

## Профилактика ВИЧ и СПИДа

### **Стоит ли доверять незнакомцам свое здоровье и будущее? Ни в коем случае!**

Вопросы влечения и полового поведения очень важны в отношениях между мужчиной и женщиной. В статье о том, как строить отношения с противоположным полом, мы обсуждали духовную составляющую отношений – нежные чувства к любимому и взаимную заботу в паре. Правильное половое поведение укрепляет отношения в целом. Тогда как неправильное может разрушить отношения до основания, и не лучшим образом повлиять на твою жизнь.

### **Распространённые стереотипы**

Один из распространённых стереотипов состоит в том, что девственницей или девственником в определённом возрасте быть уже стыдно. На самом деле, это твоё личное дело – начинать половую жизнь или нет. мода и мнение общества не должны влиять на принятие твоего решения, ведь у каждого из нас свой взгляд на жизнь и свои отношения. И если кто-то считает, что пора, кто-то может быть к этому не готов.

Начало половой жизни и интимные связи, которые молодой человек или девушка практикуют, не испытывая никаких чувств к партнеру - это вовсе не признак взрослости. Если такое поведение вызвано влиянием окружения, то это признак незрелости и неуверенности в самом себе.

Начинать половую жизнь нужно только если ты уверен в том, что готов и осознаешь все последствия этого поступка.

Другой стереотип – якобы, молодые люди оценивают отношение к себе девушек по тому, насколько быстро девушки соглашаются вступить с ними в интимную близость. «Если отказываешь, значит, не любишь». Как правило, если отношения действительно настоящие и глубокие, то парень не станет торопить девушку с этим решением, так как уважает её право выбора и боится её потерять. Если она не спешит переходить к интимной близости, то на парня это произведёт скорее благоприятное впечатление, потому что говорит о её серьёзном к нему отношении.

### **Защита от случайностей**

Единственная стопроцентная защита от ВИЧ – это правильное половое поведение, верность своему единственному любимому человеку, отсутствие случайных половых связей. Помни, что многие инфекции, включая ВИЧ, достаточно часто никак себя не проявляют, человек может прекрасно выглядеть внешне, и ты ни за что не догадаешься, что у него ВИЧ или другие серьезные заболевания. Даже он сам может не знать об этом. Презерватив далеко не всегда служит гарантированным средством защиты. Даже при правильном использовании и хранении презервативов, эффективность защиты от ВИЧ составляет не более 80%. А от многих опасных инфекций презерватив не защищает совсем.

### **Нужна ли тебе жизнь, похожая на автомобиль без руля и тормозов? Как взять свое будущее в свои руки?**

В статье «Как получить от жизни то, что я хочу?» мы говорили о возможности управлять своей жизнью. Управлять своей жизнью получается не у всех и далеко не всегда, и это может привести к очень плачевным последствиям. Поговорим о том, как на нас влияют разные психоактивные вещества – алкоголь, табак, наркотики, как они лишают нас способности управлять своим поведением и могут привести к заражению ВИЧ.

## **Почему люди начинают употреблять психоактивные вещества**

В среде подростков нередко бывает, когда употребление алкоголя или определенного наркотика преподносится как признак особой культуры, принадлежности к особенному обществу. Например, девушки могут думать, что с сигаретой они выглядят более взросло, раскрепощено, смело и поэтому - привлекательно. Однако, по мнению большинства юношей, гораздо приятнее целовать девушку, которая не курит.

Важно понимать, что в подавляющем большинстве случаев подростки начинают употреблять психоактивные вещества (табак, алкоголь, наркотики) потому, что это делают в их окружении. Довольно часто табак и алкоголь употребляют родители, и подросток взрослеет в среде, в которой ни один праздник невозможно представить без обильного употребления крепкого алкоголя.

Но теперь, когда ты знаешь об этом, у тебя есть возможность понять «обратную сторону» действия алкоголя и наркотиков.

Иногда люди начинают употреблять наркотики из-за собственной слабости. Например, человек не может справиться со своими проблемами, ему не удастся изменить свою жизнь, и он пытается забыться в алкоголе, убежать от себя и от реальности. Но бегство от реальности не помогает решению этой проблемы, а скорее рождает новые – зависимость, вред здоровью, крушение жизненных планов и большие потери.

