



## КОМУ ГОВОРИТЬ О СЛУЧИВШЕМСЯ?

**Б**езусловно, после получения диагноза встает этот острый вопрос. Большинству людей бывает необходимо поделиться, выговориться. Но в первое время постарайтесь открываться только тем людям, в которых вы уверены, что они окажут вам помощь и поддержку, не расскажут о вашем диагнозе, если вы попросите. Примите во внимание, что человек может выдать вашу тайну без злого умысла, в силу разных обстоятельств.

Рано или поздно каждый сам принимает решение, кому и как говорить о своем ВИЧ - статусе. Самое важное - понимать, зачем говорить о диагнозе, кому говорить и как говорить?

### 1. ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ?

Для чего я хочу раскрыть свой ВИЧ - статус, что мне это даст? Например, просто хочется выговориться, или нужна поддержка. Вам может казаться, что вы не имеете права скрыть от близкого человека диагноз. Или вам, действительно, удобнее, чтобы окружающие знали.

### 2. КОМУ ГОВОРИТЬ?

Разные люди реагируют по-разному. Подумайте, насколько человек готов к вашей откровенности? Какой может быть его реакция? Насколько вы сами готовы к той или иной реакции человека? Может оказаться полезным наедине прорепетировать развитие разговора.

### 3. КАК ГОВОРИТЬ?

Возможно, для начала, имеет смысл подготовить собеседника к разговору. Например, принести газету или буклет с достоверной информацией о ВИЧ-инфекции, обсудить информацию. Так вы поймете, как человек относится к проблеме. Начав разговор, сообщать «новость» следует прямо, четко и понятно. Иначе, чем дольше вы готовите собеседника к разговору, тем более напряженной будет обстановка. Главное, будьте готовы к любой реакции человека, и помните, что это реакция на ситуацию, а не на вас.

Вполне естественно, что появление у человека ВИЧ вызывает ряд психологических проблем. Кто-то привык справляться с проблемами самостоятельно, кому-то могут помочь друзья и родственники, кому-то группа взаимопомощи, а кому-то необходима профессиональная помощь психолога или психотерапевта. Обращение к психологу или психотерапевту – это возможность больше узнать о себе, своем потенциале, о существующих способах справиться с ситуацией, чтобы чувствовать себя увереннее и лучше.



ГБУЗ НСО ГИКБ №1,  
«Центр по профилактике  
и борьбе со СПИД»

Получи информацию **и по телефону**  
**на сайте: «горячей линии»:**  
**spidnso.ru 209-02-19**



ГБУЗ Новосибирской области  
«Центр по профилактике  
и борьбе со СПИД»

*Жизнь – это вызов, прими его!*  
*Жизнь – это борьба, стань борцом!*  
*Жизнь – это мечта, осуществи её!*



# Позитивная ЖИЗНЬ

Этот буклет предназначен, в первую очередь, для людей, которым впервые был поставлен диагноз «ВИЧ-инфекция».

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ВЫЯВЛЕНА ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ?

**И**звестие о диагнозе редко проходит для человека безболезненно. Этому есть масса причин: нехватка информации, предубеждение в обществе, невозможность на данный момент полного излечения и другие. Человек, узнав о своем ВИЧ - позитивном статусе, почти неизбежно переживает кризис.

Причина кризиса и суть его в том, что старые формы поведения неприменимы в изменившихся условиях. В жизни происходит перемена, – в данном случае, появляется ВИЧ, – и надо приложить усилия и сделать шаг, научиться жить с ВИЧ - инфекцией. Процесс принятия своего ВИЧ - положительного статуса иногда затягивается на годы. И для того, чтобы этот процесс проходил наименее болезненно, можно воспользоваться услугами профессиональной психологической помощи, которую окажут специалисты после выявления диагноза.

