**Газета «Медицина для Вас» № 05 от 22.07.2020г**

**Особенности поддержки людей с ВИЧ**

Люди с ВИЧ учатся жить и решать различные проблемы, большинство из которых не связано с ВИЧ-инфекцией как с заболеванием. ВИЧ-положительные люди могут столкнуться с психологическими и социальными сложностями, которые объясняются тем, что в нашем обществе наличие ВИЧ считается «нежелательным отличием». Поэтому такие люди нуждаются в особой поддержке и для этого созданы службы поддержки людей, живущих с ВИЧ и их близких. Цель службы поддержки-помочь людям с ВИЧ справится со своими проблемами, и эта помощь не возможна без борьбы с предрассудками и дискриминацией. В большинстве случаев только сами люди могут преодолеть связанные с этим проблемы, а задача служб помочь им обрести силы и возможности для этого. Чтобы служба поддержки могла справиться с этой задачей, необходимо активное участие самих людей с ВИЧ в ее работе. Таким образом, можно выделить три взаимосвязанных аспекта поддержки людей с ВИЧ:

* **Стигма и дискриминация**. Стигма-это мифы и ярлыки, которые приводят к особому отношению к людям с ВИЧ, к негативным предрассудкам. Стигма является непосредственной причиной дискриминации - ограничения прав и возможностей человека из-за его ВИЧ-статуса.
* **Эмпаурмент.** Процесс обретения силы, когда сами люди, затронутые ВИЧ, приобретают знания и навыки, позволяющие им преодолевать внутреннюю стигму, противостоять взглядам большинства, а также бороться с дискриминацией.
* **Вовлечение людей с ВИЧ –** создание условий в организации и обществе в целом для активного участия людей с ВИЧ на всех этапах борьбы с последствиями эпидемии.

Главная особенность ВИЧ-инфекции является то, что она относится к так называемым стигматизированным заболеваниям. Более того, на данный момент ни одно другое заболевание не является стигматизированным до такой степени. Каждый раз, когда речь идет о стигме, можно увидеть три привила стигмы.

1. **Различия между людьми подчеркиваются и считаются важными** (например, цвет кожи - черные и белые, слепые и зрячие, ВИЧ-положительные и ВИЧ-отрицательные)

2. **Людям с различиями приписывают негативные качества**: «все люди с ВИЧ опасны, они хотят заразить других», ВИЧ-инфекцией заражаются из-за аморального поведения)

3. **Люди делятся на «нас» и «них».** Такое деление позволяет считать, что «они» не совсем люди, во всяком случае, не такие как «мы».

«Я живу в мире СПИДофобов. Я чувствую себя изолированным от таких же людей, как и я. Иногда появляется ощущение, что все заранее думают, что я бесполезный, что мне лучше не существовать. Все думают, что я гей, раз у меня ВИЧ. Больше всего меня раздражает, что люди ничего не знают и не хотят знать о ВИЧ».

**ВИЧ-положительный г. Эдинбург**

Очень часто у человека с ВИЧ нет внутренней силы. Это может быть связано с тем, что человек не чувствует контроля над своей жизнью, чувствует зависимость от вируса, от отношения общества. Зачастую такие люди не имеют сил даже обратиться за помощью. В то же время есть люди, живущие с ВИЧ, которые благодаря вирусу изменили свою жизнь к лучшему. Жизнь с ВИЧ помогает человеку не только противостоять проблемам, но и приобретать силы, чтобы улучшить различные области своей жизни. Это очень длительный процесс, который требует реальных шагов по обретению контроля над проблемной ситуацией, например, раскрыть свой ВИЧ-статус. И вот при каждом таком шаге человек нуждается в поддержке, информации и новых навыках.

«ВИЧ может стать камнем, который утащит тебя на дно, и тогда ты будешь просто сидеть и думать, как у тебя все плохо. Тогда ВИЧ действительно будет проблемой. Но ВИЧ также может стать крыльями, благодаря которым ты сможешь взлететь, найти настоящий смысл жизни. Иногда только благодаря ВИЧ человек меняет свою жизнь и делает ее лучше»

**Николай, ВИЧ-положительный**

Обретение сил - это процесс личной борьбы со стигмой. Во всем мире его принято называть эмпаурментом (от английского - сила, власть, энергия). Благодаря эмпаурменту представители стигматизированной группы овладевают информацией, навыками и ресурсами для развития их независимости и управления жизнью.

Люди с ВИЧ обладают уникальным и важным опытом, который является необходимым в эффективной борьбе с последствиями. Поэтому несколько лет назад на международном уровне было признано, что эффективная борьба с ВИЧ-инфекцией невозможна без вовлечения людей с ВИЧ. Вовлечение людей с ВИЧ должно происходить на самых различных уровнях, в виде:

* **Целевая аудитория.** Люди с ВИЧ на этом уровне являются благополучателями организации. Однако и здесь они играют немаловажную роль. Они способны обеспечить организацию обратной связью, принимать участие в оценке потребностей, предоставлять ценную информацию, основываясь на личном опыте.
* **Вносящие свою лепту.** Это люди с ВИЧ, которых привлекают для участия в разовых мероприятиях или акциях. Люди способные открыто говорить, что их затронула эпидемия.
* **Выразители мнений.** Люди, живущие с ВИЧ, выступающие на различных конференциях и мероприятиях как представители своего сообщества. Особенность этого уровня в том, что они говорят не о своих проблемах, а о проблемах ВИЧ-положительных в целом.
* **Участники реализации программ.** На данном уровне люди с ВИЧ являются полноправными участниками программ профилактики и ухода. ВИЧ-позитивные могут работать в качестве добровольцев и сотрудников службы, предоставляющие услуги другим людям с ВИЧ.

Важно понимать, привлечь ВИЧ-положительных к участию в работе программ, самая трудная задача. Им либо не интересно, либо у них нет сил оказывать поддержку другим, либо боятся открыть свой статус.

Если эпидемия ВИЧ и может чему-либо научить, так это тому, что человечеству пора менять свои представления и не позволять стигме разрушать человеческие жизни. Также важно понимать, что главную роль в борьбе со стигмой и ее последствиями играют сами люди с ВИЧ, но для этого им зачатую необходимы ресурсы и силы. Чем меньше будет стигмы и дискриминации в обществе, тем легче будет проходить процесс эмпаурмента людей с ВИЧ. Службы поддержки предоставляют ресурсы людям, живущих с ВИЧ, и обеспечивают возможности для их вовлечения и помощи другим, способствуя развитию активизма.

Врач-эпидемиолог Тулепбаева Э.С.