**СПИД/ВИЧ-инфекция**

Вирус (ВИЧ), известный с 1981 года, вызывает заболевание, при котором уничтожается вся иммунная система человека.

Система ВИЧ и СПИД – не одно и то же. ВИЧ – это вирус, который приводит к подавлению иммунной системы, а СПИД – это комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, которые возникают на фоне низкого иммунитета.

***Как происходит заражение ВИЧ?***

***Заразиться ВИЧ можно тремя путями:*** *Через кровь, использование нестерильных игл и шприцов для введения наркотиков; при нанесении татуировок, при пирсинге; половым путем при незащищенном сексе; от матери к ребенку при прохождении через родовые пути и при кормлении грудью.*

Обнаружить ВИЧ в организме можно примерно через 3 – 6 месяцев после заражения при помощи специального анализа крови, который обнаруживает антитела к вирусу.

***ВИЧ не передается:*** *при рукопожатии или объятиях с инфицированным человеком; через пот или слезы; при кашле и чихании; при использовании посуды или постельного белья инфицированного; при использовании общих с инфицированным человеком ванны и унитаза; в общественном транспорте; через животных или при укусах насекомых.*

Вирус ВИЧ также не передается при поцелуе, так как концентрации вируса в слюне недостаточно для инфицирования. При отсутствии глубоких кровоточащих ран во рту и соблюдении гигиены полости рта заражение ВИЧ невозможно.

**Безопасный секс и ВИЧ: как об этом заговорить с партнером?**

*(Советы психологов)*

В большинстве случаев вопросы безопасного секса – это вопрос двух сторон, двух сексуальных партнеров. Но независимо от характера отношений многие люди не знают, как заговорить с партнером о сдаче тестов на те или иные инфекции, или использовании презервативов.

Нет простого совета о том, как поговорить с партнером о ВИЧ или инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП). Парадоксально, но в то время как для многих заняться сексом, даже с малознакомым человеком, не проблема, заговорить на тему безопасности этого самого секса непреодолимый барьер. С чего же можно начать?

Каждые отношения уникальны, и они развиваются по своему сценарию. Однако очень важно заговорить о возможной передаче инфекции до секса. К сожалению, большинство молодых людей слишком смущаются или боятся заговорить об этом, или им просто не хватает навыков общения. Как правило, людям просто не хватает смелости затронуть эту тему, они могут бояться потерять потенциального партнера, лишь упомянув слова типа "ВИЧ". Просто не забывайте, что если партнер готов расстаться с вами, потому что вас беспокоит вопрос ИППП, то отношения были провальными с самого начала! Также никогда не забывайте: вы никогда не можете знать, какие у вашего партнера были риски до вас, вы не можете быть ни в чем уверены и по "косвенным" признакам это определить невозможно.

Следующие рекомендации могут помочь впервые затронуть эту тему в разговоре:

1. Читайте как можно больше о ВИЧ и ИППП. Чем шире ваши знания, тем проще вам будет говорить об этом. Иногда неловкость является лишь симптомом нехватки информации. Вы можете воспользоваться Интернетом, чтобы изучить, как передается ВИЧ, что собой представляют анализы, какие еще инфекции передаются во время секса.

2. Важно начать говорить об этом до того, как вы начнете заниматься сексом. Чем дольше вы будете откладывать разговор, тем сложнее вам будет начать. Подходящий момент для обсуждения вопросов ВИЧ и ИППП наступает тогда, когда вы почувствовали эмоциональную потребность заняться с кем-то сексом.

3. Разговор на такую сложную тему, как ВИЧ и другие инфекции, требует выбора правильной обстановки. Вам будет нужна тихая, умиротворяющая атмосфера, когда вас точно никто не побеспокоит. Например, об этом можно говорить на свидании или прогуливаясь вместе.

4. Готовьтесь к негативной реакции партнера. Скорее всего, он или она будут оправдываться или "защищаться", начало такого разговора у большинства людей может вызывать дискомфорт или подозрения, что их в чем-то хотят обвинить. Возможно, партнеру еще сложнее говорить об этом, чем вам. Четко и прямо объясните, почему для вас важно обсудить эту тему. Скажите, что это вопрос не доверия, а заботы о вашем и его здоровье. Расскажите человеку, как вы заботитесь о нем!

5. Ни в коем случае не устраивайте "допрос" человеку о его прошлых рисках передачи ВИЧ или ИППП. Лучше расскажите о собственных рисках. Просто спросите о его. Другому человеку всегда будет проще, если вы начнете с себя. Постарайтесь сделать эту беседу максимально расслабленной, избегайте напряжения, дискуссий или споров.

6. Если у вас есть подозрения, что у партнера есть симптомы ИППП (выделения, сыпь) – сразу скажите об этом. В ответ естественной будет негативная реакция, это нормально. Просто укажите на симптомы, и объясните, что упоминаете о них только потому, что беспокоитесь о его здоровье.

