



ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ»?

Киев
2017

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ»?

*Настоящая публикация предназначена **исключительно** для сотрудников и клиентов проектов по профилактике ВИЧ-инфекции и безопасному сексуальному поведению среди MSM (мужчин, вступающих в сексуальные отношения с другими мужчинами), реализуемых в рамках программ и кампаний по профилактике ВИЧ среди групп повышенного риска в соответствии с Общегосударственной целевой социальной программой противодействия ВИЧ-инфекции /СПИДу на 2014–2018 годы, утвержденной Законом Украины от 20 октября 2014 г. № 1708-VII и на основании Закона Украины «О противодействии распространению болезней, обусловленных вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и правовой и социальной защите людей, живущих с ВИЧ» от 12.12.1991г. № 1972-XII.*

Содержание настоящей публикации может быть морально неприемлемым для лиц, не относящихся к указанной выше целевой аудитории.

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы «Инвестиции ради влияния на эпидемии туберкулеза и ВИЧ-инфекции» при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

При подготовке данной брошюры использованы материалы публикаций:

Забота об себе [авт. Г. Рошупкин] – К: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2011

Секс. Такой же как и раньше. [авт. В. Медик] – Орел: Региональная общественная организация по борьбе со СПИДом «Феникс ПЛЮС», 2013

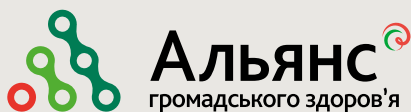
Выражаем глубокую благодарность Евгению Писемскому за предоставленную возможность использовать материалы, а также участникам фокус-групп в Киеве и Харькове, которые помогли выработать общую концепцию публикации.

Авторы-составители:

Геннадий Рошупкин, Тимур Гончаров, Мирослава Андрущенко

Тираж: 2 000 экз.

Распространяется бесплатно



© МБФ «Альянс общественного здоровья», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ	4
ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?	6
КАКОВА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ВИЧ?	8
ЧТО ДАЕТ АРВ-ТЕРАПИЯ?	9
ИНФИЦИРОВАНИЕ: КАК ЭТО ПРОИЗОШЛО?	10
ТЕПЕРЬ ДРУЗЬЯ И БОЙФРЕНД МЕНЯ БРОСЯТ?	12
КАК ПЛАНИРОВАТЬ БУДУЩЕЕ, ЖИВЯ С ВИЧ?	13
КАК СПРАВИТЬСЯ С ШОКОМ?	14
ГОВОРИТЬ ИЛИ НЕ ГОВОРИТЬ О СВОЕМ ВИЧ-СТАТУСЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ?	20
МОГУ ЛИ Я ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?	23
КАК РАССКАЗАТЬ ПАРНЮ, С КОТОРЫМ Я ВСТРЕЧАЮСЬ, О ТОМ, ЧТО У МЕНЯ ВИЧ?	24
КАК ЛУЧШЕ РАССКАЗАТЬ ПАРТНЕРУ О ВИЧ?	28
ЕСЛИ У МОЕГО ПАРНЯ НЕТ ВИЧ?...	30
ЕСЛИ Я ЕЩЕ НЕ ПОЛУЧАЮ АРВ-ТЕРАПИЮ ИЛИ ТОЛЬКО НАЧАЛ ЕЕ И ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА ЕЩЕ ВЫСОКА, МОГУ ЛИ Я ИНФИЦИРОВАТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА?	31
БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ И ЛЕЧЕНИИ	33
ЧТО ТАКОЕ ДКП (ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА)	35
ЧТО ТАКОЕ ПКП (ПОСТКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА)	37
ПОЛЕЗНЫЕ САЙТЫ	38



ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

*Эта брошюра подготовлена
специально для геев
и бисексуальных мужчин*

После получения положительного теста на ВИЧ-инфекцию у тебя может возникнуть много вопросов, ответы на которые захочется получить как можно скорее.

Чаще всего ты задаешься вопросами:

- Что будет дальше?
- Что мне с этим делать?
- Стоит ли рассказать о моем статусе родным, друзьям, партнеру?
- К кому обратиться за помощью?



На все вопросы, которые могут у тебя возникнуть, ответов нет ни у кого, но на самые первые и важные мы постараемся ответить. Кроме того, в конце брошюры мы даем ссылки на полезные интернет сайты, где ты найдешь дополнительную информацию. А еще – не стесняйся обращаться к сотрудникам ВИЧ-сервисных организаций, которые готовы помочь советом, пригласят на группу взаимопомощи, познакомят с людьми, имеющими опыт жизни с ВИЧ и готовыми им поделиться.

И самое первое, что необходимо четко уяснить: у тебя есть время поразмыслить над тем, что произошло и что в жизни нужно изменить.

У тебя есть время

Да, сегодня пока не существует излечения ВИЧ-инфекции, но уже есть препараты, позволяющие контролировать ситуацию, чтобы это заболевание не причинило твоему организму серьезного вреда. Благодаря этим лекарственным средствам ВИЧ-позитивные люди могут жить долго, и при этом качество их жизни не страдает.

Далее в тексте мы ограничили количество специфичных медицинских деталей. Все о ВИЧ-инфекции и лечении расскажет врач, а если этого окажется недостаточно, со временем ты сможешь узнать много больше, знакомясь с тематическими статьями и другими материалами, посещая семинары и группы поддержки.



ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

Самое простое – обратиться к ресурсам в Интернете. Там много разной информации: веб-сайты, страницы в Facebook и других социальных сетях, ролики в Youtube... Однако не везде она достоверная и современная. Мы специально отобрали ресурсы, информация которых точна и постоянно обновляется. Ссылки на них приведены в конце брошюры.

Однако не стоит торопиться. Лучше черпать информацию постепенно, вопрос за вопросом, тема за темой.

Чтобы с чего-то начать, приведем самые главные факты:

- На сегодняшний день в Украине, по оценочным данным, живет более 340 тыс. людей с ВИЧ (вирусом иммунодефицита человека), официально на учете состоит более 136 тыс.
- ВИЧ-инфекция относится к хроническим заболеваниям и хорошо контролируется комплексной противовирусной терапией (так называемая АРВ-терапия), которая подавляет размножение ВИЧ в организме.
- Благодаря АРВ-терапии длительность и качество жизни ВИЧ-позитивных людей могут быть такими же, как и у ВИЧ-негативных.
- Правильное и постоянное применение АРВ-терапии поможет защитить здоровье, а также является профилактикой передачи ВИЧ другим людям.
- В Украине АРВ-терапия предоставляется всем, кто живет с ВИЧ бесплатно.
- Люди, живущие с ВИЧ, имеют те же права, что и все остальные граждане, регламентируются они законами Украины и Всеобщей декларацией прав человека.



