

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ



Пособие для волонтеров программ по
профилактике ВИЧ / СПИДа среди сверстников

Здоровая
Россия

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ	7
Глава 1. Волонтерское движение	7
1.1. Кто такие волонтеры?	7
1.2. Какова роль волонтеров в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа?.....	8
1.3. С кем работают волонтеры?.....	8
1.4. Как работают волонтеры?.....	9
1.5. Как стать волонтером?.....	11
Глава 2. Проблема ВИЧ/СПИДа.....	14
2.1. Что такое ВИЧ/СПИД?.....	14
2.2. Как передается ВИЧ?.....	16
2.3. Как защитить себя от инфицирования ВИЧ при сексуальных отношениях?....	19
2.4. Вступать или не вступать в сексуальный контакт?.....	19
2.5. Как правильно использовать презерватив?.....	21
2.6. В каких ситуациях мы можем оказаться ?.....	24
2.7. Как узнать, болен ли человек ВИЧ/СПИДом?.....	25
2.8. Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?.....	26
2.9. Как государство и общество поддерживают ВИЧ-инфицированных?.....	29
Глава 3. Переходный возраст.....	30
РАЗДЕЛ II. ПРАКТИКА	32
Глава 1. Как подготовить занятие?.....	34
Глава 2. Как проводить занятие с группой?.....	
Глава 3. Какие проблемы могут возникнуть при работе с группой и как их решать?.....	39
Глава 4. Какие темы могут появиться в ходе дискуссии?.....	41
Глава 5. Как работать с информацией ?.....	44
РАЗДЕЛ III. БАГАЖ ВОЛОНТЕРА	47
Конструктор 1. Способы работы с группой.....	47
Конструктор 2. Проблема эпидемии ВИЧ/СПИДа: Почему это важно? Как развивается эпидемия?.....	51
Конструктор 3. Медико-биологические аспекты ВИЧ и развития заболевания	56
Конструктор 4. Пути передачи ВИЧ-инфекции.....	59
Конструктор 5. Способы защиты от ВИЧ-инфекции.....	60
Конструктор 6. Жизнь с ВИЧ и формирование толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом	67
Конструктор 7. Инструменты для организации специальных событий.....	70
Конструктор 8. Оценка, анкеты проверки знаний, формы отчетов и отзывов.....	75
Заключение.....	81
Словарь волонтера	83
Информационные источники	85
Приложение 1.....	87
Приложение 2.....	89

ВСТУПЛЕНИЕ

В четырнадцать-шестнадцать лет ты вдруг становишься взрослым и свободным. Ты испытываешь себя, чтобы узнать, какой ты на самом деле. Тебе интересно, что о тебе думают другие люди, приятно ли целоваться или, например, сколько ты можешь выпить. В этом возрасте бывают бурные романы, безумные вечеринки... и очень обидные неприятности. Обычно это происходит по глупости или по незнанию. Например, друзья сказали, что ничего страшного от выпивки не произойдет, будет просто весело. Ты и вправду развеселился и наделал таких дел, что просто ужас. Став взрослыми, мы вспоминаем о таких случаях с улыбкой.

Но бывают ситуации совсем не смешные. После веселой вечеринки кто-то предложил "добавить кайфа" и попробовать наркотики. Тебе неудобно отказаться, ты боишься, что тебя сочтут слабаком. Возможно, ты просто опьянел и потерял контроль над ситуацией. А в результате - страшный диагноз ВИЧ. Стоит ли расплачиваться своей жизнью за минуты сомнительного удовольствия? Или другой вариант: ты и наркотики не употребляешь, и алкоголь не увлекаешься, но лишь один раз пренебрег правилами безопасного секса, и этого оказалось достаточно, чтобы заразиться.

До сих пор многие в России думают, что проблема ВИЧ/СПИДа их не касается. А что происходит на самом деле?

- На конец 2004 г. в мире насчитывалось 40 млн людей, живущих с ВИЧ/СПИДом (ЛЖВС). Большинство из них - молодежь.
- Эпидемия ВИЧ/СПИДа стремительно распространяется и в нашей стране. В 2004 г. в России насчитывалось более 300 тыс. ВИЧ-инфицированных. По данным российской статистики, 20% из них - юноши и девушки в возрасте до 20 лет, около 60% - молодежь от 21 года до 30 лет.

ПОМНИ: Лекарство от ВИЧ до сих пор не найдено. На сегодняшний день медикам удалось разработать лишь средства, позволяющие несколько продлить жизнь ВИЧ-инфицированного человека. Именно поэтому так важно попытаться объяснить всем, как избежать заражения.

Конечно, среди учителей, врачей, психологов, родителей бывают такие, с кем можно поговорить об алкоголе, наркотиках, сексе, ВИЧ/СПИДе. У них не страшно, к примеру, спросить о том, как правильно пользоваться презервативом. Однако большинству взрослых неловко говорить с подростками на интимные темы. Взрослые раздражаются, начинают читать морали или просто уходят от разговора. Может быть, стесняются. А может быть, сами не знают, как решать подобные проблемы.

О серьезных вещах легче всего говорить со сверстниками. Во всем мире подростки, которые осознали опасность эпидемии ВИЧ/СПИДа, помогают друг другу. Эти юноши и девушки добровольно работают в профилактических программах для молодежи. Они передают друзьям и одноклассникам знания, которые помогут им сохранить жизнь и здоровье.

Таких людей называют волонтерами, работающими по принципу "равный - равному".

Волонтер - тот, кто добровольно принимает участие в каком-либо деле. (Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный // Автор Т.ФЕфремова. - М: Русский язык, 2000.)

Мы предлагаем тебе присоединиться к набирающему силу волонтерскому движению и стать волонтером профилактических программ. Быть волонтером - это большой труд и большая ответственность. Но удовлетворение от работы стоит затраченных усилий. К тому же, работая волонтером, ты учишься:

- решать собственные проблемы;
- справляться со сложными жизненными ситуациями;
- общаться с людьми на понятном им языке;
- лучше понимать окружающих;
- руководить людьми;
- организовывать и проводить мероприятия без помощи взрослых.

Ты приобретаешь друзей, делаешь свою жизнь яркой, интересной и осмысленной, узнаешь много нового. Возможно, волонтерская работа станет первым шагом в направлении твоей будущей карьеры.

Как устроена эта книга

Книга "Всё в твоих руках" - из тех, что постоянно находятся на твоём столе или в твоей сумке. Ее писали специалисты по работе с молодежью, врачи и сами подростки-волонтеры. Наиболее важную и полезную информацию мы для удобства поделили на три раздела: Теория, Практика и Багаж волонтера.

Из первого раздела, "Теория", ты узнаешь, что такое волонтерское движение, и получишь всю основную информацию о ВИЧ/СПИДе, которую затем сможешь распространять среди сверстников.

Второй раздел называется "Практика". Здесь даются инструкции, как шаг за шагом организовать и провести занятия с группой или индивидуально. Мы постарались рассмотреть основные сложности и проблемы, которые могут возникнуть в ходе твоей деятельности. Волонтеры, помогавшие собирать информацию для этой книги, поделились практически всеми приемами, которые они используют в работе.

В третьем разделе собран "Багаж волонтера". Это лучшие игры, тренинги и упражнения, используемые мировым волонтерским движением. С помощью этих инструментов ты сможешь передать свои знания сверстникам в наиболее увлекательной и эффективной форме, а затем оценить результаты работы. Ты и сам можешь постоянно пополнять свой багаж новыми играми, тренингами и упражнениями. Чем больше и разнообразней твой багаж, тем легче тебе работать.

РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ

Глава 1. Волонтерское движение

1.1. Кто такие волонтеры?

Волонтеры работают по всему миру. Практически ни одна сфера общественной жизни, включая экологию, образование, здравоохранение, культуру, не обходится без поддержки волонтеров. Профилактика ВИЧ/СПИДа - одно из важнейших направлений волонтерской деятельности, потому что эта проблема касается всех. Сейчас в России существует более 200 тысяч благотворительных организаций, в которых бок о бок с врачами, учителями и другими специалистами трудятся волонтеры.

Волонтеры - это молодые люди, такие же, как ты: школьники и недавние выпускники школ. Они не похожи друг на друга, разными путями пришли в волонтерское движение, но теперь их объединяет большое общее дело.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: НАШИ ВОЛОНТЕРЫ

Костя, 14 лет (Саратов): «Мне интересно общаться в среде равных себе и делиться полученными знаниями, потому что это поможет всем нам в будущем. А еще приятно, когда твою работу оценивают по достоинству как взрослые, так и сверстники».

Алексей, 16 лет (Саратов): «Прикольно быть ведущим в группе. Интересны новые семинары и новые знакомства, приятно чувствовать себя значимым».

Александра, 15 лет (Саратов): «Мне нравится быть лидером. Ребята меня слушают, когда я говорю о серьезных и важных вещах. Я могу их заинтересовать своими знаниями».

Татьяна, 15 лет (Оренбург): «Информацию, которую я получила в волонтерском лагере, я рассказываю своим друзьям, а они - своим, и так по цепочке о ней узнают всё больше и больше людей. Мы ведем занятия в училищах и колледжах, ребятам нравится, что занятия проводят их сверстники. Они чувствуют себя раскованней. А я сама постепенно научилась быть лидером, общаться с аудиторией и не стесняться».

Екатерина, 19 лет (Иркутск): «Я принимала участие в волонтерской программе, это заинтересовало меня: занятость, разнообразие времяпровождения, возможность получить новые знания, развить и укрепить лидерские качества».

Волонтеры активно действуют, строят будущее собственными руками. Роль волонтеров в борьбе с ВИЧ/СПИДом очень важна. Не случайно Организация Объединенных Наций объявила 2001 год «Годом волонтера».

1.2. Какова роль волонтеров в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа?

Волонтеры помогают взрослым специалистам вести работу по профилактике ВИЧ/СПИДа и решать проблемы, связанные с этим заболеванием.

Профилактика - это предупреждение заболевания. Некоторые болезни можно предупредить прививками. От ВИЧ/СПИДа прививок не существует. Есть только информация, которая помогает избежать заражения. **Профилактика - это единственное спасение от ВИЧ/СПИДа.**

Волонтеры распространяют информацию о ВИЧ/СПИДе, помогают людям избавляться от опасных привычек, которые могут привести к заболеванию, учат их справляться со сложными жизненными ситуациями. Волонтеры участвуют в самых разных мероприятиях, посвященных тематике ВИЧ/СПИДа, например:

- проводят занятия со сверстниками в группах и индивидуально;
- помогают проводить акции, фестивали, выставки;
- участвуют в творческих конкурсах;
- помогают выпускать и распространять значки, плакаты, открытки, сувениры;
- работают корреспондентами в молодежных печатных изданиях;
- высказывают свое мнение по проблеме в дискуссиях, телепередачах.

1.3. С кем работают волонтеры?

Основная работа волонтеров - это занятия, которые они проводят со своими сверстниками в группах и индивидуально. Общаясь с подростками на равных, они могут гораздо лучше, чем взрослые, объяснить, как избегать рискованных ситуаций, как вести себя максимально разумно, если такая ситуация все-таки возникла. Волонтеры помогают сверстникам понять, насколько важно быть здоровым, и учат их беречь свое здоровье.

Быть здоровым - значит:

- не иметь болезней и травм;
- быть в хорошем настроении;
- вести активный образ жизни;
- общаться с друзьями;
- иметь увлечения;
- с удовольствием учиться и работать;
- с удовольствием отдыхать.

Некоторые люди меньше рискуют заразиться, некоторые - больше. Даже в твоём классе наверняка есть ученики, которые ходят строго по маршруту «дом - школа - музыкальная школа - дом», а есть такие, которые и в школе редко появляются, и домой приходят не всегда, и неизвестно с кем общаются. Но риск заражения ВИЧ есть и у тех, и у других, если они не знают, как защищаться. **Всем здоровым людям нужна информация о том, как избежать заражения ВИЧ.**

Существуют три уровня профилактики: личный уровень, уровень ближайшего окружения и социальный уровень. Волонтер в основном ведёт профилактическую работу на первом уровне, но вполне может выходить и на более высокие.

Уровень профилактики	На кого влияет	Как влияет волонтер
Личностный уровень	На группу сверстников или конкретного человека	<ul style="list-style-type: none"> - Предоставляет максимально полную информацию о ВИЧ. - Учит разумно относиться к своей жизни. - Обсуждает проблему со сверстниками один на один или в небольших группах.
Уровень ближайшего окружения	На учителей, родителей, тренеров, врачей и других взрослых	<ul style="list-style-type: none"> - Вместе со сверстниками формулирует мнение по той или иной проблеме. - Старается донести это мнение до взрослых. - Помогает подросткам наладить взаимодействие с их окружением.
Социальный уровень	На все общество в целом, на его нормы, стереотипы и ценности	<ul style="list-style-type: none"> - Помогает организовывать и проводить акции, фестивали, выставки. - Сотрудничает с молодежными печатными изданиями, работает на сайтах и форумах в Интернете. - Участвует в общественных дискуссиях, телепередачах.

1.4. Как работают волонтеры?

Донести до человека информацию или идею - очень непростое дело. Ты видишь, как много сил и средств тратят разные фирмы, чтобы заставить людей покупать какой-нибудь шоколад или стиральный порошок. А насколько сложнее убедить человека изменить свои привычки, свое поведение или мнение!

Чтобы влиять на сверстников, волонтеры используют специальные приемы и тайные искусства. В этом пособии ты найдешь описание многих из них. В основе всех методов работы волонтеров лежат два главных принципа: принцип «равный - равному» и принцип «активного участия». Эти принципы помогают волонтерам профилактических программ во всем мире донести информацию о защите от ВИЧ/СПИДа до своих сверстников.

Принцип «равный - равному» означает, что волонтер проводит занятия со своими сверстниками не свысока, не как учитель, а на равных. Они доверяют друг другу и могут говорить на одном языке, искренне и свободно, даже когда речь идет о проблемах, связанных с поиском новых ощущений, сексом, нежелательной беременностью, угрозой заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), и ВИЧ.

Большой принцип «равный - равному» можно разбить на восемь маленьких частей: Основные Принципы Общения Равных (ОПОР). Табличка с этими принципами станет для тебя опорой, когда ты будешь выстраивать отношения и работать со сверстниками.



