

С каждым годом число ВИЧ-инфицированных растет. На сегодняшний день степень распространения заболевания такая, что люди, имеющие ВИЧ, живут в каждом городе, и могут находиться в любом коллективе, и даже в ближайшем кругу общения.

Научиться жить с ВИЧ - сложная задача, она требует немало сил, а также поддержки и помощи со стороны близких и специалистов. Существуют несколько периодов, во время которых ВИЧ-инфицированные особенно уязвимы перед кризисом:

Получение диагноза. Не существует «правильной» реакции на этот диагноз: все воспринимают его по-разному. Многих охватывают гнев, подавленность, отчаяние, страх за себя и близких. Другие, напротив, абсолютно спокойны.

Необходимость регулярно принимать лекарства. Большинство людей с ВИЧ-инфекцией - молодые люди, которые не имели ранее опыта ежедневного приема лекарственных препаратов. Некоторых из них пугает мысль о неспособности иммунной системы самостоятельно бороться с вирусом, других - сложность приема препаратов и возможность появления побочных эффектов.

Болезненные симптомы сами по себе являются тяжелым испытанием для

человека и многие ВИЧ-инфицированные не могут свыкнуться с тем, что их жизнь будет связана с постоянным обращением за медицинской помощью, которая вынудит сменить либо бросить работу или прекратить учебу.

Тяжелая болезнь или смерть знакомого ВИЧ-инфицированного. Потеря близкого человека всегда тяжелый удар. Особенно тяжело воспринимают смерть от СПИДа близкие люди, сами живущие с ВИЧ-инфекцией. Мысли о возможности приближения собственной смерти приводят к серьезным эмоциональным кризисам.

Помимо этого, у каждого могут быть свои кризисы в зависимости от ценностей, которые оказались под угрозой в связи с ВИЧ-инфекцией: учеба, карьера, личные отношения, создание или сохранение семьи, любимое занятие. Все эти кризисные ситуации связаны с эмоциональными потерями и глубокими негативными переживаниями. Многие ВИЧ-инфицированные со всей остротой осознают собственную смерть и боятся потерять физическую привлекательность, здоровье, самостоятельность либо утратить друзей и близких и остаться в одиночестве. Поэтому в этот период человек особенно нуждается в поддержке и от характера этой поддержки зависит, как человек справится со своим эмоциональным состоянием.

Ответы психолога,
на часто задаваемые вопросы

Мне объявили диагноз ВИЧ. Что делать?

Получайте фактическую информацию. Не впадайте в панику! Постарайтесь выяснить, что это такое - «ВИЧ-инфекция». Получите информацию из первых рук: у специалистов, а также у людей, которые живут с таким диагнозом и уже сумели адаптироваться, наладить свою жизнь (у членов групп взаимопомощи для людей, живущих с ВИЧ).

Разберитесь в собственных чувствах. Не стоит сосредотачиваться на чувстве вины – если бы Вы знали всё, что знаете сейчас, то не поступали бы так. Как это ни грустно, но изменить прошлое Вы не в силах. Ваши первые эмоциональные реакции, связанные с диагнозом ВИЧ-инфекции могут напугать вас, но они совершенно естественны. Однако если депрессивное состояние затягивается надолго, возможно Вам понадобится помощь психолога или психотерапевта.

Не отказывайтесь от планов на будущее. ВИЧ – это одно из хронических заболеваний. Оно не излечивается. Но сейчас медицина шагнула вперед, и ВИЧ перестал быть приговором. Люди с ВИЧ могут жить долго.

Стоит ли мне сообщать диагноз близким?

Как это сделать?

- Каждый сам вправе решать, кому и когда сообщить о своем диагнозе. Наверное, близкие люди имеют право знать о такой серьезной проблеме (кому-то это поможет принимать взвешенные решения о взаимоотношениях, кому-то проще будет оказывать Вам необходимую поддержку и помощь — не лишайте их этого права).

Чего мне опасаться,
если у моего близкого ВИЧ?

Разберитесь в собственных чувствах.

Если Вы узнали, что кто-то из Ваших близких имеет ВИЧ-положительный статус, то, скорее всего, Вы не останетесь равнодушным. Если дело в страхе заразиться, то есть ли у него какие-то реальные основания?

Помните, ВИЧ НЕ передается: через общую посуду для еды, при пользовании общим туалетом, душем и ванной, постельным бельем; при рукопожатиях и объятиях; через поцелуй; через пот или слезы; при кашле и чихании.

Поддержите близкого вам человека.

Вы можете бояться потерять близкого, а в случае инфицирования супруга встает вопрос о планировании будущего и рождении детей. Помните, что

современное лечение даёт возможность долгой и полноценной жизни.

Не осуждайте. В сознании многих вирус тесно связан с какими-то осуждаемыми действиями, «неправильными» поступками. Но если вдуматься, то оказывается, что все мы имеем одинаковый риск. Никто не гордится тем, что оказался в такой ситуации, многие испытывают вину и стыд.

Оставайтесь любящим и понимающим. Будьте готовы помочь, поддержать, но также как Вы бы помогли и поддерживали близкого, если бы он заболел любой другой болезнью, не умаляя его собственного человеческого достоинства.

Сегодня главное - это осознавать, что ВИЧ/СПИД является частью нашей жизни. Это может случиться с любым из нас или наших близких. Главное - не бояться и знать, где можно получить информацию и помощь:

-Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья:

пр. Космонавтов, 58, тел.(8 0152) 69 06 88;

-Гродненский областной кожно-венерологический диспансер:

ул. Домбровского, 41, тел.(8 0152) 55 09 10;

-Горячая линия для молодежи по проблеме ВИЧ/СПИД: (8 017) 200 28 83

Подготовила психолог Барсукевич Т.Н.

Тираж 200 экз.

ГУЗ «Городская поликлиника №5
г. Гродно»

Жизнь среди людей:

психология ВИЧ – инфекции



Гродно, 2023