КАКОВА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ВИЧ?

Благодаря комплексной АРВ-терапии сегодня длительность жизни ВИЧ-позитивных людей практически равна средней продолжительности жизни в стране.

Основным изменением, которое произойдет из-за ВИЧ-инфекции в твоей жизни, станет необходимость принимать АРВ-терапию и регулярно проходить тесты, показывающие состояние иммунитета.

Получив диагноз «ВИЧ-инфекция», не следует отказываться от планов создать семью, получить образование, сделать карьеру. Принимая АРВ-терапию, ты будешь иметь для достижения своих целей время и здоровье.

ЧТО ДАЕТ АРВ-ТЕРАПИЯ?

АРВ-терапия – набор лекарственных средств, предотвращающих размножение ВИЧ в организме человека. Размножаясь, ВИЧ поражает все больше клеток иммунной системы, мешая организму сопротивляться болезням и восстанавливаться после травм. Кроме того, каждая новая вирусная частичка может несколько отличаться от той, которая ее породила, то есть, размножаясь, вирус будет мутировать. Так он пытается обмануть защитные механизмы нашего организма и адаптироваться к лекарствам, которые мы применяем для борьбы с ним.

Для АРВ-терапии используют несколько препаратов, каждый из которых нарушает один из этапов размножения вируса. Одни мешают ему проникать в клетки нашего организма, другие – использовать белки клеток для производства новых вирусных частиц. На каждом этапе размножения вирус пользуется определенными белками, которые входят в его состав. Именно эти вирусные белки блокируются лекарствами. В то же время они могут видоизменяться в новых вирусных частицах. Применение одновременно нескольких препаратов снижает риск того, что в результате изменения одного из белков вируса какое-то лекарственное средство перестанет работать: если не один, так другой препарат сработает, и вирус не сможет размножаться!

Чем меньше новых вирусных частиц появится, тем меньше клеток нашего организма будет повреждено. Кроме того, чем меньше новых вирусов, тем меньше они будут отличаться друг от друга, а значит, лекарства и дальше будут работать.

Важно принимать АРВ-терапию постоянно, чтобы поддерживать необходимый уровень препарата в организме. Подробнее о приеме АРВ-терапии вам расскажет врач и равные консультанты.

В Украине препараты, используемые для АРВ-терапии, предоставляются бесплатно.



ИНФИЦИРОВАНИЕ: **КАК ЭТО** ПРОИЗОШЛО?

Определить точно, когда вирус попал в организм, невозможно. Исследование общего состояния здоровья и такие показатели, как иммунный статус и вирусная нагрузка, помогут предположить давность инфицирования, но все зависит от индивидуальных особенностей организма.

Чтобы понять, как произошло заражение ВИЧ-инфекцией, необходимо проанализировать свое поведение. Следует помнить: чем чаще мы практикуем рискованное поведение, тем больше вероятность заразиться ВИЧ.

Заражение могло произойти во время секса без презерватива. Особенно высок риск заражения при анальном сексе, особенно, если ты участвовал как принимающий партнер, а также при употреблении инъекционных наркотиков. Если же было и то, и другое – риск заражения намного повышается.

Проанализировать свои риски важно, так как ВИЧ – не единственная инфекция, которая передается во время секса или через кровь. Сейчас, когда иммунитет находится под давлением ВИЧ-инфекции, любое заболевание может протекать намного тяжелее. Снижая риск заражения другими болезнями, ты помогаешь себе.

Врачи и равные консультанты могут подробно рассказать, как изменить рискованное поведение на менее рискованное или безопасное, и порекомендуют группы и специалистов, где можно получить помощь при желании изменить свое поведение.

Более о безопасном сексуальном поведении можно прочитать в брошюре, разработанной специально для MSM. Просто перейди к тексту, используя QR-код:





ТЕПЕРЬ ДРУЗЬЯ И БОЙФРЕНД МЕНЯ БРОСЯТ?

Новость о том, что у тебя диагностировали ВИЧ-инфекцию, может огорчить и даже напугать твоего возлюбленного или друзей, но это вовсе не значит, что они обязательно тебя бросят. Хотя существует вероятность, что кто-то откажется от общения с тобой... Но люди расходятся по разным причинам, и ВИЧ-инфекция – не самая серьезная из них. Причиной разрыва отношений может быть что угодно.

Если говорить о любви, то в мире живет много пар, в которых один из партнеров является ВИЧ-положительным. Они вместе потому, что любят и понимают друг друга.

КАК ПЛАНИРОВАТЬ БУДУЩЕЕ, ЖИВЯ С ВИЧ?

Принимая АРВ-терапию, ты можешь жить так же долго, как и люди без ВИЧ. Есть время, чтобы строить планы и претворять их в жизнь. Но теперь в них должно быть место для защиты организма от воздействия ВИЧ.

Первое, что важно сделать – принять свой ВИЧ-статус. Вроде бы просто... Но принять – не просто сказать себе: «Да, я живу с ВИЧ». Принять – значит научиться жить так, чтобы страх болезни не мешал ежедневно заботиться о себе и любимых, не мешал мечтать, достигать поставленных целей – образование, дом, карьера, самореализация.

Но в то же время принять – значит не игнорировать риски для здоровья, которые появились вместе с ВИЧ, и уделять лечению и заботе о себе достаточно времени и сил.

Это как ситуация, когда нужно идти на концерт, которого ты ждал давно, а на улице проливной дождь. Ты же не откажешься пойти туда, а поступишь в зависимости от своих возможностей: вызовешь такси, если есть деньги, возьмешь зонт, если денег на такси нет, и все равно пойдешь туда, куда планировал пойти.

Но принятие диагноза не происходит в одно мгновение. Для этого нужны некоторое время и поддержка. Поговори с другими людьми, живущими с ВИЧ (например, с равными консультантами и в группах поддержки) о том, как они приняли свой диагноз.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ШОКОМ?

Чтобы успешно принять себя как человека, живущего с ВИЧ, предлагаем ознакомиться с описанием стадий принятия диагноза, которые определила психолог Элизабет Кублер-Росс на основе работы с онкологическими больными. Для людей, живущих с ВИЧ, они также подходят.