Основные Принципы Общения Равных (ОПОР)

- **Доброжелательность:** Волонтер не выказывает осуждения, отрицательных эмоций по отношению к другим.
- **Уважение:** Волонтер уважает достоинство, ценности, чувства и мысли каждого человека.
- **Терпимость:** Волонтер учитывает возрастные, социально-психологические особенности и потребности тех, с кем работает. Он не судит людей за тот образ жизни, который они вели раньше или ведут сейчас, а подталкивает их в сторону здорового образа жизни.
- **Внимательность:** Волонтер умеет слушать и слышать других, а также замечать, слушают ли его. Иногда улыбка, жест, взгляд могут сказать больше, чем слова.
- **Точность:** Волонтер всегда предоставляет точную информацию, которая будет понята однозначно и не нанесет вреда участникам.
- **Искренность:** Волонтер говорит о своих чувствах искренне, ничего не придумывая. Однако он имеет право выбирать, что говорить, а что - нет. Неполная правда гораздо лучше, чем заведомая ложь.
- **Честность:** Волонтер честно признается в том, что у него нет готового ответа на вопрос или решения проблемы. Он имеет право сказать: «В данный момент я не могу ответить на этот вопрос, но обещаю ответ найти». Волонтер держит слово, получает дополнительную информацию от более опытных волонтеров, тренеров или специалистов.
- **Открытость:** Волонтер открыто рассказывает о целях и методах мероприятий, которые он проводит. Подростки участвуют в мероприятиях добровольно и имеют право знать о них все, прежде чем решат, принимать участие или нет.

Принцип «активного участия» означает, что те, кому волонтер передает знания, активно участвуют в процессе обучения. Волонтеры не читают сверстникам лекции и нотации на тему «что такое хорошо, и что такое плохо», а проводят с ними игры, ролевые игры, мозговые штурмы и другие упражнения, которые позволяют вовлечь в работу как можно больше людей. Человек, вовлеченный в процесс обучения, усваивает знания гораздо лучше, чем тот, кто просто пассивно слушает.

Как мы получаем информацию:

1%	через вкус
2%	через осязание
3%	через обоняние
11%	через слух
83%	через зрение

Как мы запоминаем информацию:

10%	когда читаем
20%	когда слушаем
30%	когда видим
50%	когда видим и слышим
80%	когда говорим
90%	когда говорим и делаем

1.5. Как стать волонтером?

Волонтером может стать каждый, кто скажет себе: «Мне интересна такая деятельность, я готов отдавать часть своих сил и времени помощи людям». Теперь все зависит от твоего желания, усилий, готовности развиваться и помогать другим. Проверь, готов ли ты стать волонтером.

- 1) Возьми лист бумаги и карандаш.
- 2) Раздели лист на две части.
- 3) В левой части попробуй перечислить те сложности и трудности, с которыми, как тебе кажется, ты можешь столкнуться в своей работе.



4) В правой части перечисли те преимущества, которые добровольная работа может иметь лично для тебя. Например:

Минусы	Плюсы
У меня останется меньше времени на собственные увлечения.	В моей жизни появится новый смысл.
Меня могут не понять друзья или знакомые.	Я найду новых друзей и единомышленников.
Мне придется терпеливо общаться с людьми, которые не разделяют мое мнение ли не хотят его слушать.	Я научусь хорошо общаться с людьми, разрешать конфликты.
И так далее...	Люди будут меня уважать, прислушиваться к моему мнению.
	Я узнаю много нового.
	Может быть, я выберу свою будущую профессию. После работы волонтером легче стать врачом, учителем, психологом...
	И так далее...

Если ты перечислил больше плюсов, чем минусов, - можешь смело сказать себе: «Я готов стать волонтером». Теперь тебе нужно будет пройти несколько этапов профессионального становления под руководством опытных тренеров.

• **Этап первый. Отбор в группу подготовки волонтеров.** Будущий волонтер старается показать себя тренерам, которые проводят набор в группу подготовки волонтеров, и одновременно с этим еще раз проверить, насколько ему подходит такая работа.

• **Этап второй. Подготовка к работе.** Волонтер вырабатывает собственное отношение к проблеме ВИЧ и к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, учится оценивать степень рискованности своего поведения и защищать свое здоровье.

• **Этап третий. Учеба.** Волонтер получает информацию и учится передавать ее сверстникам в такой форме, чтобы они не только задумались над сказанным, но и захотели получить дополнительные знания, изменить свою жизнь. Волонтера учат работать с группой, организовывать и оценивать свою деятельность.

• **Этап четвертый. Практика.** Волонтер пробует себя в реальном деле, анализирует свои достижения и промахи с помощью более опытного волонтера или специалиста.

• **Этап пятый. Самостоятельная деятельность.** Волонтер постоянно работает в профилактических программах для молодежи, совершенствует свои умения, стремится сделать все, что в его силах, чтобы остановить эпидемию ВИЧ/СПИДа.

Если ты поймешь, что эта работа тебе по душе, если ты постоянно совершенствуешь свои навыки и стремишься профессионально делать свое дело, ты уже скоро сможешь стать опытным волонтером. Возможно, в результате волонтерской работы ты решишь приобрести интересную профессию, которая связана со здоровым образом жизни и помощью людям. Например, станешь врачом, преподавателем, координатором или руководителем профилактических программ. Опыт и знания, которые ты получишь за время работы волонтером, обязательно пригодятся тебе в жизни.



Глава 2. Проблема ВИЧ/СПИДа

2.1. Что такое ВИЧ/СПИД?

Впервые случай этого странного заболевания был зарегистрирован в 1978 г. Позже ученые дали ему название СПИД и обнаружили вирус (ВИЧ), который его вызывает. До сих пор неизвестно, откуда пришел ВИЧ/СПИД. Одни считают, что он появился сначала у обезьян, другие - что его искусственно создали люди.

Точно известно одно: **ВИЧ/СПИД - смертельное заболевание, от которого нет лекарства или вакцины.** Эпидемия стремительно распространяется по всем странам и континентам. Больше всего от этого заболевания страдает молодежь в возрасте от 14 до 29 лет.

ВИЧ/СПИД: некоторые факты

- Сегодня в мире ВИЧ/СПИДом больны более **40 млн человек.**
- **Каждую минуту** в мире примерно **11 человек** заражаются ВИЧ.
- В России официально зарегистрировано почти 300 тыс. ВИЧ-инфицированных, но предполагается, что их по крайней мере в три раза больше.
- 80% ВИЧ-инфицированных в России - молодежь от 14 до 29 лет.

Эти данные официальной статистики. Но, скорее всего, ВИЧ-инфицированных гораздо больше. Многие живут с ВИЧ, даже не подозревая об этом. Они не сдавали анализы, соответственно, нигде не зарегистрированы.

ВИЧ - это Вирус Иммунодефицита Человека

Иммунная система - это внутренняя «милиция» организма, охраняющая наше здоровье. Если в организм проникают «преступники» (болезнетворные бактерии и вирусы), иммунная система распознает их, изучает и уничтожает. Для уничтожения каждого вида болезнетворных микроорганизмов она готовит специальную «группу захвата» - антитела.

Почему же иммунная система не справляется с ВИЧ? Дело в том, что ВИЧ - умный и хитрый враг. Попадая в организм, он проникает внутрь самих клеток иммунной системы и притворяется одним из «своих». Остальные клетки-«милиционеры» не видят «преступника» и не успевают подготовить нужные антитела, чтобы его уничтожить. Тем временем ВИЧ быстро размножается, делая новые и новые копии с самого себя. Когда антитела «группы захвата» появляются, бывает уже слишком поздно.

Постепенно ВИЧ разрушает иммунную систему. Развивается иммунодефицит - недостаток защитных сил в организме. Последняя стадия этого состояния называется СПИД - Синдром Приобретенного ИммуноДефицита.

ПОМНИ: ВИЧ и СПИД - разные вещи.

ВИЧ - Вирус Иммунодефицита Человека.

Он вызывает болезнь СПИД - Синдром Приобретенного ИммуноДефицита.