Или другой пример: наркотик позволяет человеку изменить свое сознание и пережить очень странные ощущения от «новой реальности». Но гораздо интересней создавать новую реальность в своей жизни, чем искать ее искусственно! Это труднее, и поэтому действительно достойно зависти и уважения.

## **Случайностей не бывает**

Употребление психоактивных веществ, помимо прямого вреда здоровью, имеет и другие дурные последствия.

Во-первых, находясь под их влиянием, ты уже не принадлежишь себе в полной мере. Твое сознание меняет алкоголь, на твоё поведение также влияет алкоголь, твои поступки уже зависят от алкоголя. То есть, это уже не ты-настоящий, а ты плюс алкоголь. Уже не ты выбираешь, как себя вести, выбирает алкоголь.

Во-вторых, ко всем психоактивным веществам вырабатывается зависимость. Ты будешь вынужден терять свою свободу и подчиняться чему-то – стакану, сигарете или шприцу. Только подумай, обычная сигарета может повелевать человеком как послушной овечкой! Ты и хотел бы не курить, а твой зависимый организм командует – «Кури».

Наконец, употребление психоактивных веществ – это административное правонарушение, и контакт с правоохранительными органами по этому поводу может иметь неприятные последствия для твоей учебы и работы.

## **Риск передачи ВИЧ**

Алкоголь и наркотики приводят к повышенным рискам заражения ВИЧ несколькими путями. С одной стороны, употребление инъекционных наркотиков повышает риск инфицирования ВИЧ напрямую. Вирус попадает в кровь вместе с кровью ВИЧ-позитивного из загрязненного шприца. Этот путь признан самым опасным из всех путей заражения ВИЧ.

С другой стороны, под влиянием психоактивных веществ человек не контролирует себя и чаще вступает в случайные половые связи. Может быть, в другой ситуации ты не стал бы этого делать, но сейчас подумать ты не можешь - за тебя «думают» психоактивные вещества. Теперь тебе сложнее контролировать себя. При случайных половых контактах узнать ВИЧ-статус человека не представляется возможным. Как и наличие у него остальных заболеваний, передаваемых половым путем. В любом случае, если твой случайный половой партнёр будет ВИЧ-позитивным, у тебя будет серьезный риск заразиться ВИЧ.

Подумай несколько раз, стоит ли терять контроль над своими действиями и какие это может иметь последствия для твоей жизни.

Желаемого можно добиться, если согласовывать собственные поступки со своими целями и жизненными планами. Что может этому помешать?

Люди редко задумываются всерьёз о какой-то болезни до тех пор, пока она не коснётся их лично. Все люди, у которых был выявлен ВИЧ, говорят одно и тоже: «Я никогда не думал, что это может случиться со мной». Давай подумаем о том, какие изменения может внести ВИЧ в твою жизнь, чтобы понять лучше, от чего нужно защититься.

### **ВИЧ-инфекция – реальна**

Главная опасность ВИЧ – это её «скрытость». Даже если ВИЧ в организме, то каких-либо специфических симптомов может и не быть. Скажем, если человек, больной ОРВИ, будет кашлять и сморкаться – ты его сразу определишь, и постараешься принять меры, чтобы не заразиться. Тогда как ВИЧ внешне абсолютно ничем не проявляет себя! Люди с ВИЧ могут прекрасно выглядеть и производить впечатление совершенно здоровых. ВИЧ – это «скрытый враг».

#### **Чего ты хочешь добиться**

Постарайся задать себе вопрос – что ты хочешь получить в этой жизни? Что лично тебе нужно? Какие у тебя есть планы? Эти вопросы вообще полезно задавать самому себе время от времени, и особенно – если ты не знаешь, как поступить в той, или иной ситуации. Будет хорошо, если твои поступки будут определяться твоими личными планами.

Как правило, несмотря на всю нашу уникальность и непохожесть, мы все хотим одних и тех же вещей. То есть, хотим по-настоящему. Не кто-то хочет за нас, например, родители или учителя, а только мы сами.