7. Если вы не знаете, как начать разговор о ВИЧ, начните с какого-нибудь фильма или передачи. Вы можете специально включить телевизор, когда там будет идти передача на тему СПИДа, или принести фильм на видео, если там есть тема ВИЧ. Хороший повод начать говорить о персонажах и героях, а затем перевести разговор на вашу собственную жизнь. Другой вариант – можно предложить партнеру ссылку на какой-либо веб-ресурс по ВИЧ/СПИДу в Интернете.

8. Подумайте о тестировании на ВИЧ и ИППП вместе с партнером до начала вашей сексуальной жизни. Можете назвать это "ритуалом для начала современных отношений", без которого в наше время нельзя обойтись. Тестирование вдвоем более желательно, чем попытки "заставить" партнера протестироваться самостоятельно, так как вы тоже сдаете анализы.

9. Говорите о ВИЧ и ИППП когда вы оба в трезвом состоянии и относительно хорошем настроении. Не пытайтесь "загрузить" этим вопросом партнера, когда у него и так хватает неприятностей.

10. Обсуждайте такие вопросы только при личной встрече. Никогда не предлагайте обсуждать вашу сексуальную жизнь по телефону, электронной почте или СМС. Личный контакт полностью меняет разговор, его ничто не заменит!

В целом, обсуждение вопросов ВИЧ, ИППП или любых аспектов сексуальной жизни, если на то пошло – задача не из легких. Но проговорить все заранее крайне важно. Это часть построения отношений, так вы сможете лучше узнать партнера и позаботиться о своем здоровье. В конце концов, ничто так порой не сближает как "трудные" беседы, которые пережила пара.

***Студентам следует знать:***

*- тестирование на ВИЧ****.*** Пройти обследование на ВИЧ-инфекцию можно анонимно и бесплатно в любом лечебно-профилактическом учреждении, в отделах профилактики СПИД республиканского и областных центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. Сдавать кровь на ВИЧ следует через 3 – 6 месяцев после предполагаемого заражения, поскольку в течение этого срока в организме вырабатываются антитела к вирусу, которые обнаруживаются при лабораторном исследовании. Диагноз ВИЧ-инфекция ставится только по результатам нескольких тестов.

*- адреса помощи (г. Минск):*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Телефон доверия:***  наркологическая помощь | 299-31-03 |
| ***Телефон доверия:***  экстренная психологическая помощь | 290-44-44 |
| ***Психологическая и юридическая помощь*** жертвам насилия | 247-32-32  214-51-83 |
| ***Реабилитационная помощь*** зависимым от алкоголя и наркотиков | 201-41-00 |
| ***«Горячая линия»:***  консультирование по проблеме ВИЧ\ СПИД | 227-48-25  (будние дни; 14.00 - 17.00) |
| ***«Горячая линия»:***  консультирование по проблеме ВИЧ\ СПИД для женщин, вовлеченных в секс-бизнес | 294-00-23  (понедельник, четверг;  17.00 - 19.00) |
| ***«Горячая линия»*** «Ла Страда»: консультирование по проблеме предупреждения торговли людьми | 8-801 - 100 - 8 - 801  (звонок бесплатный на всей территории Республики Беларусь) |

*- правовую информацию по проблеме ВИЧ/СПИД:*

***Статья 157. Заражение вирусом иммунодефицита человека***

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекцией) – *наказывается штрафом или лишением свободы на срок до трех лет.*

2. Заражение другого лица по легкомыслию или с косвенным умыслом ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, – *наказывается лишением свободы на срок от двух до семи лет.*

3. Действие, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц, либо заведомо несовершеннолетнего, либо с прямым умыслом, – *наказывается лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет.*

***Рекомендации:***

При подготовке занятия со студентами по профилактике ВИЧ/СПИД кураторам можно обратиться за помощью:

к психологам СППС (тел. 293-85-77) с целью проведения тренинговых занятий со студентами группы по данной проблеме;

к методистам УВРМ (тел. 293-23-68)

- для приглашения врача-эпидемиолога из ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Советского района г. Минска» для проведения кураторского часа на кафедральном или факультетском уровне;

- для получения и использования на кураторском часу видеоматериалов Информационного агентства Белорусской Православной Церкви: «Пленники страстей», «Что тебе имя, сестра», «Пока горит свеча. Церковь против СПИДа», переданные БГУИР по благословению Высокопреосвященнейшего Филарета, Митрополита Минского и Слуцкого Патриаршего Экзарха всея Беларуси.

- к руководителю университетской волонтерской группы «Созвездие» Гарбузовой Валентине (тел. 293-84-54) для проведения тренингов по методу «равный обучает равного» по профилактике ВИЧ/СПИД в студенческой группе.