқтырғанына қызығушылық танытады. Инфекцияның қалай пайда болғанын анықтауға тырыспаңыз. Адамды кінәлі сезінетін және ақтауды қажет ететін сұрақтар мен мәлімдемелерден аулақ болыңыз. Сонымен қатар, себептерді анықтау ештеңені өзгертпейді. Жағдайды сол күйінде қабылдаған дұрыс болады.

 Адамның өзі және өзі ғана қандай өмір сүру, денсаулықты сақтау, қалай тамақтану және демалу, кімге, қашан және қалай айту керек (немесе айтпау керек) АИТВ-статусы туралы негізгі шешімдерді өзі қабылдауы керек екенін ұмытпаңыз.

 Көмектің ең маңызды түрі - «тек адаммен бірге болу»!

**Нұр-Сұлтан қаласы әкімдігінің**

**«ЖИТС-тың алдын алу және оған қарсы күрес орталығы»МКҚК**

**Дәрігер-эпидемиолог А.А.Идрисова**

**Если близкий человек ВИЧ инфицирован**

Если у вашего близкого человека, друга или просто знакомого ВИЧ-инфекция, это значит, что эпидемия коснулась Вас лично, и вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми Вы раньше не задумывались. Научитесь оказывать помощь близкому человеку в борьбе с болезнью и не забывайте, что Вам тоже нужна помощь и поддержка.

Чтобы внутренне справиться со своим диагнозом, принять его, человеку требуется время. Возможно, вначале он не расскажет о диагнозе никому, а со временем найдет того, кому можно довериться. Иногда человек, которому поставили диагноз ВИЧ-инфекции, с самого начала раскрывает свой статус самому близкому человеку (очень часто это мать или отец, либо оба родителя).

Неважно, как заразился человек, который доверит Вам свою тайну. Главное, он верит, что именно Вы сможете помочь ему пережить тяжелый момент в его жизни и поддержать на трудном пути борьбы за жизнь и здоровье. Принять диагноз легче, если есть, кому довериться, с кем можно разделить переживания.

Поддержка человека, живущего с ВИЧ, продлит его жизнь и улучшит ее качество. Необходима Ваша готовность с искренним вниманием выслушать и постараться понять, показать, что Вы рядом и поможете в меру своих сил и возможности. Иногда, чтобы поддержать человека, достаточно просто сказать: «Я рядом с тобой!».

Особенно необходима Ваша поддержка в ситуациях, когда появляются симптомы заболевания, начинается приём антиретровирусной терапии, или когда у человека умирают инфицированные ВИЧ друзья, знакомые или любимый человек.

Чтобы иметь возможность помочь близкому человеку, узнайте как можно больше о ВИЧ-инфекции и СПИДе из специальной литературы. Использовать ресурсы Интернета необходимо с осторожностью, опираясь на информацию официальных сайтов организаций, работающих в сфере противодействия эпидемии ВИЧ-инфекции.

Если у вас еще остался бессознательный страх заразиться при бытовом контакте, поговорите со специалистами по поводу непредвиденных ситуаций (например, как вести себя при получении травмы человеком с ВИЧ, при контакте с кровью), следует проконсультироваться по вопросам оказания первой медицинской помощи. В этом вам помогут специалисты центров СПИД.

Очень часто людей интересует, как заразился их близкий. Не пытайтесь выяснять, каким образом произошло заражение. Избегайте расспросов и высказываний, которые могут вызвать у человека чувство вины и необходимость оправдываться. К тому же выяснение причин ничего не изменит. Будет лучше принять ситуацию такой, какая она есть.

Не забывайте о том, что человек сам и только сам должен принять главные для себя решения о том, какой образ жизни вести, как поддерживать свое здоровье, как питаться и отдыхать, кому, когда и как сказать (или не сказать) о своем ВИЧ-статусе.

Вполне естественно ваше желание помочь близкому человеку сохранить здоровье. Наиболее важный вид помощи заключается в том, чтобы «просто быть с человеком».