**Газета Человек и Закон № 12 от 12.04.19г**

**Страх перед ВИЧ: осторожность или безрассудство**

ВИЧ-инфекция известна миру уже более 30 лет. И все это время вокруг этой болезни существуют мифы, вымыслы, создаются целые сообщества и движения, отрицающие существование вируса иммунодефицита человека. Достоверными знаниями о ВИЧ все еще владеет малая часть населения, многие не знают точно как вирус передается, какие симптомы имеет ВИЧ-инфекция, более того, как болезнь лечится. Однако все думают и убеждены, что ВИЧ это смертельно опасная болезнь. Из-за подобной неиформированности, все эти десятилетия ВИЧ-инфекцию сопровождает необоснованный страх или боязнь заражения.

Страх этот называют по-разному, наиболее распространенные определения - СПИДофобия, СПИДпаника, псевдоСПИД. Состояние фобии вызвано необоснованными страхами, побуждающими человека совершать странные действия, чтобы не заразиться ВИЧ.

Людей, панически боящихся заражения ВИЧ-инфекцией, на Западе называют «озабоченными здоровыми» (worried well). Слово «здоровые» в данном случае означает, что у человека нет ВИЧ-инфекции, но не исключены другие заболевания. Возможно поведение таких людей должно вызывать спокойствие у специалистов, что эти люди все знают о ВИЧ и могут защитить себя от заражения. Так ли это, где проходит грань между здравым смыслом профилактики заражения ВИЧ и навязчивым состоянием? Зачастую под "маской" фобии, такие люди не замечают реальной угрозы собственному здоровью и здоровью близких. Известны случаи из практики, когда в страхе инфицироваться ВИЧ в процедурном кабинете центра СПИД, молодые люди боялись сдавать кровь на анализ ВИЧ, однако при этом они не скрывали, что пренебрегают правилами профилактики полового заражения ВИЧ. К сожалению, такие примеры есть.

Реальная проблема таких людей носит психологический характер: депрессия, повышенная тревожность, сильное чувство вины, иррациональные страхи, компульсивное (навязчивое) поведение. Можно ли избавиться от навязчивого страха? Можно, если установить причину фобии и знать пути передачи ВИЧ от человека человеку. Нередко, это состояние проходит самостоятельно. Помните, что от человека человеку вирус передается только через контакт с инфицированной кровью, влагалищными выделениями или спермой, а также через грудное молоко от ВИЧ-инфицированной женщины ребенку. Через объятия, поцелуи, рукопожатия, бытовые принадлежности вирус иммунодефицита передаться не может. Возникновению фобии также способствуют участившиеся в последнее время рассылки через различные мессенджеры о случаях "уколов" инфицированными иглами в кинотеатрах, в транспорте и прочих общественных местах и продажи различных фруктов с инфицированной кровью. Это беспочвенные и лживые вымыслы. Подобные слухи основаны опять же на незнании путей передачи ВИЧ. Скорее они направлены на создание паники среди населения и дискриминацию людей, живущих с ВИЧ. И ни в коем случае не должны способствовать формированию у населения СПИДофобии. Любые панические состояния, связанные с необоснованным страхом заражения ВИЧ, если не принимать никаких мер, могут оказывать на самого человека разрушительное действие. Ученые давно доказали, что спидофобия успешно лечится. Самое главное не пропустить реальную угрозу заражения ВИЧ, помнить и знать истинные пути передачи ВИЧ-инфекции.

При появлении малейших симптомов спидофобии необходимо обратиться за консультацией к психологу Центра СПИД, где вы можете получить исчерпывающую информацию на все вопросы и при необходимости пройти тестирование на ВИЧ.

Мы находимся по адресу: г. Нур-Султан, ул. И.Есенберлина, 5/1. Контактные телефоны 38-04-64, 38-07-02

**ГККП «Центр по профилактике и борьбе со СПИД»**

**акимата г.Нур-Султан**

**помощник эпидемиолога С. Мауленбергенова**