Если говорить в общем, мы все хотим душевного и материального благополучия. Что это такое? Материальное благополучие – это достаточное количество денег на хорошие и нужные тебе вещи. Например, ты хотел бы новый компьютер или телефон – это тоже относится к желанию материального благополучия. А вот если ты хочешь воплотить свою мечту и изобрести что-то новое, уникальное, что-то меняющее мир вокруг к лучшему - это вопрос душевного благополучия.

Кроме того, ты наверняка хочешь, чтобы у тебя были верные и преданные друзья, и чтобы вам вместе было хорошо и комфортно – это тоже можно считать душевным благополучием. Наверное, ты хотел бы, чтобы рядом с тобой всегда были близкие люди, с которыми тебе хорошо и которым ты доверяешь – самые близкие для нас люди составляют понятие семьи. О близких людях, в свою очередь, хочется заботиться и приносить им радость.

Создание семьи – тоже одна из базовых человеческих целей, которая относится к душевному благополучию.

Понять свои жизненные цели очень важно – теперь ты знаешь, к чему ты хочешь придти. В следующей части мы поговорим о том, как разработать план достижения своих целей, и попробуем понять, как в этот процесс может вмешаться ВИЧ-инфекция

Кто-то справляется с жизненными трудностями успешно, приобретая полезный опыт. У кого-то получается чуть хуже. Самый проигрышный вариант – сделать вид, что проблемы нет.

### **Обращаться за помощью – не стыдно**

Возможно, ты стесняешься обратиться за помощью, потому что считаешь это признаком слабости. Особенно такая жизненная позиция характерна для парней. На самом деле, любой, даже очень сильный человек, не может в жизни делать всё самостоятельно. Человеческое общество существует именно благодаря взаимной помощи и поддержке. Признак слабости – это отказ от решения проблем, бегство от трудностей. Человек, который ищет помощи, наоборот, занимается решением проблемы.

### **Ближние люди**

Обычно мы обращаемся за помощью к близким людям – к родителям или друзьям. Однако в ряде случаев кроме сочувствия и эмоциональной поддержки требуется квалифицированная помощь. Если среди твоих родных и друзей нет профессиональных психологов, тогда близкие люди тебе вряд ли помогут. Кроме того, наши близкие люди дают нам советы, исходя из своего жизненного опыта – далеко не факт, что эти советы сработают и для тебя. Конечно, близким принято доверять, но бывает так, что они дают тебе советы, преследуя какие-то свои интересы, а не ради твоего благополучия. Кто-то стесняется идти к психологу, объясняя это тем, что будет сложно рассказывать о своих проблемах незнакомому человеку. На самом деле, психолог или психотерапевт – это человек, обладающий специальными знаниями о психике, который может устранить имеющиеся в ней «поломки». Мы же не стесняемся идти к травматологу, если сломали ногу! Наша психика точно так же является своеобразным органом, работа которого может нарушаться.

### **Психологическая помощь**

Сейчас очень хорошо развита система психологической помощи, в том числе - бесплатной. Существует несколько систем психологической помощи, например, городская психологическая служба - это психотерапевты на базе городских поликлиник. Обратиться к специалистам ты можешь самостоятельно, без участия родителей. Кроме того, есть специальные телефоны доверия – для помощи в кризисных ситуациях. Можно звонить по ним анонимно. В любом случае, обратившись к психологу, ты ничего не потеряешь.

### **Если ты попал в беду**

Если у тебя или у кого-то из твоих друзей сложилась очень серьезная ситуация, связанная, например, с ВИЧ-инфекцией или наркоманией, есть службы, созданные специально для таких случаев. Обратиться можно по телефонам горячей линии – например, для помощи при ВИЧ – по телефону **8(495) 366-62-38**. При проблемах, связанных с наркоманией, можно обратиться по телефону **8(495) 709-64-04**. Кроме того, существует большое количество общественных организаций, которые тоже могут помочь – их контакты можно найти в сети. Даже если тебе очень страшно, запомни – ты не один! Уже есть люди, которые эту проблему решили, есть способы решения твоей проблемы. Как правило, почти любая жизненная трудность – не уникальна, и уже хорошо известно, что делать в такой ситуации. Обратись к людям, которые знают, что делать, и делают это хорошо.