**Газета «Человек и Закон» №08 от 17.04.2020г**

**Жизнь со знаком «плюс»**

В этой статье говорится о жизни людей живущих с ВИЧ, о том как можно принять положительный ВИЧ статус.

 Информация о ВИЧ-положительном статусе может резко изменить эмоциональное состояние человека. Часто первой реакцией бывает шок. После этого, как правило, проявляются гнев, отчаяние, в некоторых случаях агрессия. Инфицированный человек ищет виноватого, он агрессивен по отношению к врачам, по его мнению, не выполняющим свою работу надлежащим образом, или к здоровым людям, которые живут и наслаждаются жизнью, когда он терпит страдания. Затем приходит понимание того, что наличие ВИЧ в организме - это факт, но принимать его не хочется, невозможно поверить, что такой кошмар произошел именно с тобой: «Почему я? За что?». В некоторых случаях человек испытывает страх и грусть, чувство вины за свое поведение, не всегда правильный образ жизни. Именно в этот период происходит переосмысление ценностей, и человек особенно остро нуждается во внимании и поддержке со стороны родных и близких. Но никто не вправе осуждать его, нужно просто продолжать быть рядом.

В период адаптации к диагнозу, при поддержке врачей Центра СПИД, пациенты проходят кризисное консультирование, начинают искать конструктивные пути выхода из ситуации. Врачи Центра дают понять, что «ВИЧ-инфекция» - это всего лишь диагноз! Жизнь продолжается. Да это вызов – прими его, борись за свою жизнь. Жизнь с **«+»**, или без - это жизнь, и в ней есть место всем задуманным планам и мечтам, есть любовь к родителям и детям, есть друзья, работа, учеба.

 Большинство людей, живущих с ВИЧ, признаются в том, что вместе с «+», как ни парадоксально, появляется прилив энергии, желание жить и наслаждаться жизнью. У них меняется взгляд на те или иные вещи, они начинают испытывать настоящее счастье от самых простых вещей. И главное - после всех переживаний и страхов, наступает чувство огромного облегчения. У человека появляются силы на то, чтобы участвовать в процессе выздоровления и делиться своим опытом с другими.

 В любой сложной жизненной ситуации не стоит замыкаться в себе, ведь «один в поле не воин».

 Сегодня в г. Нур-Султан работают неправительственные общественные организации для людей, живущих с ВИЧ, школа пациента. Здесь помогают тем, кто впервые столкнулся с ВИЧ, создают группы взаимопомощи. В неформальной обстановке, не скрывая своего ВИЧ-статуса, можно быть равным с равными, решать проблемы, получать поддержку и оказывать ее другим, а также находить будущих друзей.

 В Центре СПИД есть кабинет психосоциального консультирования, куда можно обратиться за профессиональной помощью. Обращение к психологу или психотерапевту - это возможность справиться с ситуацией, больше узнать о своем потенциале, о способах изменения своего поведения на менее опасное, чтобы чувствовать себя увереннее и лучше.

 Безусловно, жизнь с **«+»** не станет беззаботной, наоборот – появится необходимость более внимательного отношения к себе, к своему здоровью. Появится обязанность уберечь от заражения своих родных, постоянно принимать лекарства. Благодаря приверженности антиретровирусному лечению появится колоссальная возможность улучшить качество и продолжительность жизни.

 Сегодня у людей, живущих с ВИЧ, рождаются здоровые дети - это самая лучшая мотивация быть приверженным лечению. А лечение при ВИЧ должно быть без перерывов, на протяжении всей жизни. Это сложный процесс, эффективность которого во многом зависит от сознательности и ответственности самого пациента. Антиретровирусная терапия в настоящее время имеет не только клиническое, но и профилактическое значение, т.е. способствует предотвращению передачи вируса тем, или иным путем другим лицам в своем окружении. При жизни с **«+»** терапия - это надежный щит и залог здоровой счастливой жизни.

В Казахстане лечение доступно всем нуждающимся. Человек, живущий с ВИЧ, обладает теми же правами и возможностями, что и любой другой человек, главное - не уклоняться от диспансерного наблюдения, быть всегда на связи с врачом.

И.Аймагамбетова

врач-эпидемиолог Центра СПИД

г.Нур-Султан.