В большинстве случаев сообщение о диагнозе «ВИЧ-инфекция», как, впрочем, и о любом другом серьезном диагнозе, сопровождается шоком, за которым может последовать стресс и прочие неприятные эмоциональные переживания. И это типично для большинства людей.

Если хочется плакать – плачь! Слезы – естественная реакция на эмоциональное потрясение. Они принесут облегчение, так как вместе со слезами выделяются психотропные вещества, снижающие чувство тревоги и напряжения.

Состояние, которое ты сейчас испытываешь, это тоска по тем представлениям о себе и своей жизни, которые ты сам себе рисовал ранее, а теперь чувствуешь, что утратил их. Приняв эту потерю, ты создаешь новое представление о своей жизни, которая будет иметь ценность не в меньшей, а даже большей степени, чем раньше.

Кстати, многие люди, прошедшие этапы принятия ВИЧ, стали ценить жизнь намного больше. И не потому, что она якобы стала короче (не забывай, продолжительность жизни не становится меньше благодаря своевременному лечению!), а потому, что во время принятия нового аспекта реальности у человека меняются и приоритеты. Люди, получившие этот диагноз, становятся в какой-то мере сильнее, и планка выбора каких-то вещей в их жизни даже выше, чем до болезни.

Из психологии известно, что после установления диагноза серьезного заболевания люди проходят в той или иной форме пять этапов его принятия, которые в какой-то мере сравнимы с прохождением уровней в компьютерной игре. Можно очень быстро пройти один из этапов или вообще перепрыгнуть через него, а можно надолго «застрять» в одном из них и даже вернуться к предыдущим. Самое главное – двигаться вперед. Если чувствуешь, что надолго задержался – обратись к психологу в общественную организацию, и в этом нет ничего зазорного!

ЭТАП 1: **ШОК, ПАНИКА, ОТРИЦАНИЕ**

На этом этапе реакция на диагноз – отрицание. Разум устает от панических атак и защищает себя отрицанием действительности. Человек отрицает, что у него ВИЧ, находя всевозможные тому объяснения – от веры в ошибочность анализа до псевдонаучных теорий о том, что ВИЧ не существует вообще, а если и существует, то не вызывает СПИДа. На этом

этапе и прибегают к спасительным мифам, стереотипам, в памяти всплывают какие-то обрывочные сведения.

Бывает и так, что люди просто забывают о том, что у них ВИЧ, и продолжают вести привычный образ жизни, избегая всяческих напоминаний о болезни. Выгляда при этом совершенно спокойными, на самом деле они находятся в шоковом состоянии. Но шок проходит, и постепенно приходит осознание того, что произошло. Нежелание верить в то, что случилось, повергает в панику – страх, тоска, уныние, будущее видится только в темных и серых красках...

Все эти реакции вполне нормальны, в них нет ничего необычного. Однако очень важно не остаться на этой стадии надолго. Отрицая наличие ВИЧ в организме, ты подвергаешь свое здоровье большому риску, упуская момент своевременного начала лечения.

ЭТАП 2: **ЗЛОСТЬ И АГРЕССИЯ**

Как только человек обретает способность посмотреть, как говорится, правде в глаза и начинает понимать, что ВИЧ теперь действительно часть его жизни, приходит злость: на человека, от которого заразился, на себя – за опасное поведение, на Бога – за то, что это допустил, на окружающих – за невежество и непонимание. Список можно продолжать до бесконечности...

Злость – нормальная реакция на любой жизненный кризис. Тем не менее, если человек слишком долго находится в этом состоянии, повышается уровень стресса. Злость – разрушительная эмоция, и в первую очередь она опасна для самого человека. Поэтому не пытайся направлять ее на людей, которые ее вызывают, – это только усилит гнев и задержит на этом этапе.

Чтобы пережить его, нужно направить злость в мирное русло, превратить в конструктивную энергию. Злость может сделать человека уверенным и настойчивым – используй это, чтобы сфокусироваться на своем лечении и решении насущных проблем. Направь энергию на то, чтобы позаботиться о себе и жить полноценной жизнью, «назло» всем тем, на кого злишься.

ЭТАП 3: **СМИРЕНИЕ И СДЕЛКА**

На этом этапе люди пытаются смириться, заключив сделку – с Богом, с окружающими, с самим собой. Принцип такой: «если я буду хорошо себя вести, все будет как раньше». Часто на этом этапе прибегают к различным шарлатанским методам лечения.

Важно помнить, что заболевание не является возмездием или наказанием за что-то, и оно никуда не исчезнет ни магическим, ни чудодейственным, ни каким-либо другим способом. ВИЧ-инфекция – это лишь одно из множества хронических заболеваний, с которыми живут миллионы людей. Такие заболевания – естественная часть жизни человечества и естественная часть человеческой жизни в принципе.

ЭТАП 4:

ХАНДРА И ДЕПРЕССИЯ

Когда ты, наконец, осознаешь реальность, на тебя наваливаются уныние и хандра. Пройти этот этап труднее всего, и именно в нем чаще всего задерживаются. Если задержаться надолго, придет депрессия, а она приводит к полной безнадежности. Единственное, чего хочется, это залезть с головой под одеяло и спрятаться от всего мира. Ты будешь задаваться вопросом: придется ли жить с ВИЧ всю оставшуюся жизнь, чувствуя себя одиноким и никому не нужным, или двигаться вперед?

Прежде всего, необходимо понять, что это временный период. Ощущение безнадежности – иллюзии, в дальнейшем ты посмотришь на свою жизнь по-другому. Диагноз – не повод отказываться от планов и надежд, современные методы лечения ВИЧ помогут воплотить их в жизнь и сохранят здоровье.

Если появляется и усиливается депрессия, возникают мысли о самоубийстве, нужно обязательно обратиться к врачу или психологу. Может помочь очное или телефонное консультирование, группа взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ. Главное, чтобы ты мог с кем-то проговорить свои депрессивные чувства, обсудить наиболее актуальные проблемы и найти решение.

ЭТАП 5: ПРИНЯТИЕ И ПЕРЕОЦЕНКА

Принять и смириться – не одно и то же. Смириться – значит подстроиться, сделать усилие над собой, заставить себя находиться в каком-либо положении или состоянии. Принятие – это понимание, без насилия над своими чувствами. Принятие ВИЧ-статуса означает понимание того, что такое ВИЧ, что отличает вас от большинства других людей, что это отличие может иметь свои положительные стороны. Это когда ты понимаешь, что можешь принять свое заболевание, но не быть этим заболеванием, что ты и твоя жизнь не сводятся к наличию ВИЧ. Принятие означает, что ВИЧ не мешает тебе реализовать позитивные цели в жизни.