ВИЧ

(Вирус Иммунодефицита Человека)

Вирус, который атакует иммунную систему человека и делает организм уязвимым для вирусов и бактерий

Через 5 - 12 лет

СПИД

(Синдром Приобретенного ИммуноДефицита)

Состояние, когда иммунная система человека слишком ослаблена и не может сопротивляться различным болезням

Как ВИЧ вызывает СПИД: четыре периода

1) Период «окна»

- Длится около шести месяцев с момента заражения.
- ВИЧ уже попал в организм и активно размножается, но антитела к нему еще не выработаны.
- Обычно никаких симптомов нет, лишь иногда может ненадолго повыситься температура.
- В это время ВИЧ трудно определить с помощью анализа крови.
- Человек еще не подозревает, что в его организм попал ВИЧ, но уже может передавать его другим людям.

2) Период первичных проявлений

- Начинается примерно через шесть месяцев после заражения и может длиться шесть и более лет.
- Иногда наблюдается незначительное ухудшение самочувствия: повышенная температура, потливость, недомогание.
- Иммунная система «увидела» ВИЧ и начала бороться с ним, вырабатывая антитела. Это держит ее в напряжении, она не справляется с другими защитными задачами.
- Анализ крови на антитела к ВИЧ уже позволяет поставить человеку диагноз «ВИЧ-инфекция».

3) Период развития вторичных заболеваний

- Могут развиваться кожные и инфекционные заболевания, туберкулез, рак.
- При правильном лечении современные препараты еще способны вернуть болезнь на уровень первичных проявлений.
- Это состояние можно поддерживать достаточно долго, если человек старается вести разумный образ жизни.
- Однако если человек употребляет наркотики, спиртное, не бережет себя от других инфекций, происходит дополнительное ослабление иммунитета и ВИЧ быстрее развивается в стадию СПИДа.

4) СПИД, или терминальная стадия

- В организме почти не остается защитных клеток.
- Системы и органы человека необратимо поражены.
- Развиваются все новые заболевания, не поддающиеся эффективному лечению.
- Одно заболевание сменяет другое, человек не успевает выздороветь и полностью восстановить силы.
- Развитие болезни приводит к смерти.

Конечно, люди, с которыми ты будешь заниматься, не смогут запомнить всю информацию сразу. Твои главные задачи - объяснить им, что ВИЧ действительно опасен, рассказать о том, как ВИЧ повреждает организм и какая разница между ВИЧ и СПИДом.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по данной теме (см. Конструктор 2 и Конструктор 3).

? Вопросы о ВИЧ/СПИДе», которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Почему не могут найти лекарство от ВИЧ/СПИДа?

Ответ: ВИЧ очень быстро размножается, мутирует и становится невосприимчивым к любому препарату. Это затрудняет поиск лекарства. Во многих странах ученые пытаются создать вакцину от ВИЧ. Пока эти усилия успехом не увенчались. Зато уже есть препараты, которые могут продлить жизнь ВИЧ-инфицированного человека.

Вопрос: Так как же правильно говорить? «Он болеет ВИЧ?» Или СПИДом? А заражаются чем?

Ответ: Неправильно говорить «заразиться СПИДом». Правильно - «заразиться ВИЧ», «быть ВИЧ-инфицированным», «болеть ВИЧ-инфекцией». Сказать о человеке, что он «болен СПИДом», можно только на последней, терминальной стадии развития заболевания.

Вопрос: Сколько лет проходит от момента заражения ВИЧ до смерти от СПИДа?

Ответ: Это зависит от состояния здоровья человека до момента заражения, а также от лечения и образа жизни после заражения. Если человек не получает никакого лечения, то в среднем -5-12 лет. Если человек принимает специальные препараты и бережет здоровье, он может прожить с ВИЧ-инфекцией много лет.

2.2. Как передается ВИЧ?

Любой человек, независимо от своего социального положения, возраста и интересов, может быть затронут инфекцией. Но если точно знать, как передается ВИЧ, и научиться избегать рискованных ситуаций, заражения вполне можно избежать.

ВИЧ содержится в жидкостях организма человека и передается через них. Во внешней среде вирус быстро погибает.

В большой концентрации	В малой концентрации	Заражение при контакте
кровь сперма предэякулят предсеменная жидкость вагинальный секрет выделения влагалища молоко матери		возможно
лимфа	слюна	маловероятно
тканевые жидкости	пот моча слезы и др.	невозможно

ВИЧ передается:

Через инъекционные наркотики

Употребление инъекционных наркотиков - самый верный способ заразиться ВИЧ. Инфицированная кровь может содержаться в общей посуде для смешивания и забора наркотика, общем шприце или игле. При инъекции наркотик вместе с кровью и вирусом попадает непосредственно в кровоток человека. На практике же все ситуации, связанные с употреблением даже «легких» наркотиков и алкоголя, могут привести к заражению ВИЧ, потому что человек теряет контроль над собой.

Способ защиты: Полностью отказаться от употребления любых видов наркотиков и злоупотребления алкоголем.

Через сексуальный контакт

Сперма, кровь и вагинальные выделения ВИЧ-инфицированных людей содержат вирус. При незащищенных сексуальных контактах риск передачи ВИЧ через них очень высок. Единственное средство, которое предотвращает заражение при сексуальном контакте, - это презерватив.

Способ защиты: Использовать качественные презервативы при любых сексуальных контактах.

От ВИЧ-инфицированной матери ребенку

ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка. Однако во время беременности, в процессе родов при соприкосновении ребенка с кровью и другими жидкостями материнского организма либо при грудном вскармливании ребенка ему может передаваться вирус от ВИЧ-инфицированной матери.

Способ защиты: Мать проходит курс специального лечения во время беременности и не кормит новорожденного грудью. Сразу после появления на свет ребенок получает специальное профилактическое лечение. Тогда риск заразиться у него очень низок: 0-8%.

ВИЧ не передается при:

- объятиях;
- поцелуях;
- рукопожатии;
- других случайных телесных контактах;
- использовании общего полотенца, посуды и других аналогичных предметов;
- укусах насекомых;
- кашле;
- чихании;
- совместной работе, учебе, занятиях.

Задачи волонтера:

- Объяснить, что заражения можно избежать, если знать, как передается ВИЧ.
- Выучить с группой, в каких ситуациях есть риск заразиться, а в каких - нет.
- Выучить с группой основные способы защиты от ВИЧ

В «Багаже волонтера ты найдешь игры и методики по этой теме (см. Конструктор 4 и Конструктор 5).

? Вопросы о путях передачи ВИЧ, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Предположим, я не употребляю наркотики внутривенно, а курю марихуану. Грозит ли мне заражение?

Ответ: ВИЧ нельзя заразиться через общую сигарету. Но наркотики влияют на психику человека, он хуже контролирует ситуацию, а значит, менее защищен. Все, что связано с наркотиками и даже алкоголем, имеет прямое отношение к риску заражения ВИЧ.

Вопрос: Могут ли меня заразить ВИЧ в поликлинике или больнице, при переливании, сдаче крови?

Ответ: Если процедурой руководит врач, следящий за правильностью проведения процедуры и стерильностью инструментов, то сдавать кровь совершенно безопасно. Сегодня все медицинские учреждения и банки крови строго проверяют полученный материал, и риск заражения сведен к минимуму.

Вопрос: А что если на мою кожу попала кровь кого-нибудь, кто поранился? Так можно заразиться?

Ответ: Вряд ли. Здоровая кожа - надежный защитный барьер. Но лучше во время контактов с кровью, например, при оказании первой медицинской помощи, использовать перчатки, платок или салфетки, чтобы этот контакт минимизировать.

Вопрос: Как-то не верится, что ВИЧ не передается через поцелуй. А если поцелуй глубокий и долгий - это тоже безопасно?

