

Государственное учреждение  
«Жлобинский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Узнай о ВИЧ**

**Знание – сила**

## Что такое ВИЧ?

ВИЧ это:

- вирус иммунодефицита человека
- вирус который вызывает СПИД
- он разрушает иммунную систему организма. Снижая защиту организма против болезни, ВИЧ делает организм уязвимым к различным инфекциям и раковым заболеваниям.
- он может передаваться от одного человека к другому.

## Что такое СПИД?

Когда человек не лечит ВИЧ, тогда вирус истощает иммунную систему. Результат: организм становится уязвим к одному или нескольким заболеваниям, которые обычно не воздействуют на здоровых людей. Это и есть СПИД.

## Как передаётся ВИЧ.

При незащищённых половых контактах с ВИЧ-положительным партнёром.

ВИЧ-положительная женщина может передать вирус ребёнку во время беременности, родов и кормления грудью.

Через кровь, когда кровь ВИЧ-положительного человека попала в кровь здорового человека.

Иньекционное потребление наркотиков.

## Если рядом работают или проживают ВИЧ-инфицированные люди.

ВИЧ не передаётся при обычных контактах. Можно совершенно безопасно работать с людьми, живущими с ВИЧ, СПИД.

## Кому, когда и как.

Часто, перед ВИЧ - инфицированным человеком встаёт вопрос о том, кому говорить о своём статусе, а кому нет. Люди, живущие с ВИЧ, не обязаны рассказывать другим людям о своём диагнозе. Раскрытие ВИЧ-позитивного статуса, может принести много неприятностей из-за безграмотности и предрассудков, связанных с ВИЧ.

Люди с ВИЧ, сами для себя решают, кому и когда рассказать о своём ВИЧ-статусе. Сами для себя определяют: с кем, когда и при каких обстоятельствах лучше поделиться информацией.

## Где искать поддержку.

Переживания, которые есть у людей с ВИЧ, лучше всего поймут родные и близкие люди.

### При поддержке:

- стоит принимать человека таким, какой он есть
- любить и ценить человека, как и раньше
- с уважением относиться к тайне личной жизни человека.
- быть практичным, разумным и надёжным человеком
- поддерживая, помните, что каждый нуждается в поддержке
- умейте выслушать человека

## Раскрыться или бояться?

Часто страх рассказать о себе, своём ВИЧ статусе, оставляет человека один на один с самим собой. Но важно решить, что важнее, рискнуть быть отверженным или получить возможность поддержки от близких людей.

Для поддержки можно обратиться в группу взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, которые сами столкнулись с этой проблемой. Можно обратиться к психологу, который поможет справиться с эмоциями

## Этого не может быть!

В первые дни человек, узнавший о своём ВИЧ-статусе чувствует: гнев, подавленность, страх, печаль. Для выхода эмоций, можно:

- излить, выплеснуть эмоции на бумагу
- выплакаться перед друзьями, родными, собой
- сходить к психологу
- заняться интересным делом, отвлечься
- обратиться к религии
- можно переосмыслить свои ценности
- можно открыть свои внутренние резервы, которые смогут дать новые силы не сдаваться и вести при этом полноценную жизнь.

## Способы снятия стресса.

Эмоциональная реакция и умение справляться со стрессом, оказывают влияние на здоровье человека. Поэтому, рекомендуются:

- физические упражнения, массаж, йога, ароматерапия
- интересные увлечения
- чтение книг, походы в кино, выставки, концерты