Принятие диагноза также позволит пересмотреть свои приоритеты. Зачастую люди наконец начинают понимать, что для них действительно важно и ценно в жизни, на что стоит тратить драгоценные время и энергию. На этом этапе фокусируются на том, что первостепенно, и отказываются от вторичного. Именно в результате такой переоценки многие осознают, что их жизнь стала лучше.

Как только человек достигает этапа принятия, он начинает контролировать свое заболевание, вместо того чтобы позволять ему контролировать свою жизнь.

Больше о принятии статуса, о личном опыте других ты можешь узнать из брошюры «Забота о себе». Просто перейди по ссылке из QR-кода.





ГОВОРИТЬ ИЛИ НЕ ГОВОРИТЬ О СВОЕМ ВИЧ-СТАТУСЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ?

Это один из самых трудных вопросов, которые необходимо решить человеку, получившему положительный результат теста на ВИЧ.

ВИЧ-статус – не новость о погоде. Сообщать о своем ВИЧ-статусе стоит только тем, от кого ждешь поддержки и понимания. Сначала поразмыслить о том, зачем тому или иному человеку знать о твоём ВИЧ-статусе, и, исходя из этого, готовиться к предстоящему разговору.



Чем лучше ты сам осмыслишь то, что произошло, что теперь изменится в твоей жизни, а что останется прежним, и какая поддержка нужна от врачей или близких, тем лучше сможешь объяснить это другим. Тогда у твоих друзей и любимых будет меньше страхов и больше понимания того, что происходит, и как они могут тебе помочь.

До сих пор многие уверены, что человек с ВИЧ-инфекцией обязан сообщать окружающим о своем диагнозе. Это далеко не так. Диагноз – тайна, которая защищена законом. Разглашение диагноза без твоего согласия – уголовное преступление (статья 132 Уголовного кодекса Украины), если это делает медицинский работник.

Разглашение ВИЧ-статуса никак не связано с безопасностью окружающих и профилактикой распространения ВИЧ-инфекции. Это больше вопрос глубины и искренности отношений между людьми.

Некоторые сохраняют ВИЧ-статус в тайне от всех, другие решают, что им нечего скрывать и говорят об этом всем подряд. Большинство решает рассказать об этом только близким. Важно помнить, что, раскрыв свою тайну, ты уже не повернешь вспять. Это серьезное решение, которое лучше принимать сознательно и тщательно взвесив все «за» и «против».

Большинству окружающих тебя людей нет надобности знать о твоем ВИЧ-статусе. Исключение составляют врачи: ты можешь получить более качественную медицинскую помощь, если врач будет знать о наличии у тебя ВИЧ и о принимаемой АРВ-терапии.

Раскрытие своего ВИЧ-статуса друзьям и близким – это то, что стоит хорошо обдумать. Это важные для тебя отношения, и тут могут быть как положительные, так и неоднозначные результаты.

Рассказать о том, что у тебя ВИЧ, может быть хорошей идеей, потому что:

- Ты сможешь получить необходимую помощь, поддержку и понимание.
- Ты сможешь выговориться о проблемах, которые напрягают и беспокоят.
- Можно позволить себе быть искренним с людьми, которые важны для тебя.

Говорить о ВИЧ-статусе может быть трудно, потому что:

- Ты можешь получить нехорошую или неадекватную реакцию в ответ.
- Есть вероятность, что тебя не поймут и не примут.
- Эта информация может причинить боль и страдание дорогим для тебя людям.
- У тех, кто узнает о твоём ВИЧ-статусе, могут появиться вопросы, ответа на которые ты не знаешь или отвечать на которые ещё не готов (например, о сексе, наркотиках, интимных отношениях или способах заработка, а также о лечении ВИЧ-инфекции).
- Есть вероятность, что после получения этой информации люди просто достанут тебя чрезмерной заботой и постоянными расспросами о здоровье (пусть даже это будет искреннее желание помочь).

Если ты считаешь, что важно сообщить определенным людям о своём ВИЧ-статусе, сначала обсуди это с психологом или социальным работником, равным консультантом. Они помогут подготовиться к этому важному шагу.

МОГУ ЛИ Я ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?

Да, можешь. Хороший секс важен для отношений с любимым человеком. Он важен и просто для здоровья – как физического, так и психического.

Но, получив диагноз «ВИЧ-инфекция», многие сомневаются. Ведь они заразились именно таким образом, значит, теперь нужно отказаться от секса, чтобы не навредить другим.

В таких суждениях присутствует больше чувства вины перед самим собой, чем заботы о других. Нередко, узнав о своем диагнозе, люди «зацикливаются» на мыслях о том, что они могли бы избежать инфицирования ВИЧ, если бы были осмотрительнее, или тот, от кого вирус передался, должен теперь ответить... Увы, такие мысли и поиски виновных не помогут избавиться от ВИЧ, но будут отнимать время и повергать в состояние стресса. Важно понимать, что в этой ситуации ты отвечаешь только за себя! И если решил, что не должен быть проблемой для других – этого достаточно, чтобы жить дальше и думать о настоящем и будущем, а не о прошлом.

Согласно законодательству Украины (ст. 130 Уголовного кодекса), ты обязан принять необходимые меры, чтобы защитить своего партнера от заражения. А чтобы защитить других, необходимо правильно и регулярно принимать АРВ-терапию, которая препятствует размножению ВИЧ. Если ты будешь соблюдать все предписания лечащего врача, число вирусных частиц в крови значительно снизится, а значит, снизится и риск передачи ВИЧ. Однако не следует забывать и о презервативе... Презервативы не только защитят партнера, но и тебе помогут избежать заражения сифилисом, гонореей, или другим штаммом ВИЧ. Так что презерватив – это обоюдная польза.

И еще. Если твой партнер знает о твоём ВИЧ-статусе, обсудите возможность для него начать так называемую доконтактную профилактику. Что это такое – смотри ниже.



КАК РАССКАЗАТЬ ПАРНЮ, С КОТОРЫМ Я ВСТРЕЧАЮСЬ, О ТОМ, ЧТО У МЕНЯ ВИЧ?

