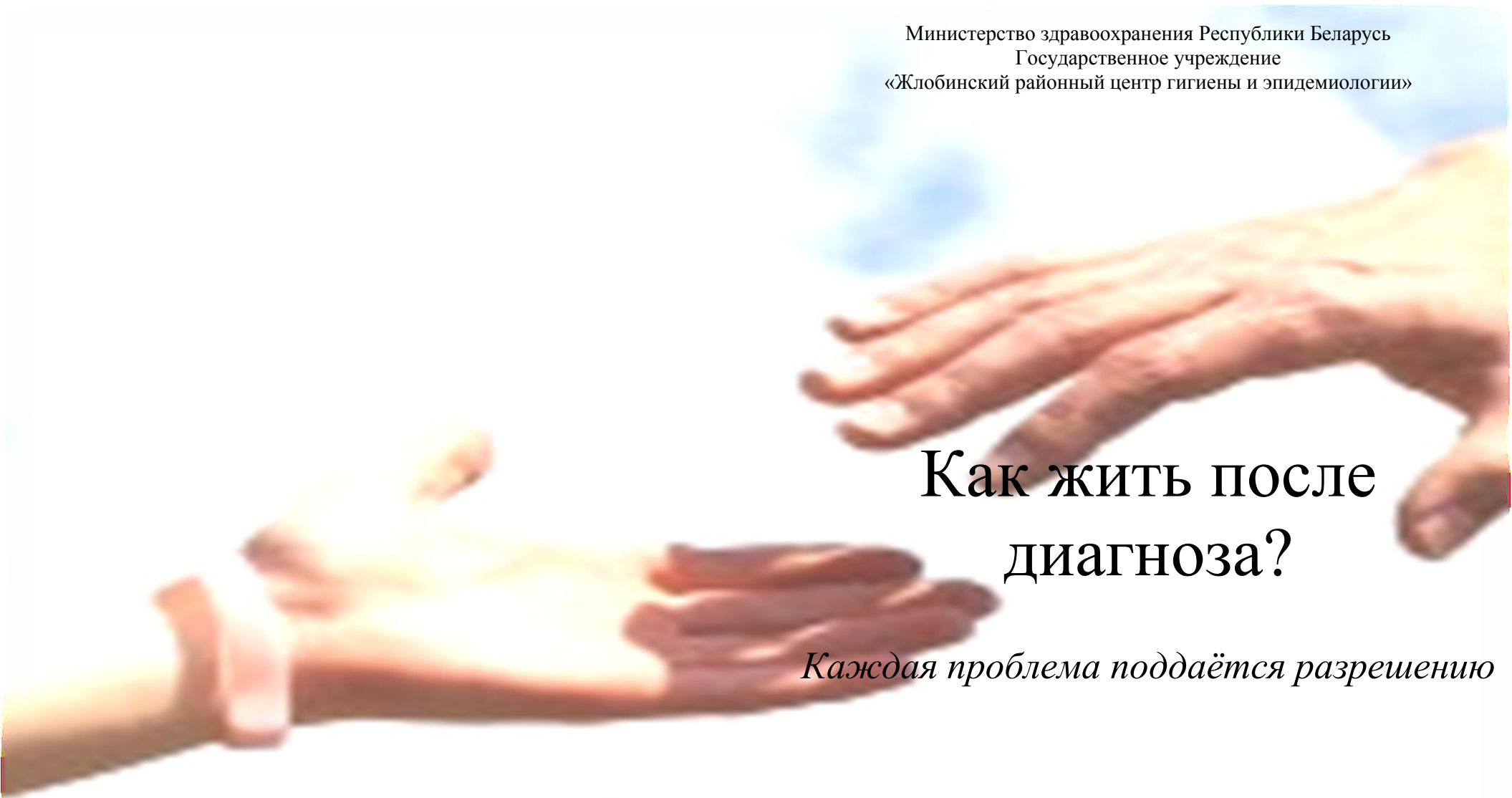


Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Жлобинский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Как жить после диагноза?

Каждая проблема поддаётся разрешению

Случилось так, что у Вас положительный результат на ВИЧ, жизнь ставит перед вами много сложных вопросов. Как с ними справиться? Но никто не может решить эти вопросы за Вас...

Первая реакция человека, получившего положительный результат анализа на ВИЧ, - это стресс.

Стресс – это то как человек воспринимает ситуацию или событие.

Стресс – это «давление на систему», эмоциональная реакция организма в сложной ситуации.

Люди узнавшие о том, что у них ВИЧ-инфекция, проходят несколько стадий кризиса или затруднений.

Первая стадия – шок.

Человек переживает ужас, теряет чувства, как будто цепенеет.

Вторая стадия – отрицание.

Человек не может поверить, что подобное случилось именно с ним и говорит себе: «этого не может быть! Это какая-то ошибка!».

Третья стадия – гнева, на саму болезнь, на партнёра, весь мир.

Человек чувствует агрессию на всех людей, кого он считает здоровыми («почему это произошло именно со мной?»).

Четвёртая стадия – договор.

Человек берёт на себя какие-то определённые обязательства в обмен на излечение: «если я буду молиться (вести здоровый образ жизни и т.п.), то мне станет лучше».

Следующая стадия – депрессии.

Человек чувствует свою беспомощность, изоляцию, безнадежность.

Если вы испытываете страх перед раскрытием диагноза, болезнью или смертью; если вы злитесь на себя, других людей или обстоятельства своей жизни; если Вас мучает чувство вины и боль потерь; если Вам кажется, что Вы беспомощны и надежды нет, помните, что эмоции требуют внимания и уважения. Вам станет легче, если Вы сумеете назвать своё чувство «по имени» («мне страшно», «да я злюсь»).

РАССКАЖИТЕ О НЁМ ТОМУ, КТО СМОЖЕТ ВАС ВЫСЛУШАТЬ, ПОНЯТЬ, СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ КОНКРЕТНОЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ИЛИ ОБЛЕГЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ЗАТРУДНЕНИЯ.

Как ослабить стресс?

Есть четыре шага помощи.

Когда мы попадаем в трудные ситуации, в теле автоматически включается механизм «ударь или убеги». Это означает, что организм начинает вырабатывать вещества, которые дают нам силы либо вступить в борьбу с опасностью, либо избежать её. Если же мы не предпринимаем физических действий – не боремся и не бежим, «фермент стресса» накапливается в организме. Чтобы предотвратить накопление «стрессового фермента», целесообразно следовать программе, состоящей из четырёх шагов.

Шаг первый – витамины.

При стрессах, быстро расходуется запас витаминов группы В, как показывают исследования. Поэтому, чтобы приносить реальную пользу, витамины должны поступать в сбалансированном комплексе с минеральными веществами.

Шаг второй – упражнения.

Чтобы удалить стрессовые ферменты из организма, очень полезны физические упражнения. Зарядку и физические упражнения можно делать как дома минут пятнадцать, так и в спортзале. Полезны прогулки по городу, катание на велосипеде, бассейн. Всё это поможет поднятию духа и энергии.

Шаг третий – релаксация.

Для гармоничной жизни необходима психическая и физическая релаксация. Способы релаксации которые Вам помогут: сидеть на берегу реки и смотреть на воду, прослушивание расслабляющей музыки, смотреть на небо и представлять облака в виде чего-нибудь..., гулять в парке (природа расслабляет).

Шаг четвёртый – семья и друзья.

Поддержка доброжелательно настроенных родных и друзей, очень важны для гармоничной жизни. Запишитесь на курсы, развивайтесь, займитесь интересным делом.

ВЫ справитесь.