Что человек может сделать для себя сам? Очень важно не испытывать чувства вины за свое заболевание ни перед собой, ни перед окружающими. Принять поставленный диагноз, адаптироваться в условиях жизни с положительным ВИЧ - статусом, вести активную социальную жизнь, вне зависимости от наличия в крови вируса.

Если человека, живущего с ВИЧ долгие годы, попросить составить два списка: в первый записать то, что отняла у него ВИЧ-инфекция, а во второй – то, что дала (новые знакомства, новые цели в жизни и др.), второй список обычно получается длиннее.

Конечно, кто-то предпочитает не думать о своей болезни и жить, как и до получения положительного статуса. Но многим людям ВИЧ-инфекция помогает самореализоваться: одни помогают новичкам групп взаимопомощи принять диагноз, другие участвуют в движениях ВИЧ - положительных людей (интернет - сети людей, живущих с ВИЧ, организованы почти во всех странах), третьи участвуют в программах профилактики, помогая другим людям больше узнать о ВИЧ, чтобы избежать инфицирования.

## КОГДА ЧЕЛОВЕКУ СТАВЯТ ДИАГНОЗ «СПИД»?

**Д**иагноз «СПИД» характеризуется развитием множественных тяжелых заболеваний, в основном инфекционных, и резким ухудшением состояния здоровья. На сегодняшний день применение противовирусной терапии замедляет развитие ВИЧ-инфекции, соответственно отодвигает или совсем предотвращает появление стадии СПИДА и продлевает жизнь.

## КОГДА НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ НАЧАТЬ ПРИЕМ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ТЕРАПИИ?

**Д**о этого момента человек мог и не вспоминать о своем заболевании. Теперь возникает необходимость несколько раз в день принимать таблетки. Это непростой момент. Существуют целые программы по развитию приверженности лечению. Они помогают адаптироваться к регулярному приему препаратов и снять психологические барьеры, связанные с терапией. Со временем для ВИЧ - положительных людей прием противовирусной терапии становится такой же обычной процедурой, как чистка зубов и прием пищи. И это дается намного легче, если есть поддержка других людей, например, участников группы взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ, а также помощь психологов и психотерапевтов.

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ?

**К**аждый человек подвержен стрессу и тревожным состояниям. А люди, живущие с положительным ВИЧ - статусом, подвергаются стрессу вдвойне. Чтобы снизить уровень напряжения, воспользуйтесь некоторыми психологическими рекомендациями.

- Каждый человек важен, ценен и заслуживает уважения как таковой.
- Сам человек может и должен играть активную роль в поддержании своего здоровья. Полезно быть в курсе новой информации, связанной с ВИЧ и здоровьем.
- Помните об обязательном прохождении курса назначенной антиретровирусной и антибактериальной терапии даже после выписки из больницы.
- Сразу обращайтесь к лечащему врачу при появлении какого-либо заболевания, ухудшении состояния.
- Относитесь к себе с любовью и уважением, проявляйте к себе заботу и внимание.
- Хвалите себя за любые достижения, акцентируйтесь на своих достоинствах.
- Занимайтесь самосовершенствованием (изучение языков, посещение творческих мероприятий.)
- Проявляйте к себе терпимость, каждый человек имеет право на ошибку.
- Находитесь в ситуации «здесь и сейчас». Это поможет отогнать отрицательные мысли.
- Заставляйте себя смеяться, смех активизирует нервные клетки и происходит снятие напряжения.
- Избегайте негативной информации из СМИ, так как стресс отрицательно сказывается на состоянии психологического и физического здоровья.
- Научитесь осознавать свои негативные эмоции и найдите им выход способом, который не вредит окружающим (занятие спортом, выкидывание старых вещей, пение, танцы и др.)
- Больше общайтесь с приятными для вас людьми на темы, которые не относятся к вашей ситуации.
- Сформируйте мотивацию на активную жизненную позицию.
- Найдите свои психологические ресурсы, которые помогут повысить уровень стрессоустойчивости и снизить эмоциональное напряжение.