Ответ: Теоретически передача ВИЧ через слюну возможна. Для этого нужно, чтобы 4 литра слюны попали непосредственно в кровь другого человека. Трудно себе представить, правда? Но если у обоих целующихся есть небольшие трещинки на слизистой оболочке рта или кровоточат десны, передача ВИЧ через кровь может произойти.

Вопрос: Можно ли заразиться ВИЧ от животных или насекомых, например, при укусе комара?

Ответ: Нет. ВИЧ - это вирус иммунодефицита человека, и в организме животных он не сохраняется. К счастью, насекомые не переносят ВИЧ. В противном случае эпидемия распространялась бы гораздо быстрее и людям было бы гораздо сложнее ее контролировать.

Вопрос: Можно ли заразиться ВИЧ во время маникюра или нанесения тату?

Ответ: Считается, что нанесение татуировок и другие косметические процедуры в принципе безопасны, потому что речь идет о нарушении верхнего слоя кожи. Но лучше выбрать хороший салон или хорошего специалиста и убедиться, что он пользуется стерильными предметами. Для этого нужно просто задать вопрос о наличии лицензии и стерильности инструментов.

Вопрос: Так что, теперь не ходить в бассейн и общественные туалеты? Ведь там могут быть и ВИЧ-инфицированные.

Ответ: Можно спокойно пользоваться общей с ВИЧ-инфицированным посудой, вместе заниматься спортом, ездить в общественном транспорте, ходить в театр, кино и рестораны, посещать общественные бассейны, туалеты и сауну, пользоваться общими бытовыми приборами и полотенцами, а также обниматься и целоваться.

2.3. Как защитить себя от инфицирования ВИЧ при сексуальных отношениях?

За тысячелетия своего существования человеческий род накопил немалый опыт сексуальных отношений - как положительный, так и отрицательный. На основании накопленного опыта были выработаны правила безопасного сексуального поведения, призванные защитить здоровье человека и его жизнь. Особенно актуальны эти правила сегодня, в условиях угрозы эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Правила безопасного сексуального поведения

- 1. Воздержание.** Воздерживаться от сексуальных контактов - это не «детство», не «патология» и не «глупость». Это разумное, взрослое желание взять время на размышление. Существует достаточно возможностей получать удовольствие и доставлять его любимому человеку, не занимаясь сексом. Это поцелуи, взаимные объятия, забота друг о друге.
- 2. Верность.** Необходимо хранить верность своему партнеру. Это не означает, что одну неделю или месяц человек «верен» одному партнеру, а следующую неделю или месяц - другому. Чем реже мы меняем половых партнеров, тем ниже риск заражения ВИЧ и другими ИППП.
- 3. Использование презерватива.** Необходимо использовать презерватив при каждом сексуальном контакте - от начала и до конца полового акта. Даже будучи уверенным в своем любимом человеке и его верности на все сто процентов, нельзя пренебрегать правилами безопасного секса - партнер может быть заражен ВИЧ и даже не знать об этом.
- 4. Забота о своем здоровье.** Прежде чем вступать в сексуальные отношения, партнерам следует пройти медицинское обследование, включая тесты на ВИЧ и другие ИППП, и в дальнейшем повторять его регулярно.

Задача волонтера - передать эти правила своим сверстникам.

2.4. Вступать или не вступать в сексуальный контакт?

Если человек начинает сексуальную жизнь слишком рано, практически не имея жизненного опыта, вполне вероятно, что он попадет в рискованные ситуации, заразится ИППП или ВИЧ. Поэтому лучше не спешить, а взять время на размышление, особенно если нет уверенности в том, что потенциальный партнер раньше придерживался безопасного сексуального поведения.

Часто бывает, что один партнер убеждает другого вступить в сексуальный контакт, к которому тот не готов. Например, он может говорить:

- «Если мы любим друг друга, то ничто не должно нас останавливать.»
- «Если ты говоришь, что любишь меня, докажи это на деле.»
- «Мы уже не маленькие и имеем право делать все, что захотим.»
- «Неужели ты испортишь такой прекрасный вечер?»

Человек, который говорит такие слова, возможно, по-настоящему любит своего партнера. Но в этот момент он им манипулирует: заставляет чувствовать себя неловко, принуждает к сексу. В такой ситуации важно знать, как противостоять давлению.

Способы давления	Как отвечать
Докажи, что ты действительно меня любишь.	Секс - не доказательство любви. Любовь - это забота о человеке, понимание, умение ждать.
Мне тяжело ждать, пока ты решишь, что готова/готов.	Время не имеет значение, главное - осознанное решение и защита.
Мы ведь уже не дети, можем вести себя по - взрослому.	Взрослость - это способность считаться с чужим мнением и принимать ответственные решения.
Сдерживать себя опасно для здоровья (может привести к импотенции и т. д.)	Все это мифы, не имеющие никакого отношения к реальности.

И юноши, и девушки вольны самостоятельно выбирать линию поведения в вопросах сексуальных отношений. Если партнеры решают до поры до времени воздержаться от секса, они могут доставить друг другу удовольствие с помощью безопасных сексуальных контактов, таких как объятия, поцелуи, взаимные ласки.

Задачи волонтера:

- Объяснить, что сексуальный контакт - не единственный способ выразить свою любовь.
- Убедить, что каждый человек имеет право самостоятельно принимать решение о том, вступать ему в сексуальный контакт или нет.
- Научить, как себя вести в ситуации, когда один партнер «давит», а другой не готов к сексуальному контакту.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по этой теме (см. Конструктор 5).



Вопросы о сексуальных отношениях, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Почему девушка идет на поводу у своего партнера, даже когда не испытывает особого желания перейти от любовных отношений к сексуальным?

Ответ: На это есть разные причины - стремление доставить партнеру удовольствие, боязнь показаться несвоевременной и т.п. Часто девушка не хочет обижать своего друга, старается помочь ему почувствовать себя настоящим мужчиной или просто боится, что, если она откажет ему в сексе, он уйдет к другой, более податливой девушке.

Вопрос: Часто ли на самом деле мужчины предпочитают более доступных женщин?

Ответ: Очень редко! Мужчины почти никогда не бросают женщин только потому, что те не готовы немедленно вступить с ними в сексуальные отношения. Молодой человек, который принимает такое решение, по сути - ребенок. Его ценности очень далеки от

настоящих ценностей взрослого человека. Делая секс главным аспектом отношений, он показывает свою слабость.

Более того, часто оказывается, что «податливость» или излишняя инициативность девушки в сексуальных вопросах не слишком привлекает, а иногда и смущает молодого человека. Для него это значит, что девушка мало себя ценит и недостаточно серьезно относится к сексуальным контактам.

Вопрос: А почему именно партнер давит на партнершу? Разве не бывает наоборот, когда «давит» девушка? И что делать в этом случае?

Ответ: Действительно, манипулировать партнером может и девушка. Ответ тот же самый: если ты не готов к сексуальному контакту, сопротивляйся давлению.

2.5. Как правильно использовать презерватив?

Если партнеры принимают решение в пользу начала половой жизни, защита здоровья должна стать для них такой же нормой, как взаимная забота и стремление доставить друг другу удовольствие. При любом опасном контакте необходимо использовать презерватив. Опасными называются контакты, в которых соприкасаются биологические жидкости, способные переносить ВИЧ. Это вагинальные, анальные, оральные контакты.

