**Газета Ақпарат айдыны № 233 от 13.12.2022г**

**ВИЧ - инфекция и семья**

Вероятно, многие сразу задумаются над заглавием статьи – ведь это же два несовместимых понятия. Где ВИЧ, а где моя семья?

Ситуация по ВИЧ-инфекции в мире очень изменчива. Если в странах Западной Европы число новых случаев снижается, то в Восточной Европе и Центральной Азии идет их нарастание. Однозначно, что в обозримом будущем мировое сообщество будет сосуществовать с ВИЧ-инфекцией. И нередко встречаются семьи, где инфицированы оба супруга.

Люди зададутся вопросом - что происходит с человеком, у которого выявлена ВИЧ – инфекция? Изолирован ли он от общества, находится ли постоянно в больнице или продолжает жить, как жил, не давая окружающим повода догадываться о диагнозе? Именно последнее чаще всего соответствует действительности, поскольку человек, живущий с ВИЧ, не представляет опасности для окружающих в быту. Следовательно, он не только может, но и ДОЛЖЕН вести обычный, нормальный образ жизни. Диагноз ВИЧ-инфекция у родного вам человека означает, что в жизни вашей семьи многое изменилось. В первый момент, когда только установлен диагноз, большинство людей охватывает страх за себя и своих близких, сильная тревога, отчаяние, гнев, сменяющийся депрессией. Зачастую в услышанное просто невозможно поверить. Как результат - распадаются браки.

Самое главное – не принимать поспешных решений. Крайне важно, хотя и очень не просто, чувствовать себя не беспомощной жертвой, а хозяином положения. Спасти могут только знания, а узнать нужно будет много: о болезни, о значении различных анализов, о способах поддержания здоровья, о лекарствах и методах лечения и т.д. В силу недостаточной информированности, многими людьми диагноз ВИЧ-инфекция часто воспринимается как смертельный приговор. Но это не так! ВИЧ-инфекция - это всего лишь диагноз! Это длительно текущее хроническое инфекционное заболевание. Сегодня медицина достигла такого уровня, при котором стало возможно контролировать размножение вируса в организме человека. Это делается с помощью приема антиретровирусных препаратов. Лечение ВИЧ-инфекции в нашей стране бесплатное и гарантировано государством!

Несомненно, жизнь человека при постановке диагноза ВИЧ-инфекция меняется: он должен расставить приоритеты в жизни и принять множество важных для себя решений, больше внимания уделять своему здоровью, изменить некоторые рискованные формы поведения. Для этого необходимо время, поддержка близких и доброжелательное отношение медицинского персонала. После сообщения пациенту диагноза ВИЧ-инфекция, он испытывает шок и часто не понимает, или не слышит, что ему говорит врач. Зачастую возникает агрессия к врачу, сообщившему диагноз. Пациент может переживать очень тяжелый психологический кризис: растерянность, страх, подавленность, чувство вины. Появляются мысли о потере работы, дискриминации, необходимости изменения личной и сексуальной жизни, дружеских и семейных отношений.

Это естественная и нормальная реакция на чрезвычайные обстоятельства. Со временем она пройдет. Необходимо какое-то время на осознание полученной информации. Принятие своего диагноза у каждого человека происходит по-разному: кто-то отказывается в это верить и несколько раз пересдает анализы, обвиняя всех и вся, кто-то совершенно спокойно воспринимает диагноз, а кто-то не знает, как с этим жить дальше. И в этот момент очень важно, чтобы его кто-нибудь поддержал, чтобы его приняли таким, какой он есть.

В Казахстане создана уникальная специализированная служба - Центры по профилактике ВИЧ-инфекции. Такие центры существуют в каждой области и крупных городах республики. Эти центры являются основным звеном службы профилактики и борьбы с ВИЧ-инфекцией в системе Министерства здравоохранения нашей страны. Каждый Центр имеет в своем составе структурные подразделения: эпидемиологического надзора, лечебной и консультативной помощи, диагностической лаборатории, профилактической работы и др.

В задачи Центра входит оказание медицинской, психологической, юридической и консультативной помощи ВИЧ-инфицированным, проведение клинико-лабораторных исследований с целью подтверждения диагноза ВИЧ-инфекции и назначения лечения, оказание помощи в решении социально-правовых вопросов в отношении ВИЧ инфицированных лиц, распространение информационно-образовательной и просветительской литературы по вопросам ВИЧ-инфекции. Другими словами, в распоряжении лиц, живущих с ВИЧ (ЛЖВ), имеется медицинское учреждение, созданное специально для решения проблем, связанных с ВИЧ-инфекцией.