На протяжении многих лет множество ВИЧ-позитивных сталкивались с отказом от дружбы и секса после того, как сообщали своим возлюбленным или просто потенциальным сексуальным партнерам о своем ВИЧ-статусе.

Принять решение рассказать или не рассказать о себе партнеру будет проще, если как следует подготовиться к разговору. Психолог, социальный работник или равный консультант помогут вам в этом.

Если речь не об одноразовом сексе, а о более или менее долгосрочных отношениях, в том числе просто дружеских, вероятно, тебе самому будет важно быть искренним со своим парнем и другом.

Если ты решил обсудить с любимым человеком свой ВИЧ-статус, не торопись, подготовься:

- Какой реакции ты ожидаешь, готов ли к испугу или гневу своего возлюбленного? Какие слова подобрать, чтобы он правильно понял, что с тобой и почему ты ему об этом говоришь?

Сначала подумай о том, что в ваших отношениях для него самое важное, в чем ты помогаешь ему, чем он важен для тебя, что его интересует, что у вас общего? И вообще, что он знает о ВИЧ, как относится к ВИЧ-позитивным. Если у тебя нет ответов на эти вопросы, обсуди все это с ним. Получив ответы, ты сможешь понять, как лучше построить разговор, чтобы твой парень понял, что с тобой происходит, как это может отразиться на нем, что это значит для ваших отношений.

Следует быть готовым к тому, что он может иметь много предрассудков о ВИЧ, а также к тому, что будет задавать не самые легкие вопросы, например, как ты получил ВИЧ. Конечно, эти вопросы могут быть сложными для тебя, но и ему будет нелегко задавать их и слушать ответы.

Если ты решил поговорить о твоём ВИЧ-статусе, значит, хочешь быть искренним и сохранить отношения, поэтому в разговоре думай, в первую очередь, о своём партнёре и о ваших отношениях. Постарайся как можно спокойнее отвечать на вопросы и объяснять, что все это значит.

Для такого разговора полезно иметь при себе буклет или какой-либо краткий справочник о том, что такое ВИЧ и СПИД, как они передаются и не передаются.

Советуем воспользоваться специальной брошюрой, которая дает ответы на многие вопросы, которые возникают в связи с ВИЧ и развенчивает распространенные мифы. Просто перейди по QR-коду:



- **Сможет ли он сохранить вашу тайну?**

Когда ты говоришь с партнером о таком конфиденциальном аспекте вашей жизни, как здоровье, необходимо четко объяснить ему, кому он может, а кому не может говорить о твоём ВИЧ-статусе. Вам нужно договориться, что, прежде чем рассказать кому-либо о ВИЧ-статусе, он должен получить твое согласие.

- **Эта новость может беспокоить и расстроить его.**

Возможно, ему понадобится поддержка, возможность поговорить с кем-то об этом, так как он переживает за тебя, за себя и за ваши отношения. Одним из вариантов может быть обращение на телефон доверия или посещение равного консультанта. Может быть, ему захочется поговорить с врачом. Помогите своему любимому получить поддержку и качественную информацию.

Это очень важно, так что подумай о том, как бы ты сам предпочел услышать такое признание. Прежде чем говорить с любимым или друзьями, попробуй рассказать это самому себе перед зеркалом и отследить, какие чувства у тебя возникают. Такие ли чувства ты хочешь вызвать у партнера или друзей в ответ на признание? Если предполагаемая реакция тебя не устраивает, попробуй найти другие слова, а также подумай о том, когда и где лучше поговорить.

Время и место для разговора также следует продумать. Они должны быть одинаково комфортны для вас обоих.

- Наилучшим будет то место, где вы будете одни, в спокойной обстановке.
- Не стоит поднимать эту тему во время спора или если у кого-то из вас плохое настроение.

Может случиться так, что парень, которому ты расскажешь о том, что живешь с ВИЧ, предпочтет отказаться от секса. Это неприятно и даже больно. Но это его решение. Кроме того, оно не связано лично с тобой. Каждый человек склонен заботиться о своей безопасности, и когда он отказывается, значит, он боится ВИЧ, а не тебя. Даже если его страх не обоснован, он имеет право заботиться о себе.



КАК ЛУЧШЕ **РАССКАЗАТЬ** **ПАРТНЕРУ О ВИЧ?**

Необходимо разделить информацию на небольшие блоки, начиная с самых простых, но и самых важных для понимания: как передается ВИЧ, как предотвратить заражение, как долго живут ВИЧ-позитивные, как они могут сохранить здоровье. Вероятнее всего, со временем у него появятся дополнительные вопросы, к которым следует отнестись внимательно и подобрать корректную информацию.

Предложи пройти тест на ВИЧ. Это поможет ему лучше понять то, насколько хорошо он знает, что такое ВИЧ и кто такие ВИЧ-позитивные люди. То есть это все поможет ему лучше понять тебя.

Следует ли мне предохраняться во время секса с парнем, у которого тоже ВИЧ?

Если вы оба принимаете АРВ-терапию и у обоих подтверждена неопределяемая вирусная нагрузка, то вы не создаете друг для друга каких-либо рисков, связанных с ВИЧ.

Но если твой партнер не принимает АРВ-терапию и у кого-то из вас есть другие сексуальные партнеры (так бывает, даже если вы это не обсуждаете), то могут быть следующие риски:

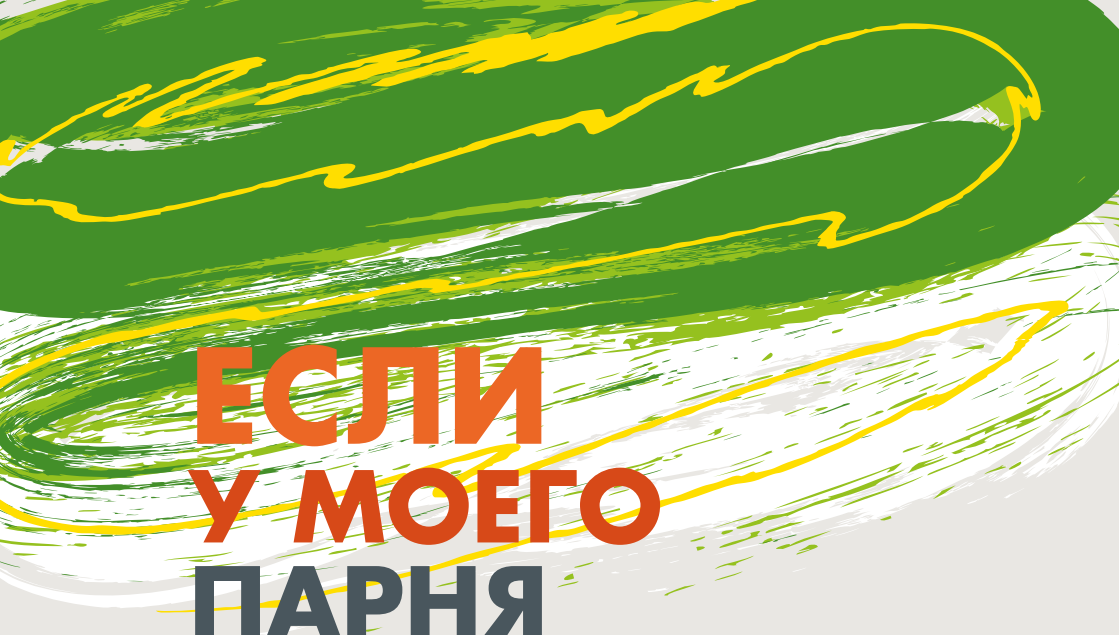
можно получить другие инфекции, передающиеся половым путем;

вирус гепатита В очень легко передается при всех видах сексуальных контактов, также есть риск заражения гепатитом С;

существует возможность инфицирования другим штаммом ВИЧ, который будет устойчив к тем лекарствам, которые вы принимаете в качестве АРВ-терапии.

*Чтобы избежать этих рисков,
пользуйтесь презервативами!*

Если существует вероятность, что ты или твой партнер можете иметь секс на стороне, но не готовы это обсуждать, вместо того, чтобы врать друг другу, просто договоритесь пользоваться презервативами. Так вы будете по-настоящему заботиться о здоровье друг друга.



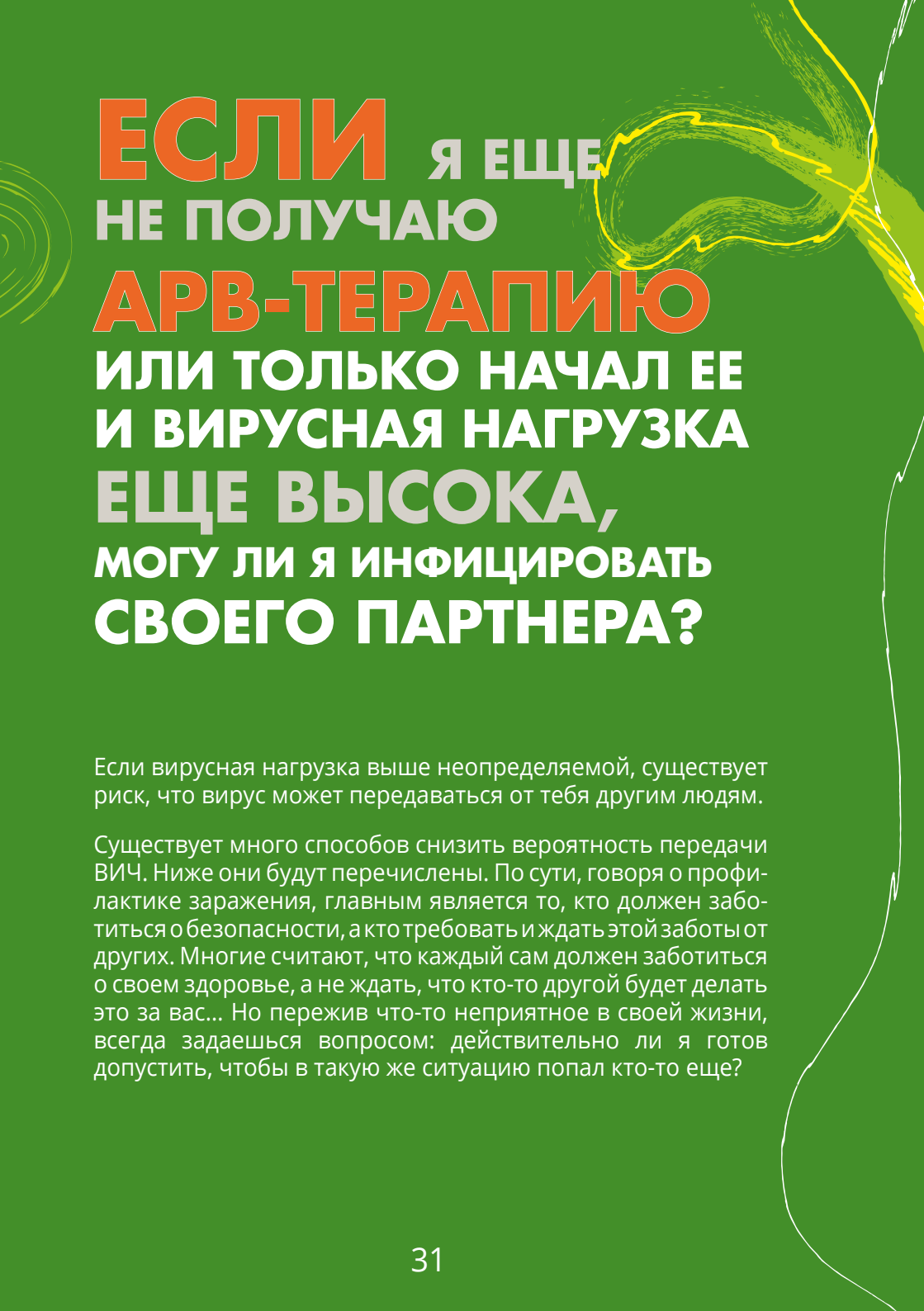
ЕСЛИ У МОЕГО ПАРНЯ НЕТ ВИЧ?..

Согласитесь, это просто прекрасно!

Многие ВИЧ-позитивные имеют успешные отношения с ВИЧ-негативными партнерами. Если говорить о здоровье, пары, где партнеры имеют разный ВИЧ-статус, называют «дискордантными».

Как и в любых отношениях, честность в общении – залог укрепления и успешного развития отношений. Вам обоим важно обсуждать друг с другом то, как вы чувствуете себя и что хотите друг от друга. В том числе это касается секса как между вами, так и с другими партнерами. Важно уметь слушать и слышать друг друга. Именно внимание, забота являются ключевыми факторами ваших отношений, а вовсе не наличие или отсутствие ВИЧ-инфекции.

