



Как рассказать
своим близким
о том, что у Вас
ВИЧ-инфекция



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Составитель: Р. Дэвид Паркер
Рецензент: Пеэтер Кивистик
Редактор: Кристи Рюйтель

Издатель: Институт Развития Здоровья

Издано на средства Государственной стратегии по
ВИЧ/СПИДу на 2006-2015 гг.

Таллинн 2010

Предисловие

Теперь, когда Вы знаете, что инфицированы ВИЧ, немаловажно позаботиться о себе и своих партнерах (бывших, нынешних и будущих). Приведенная в этом буклете информация, вероятно, поможет Вам понять, что такое ВИЧ-инфекция, как можно ею заразиться, как себя защитить, как о себе заботиться, и, наконец, как рассказать о своем инфицировании ВИЧ друзьям и близким.

Знания о ВИЧ-инфекции помогут вам достичь контроля над своим здоровьем и жизнью. Когда Вы будете более уверенными в себе, Вам будет легче рассказать своему сексуальному партнеру или человеку, с которым делились принадлежностями для инъекций, о том, что он мог соприкоснуться с ВИЧ. Чем больше у Вас имеется знаний, тем больше Вы сможете помочь себе и другим, и тем лучше будет Ваше здоровье.

Пути распространения ВИЧ-инфекции

ВИЧ-инфекция, в первую очередь, передается через кровь, сперму и вагинальную жидкость. ВИЧ-инфекция не может передаваться через повседневные бытовые контакты. Это означает, что большинство людей в Эстонии заражаются ВИЧ, когда имеют незащищенные половые контакты или делятся иглами и другими инъекционными принадлежностями с ВИЧ-инфицированным человеком. Самый вероятный способ передачи ВИЧ-инфекции – это контакт крови с кровью, например, при совместном использовании игл или шприцев. Другим способом является незащищенный половой контакт с ВИЧ-положительным человеком. Для принимающего партнера особенно опасными являются анальный или вагинальный секс.

ВИЧ-инфицированные женщины могут во время беременности, родов и кормления грудью передать вирус своему ребенку. Этот способ передачи инфекции можно предотвратить, если своевременно начать профилактическое лечение. Поэтому очень важно, чтобы все беременные женщины прошли тест на ВИЧ. Если Вы или Ваша партнерша недавно родили, то ребенку также следует сделать тест на ВИЧ.

ВИЧ не может передаваться от одного человека к другому через слюну, слезы, пот или мочу. Вы не заразитесь ВИЧ при совместном использовании кухонной посуды, питье из

одного стакана, объятиях, поцелуях, рукопожатиях или работая в одной конторе. Комары и другие кровососущие насекомые ВИЧ дальше не передают. Есть люди, которые считают, что с ВИЧ-инфекцией связан какой-то заговор (например, что вирус создан искусственно в лаборатории), но это не так.



Вся жизнь с ВИЧ

В настоящее время люди с ВИЧ могут прожить долгую и здоровую жизнь, но это полностью Ваш выбор – для оказания Вам помощи работают люди и существуют различные услуги здравоохранения. Очень важными составляющими являются также здоровый образ жизни, воздержание от употребления наркотиков и чрезмерного употребления алкоголя.

Для лечения ВИЧ-инфицированных применяются антиретровирусные препараты, которые препятствуют размножению ВИЧ в организме человека. Люди, принимающие лекарства по назначению врача, живут намного дольше, они более здоровы и имеют меньшую степень риска передать ВИЧ своему партнеру.

Иногда препараты имеют побочные эффекты такие как понос или головная боль, но они обычно проходят в течение нескольких недель. Эти побочные эффекты можно смягчить. Если у Вас возникнут какие-либо побочные эффекты, то поговорите со своим врачом, но не прекращайте принимать лекарство, за исключением тех случаев, когда это порекомендует врач. Если Вы решили принимать антиретровирусные препараты, то это решение на всю жизнь, хотя в какие-то моменты его будет трудно соблюдать. Хорошо, если у Вас есть кто-то, с кем можно поговорить о проблемах и заботах, сопутствующих лечению.



Рассказать близким о своей инфекции

Все ВИЧ-инфицированные люди в различные периоды жизни могут стоять перед вопросом, рассказать ли близким о своей инфекции. Кому именно это сказать? Что сказать? Как они отреагируют? Из-за незнания и боязни оказаться клейменным рассказать о своем инфицировании ВИЧ может показаться страшным. Это естественное чувство, поскольку никогда не известно заранее, как отреагируют другие.

Иногда ВИЧ-инфицированные люди считают, что они обязаны об этом рассказать всем. На самом деле – нет. Есть определенные люди, которым Вы можете рассказать – это сексуальные партнеры и те, с которыми делились общими инъекционными принадлежностями. Возможно, Вы захотите рассказать об этом также своим врачам, чтобы они знали, какие препараты Вы принимаете и какие проблемы со здоровьем искать. Но Вы не обязаны информировать об этом своего работодателя, соседей, всех друзей, семью и водителя автобуса. Это Ваше дело, кому Вы расскажете. Хорошо, если кто-то из близких друзей или членов семьи знают – таким образом у Вас есть кто-то, с кем можно поговорить о происходящем, особенно, когда Вы печальны или подавлены. Хорошо также и то, если у Вас есть кто-то, кто поможет принимать лекарственные препараты и помнить время визитов к врачу.