В нашем центре всем пациентам и их семьям оказывается психологическая помощь и поддержка, действует школа пациента, оказывается дистанционная психологическая помощь по телефону доверия. Врачами во время беседы с пациентом поддерживается атмосфера взаимной заинтересованности, доверия и понимания. Психологическая поддержка дает возможность человеку преодолеть тревогу и страх, взглянуть на ситуацию под другим углом, принять свой диагноз и научиться жить с этой болезнью. Такую поддержку могут оказать не только квалифицированные врачи, но также родные и близкие самого пациента.

Многие боятся заразиться ВИЧ-инфекцией при бытовом контакте, поэтому ЛЖВ подвергаются дискриминации даже в собственной семье. На самом деле эти страхи сильно преувеличены и общение с человеком, у которого положительный результат анализа на ВИЧ, безопасно. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) не приспособлен к выживанию в окружающей среде и быстро погибает вне организма человека.

Пережив первую, самую тяжелую стадию принятия диагноза, сам человек и члены его семьи начинают интересоваться, насколько опасен для семьи человек, живущий с ВИЧ, возможно ли совместное проживание в одном бытовом пространстве, общение с друзьями и т.п. Конечно, возможно.

Ведь ВИЧ передается только половым путем, через кровь и от матери ребенку при грудном вскармливании. Это действительно так!

Кроме того, врачи Центра СПИД постоянно дают рекомендации самому ВИЧ-инфицированному о поведении в семье, о мерах безопасности для партнеров при половых контактах и снижении вреда при введении наркотиков. Но некоторые вопросы могут остаться неосвещенными. Иногда ложный стыд мешает спросить у лечащего врача о многих интимных моментах. Помните, опасность заражения существует только при контакте с кровью, спермой, вагинальными выделениями. Другие биологические жидкости организма: моча, рвотные массы, испражнения, слезы, слюна, пот могут представлять опасность только при наличии в них видимой крови. ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться при разговоре, рукопожатии, простых поцелуях, объятиях, через обычные предметы обстановки и т.п.

Знание основных путей передачи ВИЧ-инфекции членами семьи, родственниками и близкими к инфицированному людьми поможет им спокойно жить рядом с ним, не создавая ему дополнительных стрессовых ситуаций. Сам человек, у котрого есть ВИЧ-инфекция следует помнить о необходимости соблюдения таких норм поведения, которые бы исключали риск заражения окружающих.

Если в семье есть взрослый ВИЧ-инфицированный, то в его силах не допустить заражения своего полового партнера. Избежать заражения можно просто, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом. Следует знать, что законодательство РК предусматривает уголовную ответственность за умышленное заражение ВИЧ.

В мире идет широкое наступление на ВИЧ-инфекцию. Появились препараты нового класса. Комбинация нескольких препаратов позволяет возвращать людей к жизни даже на поздних стадиях болезни. ВИЧ-инфицированный и его близкие могут и должны жить с надеждой, что ВИЧ-инфекция становится хронической болезнью, поддающейся лечению. Сегодня продление жизни ВИЧ-инфицированного до средней продолжительности жизни здорового человека стало реальным. Думается, что не за горами новые прорывы на фронте обуздания ВИЧ-инфекции. В нашей стране уже доступны новые дорогостоящие препараты, и цена их постепенно снижается.

Чтобы жить с ВИЧ многие годы, оставаясь здоровым, нужно не только полноценно и правильно питаться, требуется спокойная обстановка, активный отдых, хороший сон. Надо постараться отказаться от курения и употребления алкоголя.

ВИЧ-инфицированному не нужна жалость, чрезмерная опека, наоборот, ему нужны ваша поддержка, общение, внимание. Другими словами, все члены семьи должны заботиться о своем физическом и душевном здоровье. Помните, что течение ВИЧ-инфекции во многом зависит от климата в семье. Постарайтесь создать дома доброжелательную, спокойную обстановку, сглаживайте конфликтные ситуации, отвлеките внимание человека от тягостных переживаний. Будьте вместе со своим близким человеком и чаще говорите ему: «Ты не один!».

Семьи, которых коснулась данная проблема, могут получить ответы на все возникающие вопросы в Центре по профилактике ВИЧ-инфекции по адресу: г.Астана, ул.Есенберлина, 5/1. Телефоны доверия:, 38-04-64, 38-07-02.

**И.Аймагамбетова,**

**заведующая отдела эпидемиологического надзора**

**ГККП «Центр по профилактике**

**ВИЧ-инфекции» акимата г.Астана**