АРВ-терапия, как уже упоминалось выше, защищает и предотвращает заражение партнера. Обсуди это со своим парнем и начинай терапию как можно раньше.



ЕСЛИ Я ЕЩЕ НЕ ПОЛУЧАЮ **АРВ-ТЕРАПИЮ** ИЛИ ТОЛЬКО НАЧАЛ ЕЕ И ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА ЕЩЕ ВЫСОКА, МОГУ ЛИ Я ИНФИЦИРОВАТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА?

Если вирусная нагрузка выше неопределяемой, существует риск, что вирус может передаваться от тебя другим людям.

Существует много способов снизить вероятность передачи ВИЧ. Ниже они будут перечислены. По сути, говоря о профилактике заражения, главным является то, кто должен заботиться о безопасности, а кто требовать и ждать этой заботы от других. Многие считают, что каждый сам должен заботиться о своем здоровье, а не ждать, что кто-то другой будет делать это за вас... Но пережив что-то неприятное в своей жизни, всегда задаешься вопросом: действительно ли я готов допустить, чтобы в такую же ситуацию попал кто-то еще?

Итак, чтобы понимать, как снизить риск заражения ВИЧ, обрати внимание на то, когда этот риск бывает наиболее вероятен:

- риск высок, если при анальном сексе без презерватива ВИЧ-позитивный партнер играет активную роль, и еще выше, если при этом он кончает внутрь;
- если ВИЧ-позитивный партнер при анальном сексе без презерватива выступает в пассивной роли, риск уже ниже, но все равно довольно значителен;
- небольшой риск остается, если при оральном сексе ВИЧ-позитивный кончает в рот партнеру.

То есть, если вирусная нагрузка все еще высока, необходимо пользоваться презервативом при каждом сексуальном контакте. Это обеспечивает максимально возможную защиту.

Если презерватива под рукой нет, а секс уже начался, можно постараться обойтись руками. Если секс точно будет с проникновением, ВИЧ-позитивный партнер может снизить риск передачи вируса, если будет выступать в принимающей роли, будь то анальный или оральный секс.

И еще. ИППП передаются так же, как ВИЧ. Если партнер – малознакомый тебе человек, использование презерватива важно в первую очередь для тебя, чтобы не заразиться чем-то еще в дополнение к ВИЧ-инфекции.

*Больше о безопасных сексуальных
практиках можно узнать
из специальной брошюры –
просто перейди по QR-коду.*



БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ И ЛЕЧЕНИИ

Вирусная нагрузка и повторное инфицирование ВИЧ

Тест на вирусную нагрузку делают только в специальных лабораториях. Он показывает количество свободно плавающих в крови вирусных частиц. Вирусная нагрузка является ключевым тестом, используемым для определения степени риска передачи ВИЧ другим лицам. Кроме того, при помощи этого теста оценивают эффективность АРВ-терапии. Если она работает хорошо, то уже через шесть месяцев после ее начала вирусная нагрузка должна стать неопределяемой.

Неопределяемая вирусная нагрузка показывает, что в крови почти нет свободно плавающих вирусных частиц. И если это так, то не происходит заражения новых клеток вашего организма, а при сексе вирус не передается партнеру.

Но к результатам анализа вирусной нагрузки следует относиться с осторожностью и обращать внимание на следующие факты:

- Тест теряет значение, если он был сделан несколько месяцев назад. Тест на вирусную нагрузку нужно проходить регулярно, чтобы подтверждать эффективность АРВ-терапии.

- Бывает так, что вирусная нагрузка в сперме выше, чем в крови. Этому способствует наличие других ИППП. Необходимо как можно быстрее протестироваться на все ИППП и лечиться.
- АРВ-терапия может перестать работать, если вы будете пропускать прием лекарств. Подробно о графике приема лекарств расскажет врач. О том, как настроиться на соблюдение режима, расскажут равные консультанты.

***Если я принимаю
антиретровирусную терапию,
значит ли это, что я абсолютно не
опасен в плане передачи ВИЧ?***

Если тест на вирусную нагрузку, сделанный не более шести месяцев назад, показывает неопределяемое число вирусных частиц, и (тоже очень важно!) ты не пропускаешь прием лекарств, то в принципе нет опасности передачи вируса.

Если твоя вирусная нагрузка неопределяемая, твой партнер является ВИЧ-позитивным, тоже принимает АРВ-терапию и тоже имеет неопределяемую вирусную нагрузку – риска практически нет.

Если твой партнер является ВИЧ-негативным и принимает доконтактную профилактику (см. дальше), риска тоже практически нет.

Но если секс будет без презерватива, возникает риск заражения другими ИППП.

Если партнер тебе мало знаком, или если знаком давно, но не говорит с тобой о сексе («стесняется», «не умеет»... да не важно, по какой причине), ради своей безопасности – всегда пользуйся презервативом.

ЧТО ТАКОЕ ДКП

(ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА)

Доконтактная профилактика – это использование ряда препаратов АРВ-терапии для защиты от ВИЧ. ДКП предоставляется тем, кто не инфицирован ВИЧ.

Если ты являешься ВИЧ-позитивным, а твой партнер нет, ДКП является для него хорошим вариантом, чтобы защитить от вируса себя и сохранить полноценные отношения с тобой.

В США, где ДКП применяется уже более пяти лет, удалось значительно снизить число новых случаев ВИЧ-инфекции среди геев и бисексуальных мужчин.

КАКИЕ ПЛЮСЫ ДКП?

Можно иметь секс с ВИЧ-позитивным партнером, даже с тем, кто еще не начал принимать АРВ-терапию, не рискуя заразиться.

КАКИЕ МИНУСЫ ДКП?

- Она стоит денег. В Украине некоторое количество людей могут получить ее бесплатно, но любой бюджет имеет ограничения... (хотя, цена не такая уж и высокая).
- Препараты нужно принимать ежедневно, чтобы в организме постоянно был необходимый для защиты от ВИЧ уровень лекарств.
- ДКП не рекомендуют принимать тем, у кого плохо работают почки или есть проблемы с костной тканью.
- Есть вероятность (маленькая, но есть), что принимающий ДКП человек столкнется со штаммом ВИЧ, на который этот препарат не действует.
- ДКП защищает только от ВИЧ, но не от других ИППП.

Решение о приеме ДКП должно быть очень тщательно взвешено, с учетом как положительных, так и отрицательных факторов. Очень важно проконсультироваться на этот счет с врачом-инфекционистом.