Такие контрацептивные средства, как таблетки, мази, свечи и внутриматочные спирали (ВМС), предохраняют только от незапланированной беременности. Они не защищают от ВИЧ. Прерванный половой акт также не защищает от ВИЧ, поскольку в предсеменной жидкости и секрете влагалища вирус может содержаться в достаточной для заражения концентрации. Презервативы - единственное средство контрацепции, которое обеспечивает защиту от ВИЧ на 90-95%. Но презерватив «работает», только если соблюдать все правила его покупки, хранения и использования.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП):

сифилис
гонорея
трихомониаз
уреоплазмоз
хламидиоз
герпес
кондиломы половых органов
гепатит В
гепатит С

Последствия ИППП могут быть очень серьезными - от хронических заболеваний внутренних органов до бесплодия. ИППП также делают организм более уязвимым для ВИЧ.

Если у человека появились зуд и жжение в области половых органов, необычные выделения из половых путей, покраснение, язвочки, уплотнения, наросты и бородавки в области половых органов и заднего прохода, болезненное мочеиспускание или боли в нижней части живота, нужно срочно обратиться к врачу.

Бывает, что не только подросток, но и взрослый человек не решается предложить партнеру использовать презерватив. Он боится, что партнер воспримет это как проявление

недоверия или даже заподозрит, что предлагающий болен ИППП или ВИЧ. Некоторые люди отказываются пользоваться презервативами, потому что недостаточно знают о них и верят в разные мифы, которые с ними связаны. Однако правильное использование качественного презерватива не может испортить отношения или помешать сексу.

Против презерватива	За презерватив
С презервативом ничего не почувствуешь. Презервативы всегда рвутся. В латексе все равно есть поры и вирус проникнет через них...	Это мифы. Нужно выбирать хорошие презервативы и использовать их правильно - тогда они безопасны и не влияют на чувствительность.
Ты что, мне не доверяешь? У меня нет никаких болезней.	Дело не в доверии. Просто существуют такие элементарные правила, как, например, забота о своем партнере. А болезни, кстати, могут протекать безо всяких симптомов
Может, лучше использовать таблетки или мази?	Они защищают от беременности, но не от ИППП и ВИЧ.
Я остановлюсь вовремя.	Это неприятно и физически, и психологически, а от ВИЧ не защищает. Мы оба будем только нервничать и не получим никакого удовольствия.
Я не знаю, как правильно пользоваться презервативом.	Это очень просто! На упаковке с презервативами или внутри нее есть инструкция.
Мне стыдно его покупать.	Все взрослые люди это делают, и никто их не осуждает и не высмеивает. Когда человек заботится о своем здоровье, он вызывает только уважение

Покупка презерватива

Покупать презервативы нужно только в аптеках. Презервативы, которые продаются в ларьках, магазинах и киосках, могут оказаться некачественными. Некачественные презервативы иногда продаются в мягкой упаковке, без инструкции или соответствующих пометок.

При покупке нужно обязательно проверить целостность упаковки презерватива, а также наличие на ней срока годности, метки «electronically tested» («проверено электроникой») или знака «Госстандарт/РосТест».

Презерватив должен быть произведен из латекса или полиуретана.

Качественные презервативы защищают на 98%

Некачественные презервативы защищают на 40%

Хранить презерватив нужно в отдельном кармане сумки или в кошельке - там, где нет острых предметов. Лучше не класть презервативы в карманы одежды, так как упаковка может помяться или повредиться.

Использование презерватива

- Вскрывать упаковку надо аккуратно, чтобы не повредить презерватив ногтем.
- Никогда не следует разрезать упаковку острыми предметами.
- Презерватив - вещь одноразовая.
- Нельзя использовать два презерватива сразу. Это не повысит защиту, но может привести к его разрыву.
- Если презерватив случайно надели наизнанку, его нельзя выворачивать и надевать снова. На внутренней поверхности остаются следы предсеменной жидкости, которая может содержать вирус.
- В любой упаковке качественных презервативов есть вкладыш с подробной инструкцией по использованию. С ней нужно ознакомиться.

Чтобы повысить уровень защиты, вместе с презервативами можно использовать различные специальные смазки. Иногда такие смазки заранее наносят на презерватив. Смазки должны быть только на водной основе. Смазки на жировой основе (вазелин, разнообразные кремы, губная помада) разрушают структуру латекса, и презерватив может порваться.

Конечно, волонтеру не нужно стремиться убедить сверстников как можно скорее испробовать презерватив на практике. Он должен:

- Объяснить, как важно использовать презерватив для защиты от ИППП и ВИЧ.
- Дать информацию о том, как правильно пользоваться презервативом.
- Научить сверстников убеждать партнера в том, что презерватив необходим.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по этой теме (см. Конструктор 5).

? Вопросы о сексуальных контактах, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Если партнеры доверяют и хранят верность друг другу, зачем нужны презервативы?

Ответ: Люди могут сами не знать об имеющихся у них заболеваниях. Это не вопрос доверия.

Вопрос: Что такое вагинальные сексуальные контакты?

Ответ: Это контакты, когда пенис проникает во влагалище. При них происходит контакт спермы с влагалищными выделениями, а иногда - с менструальной кровью. Все эти жидкости могут переносить ВИЧ. Поэтому при вагинальных контактах обязательно нужен презерватив.

Вопрос: Что такое анальные сексуальные контакты?

Ответ: При анальных контактах пенис проникает в анус (задний проход прямой кишки). Это один из самых рискованных видов контакта. В анусе и прямой кишке нет природных смазок, поэтому во время полового акта на стенках могут появляться микротрещины, в которые легко проникают сперма и кровь. Риск заражения возрастает в несколько раз.

Вопрос: Опасны ли контакты, при которых пенис проникает в ротовую полость?

Ответ: Такие контакты называются оральными, и при них тоже существует риск заражения

ПОМНИ: При ВСЕХ видах сексуальных контактов необходимо использовать презерватив.

Темы сексуальных отношений и сексуальных контактов довольно сложные. Если при их обсуждении возникают вопросы, на которые ты не можешь ответить, или вопросы, требующие особо интимного обсуждения, предложи человеку поговорить позже с глазу на глаз или обратиться к специалисту.

2.6. В каких ситуациях мы можем оказаться?

В приведенной ниже таблице ситуации, в которых мы можем оказаться, распределены по степени риска заражения ВИЧ:

Ситуации высокого риска, когда вирус может передаваться непосредственно через кровь или при половом контакте.

Ситуации низкого риска, которые представляют потенциальную опасность.

Безопасные ситуации, при которых ВИЧ заразиться невозможно.

Жизненная ситуация	Уровень риска
Сексуальный контакт без презерватива	высокий
Сексуальный контакт с неправильным использованием презерватива	высокий
Использование общего шприца для введения наркотика	высокий
Использование общей посуды для смешивания и забора наркотика	высокий
Сексуальный контакт в состоянии наркотического или алкогольного опьянения	высокий
Использование нестерильных инструментов для нанесения татуировок	высокий
Использование общей бритвы	высокий
Переливание крови	
С соблюдением правил забора, хранения и транспортировки крови	низкий
Без соблюдения правил забора, хранения и транспортировки крови	высокий
Различные косметические процедуры, нанесение татуировок, пирсинг с соблюдением правил и в специальном салоне	низкий/нет
Иньекции в лечебных учреждениях	нет
Сдача крови	нет
Укусы насекомых	нет
Укусы животных	нет

Использование чужой зубной щетки	нет
Использование общей посуды для приготовления пищи	нет
Уход за больным СПИДом	нет
Объятия с ВИЧ-инфицированным человеком	нет
Дружеский поцелуй ("в щечку")	нет
Любовный поцелуй	нет
Поездка в общественном транспорте вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	нет
Посещение школы вместе с ВИЧ-инфицированным учеником	нет
Посещение бассейна, бани сауны вместе с ВИЧ-инфицированным человеком	нет
Массаж	нет
Хасание одеждой	нет
Рукопожатие	нет
Использование общественных туалетных комнат	нет
Питье из общественных питьевых источников	нет

Эту таблицу ты можешь использовать как шпаргалку, когда тебя будут спрашивать о ситуациях, в которых можно и нельзя заразиться ВИЧ. Такую же таблицу, но с незаполненным правым столбиком, ты можешь попросить заполнить в группе, чтобы оценить, хорошо ли участники запомнили информацию.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игровую учебную методику «Оценка степени риска», которая основана на этой таблице (см. Конструктор 4).

