**Газета Медицина для Вас № 3 от 25.04.18**

ВИЧ: кризисов можно избежать

Кризисы встречаются в жизни каждого человека, они мешают заботиться о своем здоровье и иногда приводят к неисправимым ошибкам. В период кризиса человек сталкивается сразу с несколькими проблемами и не видит выхода из сложившейся ситуации. Для любого, как бы психологически устойчив он ни был, диагноз «ВИЧ – инфекция» - это всегда шок и трагедия. Это серьезный момент, когда человек испытывает сильнейшую эмоциональную нагрузку и острые переживания о том, как сложится его дальнейшая жизнь, сколько она продлится и как это все отразится на близких ему людях. Помимо этого, к постоянному стрессу приводит неприятие своего ВИЧ – статуса из-за «клейма позора», ведь в нашем обществе все еще существуют предрассудки по отношению к ВИЧ.

Реакция всегда неоднозначна – кого-то охватывает гнев, отчаяние, подавленность. Есть и такие, которые реагируют спокойно, но кризис неизбежно переживают все, ведь теперь человеку нужно научиться жить с ВИЧ, а значит, переосмыслить свою жизнь. Большинство испытывают депрессию, тревожность, страх за своих близких. К примеру, в случаях, когда один партнер инфицирован, он боится инфицировать своего сексуального партнера или они опасаются иметь детей, т.к. есть вероятность передачи вируса от матери ребенку.

Самой важной проблемой для человека с ВИЧ, является раскрытие своего диагноза кому-либо и если да, то кому и как. Он имеет право хранить его в тайне, но постоянно скрывать его он не сможет, ведь всегда есть потребность обсудить эту проблему, поделиться о своих чувствах и переживаниях.

Это нелегкая задача и с ней нелегко справиться в одиночку. К тому же, человек может столкнуться с дискриминацией в отношении себя. Возникает опасение и страх потерять любимых людей или работу. Какова продолжительность жизни? Можно ли ВИЧ – отрицательной женщине забеременеть от ВИЧ – положительного мужчины и не заразиться при этом? Какие могут быть побочные эффекты от лечения и можно ли их обойти? Что делать, если на работе требуют прохождение медицинского осмотра со справкой об отсутствии ВИЧ? Сотни вопросов. Отсутствие информации, необходимой для принятия важных решений способствует еще большей изоляции людей, живущих с ВИЧ и усиливает чувство беспомощности перед будущим.

В таких случаях очень важна поддержка со стороны близких, друзей. Немаловажную роль играют специалисты Центров СПИД – эпидемиологи, инфекционисты, психотерапевты, социальные работники. Существуют службы взаимопомощи для людей с ВИЧ – положительным статусом – они предоставляют необходимую информацию, помогают справиться с психологической нагрузкой. В нашем городе функционируют сообщества ЛЖВС (людей живущих с ВИЧ/СПИДом), где обсуждаются многие волнующие вопросы, проводятся консультации узких специалистов, оказывается юридическая помощь.

Важно помнить: ВИЧ – инфекция – это не приговор, это только диагноз.

Человек не должен отказываться от своих планов и интересов, от учебы, любимой работы, от любви. Наличие вируса в крови не делает человека больным и беспомощным, он может оставаться здоровым многие годы. В наше время существует квалифицированная медицинская помощь, назначается доступное бесплатное лечение, гарантированное государством. В процессе применения антиретровирусной терапии снижается количество вируса в организме, улучшается качество жизни, увеличивается ее продолжительность. Люди с ВИЧ должны понимать это и стремиться к новым жизненным целям, к получению информации о новых методах лечения, о своих правах, о путях защиты.

**Адипаева Д.Р.**

**Центр по профилактике и борьбе**

**со СПИД города Астаны**