Больше о ВИЧ, жизни с диагнозом можно узнать в книге, специально созданной для людей, которые ищут ответы на сложные вопросы.



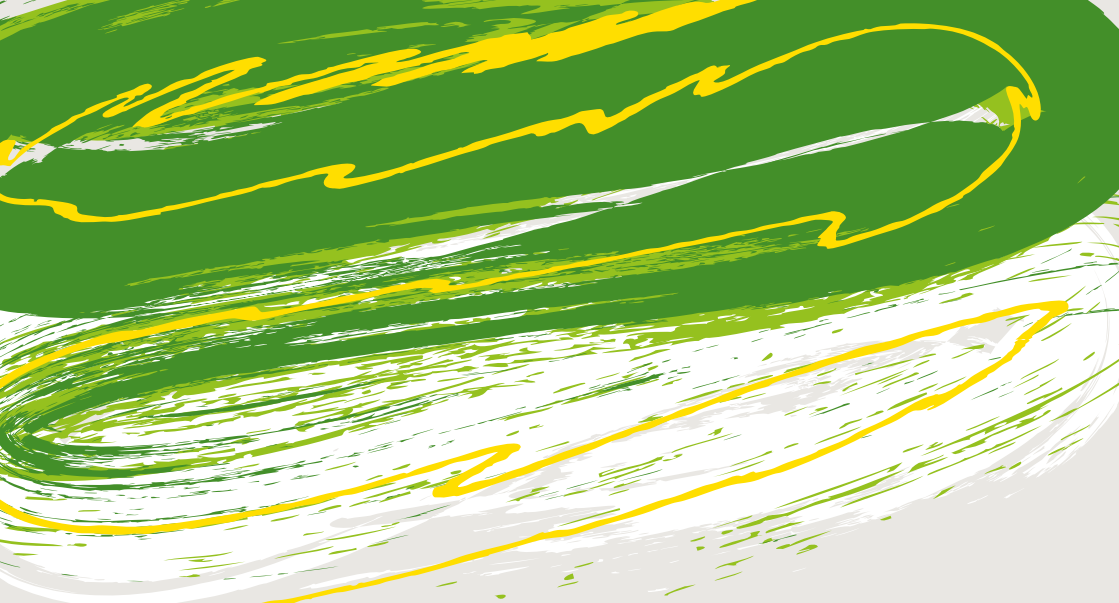
ЧТО ТАКОЕ ПКП (ПОСТКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА)

Даже если уже случился рискованный контакт, все еще есть возможность избежать передачи вируса. Для этого необходимо в течение 48 часов обратиться в Центр СПИДа и попросить предоставить так называемую постконтактную профилактику. Она представляет собой полноценный курс АРВ-терапии, которую попавший в рискованную ситуацию человек должен принимать в течение месяца.

Лучше всего обращаться в ту клинику, где ты наблюдаешься, так как вашему врачу известно, какую именно терапию ты принимаешь и имеет ли твой вирус устойчивость к другим лекарствам. Это важно знать, чтобы подобрать максимально эффективную ПКП твоему партнеру. И еще. Сотрудники Центра должны будут убедиться, что у твоего партнера действительно не было ВИЧ до того рискованного контакта, поэтому ему необходимо будет сдать соответствующий тест.

Как правило, ПКП назначают в случае, если имел место незащищенный анальный секс с ВИЧ-позитивным человеком (в любой роли), а также если сперма попала в рот или глаза.

Чтобы не попадать в сомнительные ситуации, важно как можно раньше начать АРВ-терапию и добиться неопределяемой вирусной нагрузки.



ПОЛЕЗНЫЕ САЙТЫ

<http://msmua.org> – Портал информации о здоровье МСМ, современная платформа для информирования и предоставления консультаций представителям и представительницам сообщества ЛГБТ и/или группы МСМ. Основные услуги, которые предлагает сайт, – это консультации специалистов. В данное время портал предоставляет консультации врачей, социальных работников, психологов и юристов. Они являются бесплатными и анонимными. Специалисты работают каждый день, кроме воскресенья и государственных праздников, с 11.00 до 23.00 часов, согласно графика консультаций.

www.parniplus.ru – сайт о сексуальном здоровье и семейных взаимоотношениях для ЛГБТ, а также служба знакомств и социальная сеть для ВИЧ-положительных геев.

www.arvt.ru – сайт о новейшей информации в лечении ВИЧ-инфекции на русском языке.

www.mirplus.info – сайт знакомств для людей с ВИЧ.

www.poz.com – англоязычный портал для людей, живущих с ВИЧ.

www.aidsmap.com – англоязычный портал о лечении ВИЧ-инфекции и о жизни с ВИЧ.

www.powerusa.org – сайт и электронная рассылка Нельсона Верджела, известного в США и Западной Европе активиста, живущего с ВИЧ. Сайт публикует информацию о питании, физической активности для людей, живущих с ВИЧ, о профилактике побочных эффектов АРВ-терапии.

<http://ga.net.ua> – сайт общественной организации «АЛЬЯНС ГЛОБАЛ». Данная организация с января 2016 года ведет проект по поддержке ВИЧ-позитивных MSM.

<http://hiv.pp.ua> – информация про ВИЧ, новости, форум, знакомства, адреса центров и сообществ.

**Общественная
горячая линия по вопросам
ВИЧ/СПИДа и туберкулеза:**

0 800 500 451

Авторы-составители:
Геннадий Рощупкин
Тимур Гончаров
Мирослава Андрущенко

Верстка и дизайн:
Сухомлинова И.

Литературная редакция:
Андрущенко М.



МБФ «Альянс общественного здоровья»

ул. Деловая 5, корпус 10А, 9-й этаж, 03680, Киев, Украина
Тел.: (044) 490-5485, Факс: (044) 490-5489

E-mail: office@aph.org.ua
www.aph.org.ua
www.facebook.com/AlliancePublicHealth

Распространяется бесплатно.

Формат 00x00/0 Обл. изд. лист. 00,00. Усл. печ. лист. 00,00.
Тираж: 2 000 экз. Заказ №000.
Напечатано в типографии:



Альянс[®]
громадського здоров'я

*Публикация подготовлена и опубликована в рамках
программы «Инвестиции ради влияния на эпидемию
туберкулеза и ВИЧ-инфекции» при поддержке
Глобального фонда для борьбы со СПИД,
туберкулезом и малярией.*