2.7. Как узнать, болен ли человек ВИЧ/СПИДом?

По внешним признакам невозможно определить, болен человек ВИЧ/СПИДом или нет. Диагноз можно поставить только с помощью специального исследования крови - теста на ВИЧ. Существуют три вида теста на ВИЧ: иммуноферментный анализ (ИФА), иммуноблот и полимеразная цепная реакция (ПЦР).

Тест на ВИЧ можно сдать в центре СПИД, кожно-венерологическом диспансере (КВД) или в обычной поликлинике. Результат теста бывает положительным или отрицательным.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
ЕСТЬ ВИЧ-инфекция

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
НЕТ ВИЧ-инфекции

Тесты на ВИЧ достоверны на 98-99%, но все равно требуют дополнительной проверки. Например, тесты ИФА и иммуноблот показывают, есть ли в крови антитела к ВИЧ. Но существует «период окна» после заражения, когда ВИЧ в организме уже есть, а антител к нему еще нет. Если пройти тест ИФА или иммуноблот во время «периода окна», результат

будет неверным. Поэтому такой тест нужно сделать снова спустя некоторое время. Тест ПЦР выявляет, есть ли в организме ДНК и РНК вируса иммунодефицита человека. Но этот тест тоже может дать ложный результат, и его нужно перепроверить.

Когда человек приходит сдавать кровь на ВИЧ, он имеет право и до и после теста получить консультацию. Однако не всегда в лабораториях есть специалисты, которые могут ответить на все вопросы. Более подробно о тестировании на ВИЧ можно узнать по телефонам доверия, в общественных организациях, центрах СПИД, молодежных центрах, центрах помощи подросткам.

Волонтер должен иметь и при необходимости дать сверстнику координаты:
- Мест, где можно пройти тест на ВИЧ.
- Мест, где можно получить до- и послетестовую консультацию специалиста.

? Вопросы о тестировании на ВИЧ, которые тебе могут задать на занятии

Вопрос: Обязательно ли сдавать анализ на ВИЧ?

Ответ: Выяснять информацию о своем здоровье не обязательно, но очень разумно. Согласно Федеральному закону от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», любой гражданин России имеет возможность пройти тест на ВИЧ добровольно и анонимно.

Вопрос: Кто узнает о результатах анализа?

Ответ: Результат теста (не важно, положительный он или отрицательный) никому не сообщают без согласия человека. Он узнает результат сам и решает, кому о нем рассказать. Но если человеку меньше 18 лет, а результат теста положительный, об этом сообщают его родителям или другим законным представителям. ВИЧ - очень серьезная проблема, поэтому молодым людям в такой ситуации необходимы помощь и поддержка взрослых.

Вопрос: Могут ли человека заставить сдать анализ на ВИЧ? Например, если он захочет поступить на работу?

Ответ: Нет. Человек не обязан проходить обследование на ВИЧ по требованию работодателя. Обязательно должны проходить обследование на ВИЧ только доноры крови, органов и тканей, работники некоторых профессий, производств, предприятий, прежде всего - медицинские и лабораторные работники, имеющие контакт с кровью. Но подростка младше 14 лет могут обследовать по просьбе родителей или других законных представителей, которые также имеют право присутствовать при проведении обследования.

2.8. Как относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом?

Когда человек узнает, что неизлечимо болен, перед ним встает множество проблем. Это не только боль, плохое самочувствие и необходимость приема лекарств, но и психологические страдания. Психологи выделяют четыре стадии реакции на известие о тяжелой болезни - своей или близкого человека:

1) Отрицание. Я отказываюсь верить в происходящее. Произошла какая-то чудовищная ошибка, на самом деле я здоров.

2) **Гнев.** Я испытываю ярость при мысли, что болен. Это жестоко и несправедливо, это идет вразрез со всеми моими планами и мнением о себе.

3) **Депрессия.** Я не знаю, что делать, мне кажется, что моя жизнь разрушена. Я испытываю страх перед болезнью и смертью, сильнейшие тоску и разочарование.

4) **Принятие.** Я понимаю, что мою проблему могу решить только я сам. Я принимаю решение жить дальше и стараться быть счастливым. Я учусь жить с заболеванием. Мои близкие учатся помогать мне и преодолевать свои собственные тоску и страх.

Людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, часто приходится труднее, чем больным раком, диабетом и другими серьезными заболеваниями. Дело в том, что к ВИЧ-инфицированным многие относятся плохо. Их боятся, избегают, осуждают.

Те, кто мало знает об этой болезни, думают, что от ВИЧ-инфицированных можно заразиться случайно, «как-нибудь так». Многие до сих пор считают ВИЧ/СПИД «болезнью наркоманов, гомосексуалистов и проституток». Поэтому к физическим и душевным страданиям, которые причиняет ВИЧ, часто добавляются другие проблемы:

- унижения со стороны окружающих;
- ущемление в правах;
- потеря работы;
- распад семьи;
- ухудшение материального положения.

Чтобы сохранить работу и хорошие отношения с окружающими, многие ВИЧ-инфицированные вынуждены скрывать свою болезнь.

Отношение общества к тяжелобольным

Заболевание	Как относятся к больным	Как относятся к больным
Рак, диабет, болезнь Паркинсона	Сочувствуют, понимают, готовы помочь и поддержать	Люди понимают, что человек не виноват в том, что он болен. Они ставят себя на место больного и сопереживают ему.
ВИЧ/СПИД	Осуждают, насмеваются, ненавидят. Известны случаи увольнений, избиений, нападений на собственность ВИЧ-инфицированных людей.	Люди считают, что ВИЧ-инфицированный «получил то, что заслужил». Они осуждают его предполагаемый образ жизни и считают болезнь «наказанием за плохое поведение».

Такое негативное отношение и жестокие действия называются **дискриминацией ВИЧ-инфицированных**. Дискриминация несправедлива и больно ранит тех, кому и без того тяжело. Она происходит от страха и непонимания. Тем, кого эпидемия не коснулась, иногда кажется, что есть «мы» - хорошие, здоровые, и «они» - плохие, больные. На самом деле ВИЧ может заразиться любой человек, вне зависимости от возраста, поведения,

социального статуса и цвета кожи. Среди ЛЖВС есть и дети, и старики, и женщины из вполне благополучных семей. Число людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, растет год от года. Нужно научиться правильно относиться к ним, поддерживать, а себя защищать от заражения.

Задача волонтера - сделать так, чтобы его сверстники:

- С сочувствием относились к ВИЧ-инфицированным.
- Перестали бояться ВИЧ-инфицированных.
- Перестали приписывать ВИЧ-инфицированным несуществующие отрицательные качества.

В «Багаже волонтера» ты найдешь игры и методики по данной теме (см. Конструктор б).

Поскольку тема жизни с ВИЧ может вызвать у твоей группы неоднозначную реакцию и тяжелые мысли, при ее обсуждении важно придерживаться строгих рамок:

- Нельзя сгущать краски и описывать жизнь ВИЧ-инфицированных как ад. Такой подход мешает людям относиться к ним как к равным.
- Нельзя делать вид, что жизнь с ВИЧ легка и беспроблемна. Иначе люди не поймут, почему вообще нужно защищаться от этой болезни.
- Нужно стараться правдиво обрисовать ситуацию, как можно лучше понимать, как складывается жизнь ВИЧ-инфицированных. Постарайся получить эту информацию от самих людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Например, такие рассказы можно найти в журнале «Шаги» (www.hiv-aids.ru).