Иногда члены Вашей семьи и друзья могут быть подавлены, услышав о Вашей инфекции. Зачастую это связано с тем фактом, что они связывают ВИЧ-инфекцию со смертью. Часто именно Вы должны быть сильными для своих друзей и семьи и помочь им спра-



виться с этой информацией. Если Вы решите принимать лекарственные препараты и соблюдать здоровый образ жизни, то через некоторое время они поймут, что с ВИЧ-инфекцией можно прожить здоровым долгое время. Тогда они могут стать для Вас надежной опорой.

Если Вы решили рассказать другу или члену семьи о своем инфицировании, то у Вас должны быть для них некоторые материалы о ВИЧ. После того, как они привыкнут к новой информации, они смогут прочитать их. Помните, что многие люди могли получить недостоверную или неполную информацию о ВИЧ-инфекции и верить тому, что не соответствует истине. Важно передать им верные данные, чтобы они больше узнали о ВИЧ и смогли бы Вам помочь. Таким образом они поймут, что им не грозит опасность заразиться от Вас ВИЧ, если только они не имеют с Вами незащищенных половых контактов или не делятся шприцами.

Такой беседе поможет предварительная подготовка. Например, может случиться так, что кто-то станет раздражаться и начнет плакать или рассердиться и начнет кричать. В этом случае Вам, в свою очередь, нельзя раздражаться или кричать в ответ. Люди в такой ситуации иногда говорят не то, что думают на самом деле – постарайтесь понять, что люди могут себя вести таким образом из-за страха. Иногда людям требуется время для понимания того, что эта ситуация для них означает.

Когда Вы расскажете о своем инфицировании ВИЧ, то кто-то из членов семьи или друг могут понять, что и они должны пройти тест на ВИЧ. Если у Вас с этим человеком хорошие отношения, то можете предложить пойти вместе сделать тест на ВИЧ. Вы сами сделали это ранее и теперь сможете оказать поддержку своему близкому человеку.



Рассказать партнерам

Под партнерами мы подразумеваем таких людей, с которыми у Вас был половой контакт и/или с которыми Вы вместе пользовались иглами и шприцами. Беседа с ними является важным и верным способом поведения. Наличие предшествующих партнеров не означает, что они заразились, но это возможно. Поэтому очень важно продумать, с кем именно необходимо переговорить. Если они узнают, что могли соприкасаться с ВИЧ, то могут пойти и сделать тест на ВИЧ, а также сдать другие необходимые анализы. Если они получили инфекцию, то до проявления симптомов они смогут получить медицинскую помощь.

Если Вы соприкасались с ВИЧ через какого-нибудь человека, то не предпочитаете ли тогда знать об этом? Если человек не знает, что он может быть ВИЧ-инфицированным, он может заразить многих других. Разговор с партнерами может сберечь не только их здоровье, но и здоровье других людей.

Если Вы решили, что хотите рассказать своим партнерам, то сперва посоветуйтесь со своим врачом или консультантом, как это лучше всего сделать. Разговор с кем-то другим может помочь Вам придумать наилучший способ, как рассказать своему партнеру о

том, что у Вас ВИЧ-инфекция. Иногда бывает трудно сказать людям, что они должны пройти тест на ВИЧ, поэтому, может быть, Вы захотите, чтобы кто-нибудь помог Вам. Например, можете попросить, чтобы друг, консультант, врач или медсестра были бы вместе с Вами в момент, когда будете разговаривать с партнером. Если же Вы сами хотите сообщить партнерам, то это тоже хорошо.

Если Вы считаете, что сами не сможете сообщить партнеру, то вместо Вас это может сделать врач. Если Вы дадите имена и контактные данные своих партнеров, то врач свяжется с ними и сообщит им, что они могли соприкоснуться с ВИЧ-инфекцией. Врач посоветует им пройти тест на ВИЧ и предоставит данные, где и когда, недалеко от их места жительства это можно сделать. Ваше имя врач оглашать не будет.

Помните, рассказать партнеру является Вашим решением, и никто не может принудить Вас к этому. В то же время это является правильным поведением, и по закону можно наказывать тех, кто умышленно заражает других.

Что нужно помнить и как все спланировать до того, как Вы расскажете кому-нибудь о своем инфицировании ВИЧ?

- Взвесьте все плюсы и минусы до того, как расскажете близким или партнеру о своей инфекции.
- Запаситесь информацией о ВИЧ, чтобы смогли ответить на соответствующие вопросы.
- Решите, хотите ли Вы сами рассказать или попросите кого-нибудь (врача, консультанта, друга и.т.д.) оказать Вам помощь.
- Найдите подходящее время, чтобы Вам не надо было торопиться, и Вы смогли бы при необходимости основательно побеседовать.
- Найдите подходящее место, где Вы смогли бы побыть наедине, чтобы никто Вам не мешал.
- Спланируйте, что и как Вы будете говорить.
- Приготовьтесь к возможной реакции, чтобы Вы сами не вышли из себя или не раздражились.
- Найдите помощь и поддержку на будущее, в случае если близкий человек или партнер захотят получить более подробную консультацию.

www.hiv.ee

www.ehpv.ee