Вопросы о людях, живущих с ВИЧ/СПИДом, которые тебе могут задать на занятии:

Вопрос: Чем отличаются права ВИЧ-инфицированного от прав обычного человека? Что ему можно, а чего нельзя?

Ответ: ЛЖВС имеют те же права, что и любые другие граждане нашей страны, и несут такую же ответственность за нарушение закона, как все.

Вопрос: А что если в паре один партнер ВИЧ-инфицирован, а другой - нет? Им нужно расстаться или придется умирать вместе?

Ответ: Таких случаев очень много - ведь люди любят друг друга вне зависимости от наличия или отсутствия у них ВИЧ-инфекции. Они могут продолжать сексуальные отношения и даже иметь детей.

По закону ВИЧ-инфицированный обязан сообщить партнеру о своей болезни. Паре нужно соблюдать правила безопасного сексуального поведения и консультироваться со специалистами, чтобы решить вопрос о беременности и рождении ребенка.

Вопрос: Разве ВИЧ-инфицированная мать может родить здорового ребенка?

Ответ: Может, если проходит курс специального лечения во время беременности и не кормит новорожденного грудью. Тогда риск заразиться у ребенка очень низок: 0-8%. Дети ВИЧ-инфицированных матерей получают специальное профилактическое лечение сразу после появления на свет.

2.9. Как государство и общество поддерживают ВИЧ-инфицированных?

ВИЧ-инфицированные стремятся к тому, чтобы научиться справляться со своей проблемой. Они стараются помогать друг другу преодолевать одиночество и непонимание: например, создают группы поддержки, где люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, могут свободно общаться, делиться чувствами, находить друзей и любимых.

Постепенно все больше людей начинают понимать проблему эпидемии ВИЧ/СПИДа и учиться правильно относиться к тем, кого она коснулась. ВИЧ-инфицированные получают поддержку со стороны государства и общества в целом.

Государство гарантирует людям, живущим с ВИЧ/СПИДом, те же права и свободы, какими обладают остальные граждане РФ:

- ВИЧ-инфицированного человека нельзя уволить с работы из-за его диагноза.
- Ему нельзя отказать в приеме на работу по причине его болезни.
- Ему нельзя отказать в поступлении в общеобразовательное учреждение или в медицинской помощи.
- Никто не имеет права ограничивать жилищные права ВИЧ-инфицированных или членов их семей.

В обществе за годы развития эпидемии ВИЧ сложились определенные традиции, призванные продемонстрировать готовность людей помогать ВИЧ-инфицированным и бороться с эпидемией.

1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом. В этот день во всех странах мира проводятся мероприятия, в ходе которых специалисты и волонтеры разъясняют людям, как важно бороться с эпидемией и поддерживать ВИЧ-инфицированных. В «Багаже волонтера» есть несколько примеров мероприятий, которые ты тоже можешь подготовить к 1 декабря.

Третье воскресенье мая - День памяти умерших от СПИДа. В 1983 г. группа людей, лично затронутых этой проблемой, впервые организовала и провела День памяти умерших от СПИДа. С тех пор каждый год в третье воскресенье мая во многих странах мира организуются мероприятия (панихиды, концерты, выставки, конференции), призванные почтить память умерших и дать возможность живым задуматься над тем, что эпидемия может коснуться каждого.

Красная ленточка - международный общепризнанный символ борьбы со СПИДом. В 1991 г. ее создал американский художник Фрэнк Мур. Прикалывая красную ленточку к своей одежде, люди выражают стремление приложить усилия к решению проблемы ВИЧ/СПИДа и демонстрируют солидарность с теми, кто стал жертвой эпидемии.

Международное движение «Имена» и мемориал «Квилт». В 1987 г. гражданин США Клиф Джонс потерял друга, который умер от СПИДа. В память о друге Джонс сшил флаг и вышил на нем имя умершего. С этого момента начало развиваться всемирное движение под названием «Имена».



Люди, присоединяющиеся к движению, шьют памятные флаги, на которых пишут или вышивают годы жизни и имена своих близких, умерших от СПИДа. Готовые полотна соединяются в большие квадраты, предназначенные для публичных показов, например, 1 декабря или в третье воскресенье мая. Так возник Международный СПИД-мемориал «Квилт» («Лоскутное одеяло»), существующий сегодня в 40 странах мира, в том числе и в России. Многоцветная мозаика Квилта лучше всяких слов дает понять, насколько масштабной является проблема ВИЧ/СПИДа и насколько велик риск, что она затронет каждого.

Глава 3. Переходный возраст

Прежде чем перейти от теоретических сведений о ВИЧ/СПИДе непосредственно к занятиям, давай повнимательнее взглянем в тех, с кем тебе предстоит работать. Это твои сверстники, подростки, пребывающие в так называемом «трудном», «переходном возрасте». Взрослым с ними тяжело общаться, и тебе тоже иногда будет нелегко. Но если понимать, что с человеком происходит, что он чувствует, с ним проще найти общий язык.

Так что же такое этот переходный возраст? Кто откуда «переходит» и куда?

Два тела, два мира

Ребенок	Взрослый
Живет в детском теле, в мире семьи. Им командуют, ему не позволяют принимать важные решения. Он учится есть, говорить, ходить и причесываться самостоятельно. Познает мир через игру.	Живет во взрослом теле, в большом мире. Может принимать решения сам. Может иметь сексуальные отношения с другими людьми и создавать новых людей. Работает, обеспечивает себя сам.

Период перехода от ребенка к взрослому занимает не день и не неделю, а несколько лет. Тебе самому придется познавать взрослую жизнь и доказывать свое право принимать решения, работать и вступать в сексуальные отношения. Взрослые злятся, терпят, ждут, когда закончится твой ужасный возраст. Но ведь ты знаешь, что не просто так меняешь стиль одежды, не сообщаешь, когда вернешься домой, и сопротивляешься всему, что говорят тебе родители. Ты делаешь важное дело - переходишь из детского возраста во взрослый.

Это очень интересное время. Сейчас ты:

- Получаешь новое тело (девочка становится девушкой, мальчик - юношей).
- Переживаешь первую влюбленность.
- Лучше узнаешь себя, свои возможности и интересы.
- Ищешь свое место в мире, примеряя на себя разные роли.
- Начинаешь понимать, как устроен взрослый мир.
- Составляешь свое собственное мнение по всем вопросам.
- Начинаешь сам принимать решения.

Когда переход закончится, ты сможешь иметь сексуальные отношения с представителями противоположного пола, работать и принимать самостоятельные решения. Но насколько уверенно ты будешь себя чувствовать в роли взрослого, зависит вовсе не от возраста. Многие люди так никогда не выходят из детства. Они продолжают жить по указке, ждут, что за них будут принимать решения жена, родители или начальники, не отвечают за то, что говорят и делают. Кто-то остается на всю жизнь подростком - бунтует до старости, совершает необдуманные поступки, не осознавая последствий, ломает жизнь тех, кого любит.

Взрослый - это человек, который сам решает, что делать, и несет ответственность за принятое решение. Работая по системе «равный - равному», ты помогаешь себе и своим сверстникам совершить «переход» во взрослое состояние. Ты узнаешь сам и передаешь другим важные знания об отношениях с людьми, ответственности, решениях и защите своей жизни в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.